

ÄITIEN UUPUMUS LAPSIPERHEISSÄ

Niina Mäki
Kandidaatintutkielma
Sosiaalityö
Avoin yliopisto
Jyväskylän yliopisto
Syksy 2022

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta	Laitos Jyväskylän Avoin yliopisto
Tekijä Niina Mäki	
Työn nimi Äitien uupumus lapsiperheissä	
Oppiaine Sosiaalityö	Työn laji Kandidaatintutkielma
Aika Syksy 2022	Sivumäärä 27
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä kandidaatintutkielma käsittelee äitien uupumusta. Tavoitteena on muodostaa kokonaiskuva äitien uupumuksen ilmenemisestä lapsiperheissä. Tutkielman teoreettinen viitekehys käsittelee vanhemmuuden uupumusta äitien näkökulmasta, jota analysoin Roskamin, Briandan ja Mikolajczakin (2018) vanhemmuuden uupumuksen mallin mukaisesti.</p> <p>Tutkielma on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jonka avulla saadaan muodostettua kokonaiskuva tarkasteltavasta ilmiöstä. Analyysinä on käytetty teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Tutkielman aineisto koostuu seitsemästä tutkimuksesta, joista yksi on julkaistu Belgiassa, kolme Ranskassa ja kolme Suomessa.</p> <p>Tutkielman tulosten perusteella äitien uupumus ilmenee lapsiperheissä äitien ja lasten hyvinvoinnin heikentymisenä. Äidit kokevat uupumuksessa tunteita pelosta, vihasta ja väsymyksestä. Tämä ilmenee intensiivisenä äitiytenä, jossa yhteiskunnan asettamat vaatimukset ovat korkeita äitejä kohtaan. Vastuiden jakaminen lapsiperheessä korostuu, koska kotiäitiyden sijaan äidit haluavat osallistua ja ottaa vastuuta omasta perheestään tavoittelemalla täydellisyyttä. Vakavimmillaan äitien uupumus ilmenee väkivallan eri muotoina lasta kohtaan.</p> <p>Tutkielman johtopäätöksenä voidaan todeta äitien uupumuksen ilmenevän neljän eri vanhemmuuden uupumuksen osatekijän kautta, joita ovat äitien tunne uupumisesta vanhemmuuden roolissaan, uupumuksen myötä muuttunut äitiys, äitien tunne tympääntymisestä ja äitien kokemukset emotionaalisesta etäisyydestä. Tutkielma toi esille äitien uupumuksen vaikuttavan kokonaisvaltaisesti lapsiperheen hyvinvointiin.</p>	
Asiasanat uupumus, vanhemmuuden uupumus, äitiys, vanhemmuus, äiti	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja Ohjaaja Sirpa Tapola-Tuohikumpu	

KUVIOT

KUVIO 1	Vanhemmuuden roolikartta.....	15
---------	-------------------------------	----

TAULUKOT

TAULUKKO 1	Kirjallisuuskatsauksen aineiston kuvaus.	18
------------	---	----

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	UUPUMUS ILMIÖNÄ.....	7
	2.1 Uupumus.....	7
	2.2 Vanhemmuuden uupumus	8
	2.3 Äitien uupumus	10
3	ÄITIYS VANHEMMUUDEN ROOLINA	13
	3.1 Vanhemmuuden roolit	13
	3.2 Riittävän hyvä äitiys	15
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ	16
	4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.....	16
	4.2 Tiedonhaku ja aineiston kuvaus	17
	4.3 Aineiston analyysi.....	20
5	ÄITIEN UUPUMUS LAPSIPERHEISSÄ	22
	5.1 Äitien tunne uupumisesta vanhemmuuden roolissa	22
	5.2 Uupumuksen myötä muuttunut äitiys	24
	5.3 Äitien tunne tympääntymisestä.....	26
	5.4 Äitien kokemukset emotionaalisesta etäisyydestä.....	27
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	29
	LÄHTEET	32

