

**Tunteiden säätelystrategiat ja niiden yhteys
suomalaisvanhempien uupumukseen
COVID-19-poikkeusaikana**

Sanni Heinonen

Heta Huhtala

Mesi Katisko

Kandidaatintutkielma

Jyväskylän yliopisto

Psykologian laitos

Joulukuu 2020

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
Psykologian laitos

HEINONEN SANNI, HUHTALA HETA & KATISKO MESI: Tunteiden säätelystrategiat ja niiden yhteys suomalaisvanhempien uupumukseen COVID-19-poikkeusaikana

Kandidaatintutkielma, 20 s.

Ohjaaja: Matilda Sorkkila

Psykologia

Joulukuu 2020

Vanhemmuuden uupumuksella tarkoitetaan vanhempien voimavara- ja kuormitustekijöissä esiintyvää pitkäkestoista epätasapainotilaa, johon liittyy usein uupumusasteista väsymystä ja vanhemman rooliin kyllästymistä. Keväällä 2020 levinneen SARS-CoV-2-viruksen aiheuttaman poikkeusajan voidaan ajatella lisänneen vanhempien kuormitusta luomalla uusia haasteita perheiden elämään. Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon suomalaisvanhemmat käyttivät kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja tunteiden tukahduttamisen tunteiden säätelystrategioita COVID-19-poikkeusaikana, ja miten nämä strategiat olivat yhteydessä koettuun vanhemmuuden uupumukseen. Tutkimus on osa laajempaa tutkimusprojektia, jossa tarkastellaan vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijöitä COVID-19-poikkeusaikana. Tutkimushanke kuuluu Jyväskylän yliopistossa toteutettavaan Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät (VoiKu) -tutkimukseen.

Tutkimus toteutettiin keväällä 2020 sähköisenä Webropol-kyselynä, johon vastasi yhteensä 1105 suomalaisvanhempaa, joista 88 % oli äitejä. Vanhemmuuden uupumusta mitattiin Parental Burnout Assessment (PBA) -mittarilla, ja kahta tunteiden säätelystrategiaa Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) -lomakkeella. Suomalaisvanhempien käyttämiä tunteiden säätelystrategioita, kognitiivista uudelleenarviointia ja tunteiden tukahduttamista, analysoitiin ei-parametrisella Wilcoxonin Signed Rank -testillä. Tunteiden säätelyn ja vanhemmuuden uupumuksen välistä yhteyttä tarkasteltiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla.

Tulosten mukaan suomalaisvanhemmat käyttivät tunteiden säätelyssään enemmän kognitiivista uudelleenarviointia kuin tunteiden tukahduttamista. Tunteiden säätelystrategioiden yhteys uupumukseen oli voimakkaampi tunteiden tukahduttamisen kohdalla. Yhteys vanhemmuuden uupumukseen oli kognitiivisen uudelleenarvioinnin kohdalla negatiivinen ja tunteiden tukahduttamisen kohdalla positiivinen: mitä enemmän vanhemmat käyttivät uudelleenarviointia, sitä vähemmän uupumusta he kokivat, ja mitä enemmän vanhemmat tukahduttivat tunteitaan, sitä uupuneempia he olivat.

Tutkimuksen avulla ymmärrys tunteiden säätelyn yhteydestä vanhemmuuden uupumukseen kasvoi. Tulokset olivat pääosin yhteneväisiä aiempien tutkimusten kanssa. Tutkimuksen avulla saatiin lisäksi tärkeää tietoa pandemian vaikutuksista vanhempien jaksamiseen, millä voi olla merkitystä vastaavanlaisissa kriisi- tai poikkeustilanteissa tulevaisuudessa.

avainsanat: vanhemmuuden uupumus, COVID-19, tunteiden säätelystrategiat

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ
Department of Psychology

HEINONEN SANNI, HUHTALA HETA & KATISKO MESI: Emotion regulation strategies and their relation to parental burnout during COVID-19 pandemic

Bachelor's thesis, 20 p.

Supervisor: Matilda Sorkkila

Psychology

December 2020

Parental burnout is defined as a prolonged state of imbalance between parents' resources and risks, often associated with exhaustion and feelings of being fed up with one's role as a parent. SARS-CoV-2 virus, which began its spread during the spring 2020, may have increased parental stressors by creating new challenges for families. The aim of this bachelor's thesis was to find out how much Finnish parents used cognitive reappraisal and expressive suppression as emotion regulation strategies during the COVID-19 pandemic and how these strategies were connected to parental burnout. This study is part of a larger research project exploring parental resources and risks during the COVID-19 pandemic, the Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät (VoiKu) research project conducted in the University of Jyväskylä.

This study was carried out as a digital Webropol survey in spring 2020. In total, 1105 parents completed the survey, of which 88 % were mothers. Parental burnout was measured by Parental Burnout Assessment (PBA) and emotion regulation strategies were measured by Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Emotion regulation strategies used by parents were analyzed using a non-parametric Wilcoxon Signed Rank test. The relation between emotion regulation and parental burnout was measured with Spearman Rank-Order correlation.

The results indicated that Finnish parents use more cognitive reappraisal strategies than expressive suppression strategies. The association between expressive suppression and parental burnout was stronger than the association between parental burnout and cognitive reappraisal. The correlation between parental burnout and cognitive reappraisal was negative, and the correlation between parental burnout and expressive suppression was positive. This indicated that the more parents used cognitive reappraisal the less exhausted they were, and the more expressive suppression parents used the more exhausted they were.

This study offered new information about the relationship between parental burnout and emotion regulation. The results support previous findings from research on the association between emotion regulation strategies and well-being. This study also provided valuable information about the impact of COVID-19 pandemic to parents' well-being, which is a current and important topic considering possible crises occurring in the future.

keywords: parental burnout, COVID-19, emotion regulation strategies

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
1.1 Vanhemmuuden uupumus	2
1.2 Tunteiden säätelystrategiat.....	4
1.3 Tutkimuksen tavoite.....	6
2 TUTKIMUKSEN KUVAUS.....	7
2.1 Vastaajat ja aineistonkeruu	7
2.2 Tutkimuksen mittarit ja muuttujat	7
2.3 Aineiston analysointi	8
3 TULOKSET	10
4 POHDINTA.....	12
4.3 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset	14
4.4 Lopuksi	15
LÄHTEET	17

1 JOHDANTO

Keväällä 2020 koronaviruksen (SARS-CoV-2) aiheuttama maailmanlaajuinen poikkeustilanne muutti ihmisten arkea ja tapoja olla yhteydessä toisiinsa. Kesäkuuhun 2020 mennessä maailmalla oli todettu yhteensä yli 6 000 000 tartuntaa, joista Suomen osuus oli noin 6 800 tartuntaa (WHO, 2020). Suomessa erilaisilla suosituksilla ja rajoitustoimenpiteillä pyrittiin hidastamaan viruksen leviämistä ja huomioimaan etenkin viruksen riskiryhmään kuuluvat henkilöt. Sosiaalisten kontaktien vähentämiseksi kouluasteita siirrettiin etäopetukseen, yleisötapahtumia peruttiin ja matkustamista rajoitettiin niin Suomessa kuin ulkomailla. Sosiaalisen eristäytymisen lisäksi tartuntojen leviämistä pyrittiin estämään rajoittamalla virukselle altistuneiden liikkumisvapautta karanteenin avulla. Ympäri Suomea kehoitus jäädä kotiin johti ihmisten sosiaalisten verkkojen ja elämänpiirin huomattavaan kaventumiseen.

Yhteiskunnalliset muutokset ja psykososiaaliset kuormitustekijät loivat uusia haasteita etenkin perhe-elämään. Tämä saattoi näyttäytyä koulunkäynnin ja työnteon siirtymisenä kotiin, epävarmuuden lisääntymisenä niin omasta kuin perheenjäsenten terveydentilasta sekä huolena perheen taloudellisesta toimeentulosta. Esimerkiksi heinäkuussa 2020 Suomessa oli työttömiä 47 000 enemmän kuin samaan aikaan viime vuonna (Työvoimatutkimus, 2020), mikä viittaa pandemian vaikuttaneen yksilöiden ja perheiden elämään myös taloudellisesti. Päivähoitopaikkojen sulkeutuminen tarkoitti usealle pikkulapsiperheelle siirtymistä kotihoitoon, missä vanhempien vastuulla saattoi myös olla peruskoulua tai toista astetta suorittava lapsi tai nuori. Tämän lisäksi tiedetään, että isovanhempien apu esimerkiksi lastenhoidossa on tärkeää sosiaalista tukea useille lapsiperheille (Danielsbacka, Tanskanen, Hämäläinen, Pelkonen, Haavio-Mannila, Rotkirch, Karisto & Roos, 2013). Yli 70-vuotiaiden kuuluminen viruksen riskiryhmään sekä vaikeutti isovanhempien mahdollisuutta olla lapsiperheiden tukena poikkeusaikana että aiheutti oletettavasti huolta isovanhempien jaksamisesta ja terveydentilasta.

Edellä kuvattujen pandemian aiheuttamien uudenlaisten emotionaalisten ja taloudellisten kuormitustekijöiden sekä sosiaalisen verkoston tuen heikkenemisen voidaan olettaa vaikuttaneen vanhempien jaksamiseen ja edelleen lisääntyneeseen vanhemmuuden uupumukseen. Poikkeustilanne ei kuitenkaan lisännyt uupumusta kaikkien vanhempien kohdalla: tämän takia on tärkeää tarkastella niitä yksilöllisiä

tekijöitä, jotka ovat yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen. Yksilölliset erot esimerkiksi tunteiden säätelyssä saattavat olla yksi tällainen hyvinvointiin vaikuttava tekijä ja sen vaikutukset voivat ulottua niin yksilön sosiaalisiin suhteisiin, fysiologisiin reaktioihin kuin elämäntyytyväisyyteenkin. Vanhemmuuden roolissa heräävien moninaisten tunteiden käsittely on tärkeää ja keskeistä on, pyrkivätkö vanhemmat kohtaamaan tunteensa, sivuuttamaan niitä vai esimerkiksi vaihtamaan näkökulmaansa niiden suhteen. Tässä tutkimuksessa tarkastelimme kognitiivista uudelleenarviointia ja tunteiden tukahduttamista vanhempien käyttäminä tunteiden säätelystrategioina. Tutkimuksemme tarkoitus oli selvittää näiden strategioiden käytön yleisyyttä vanhempien keskuudessa ja tarkastella niiden yhteyttä vanhempien kokemaan uupumukseen COVID-19-poikkeusaikana.

1.1 Vanhemmuuden uupumus

Vanhempien kokema uupumus (engl. *parental burnout*) on varsin tuore tutkimusaihe ja sen teoreettiset mallit on muodostettu tunnettujen työuupumuksen mallien pohjalta (Mikolajczak & Roskam, 2018; Bianchi, Truchot, Laurent, Brisson & Schonfeld, 2014). Nykypäivänä korostetaan käsitystä siitä, kuinka uupua voi missä tahansa kroonista stressiä aiheuttavassa ympäristössä (Bianchi ym., 2014), kuten vanhemman roolissa. Työuupumuksen tutkimuskentän löydökset tukevat myös vanhempien kokeman uupumuksen syvempää ymmärrystä. Näiden mallien pohjalta on muodostettu vanhemmuuteen liittyvän uupumuksen kolme ulottuvuutta (Parental Burnout Inventory; PBI; Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017), ja myöhemmin näitä on täydennetty neljännellä ulottuvuudella (Parental Burnout Assessment; PBA; Roskam, Brianda, & Mikolajczak, 2018). Nämä ulottuvuudet ovat: (1) uupumusasteinen väsymys vanhemman roolissa, (2) emotionaalinen etäännyminen lapsista, (3) tympäännyminen vanhemmuuteen ja (4) kokemus negatiivisesta muutoksesta omassa vanhemmuudessa (Mikolajczak & Roskam, 2018). Vanhempien uupumus määritellään myös seuraukseksi pitkäkestoisesta voimavara- ja kuormitustekijöiden epätasapainotilasta, jossa nämä kaksi ääripäätä tasapainottelevat vaakalla (BR^2 eli The Balance Between Risks and Resources -malli, Mikolajczak & Roskam, 2018). Toisella puolella vaakaa ovat vanhemmuuteen liittyvät paineet, riskitekijät ja stressorit, kun taas näiden painoa keventävät elämän sisällöt, kuten harrastukset ja sosiaalinen tuki, sijaitsevat toisessa vaakakupissa.