1 JOHDANTO

Vuonna 2020 uutisoitiin 42 maan vertailututkimuksessa Suomen sijoittuvan maiden kärkipäähän, kun tarkasteltiin vanhemmuuden uupumusta eri maiden välillä (Terävä 2020). Samana vuonna uupumuksen oireita koki 20–40 prosenttia vanhemmista, joista synnyttäneellä vanhemmalla oli useammin oireita kuin toisella vanhemmalla (THL 2021). Tämä kertoo Suomessa olevan uupuneita vanhempia ja erityisesti äitejä. Yhteiskuntamme on tasa-arvoisempi kuin ennen, koska äidit ottavat vastuuta kodin ja lasten hoidon lisäksi työelämäänsä osallistumalla. Tasa-arvoisissa maissa, joissa vanhempien välinen tasa-arvo on korkea, on äitien todettu olevan uupuneimpia (Liikkanen 2022). Käsitteet yhteiskunnan odotuksista vaikuttavat äitien kokemuksiin voimavarojen riittävydestä ja kuormitustekijöistä.

Aiheeni valintaan on vaikuttanut työni varhaiskasvatuksessa, koska olen havainnut äitien uupumuksen kasvaneen lapsiperheissä viime vuosien aikana. Äitien uupumuksen lisääntyminen on näkynyt työssäni äitien hyvinvoinnin kokemuksissa. Tunteet jaksamisesta, kärsivällisyydestä ja täydellisyyden tavoittelusta ovat vaikuttaneet kykyyn selviytyä lapsiperheen arjesta. Sosiaalisen median valtakausi ja koronan tuomat vaikutukset ovat tuoneet oman osansa äitien kokemaan uupumukseen. Paineen tunne ja stressin sietokyky ovat olleet koetuksella, kun sosiaalisessa mediassa vaikuttaa olevan ainoastaan täydellisiä perheitä. Samalla pohdittavaksi tulee ajatus riittävästä vanhemmuudesta – millainen on riittävän hyvä äiti?

Vanhemmuuden uupumus on moniulotteinen tila, jossa oireet vaihtelevat fyysisen, emotionaalisen ja henkisen uupumuksen välillä. Koettu uupumus asettaa useissa

perheissä äidit lisääntyneeseen riskiin saada mielenterveysongelmia, mikä taas heikentää hyvinvoinnin kokemusta. Äitien kokemassa uupumuksessa äidit epäilevät ovatko he riittävän hyviä. (Rockwell 2022.) Äitien uupumusta tarkasteltaessa pitää huomioida lapsen etu, koska oireet fyysisestä, emotionaalisesta ja henkisestä uupumuksesta vaikuttavat huonoimmassa tapauksessa lapsen hyvinvointiin.

Sen lisäksi, että joka viides vanhempi on kokenut uupumuksen oireita, aiheuttaa uupumus organisaatioille ja ihmisille itselleen huomattavia kustannuksia (Edú-Valsania, Laguía & Moriano 2022, 1-2). Edellä mainittujen asioiden perusteella äitien uupumuksen esille tuominen ja puheisiin nostaminen on ensiarvoisen tärkeää. Paremmalla tietoisuudella äitien uupumuksen ilmenemisestä voidaan kehittää lapsiperheille suunnattuja palveluita vastaamaan lapsiperheiden tarpeita edistään samalla koko perheen hyvinvointia. Kirjallisuuskatsaukseni tavoitteena on muodostaa lähdekirjallisuuden avulla kokonaiskuva tämänhetkisestä äitien uupumuksen ilmenemisestä lapsiperheissä.

2 UUPUMUS ILMIÖNÄ

Tässä luvussa käsittelen uupumuksen historiaa ja uupumuksen eri muotoja. Ensimmäisessä alaluvussa tuon lyhyesti esille uupumuksen käsitettä. Sitä seuraavissa alaluvuissa käsittelen tarkemmin vanhemmuudessa ja äitiydessä ilmenevää uupumusta.