Vaikka vanhemmuuden uupumus on tutkimuskohteena uusi, on sen riskitekijöistä ja syistä saatu jo jonkin verran tietoa. On havaittu, että sosiodemografiset tekijät eivät selitä vanhemman uupumusta yhtä voimakkaasti kuin esimerkiksi lapsen ominaisuudet, vanhemman piirteet tai perheeseen liittyvät tekijät (Mikolajczak, Raes, Avalosse & Roskam, 2018b). Kuitenkaan sosiodemografisten riskitekijöiden vaikutusta ei tule jättää huomiotta: tutkimuksissa on havaittu, että vanhemman nuori ikä (Sorkkila & Aunola, 2019; Le Vigouroux & Scola, 2018), lasten lukumäärä (Le Vigouroux, & Scola, 2018), työttömyys, perheen heikko taloudellinen tilanne ja vanhemman sukupuoli (Sorkkila, & Aunola, 2019) olivat yhteydessä uupumukseen. Myös alle 5-vuotiaan lapsen (Mikolajczak ym., 2018b), erityislapsen (Sorkkila & Aunola, 2019) tai pitkäaikaissairaana lapsen (Lindström, Åman & Norberg, 2011) kuuluminen perheeseen nähdään olevan riskitekijä vanhempien uupumukselle. Kuitenkin edellisiä merkityksellisempinä tekijöinä nähdään vanhemman persoonallisuudessa korostuvat piirteet, erityisesti korkea neuroottisuus (Le Vigouroux, Scola, Raes, Mikolajczak & Roskam, 2017) ja vanhemman perfektionismi (Sorkkila & Aunola, 2019; Hubert & Aujoulat, 2018; Meeussen & Van Laar, 2018).

Uupumus voi aiheuttaa monenlaisia seurauksia vanhempien ja perheiden hyvinvoinnille. Vanhemman kokema uupumus saattaa lisätä häpeän tuntemuksia ja kriittisyyttä omaa vanhemmuutta kohtaan (Hubert & Aujoulat, 2018). Uupumus ei kuitenkaan vaikuta ainoastaan yksilön sisäiseen maailmaan, vaan ulottaa vaikutuksensa koko perheen dynamiikkaan. Mikolajczak, Brianda, Avalosse ja Roskam (2018a) havaitsivat tutkimuksessaan, että uupuneet vanhemmat kokivat enemmän sisäisiä konflikteja parisuhteessaan ja vieraantumista kumppanistaan. Lisäksi vanhemmat toivoivat voivansa paeta perhe-elämää ja osalla esiintyi jopa itsetuhoisia ajatuksia. Hubert ja Aujoulat (2018) esittävät, että uupuneiden vanhempien taipumus etäännyä emotionaalisesti voi olla lasten ja kumppanin suojelemista vakavammilta teoilta, kuten väkivallalta. Tämä on tärkeä huomio, sillä vanhempien uupumisen on nähty olevan muun muassa työuupumusta voimakkaammin yhteydessä lapsiin kohdistettuun väkivaltaan (Mikolajczak ym., 2018b).

Vanhemmuus voi normaalissakin arjessa tuntua kuormittavalta. COVID-19-pandemian vaikutuksia vanhemmuuteen ja perheisiin on ensiarvoisen tärkeää tutkia, sillä perheet ovat joutuneet sopeutumaan uudenlaiseen normaaliin ja sietämään poikkeuksellista epävarmuutta. Myös Griffith (2020) korostaa katsausartikkelissaan sitä, kuinka kevään 2020 poikkeusolojen aikana vanhemmuuteen liittyvät vaatimukset ovat

kasvaneet tavallista korkeammalle tasolle. Voimavaroja kerryttävät arjen piirteet, kuten sosiaalinen tuki tai vanhemman oma vapaa-aika, ovat useiden vanhempien kohdalla vähentyneet huomattavasti ja poikkeusolojen tuomien yhteiskunnallisten muutosten voidaan ajatella lisänneen vanhempien kuormittuneisuutta. Tästä syystä on tärkeä tutkia niitä tapoja, joilla vanhemmat säätelevät kuormitustekijöiden aiheuttamia kielteisiä tunteita.

1.2 Tunteiden säätelystrategiat

Tunteiden säätelyllä (engl. *emotion regulation*) viitataan niihin ulkoisiin ja sisäisiin prosesseihin, jotka vastaavat tunnereaktioiden tarkkailemisesta, arvioinnista ja muokkaamisesta (Thompson, 1994). Määritelmän mukaan ihminen säätelee tunteitaan sopeutuakseen ympäristön vaatimuksiin ja saavuttaakseen henkilökohtaisia tavoitteita. Tunteiden säätelyn tutkimus on keskittynyt erityisesti kognitiivisen uudelleenarvioinnin (engl. *cognitive reappraisal*) ja tunneilmaisujen tukahduttamisen (engl. *expressive suppression*) tarkasteluun, sillä ne ovat tunteiden säätelystrategioita, joita ihmiset käyttävät runsaasti päivittäisessä elämässään (Gross & John, 2003). Kognitiivinen uudelleenarviointi viittaa ennen tunnevasteen aktivoitumista tapahtuvaan muutokseen henkilön tavassa tulkita tunteita herättäviä tilanteita (Lazarus & Alfert, 1964). Tämä voi tarkoittaa kielteisen suhtautumisen muuttamista myönteisemmäksi, jolloin tunteita herättävä tilanne päädytään tulkitsemaan eri tavalla. Esimerkiksi lapsen kiukutellessa vanhempi voi muuttaa omaa suhtautumistaan tilanteeseen ja ymmärtää lapsen olevan vain väsynyt. Tunneilmaisujen tukahduttaminen eli tunnetilaa ilmentävän käyttäytymisen estäminen puolestaan tapahtuu tunnevasteen jo aktivoiduttua (Gross, 1998). Tämä voi ilmetä esimerkiksi siten, ettei vanhempi näytä tunteitaan ulospäin avoimesti, vaan esimerkiksi pidättää itkuaan lapsen seurassa ollessaan surullinen.

Tunteiden säätelystrategiat ovat myös läheisesti yhteydessä coping-keinoihin. Coping-keinot ovat hallinta- ja selviytymiskeinoja, joiden avulla yksilö pyrkii hallitsemaan erilaisia sisäisiä ja ulkoisia vaatimuksia, jotka ylittävät yksilön voimavarat (Lazarus & Folkman, 1984). Tunteiden säätelyn ja copingin prosessit ovat osittain päällekkäisiä ja niihin lukeutuvat uudelleenarvioinnin ja tunteiden tukahduttamisen lisäksi esimerkiksi ongelmanratkaisu, hyväksyntä ja välttely (Compas, Jaser, Bettis, Watson, Gruhn, Dunbar, Williams & Thigpen, 2017). Aiemmissä tutkimuksissa tunteiden

säätelystrategioiden on havaittu korreloivan joidenkin coping-keinojen kanssa niin voimakkaasti, että niiden voidaan ajatella mittaavan samoja ilmiöitä (Gross & John, 2003; Williams & Hasking, 2010).

Grossin & Johnin (2003) tutkimuksen mukaan tunteiden säätelystrategioilla on havaittu olevan lukuisia vaikutuksia yksilön hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin. Uudelleenarviointia käyttäneet kokivat ja ilmaisivat enemmän positiivisia tunteita ja vähemmän negatiivisia tunteita kuin tunneilmaisujaan tukahduttaneet. Lisäksi he jakoivat sekä positiivisia että negatiivisia tunteita enemmän muiden kanssa ja heidän ihmissuhteensa olivat läheisempiä tunteiden tukahduttajien sosiaalisen tuen määrän ollessa alhaisempi. Uudelleenarviointia käyttäneet olivat myös pidetympiä ystäviensä keskuudessa (Gross & John, 2003). Sen sijaan tunteiden tukahduttamisen on todettu häiritsevän kommunikaatiota, nostavan verenpainetta ja vaikuttavan kielteisesti läheisten ihmissuhteiden solmimiseen (Butler, Egloff, Wilhelm, Smith, Erickson & Gross, 2003). Lisäksi sen on huomattu olevan yhteydessä alhaisempaan elämäntyytyväisyyteen (Kashdan, Barrios, Forsyth & Steger, 2006). Uudelleenarvioinnin uskotaan olevan suotuisampi strategia muun muassa siksi, että ennakoiva, myönteinen suhtautuminen potentiaalisesti stressaavaan tilanteeseen voi vaimentaa siihen liittyviä kielteisiä tunnereaktioita (Lazarus & Alfert, 1964).

Tunteiden säätelyn yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen ei ole aiemmin tutkittu. Tunteiden säätelyllä on kuitenkin todettu olevan yhteyksiä esimerkiksi korkeakouluopiskelijoiden ihmissuhteisiin ja hyvinvointiin (Gross & John, 2003). Koska coping-keinot ja tunteiden säätelystrategiat ovat käsitteellisesti lähellä toisiaan (Compas, Jaser, Bettis ym., 2017) ja niiden on todettu korreloivan keskenään voimakkaasti (Gross & John, 2003; Williams & Hasking, 2010), on syytä huomioida myös coping-keinojen ja vanhemmuuden uupumuksen välistä yhteyttä mitanneet tutkimukset. Joidenkin coping-keinojen on esimerkiksi havaittu olevan yhteydessä äitien ja isien hyvinvointiin ja erityisesti äitien uupumuksen tasoon (Levy-Shiff, 1999; Lebert-Charron, Dorard, Boujut & Wendland, 2018). Tässä tutkimuksessa selvitimme, missä määrin vanhemmat käyttivät kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja tunteiden tukahduttamisen tunteiden säätelystrategioita COVID-19-poikkeusaikana.

1.3 Tutkimuksen tavoite

Tässä tutkimuksessa keskityimme ensimmäiseksi tutkimaan kahden erilaisen tunteiden säätelystrategian esiintyvyyttä suomalaisvanhemmilla COVID-19-poikkeusaikana. Toisena tavoitteenamme oli tutkia näiden strategioiden yhteyttä vanhempien kokemaan uupumukseen. Tutkielman tutkimuskysymykset olivat:

- 1) Kuinka paljon suomalaisvanhemmat käyttivät kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja tunteiden tukahduttamisen tunteiden säätelystrategioita COVID-19-poikkeusaikana?
- 2) Miten tunteiden säätelystrategiat ovat yhteydessä suomalaisvanhempien kokemaan uupumukseen COVID-19-poikkeusaikana?

Oletamme kognitiivisen uudelleenarvioinnin olevan yhteydessä vanhemmuuden alhaisempaan koettuun uupumukseen (hypoteesi 1) ja tunteiden tukahduttamisen olevan yhteydessä korkeampaan koettuun uupumukseen (hypoteesi 2). Perustamme tämän oletuksen aiempaan tutkimustietoon siitä, kuinka uudelleenarvioinnin on havaittu olevan yhteydessä korkeampaan hyvinvointiin ja tunteiden tukahduttamisen alhaisempaan hyvinvointiin (Gross & John, 2003).

2 TUTKIMUKSEN KUVAUS

2.1 Vastaajat ja aineistonkeruu

Tutkimuksemme on osa laajempaa hanketta, jossa tarkastellaan vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijöitä COVID-19-poikkeusaikana sekä poikkeusajan vaikutuksia perheisiin. Tutkimus on osa laajempaa Jyväskylän yliopiston *Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät (VoiKu)* -tutkimusta. Sähköisesti kerättyyn kyselyyn vastasi yhteensä 1105 suomalaista vanhempaa, joista 88 % oli äitejä. Vastanneet äidit olivat iältään 19–59-vuotiaita ($ka = 38.1$, $kh = 6.6$) ja isät 26–60-vuotiaita ($ka = 41.1$, $kh = 7.5$). Perheiden lapsiluku oli keskimäärin kaksi lasta ($ka = 2.3$, $kh = 1.59$) ja yleisin perhemuoto oli ydinperhe, jota edusti 74 % vastaajista. Toiseksi suurimmat perhemuodot olivat yksinhuoltajaperheet (11 %) ja uusperheet (10 %). Loput vastaajista ilmoittivat kuuluvansa joko sateenkaariperheeseen (0.5 %), usean sukupolven perheeseen (0.3 %) tai muuhun perhemuotoon (3.9 %). Suurin osa vanhemmista oli korkeasti koulutettuja (44 %) ja 64 % vanhemmista oli ansiotyössä kyselyn vastaamishetkellä. Lähes puolet vanhemmista (43 %) koki perheen taloudellisen toimeentulon keskimääräiseksi. Vaikka otos ei edusta kaikkia suomalaisvanhempia, voidaan kyselyyn vastanneiden katsoa edustaneen suhteellisen hyvin suomalaisvanhempien perhemuotoja ja koulutustasoja: vuonna 2020 Suomessa ydinperheiden osuus oli noin 80 % ja korkeakoulututkinnon suorittaneiden osuus noin 44 % (Tilastokeskus, 2020).

Tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselyllä 22.4.–13.5.2020 välisenä aikana. Aineisto siirrettiin IBM SPSS -tilasto-ohjelmaan (Versio 26) lopullisia analyysejä varten.