2.1 Uupumus

Freudenberger (1975, 73–82) on ensimmäisenä ihmisenä jaotellut uupumuksen ammattisanana kolmeen eri komponenttiin: emotionaaliseen uupumiseen, depersonalisaatioon ja vähentyneeseen onnistumisen tunteeseen. Emotionaalisella uupumisella tarkoitetaan liiallista välittämistä, depersonalisaatiolla empatian loppumista ja vähentyneellä onnistumisen tunteella voittamatonta turhuuden tunnetta. Freudenbergerin lisäksi Maslachia voidaan pitää yhtenä ensimmäisistä ihmisistä, joka on määritellyt uupumusta. Maslach (2003, 1–2) tuo esille uupumuksen olevan oireyhtymä, joka liittyy Freudenbergerin edellä kuvaamiin kolmeen eri osaan. Vuonna 2019 kansainvälisessä tautiluokituksessa uupumus on määritelty oireyhtymäksi liittyen ammatillisiin ilmiöihin (WHO 2019).

Uupumukseen sairastuessa ihminen huomaa usein vain vähäisiä oireita, kuten väsymystä tai unettomuutta, vaikka oireita voi olla jo useita. Ihmisen kokema uupumus vaikuttavaa niin ruumiillisesti, emotionaalisesti kuin kognitiivisestikin unohtamatta uupuneen sosiaalisia verkostoja. (Mattila 2021, 18; Edú-Valsania, Laguía &

Moriano 2022, 2–3.) Useimmiten koettu uupumus on pitkäkestoista ja kesto voi vaihdella yksilöllisesti yhdestä vuodesta moniin vuosiin. Kuitenkin todellisia ajatuksia parempaan voi luoda jo muutamassa viikossa, esimerkiksi psykoterapian avulla. (Uusitalo-Arola 2021, 18–19.)

Uupumuksen ilmeneminen yhteiskunnassa aiheuttaa tänä päivänä huomattavia kustannuksia, esimerkiksi organisaatioille ja ihmisille itselleen. Se on ammatillinen riskitekijä, joka on ennen luettu kuuluvaksi hoiva-alan työntekijöille, mutta nykyään kuka tahansa ihminen voi uupua työstä ja ammatista riippumatta. Aiheena uupumus on COVID-19:n vuoksi ajankohtainen, koska esimerkiksi työssäkäyvät vanhemmat ovat voineet kokea suurta stressiä kotiloissa, mikä on lopulta johtanut vanhemmuuden uupumukseen (Edú-Valsania, Laguía & Moriano 2022, 1–2.)

2.2 Vanhemmuuden uupumus

Vanhemmuuden uupumuksella tarkoitetaan fyysistä, henkistä ja emotionaalista uupumusta, joka liittyy vanhemmuuden takia koettuun krooniseen stressiin (Zapata 2021). Vanhemmuuden uupumusta määriteltäessä pitää huomioida erot koetun uupumuksen ja stressin välillä, koska vanhemmuudessa koettu stressi on yleistä, mutta uupumus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti vanhempien selviytymiskykyyn. Uupumuksen tilasta kertoo oireiden määrä ja niiden esiintymistiheys. Vanhemmuuden uupumusta ilmeneekin silloin, kun riskien ja resurssien tasapaino ei kohtaa. Mitä suurempi uupumuksen taso, sitä suuremmat ovat seuraamukset. (Mikolajczak & Roskam 2020, 8–10.) Suomessa tehdyn FinLapset-kyselytutkimuksen mukaan vuonna 2020 uupumuksen oireita esiintyi 20–40 prosentilla vanhemmista, joista synnyttäneellä vanhemmalla oli useammin oireita kuin toisella vanhemmalla (THL 2021). Uupumuksen altistaviin tekijöihin voidaan luetella kuuluvaksi muun muassa vanhemman iän, stressin ja tyytyväisyyden omassa elämässään (Skjerdingsstad ym. 2021, 10–11).

Vaikka Freudenberg on jaotellut uupumuksen kolmeen eri osatekijään, ovat Roskam, Brianda ja Mikolajczak (2018, 5) määritellyt vanhemmuuden uupumukselle olevan havaittavissa neljä osatekijää, jotka liittyvät uupumukseen, vanhemmuuteen,

tunteisiin ja emotionaaliseen etäisyyteen. Näistä neljästä osatekijästä uupumus tarkoittaa vanhempien omaa tunnetta uupumisesta heidän vanhemmuuden roolissaan. Vanhemmuuden osatekijässä vanhemmat eivät tunnista itseään vanhemmiksi, joita ovat olleet aikaisemmin. Tunteet liittyvät tympääntymisen tunteeseen eli vanhemmat eivät nauti lastensa kanssa toimimisesta eivätkä saa iloa omasta vanhemmuudestaan. Emotionaalinen etäisyys taas tarkoittaa vanhempien emotionaalista irtaantumista lapsista. (Mikolajczak & Roskam 2020, 8.)

Vanhemmuuden uupumus voi aiheuttaa laajoja ja vakavia seurauksia, kuten itsemurhaan ja vanhemmuudesta pakoon liittyviä ajatuksia, jotka ovat yleisempiä vanhemmuuden uupumuksessa kuin masennuksen kokemuksissa. Haitat voivat olla fyysisiä tai psyykkisiä, mikä voidaan havaita esimerkiksi alkoholin käytön lisääntymisenä ja unihäiriöinä. (Mikolajczak & Roskam 2020, 9–10.) Vanhempien hyvinvoinnin kannalta unettomuus ja unihäiriöiden merkitys korostuu, koska uni vaikuttavaa perhe-elämässä toimimiseen. Unettomuuden ja unihäiriöiden on todettu olevan keskeinen altistava tekijä vanhemmuuden uupumukselle (Skjerdingsstad ym. 2021, 10–11). Unettomuus ja unihäiriöt vaikuttavat pahimmillaan kykenettömyyteen huolehtia lapsen perustarpeista. (Gregory ym. 2012, 579–580.)

Yksi merkittävistä tekijöistä vanhemmuuden uupumuksessa liittyy omiin ja ulkoapäin tuleviin ihanteisiin. Vaikka täydellisyyden tavoittelu on yksi merkittävä uupumuksen riskitekijöistä, se ei kuitenkaan tarkoita, että jokainen täydellisyyteen pyrkivä vanhempi uupuisi. (Mikolajczak & Roskam 2020, 9–10.) Yleisesti ottaen vanhempien tulisi olla armollisia itseään kohtaan, koska sosiaalinen media luo omat paineensa kokemukseen vanhemmuudesta. Kuten sosiaalisen mediassa täydellisten kuvien selaaminen ja päivitysten lukeminen saattaa muodostaa tunteita ahdistuksesta kadehdintaan.

Vanhemman lisäksi uupumus koskettaa perheessä olevia lapsia, koska kasvatamiseen liittyvät tavat saattavat olla huonoja ja lasten erityistarpeisuus vaikuttaa uupumuksen ilmenemisessä. Pahimmassa tapauksessa se saattaa ilmetä vanhemman käyttämänä väkivaltana lasta kohtaan. Käytännön tuen puuttuminen näkyy vanhempien tunteiden hallinnassa ja lähiverkoston vähäisyytenä. Uupuneet työntekijät voivat

irtaantua omasta työstään, mutta uupuneet vanhemmat eivät voi irtaantua perhe-elämästään. Fyysisen irtaantumisen sijaan vanhemmat irtaantuvat emotionaalisesti lapsistansa eli he ovat vähemmän sensitiivisiä ja reagoivia lapsillensa. Emotionaalisessa etäisyydessä vanhemmat tarjoavat vain käytännön hoitoa eli ruokintaa ja nukkumista. (Mikolajczak & Roskam 2020, 9–10.) Roskam ym. (2018, 1–2) tuovat esille, miten vanhemmuuden on todettu olevan vaativaa sekä stressaavaa perhe-elämässä. Kuitenkin he tuovat ilmi lasten olevan keskeinen tekijä vanhempien elämän merkityksessä.