2.2 Tutkimuksen mittarit ja muuttujat

Vanhemmuuden uupumus. Vanhemmuuden uupumuksen mittarina käytettiin Roskamin ym. (2018) muodostamaa Parental Burnout Assessment (PBA) -mittarin suomennettua versiota (Aunola, Sorkkila & Tolvanen, 2020). PBA-mittari koostuu 23 väittämästä, jotka keskittyvät mittaamaan neljää vanhemman uupumuksen ulottuvuutta. Ulottuvuudet ovat uupumusasteinen väsymys vanhemman roolissa (9 väittämää, esim. *“Tunnen olevani*

aivan lopen uupunut vanhempana”), emotionaalinen etääntyminen lapsesta/lapsista (3 väittämää, esim. *“En enää pysty näyttämään lapselleni/lapsilleni, kuinka paljon rakastan häntä/heitä”*), tympääntyminen vanhemmuuteen (5 väittämää, esim. *“En nauti yhdessäolosta lapseni/lasteni kanssa”*) ja kokemus negatiivisesta muutoksesta omassa vanhemmuudessa (6 väittämää, esim. *“En usko olevani lapselleni/lapsilleni niin hyvä isä/äiti kuin olin ennen”*). Tutkittavia pyydettiin vastaamaan väittämiin siitä, miten he kokivat vanhemmuuden sillä hetkellä. Kysymyksiin vastattiin 7-portaisella Likert-asteikolla (1 = *en ole koskaan kokenut kyseistä tunnetta*, 7 = *koen tätä tunnetta päivittäin*). Tämän jälkeen tutkittavia pyydettiin osoittamaan erillisellä merkinnällä se, että he olivat ottaneet huomioon pyynnön vastata tähän osioon huolellisesti ja rehellisesti. PBA-mittarin nelifaktorinen rakenne on todistettu validiksi mittaamaan suomalaisvanhempien uupumusta (Aunola, Sorkkila & Tolvanen, 2020). Koko mittarin Cronbachin alfa uupumuksen osalta oli erinomainen (.97).

Tunteiden säätelystrategiat. Kognitiivista uudelleenarviointia ja tunteiden tukahduttamista mitattiin Grossin & Johnin (2003) kehittämällä Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) -lomakkeella. Suomennettu kyselylomake sisälsi kymmenen kysymystä, joihin tutkittavien tuli vastata 7-portaisella Likert-asteikolla (1 = *täysin eri mieltä*, 7 = *täysin samaa mieltä*). Kysymykset liittyivät sekä tunnekokemuksiin että tunteiden ilmaisuun. Lomakkeessa kuusi kohtaa mittasi taipumusta käyttää kognitiivista uudelleenarviointia tunteiden säätelystrategiana (esim. *“Kun haluan kokea enemmän myönteisiä tunteita, muutan tapaani ajatella tilanteesta”*) ja neljä kohtaa taipumusta käyttää tunteiden tukahduttamista tunteiden säätelystrategiana (esim. *“Kun koen kielteisiä tunteita, varmistan, etten näytä niitä”*). Tunteiden säätelystrategioiden mittarin reliabiliteetti oli Cronbachin alfalla mitattuna kohtalainen (kognitiivinen uudelleenarviointi .78 ja tunteiden tukahduttaminen .78).

2.3 Aineiston analysointi

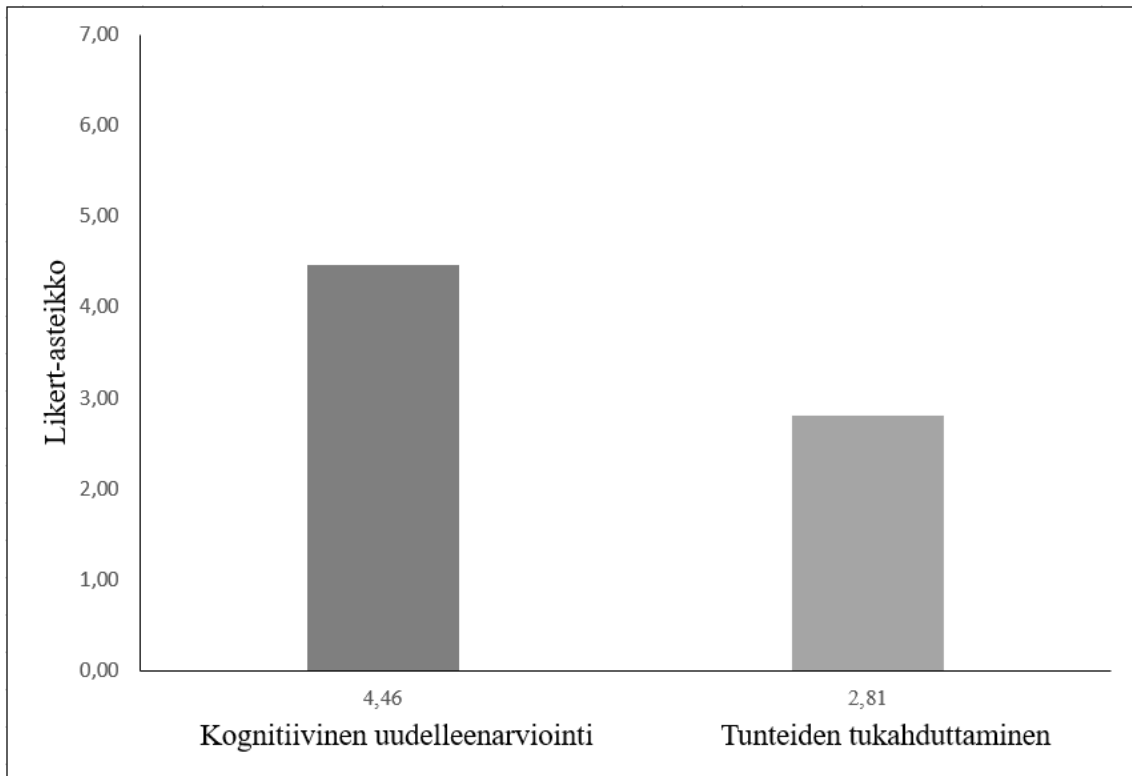
Aineisto analysoitiin IBM SPSS 26 -ohjelmalla. Aluksi tarkastelimme vanhempien kokemaa uupumusta arvioimalla mittarin summamuuttujan ominaispiirteitä eli jakaumia, keskiarvoja ja tyyppi-arvoja. Histogrammin perusteella muuttujan normaalijakautuneisuus ei ollut selkeää. Tämän takia vertasimme vinoutta jakamalla vinousluvun vinouden keskivirheellä. Vertailu osoitti, ettei mikään uupumuksen jakaumista ollut

normaalijakautunut (vertailuluvut > 2). Tunteiden säätelyn jakaumien perusteella voitiin todeta, että nämäkään muuttajat eivät olleet täysin normaalisti jakautuneita. Tästä syystä tutkimme kahden tunteiden säätelystrategian keskiarvojen välisiä eroja ei-parametrisen Wilcoxonin Signed Rank -testin avulla. Tämän jälkeen tarkastelimme tunteiden säätelystrategioiden ja vanhemmuuden uupumuksen välistä yhteyttä Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla.

3 TULOKSET

Tutkimuksemme ensimmäisenä tavoitteena oli tarkastella sitä, missä määrin suomalaisvanhemmat käyttivät kahta tunteiden säätelystrategiaa kevään 2020 poikkeusaikana. Kognitiivisen uudelleenarvioinnin jakauma oli likimain normaalisti jakautunut. Suurin osa (48.6 %) vastasi olevansa vähintään jossain määrin samaa mieltä väittämien kanssa ($ka = 4.46$, $kh = 0.96$, $mo = 4.67$).

Tunteiden tukahduttamisen jakauma oli oikealle vino ($ka = 2.81$, $kh = 1.07$, $mo = 2.25$). Yli kolme neljäsosaa (77 %) vastasi olevansa vähintään jossain määrin eri mieltä väittämien kanssa. Kuvioissa 1 on esitetty kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja tunteiden tukahduttamisen keskiarvot.



KUVIO 1. Tunteiden säätelystrategioiden keskiarvot.

Keskiarvojen tarkastelun lisäksi halusimme selvittää, erosivatko tunteiden säätelystrategioiden keskiarvot toisistaan. Wilcoxonin Signed Rank -testi osoitti kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja tunteiden tukahduttamisen summamuuttujien keskiarvojen poikkeavan toisistaan tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($Z = -26.00$, $p <$

.001). Tunteiden tukahduttaminen oli keskiarvoltaan alhaisempi kuin kognitiivinen uudelleenarviointi.

Toisena tavoitteenamme oli tutkia tunteiden säätelystrategioiden ja vanhemmuuden uupumuksen välistä yhteyttä. Vanhempien uupumuksen jakauma oli voimakkaasti oikealle vino ($ka = 2.29$, $kh = 1.29$) ja tyypillisin vastaus väittämiin oli 1 ("ei koskaan"). Kuitenkin yli neljä viidesosaa (83.8 %) vanhemmista raportoi kokevansa väittämässä esitettyjä uupumuksen tunteita kerran kuussa tai harvemmin. Pieni osa (8.4 %) vanhemmista koki uupumisen tunteita vähintään kerran viikossa tai useammin.

Kognitiivinen uudelleenarviointi oli negatiivisesti yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen: mitä enemmän vanhemmat käyttivät uudelleenarviointia, sitä alhaisempaa uupumus oli tai mitä uupuneempia vanhemmat olivat, sitä vähemmän vanhemmat käyttivät uudelleenarvioinnin strategiaa ($r = -.07$). Yhteys oli tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < .05$). Tunteiden tukahduttaminen taas oli positiivisesti yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen: mitä enemmän vanhemmat tukahduttivat tunteitaan, sitä uupuneempia he olivat ($r = .19$), minkä lisäksi yhteys oli tilastollisesti merkitsevä ($p < .01$). Näiden strategioiden selitysasteet olivat pieniä: uudelleenarvioinnin selitysaste (r^2) oli noin 0.5 % ja tunteiden tukahduttamisen 3.7 %.

4 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia suomalaisvanhempien käyttämiä tunteiden säätelystrategioita ja niiden yhteyttä vanhempien kokemaan uupumukseen COVID-19-pandemian aiheuttaman poikkeusajan aikana. Olimme kiinnostuneita siitä, missä määrin vanhemmat pyrkivät säätelemään tunteitaan joko arvioimalla niitä ennen tunnevasteen aktivoitumista tai tukahduttamalla niiden ilmaisua. Tämän lisäksi tavoitteenamme oli selvittää, miten kumpikin keino oli yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen. Tulokset osoittivat, että vanhemmat käyttivät keskimäärin enemmän kognitiivista uudelleenarviointia kuin tunteiden tukahduttamista. Havaitimme myös kognitiivisen uudelleenarvioinnin olevan negatiivisesti yhteydessä vanhempien kokemaan uupumukseen, kun taas tunteiden tukahduttamisen ja uupumuksen välinen yhteys oli positiivinen.

Tutkimuksemme ensimmäinen tavoite oli tutkia, kuinka paljon vanhemmat käyttivät uudelleenarviointia ja tukahduttamista tunteiden säätelystrategioina. Kognitiivinen uudelleenarviointi oli vanhempien keskuudessa yleinen tapa käsitellä tunteita, sillä noin puolet vanhemmista vastasi olevansa ainakin jonkin verran samaa mieltä kyseistä strategiaa mittaavien väittämien kanssa. Uudelleenarvioinnin ja tunteiden tukahduttamisen välillä esiintyi myös tilastollisesti erittäin merkitsevä ero: vanhemmat käyttivät uudelleenarviointia enemmän kuin tukahduttamista. Vanhempien käyttämistä tunteiden säätelystrategioista ei ole aiempaa tutkimusta, joten tässä tutkimuksessa saadut tulokset antavat tärkeää osviittaa siitä, miten suomalaisvanhemmat käsittelivät tunteitaan poikkeusaikana juuri näiden kahden strategian avulla. Vanhempien tukeutuminen juuri uudelleenarviointiin saattaa viitata siihen, että epävarmasta elämäntilanteesta huolimatta vanhemmat ovat oppineet arvostamaan poikkeusaikana esimerkiksi lisääntyntä aikaa perheen kanssa ja mahdollisuutta keskittyä vanhemman rooliin.

Seuraavaksi tarkastelimme kummankin tunteiden säätelystrategian yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen. Tulokset viittaavat siihen, että mitä enemmän vanhemmat käyttivät kognitiivisen uudelleenarvioinnin strategiaa, sitä alhaisempaa heidän uupumuksensa oli. Toisaalta yhteys voi olla myös käänteinen: mitä uupuneempia vanhemmat olivat, sitä vähemmän he käyttivät uudelleenarviointia tunteiden säätelyssä. Tunteiden tukahduttaminen taas oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä korkeampaan vanhemmuuden uupumukseen, vaikkakin yhteys oli heikko. Tukahduttamiseen liittyvä

tunteiden taka-alalle siirtäminen ei siis näytä olevan kovin rakentava tapa käsitellä tunteita vanhempien keskuudessa. Esimerkiksi surun tukahduttaminen voi olla raskasta vanhemmalle, joka ei voi ilmaista kielteisiä tunteitaan avoimesti muille perheenjäsenille. Sen sijaan uudelleenarviointi eli tunteen tai tilanteen näkeminen uudessa valossa voi auttaa vanhempia sekä sietämään poikkeusajan aiheuttamia kielteisiä tunteita että lieventämään niiden voimakkuutta. Voi myös olla, että hyvinvoiva vanhempi näkee enemmän erilaisia tapoja suhtautua tilanteisiin kuin uupunut vanhempi.

Tulokset vastaavat asettamiamme hypoteeseja ja tukevat samalla aiempaa tutkimusta tunteiden säätelystrategioiden ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Aihepiirin tutkimuskentällä ollaan melko yksimielisiä siitä, että kognitiivinen uudelleenarviointi on tunteiden tukahduttamista suotuisampi strategia (Gross, 1998; Gross & John, 2003). Kognitiivisen uudelleenarvioinnin on muun muassa todettu olevan yhteydessä alhaisempiin masennusoireisiin (Garnefski & Kraaij, 2006), kun taas tunteiden tukahduttaminen on ollut yhteydessä korkeampien masennusoireiden lisäksi esimerkiksi posttraumaattisiin stressioireisiin ja ahdistuneisuuteen (Moore, Zoellner & Mollenholt, 2008). Saamamme tulokset tunteiden säätelyn ja uupumuksen välisestä yhteydestä ovat samansuuntaisia ja viittaavat siihen, että tunteiden tietoinen muovaaminen voi tukea hyvinvointia, kun taas tunteiden välttely voi lisätä pahoinvointia. Toisaalta tutkimuksemme matalat selitysasteet viittaavat siihen, että vanhemmuuden uupumus on hyvin laaja ilmiö, johon vaikuttavat myös lukuisat muut tekijät. Tässä tarkastelimme vain kahta tunteiden säätelystrategiaa, jotka eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan niitä voidaan käyttää myös rinnakkain.

Tutkimuksemme tulosten voidaan katsoa jossain määrin tukevan myös coping-keinojen ja vanhempien hyvinvoinnin välisestä yhteydestä saatua tutkimustietoa. Aiemmassa tutkimuksessa esimerkiksi joidenkin kognitiivisen uudelleenarvioinnin kanssa voimakkaasti korreloivien ja sitä sisällöllisesti muistuttavien coping-keinojen on todettu olevan yhteydessä vanhempien matalampiin stressi- ja masennusoireisiin (Cheshire, Barlow & Powell, 2010) ja äitien alhaisempaan uupumuksen tasoon (Lebert-Charron, Dorard, Boujut & Wendland, 2018). Tunteiden säätelystrategioiden ja coping-keinojen välinen rajanveto on kuitenkin vielä epäselvä ja aihe vaatii jatkotutkimusta.

4.3 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää ensinnäkin aiheen ajankohtaisuutta. Saamamme tulokset kertovat siitä, miten vanhemmat säätelivät tunteitaan maailmanlaajuisen pandemian alkuvaiheessa, jolloin tieto SARS-CoV-2-viruksesta oli vähäistä ja tilanne saattoi herättää suurta epätietoisuutta tulevaisuudesta. Pandemiasta johtuvan sosiaalisen eristäytymisen vaikutuksia yksilön hyvinvointiin on aiemmin tutkittu hyvin vähän. Kuitenkin muun muassa eristäytymisen aiheuttamista traumaperäisen stressihäiriön kaltaisista oireista, kuten vihan ja hämmennyksen tunteista, on saatu näyttöä aiemmissa katsauksissa (Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg & Rubin, 2020). Poikkeusajan tuomat haasteet ovat saattaneet korostaa tunteiden säätelyn merkitystä ihmisten arjessa. Siksi tekemämme havainnot säätelystrategioiden yhteydestä vanhemmuuden uupumukseen ovat uusia ja merkittäviä. Vanhemmuuden uupumus on myös itsessään tuore tutkimusaihe ja sen tarkempi tunteminen auttaa ymmärtämään vanhemmuuteen liittyviä vaikeita kokemuksia. Uupumus heijastuu koko perheen dynamiikkaan, ja tutkimuksista saadun tiedon avulla voidaan auttaa perheitä selviytymään erilaisista vaikeista tunteista ja kokemuksista.

Tutkimuksen metodologisina vahvuuksina voidaan pitää sen suurta otoskokoja ja sitä, että aineisto edusti eri puolilla Suomea asuvia suomalaisvanhempia. Ison aineiston lisäksi vastaajat edustivat hyvin suomalaisia perheitä perhemuodon ja koulutuksen kannalta, sillä korkeakoulutettujen vanhempien osuus (44 %) oli sama kuin Suomessa yleisesti (44 %), ja myös ydinperheiden osuus aineistossa (74 %) vastasi hyvin niiden tilastollista osuutta Suomessa (80 %; Tilastokeskus, 2020). Aineiston keräämistä sähköisesti verkkokyselyn muodossa voidaan pitää sekä vahvuutena että heikkoutena: vaikka kysely oli helposti saatavilla, on tämä voinut toisaalta johtaa myös vastaajien valikoitumiseen esimerkiksi niiden kohdalla, jotka olivat erityisen kiinnostuneita tutkimukseen osallistumisesta.

Tutkimuksella on myös muita rajoituksia. Aineistossa äidit ovat yliedustettuna (88 %), mikä on huomioitava tutkimustuloksia yleistettäessä. Useissa vanhemmuutta käsittelevissä tutkimuksissa isien vastaukset ovat jääneet aliedustetuiksi. Tutkimuksessa ei myöskään tarkasteltu uupumusta sukupuolen tai muiden taustatekijöiden suhteen. Vastaajien ominaisuuksien erillinen tarkastelu olisi voinut mahdollistaa erilaisten profiilien tai ryhmien löytämisen. Lisäksi tutkimusasetelma ei mahdollistanut

vanhemmuuden uupumuksen pitkäaikaista tarkastelua, vaan tuloksemme edustavat pandemian alkuvaiheilla kerättyä, yhdeltä tutkimuskerralta saatua aineistoa. Tutkimuksen poikittaisuudesta johtuen on näin ollen mahdotonta tehdä syy-seurauspäätelmiä tunteiden säätelystrategioiden ja uupumuksen välisestä yhteydestä tai siitä, onko poikkeustilanne lisännyt vanhempien uupumusta. Lisäksi saamamme korrelaatiot tunteiden säätelystrategioiden ja vanhemmuuden uupumuksen välillä olivat heikkoja ja selitysasteet vaatimattomia. Suurissa aineistoissa heikotkin muuttujien väliset yhteydet voivat nousta tilastollisesti merkitseviksi, joten tuloksiin tulee suhtautua varauksella.

4.4 Lopuksi

Tutkimuksemme tarjoaa alustavia tuloksia tunteiden säätelyn ja vanhempien uupumuksen välisestä yhteydestä. Jatkossa olisi syytä tutkia tarkemmin esimerkiksi sitä, onko vanhempien joukossa ryhmiä, jotka poikkeavat toisistaan tunteiden säätelystrategioiden käytön suhteen. Tämä olisi tärkeää, sillä tämänkin tutkimuksen aineiston joukossa on todennäköisesti vanhempia, jotka esimerkiksi yhdistelevät erilaisia strategioita tunteiden säätelyssään. Samalla tulisi ottaa huomioon, missä määrin esimerkiksi tunteiden tukahduttamista on mahdollista käyttää ilman negatiivisia hyvinvointivaikutuksia. Lisäksi pitkittäisasetelma mahdollistaisi tunteiden säätelystrategioiden ja vanhemmuuden uupumuksen välillä mahdollisesti esiintyvien syy-seuraussuhteiden tarkastelemisen. Varsinkin COVID-19-poikkeusajan pitkittymisen aiheuttamat vaikutukset perheiden ja vanhempien hyvinvointiin olisi tärkeä tarkastelun kohde. Saadun tiedon perusteella pystyttäisiin vaikuttamaan moniin vanhempien jaksamisen riskitekijöihin sekä poikkeusaikana että normaalitilanteessa jo ennen vanhempien uupumista.

Tulevaisuuden tutkimuksen kannalta olisi myös tärkeää vetää tarkempia rajoja esimerkiksi coping-keinojen ja tunteiden säätelystrategioihin kuuluvien käsitteiden välille. Näiden käsitteiden on aikaisemmassa tutkimuksessa huomattu korreloivan keskenään, mikä viittaa siihen, että ne mittaavat mahdollisesti ainakin osittain samoja ilmiöitä. Ilmiöiden tarkempi käsitteellistäminen mahdollistaisi tutkimustiedon yhtenäistämisen siten, että copingin ja tunteiden säätelyn yhteydet esimerkiksi juuri vanhemmuuden uupumukseen olisivat yhä selkeämpiä.

Tutkimuksemme tuloksia voisi jatkossa hyödyntää tarjoamalla suomalaisille vanhemmille psykoedukaatiota siitä, millaisilla tunteiden säätelystrategioilla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia vanhempien hyvinvointiin. Lisääntynyt tietämys vanhempien tunnetaitojen merkityksestä tulisi siis suunnata käytännön työhön juuri niiden ammattilaisten käytettäväksi, jotka työskentelevät perheiden parissa. Esimerkiksi perheneuvolapalveluissa olisi mahdollista keskittyä enemmän sekä korjaavaan että ennaltaehkäisevään työhön vanhempien tunnetaitojen parissa. Tämän lisäksi voitaisiin järjestää erilaisia varhaisen tuen interventioita kuten ryhmiä, joissa vanhemmat oppisivat tunnistamaan erilaisia tunteita ja käsittelemään niitä paremmin. Tärkeää on myös painottaa tunteiden säätelyn merkitystä erityisesti tulevaisuuden poikkeuksellisten aikojen kannalta: mitä enemmän kuormitustekijöitä vanhemmuuteen kohdistuu, sitä suurempi merkitys tunnetaidoilla on.

LÄHTEET

- Aunola, K., Sorkkila, M. & Tolvanen, A. (2020). Validity of the Finnish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(5), 714–722. <https://doi.org/10.1111/sjop.12654>
- Bianchi, R., Truchot, D., Laurent, E., Brisson, R. & Schonfeld, I. S. (2014) Is burnout solely job-related? A critical comment. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55, 357–361. <https://doi.org/10.1111/sjop.12119>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Cheshire, A., Barlow, J.A. and Powell, L.A. 2010. Coping using positive reinterpretation in parents of children with cerebral palsy. *Journal of Health Psychology*, 15(6), 801–810. <https://doi.org/10.1177/1359105310369993>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: *A meta-analysis and narrative review*. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Danielsbacka M., Tanskanen A., Hämäläinen H., Pelkonen I., Haavio-Mannila E., Rotkirch A., Karisto A. & Roos J.P. (2013). *Sukupolvien vuorovaikutus: Auttaminen ja yhteydenpito suurten ikäluokkien ja heidän lastensa elämässä*. Väestöliitto.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659–1669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>

- Griffith, A.K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental Burnout: when exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*, 26. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with Coping and Emotion Regulation Strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1301–1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(2), 195–205. <https://doi.org/10.1037/h0044635>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. <https://doi.org/10.1017/S0033291700031652>
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Le Vigouroux, S. & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 2. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M-E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, 119, 216–219. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>
- Levy-Shiff, R. (1999). Fathers' cognitive appraisals, coping strategies, and support resources as correlates of adjustment to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 13(4), 554–567. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.13.4.554>

- Lindström, C., Åman, J., & Lindahl Norberg, A. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica*, *100*(7), 1011–7. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x>
- Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology*, *9*. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Brianda, M.E., Avalosse, H., Roskam, I. (2018a). Consequences of parental burnout: its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, *80*, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J. & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, *7*(6) 1319–1329. <https://doi.org/10.1177%2F2167702619858430>
- Mikolajczak, M. & Raes, M.E., Avalosse, H. & Roskam, I. (2018b). Exhausted Parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, *27*(2), 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Mikolajczak, M. & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, *9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behaviour Research and Therapy*, *46*(9), 993–1000. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001>
- Roskam, I., Brianda, M.-E., Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: the parental burnout assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, *9*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*, *8*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Sorkkila, M. & Aunola, K. (2019). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: the role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, *29*, 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>

- Suomen virallinen tilasto (SVT) (22.5.2020): *Perheet*. ISSN=1798-3215. 2019. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 11.12.2020. Haettu osoitteesta: https://www.stat.fi/til/perh/2019/perh_2019_2020-05-22_tie_001_fi.html
- Suomen virallinen tilasto (SVT) (25.8.2020): *Työvoimatutkimus*. ISSN=1798-7830. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 18.10.2020. Haettu osoitteesta: http://www.stat.fi/til/tyti/2020/07/tyti_2020_07_2020-08-25_tie_001_fi.html
- Suomen virallinen tilasto (SVT) (5.11.2020): *Väestön koulutusrakenne*. ISSN=1799-4586. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 11.12.2020. Haettu osoitteesta: http://www.stat.fi/til/vkour/2019/vkour_2019_2020-11-05_tie_001_fi.html
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52, 250–283. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- WHO coronavirus disease (COVID-19) dashboard. Geneva: World Health Organization 2020. Viitattu: 3.12.2020. Haettu osoitteesta: <https://covid19.who.int/>
- Williams, F. and Hasking, P. (2010) Emotion regulation, coping and alcohol use as moderators in the relationship between non-suicidal self-injury and psychological distress. *Prevention Sciences*, 11, 33–41. <https://doi.org/10.1007/s11121-009-0147-8>