Parisuhteen merkitys ilmenee uupumuksen kokemuksissa. Konfliktien lisääntyminen parisuhteessa voi liittyä siihen, että uupunut vanhempi ei koe saavansa tarpeeksi tukea vaan kokee hoitavansa liiaksi perheessä olevia velvollisuuksia. Tämän takia parisuhteessa uupunut vanhempi saattaa kokea puolisonsa olevan vastuussa uupumisesta. (Mikolajczak & Roskam 2020, 9.) Parisuhteessa kahden aikuisen on jaettava vastuut keskenään niin lasten- kuin kodinhoidosta. Toisen vanhemman ottaessa suurempaa vastuuta kodinhoidollisista asioista saattaa tilanne kuormittaa uupunutta vanhempaa horjuttaen riskien ja resurssien tasapainoa. Tällöin on helppo syyttää puolisoa uupumuksen aiheuttajaksi, vaikka taustalla olisi jo useita muita syitä.

2.3 Äitien uupumus

Jo 1980-luvulla on havaittu äitiyden uupumuksessa samankaltaisuuksia työuupumuksen kanssa, esimerkiksi vertaamalla koettua työmäärää töissä lastenhoidollisiin tehtäviin kotona (Lebert-Charron ym. 2018, 2). Vanhemmuudessa koettu uupumus käsittää sisällään äitien kokeman uupumuksen, joten äitien uupumuksen ilmenemistä voidaan tarkastella edellisessä kappaleessa mainitsemani Roskamin, Briandan ja Mikolajczakin (2018, 5) mallin mukaisesti eli tarkastella äitien uupumusta neljän vanhemmuuden uupumuksen osatekijän kautta. Näitä ovat äitien oma tunne uupumisesta vanhemmuuden roolissa, äidit eivät tunnista itseään vanhemmiksi, joita ovat olleet aikaisemmin, äitien tunne tympääntymisestä ja äitien emotionaalinen irtaantumiseen lapsista.

Äitien kokema uupumus ei ole uusia asia yhteiskunnassamme, mutta siihen on kiinnitetty uudenlaista huomiota tällä vuosituhanella. Naisten osallistumisen työelämään ja COVID-19:n vaikutukset ahdistuksen ja stressin kokemuksina ovat vaikuttaneet äitien uupumuksen lisääjänä (Zapata 2021; Rockwell 2022). Polizzi ym. (2022, 2) tuovat esille, miten tasapainoilu työn ja kodin vastuiden välillä on yksi tekijä äitien uupumuksessa. Äitien uupumus ilmenee monin eri tavoin, koska jokaisella äidillä on omakohtainen kokemus uupumuksessa koetuista oireista. Uupumus voi liittyä niin tasapainotteluun elämässä kuin äidin roolin odotuksiin.

Muuttuvat elämäntilanteet ovat merkityksellisiä äitien kokemassa uupumuksessa, koska lasten sairauksien tai onnettomuuksien myötä äideillä työmäärä hoidollisista asioista kasvaa. Äideillä uupumuksessa koetut oireet liittyvät ärtyneisyyteen ja kylmyyteen vuorovaikutussuhteissa, energian ja ajan puutteeseen lasten kanssa ja haasteisiin käsitellä emotionaalisia vaikeuksia. Lapset saattavat huomata, että äidistä on tullut erilainen kuin ennen. (Roskam, Raes & Mikolajczak 2017, 1–2.) Sorkkila ja Aunola (2022, 146) puolestaan tuovat esille joustavuuden ja sietokyvyn merkityksen erityisesti äitien kohdalla, koska äidit viettävät enemmän aikaa lastensa kanssa kuin isät. Näin ollen heillä on suurempi riski uupua. Tämän takia mielenterveyden tuke-
missa äitien tulisi saada käytännön tukea, kuten apua lasten hoidossa. Äitien uupumus vaikuttaa myös lapsiin, koska uupunut äiti ei välttämättä ole samalla tavalla läsnä lasten kanssa. Läsnäolon puutteen lisäksi äidit kokevat itsensä tehottomaksi ja hyödyttömiksi epäillen omaa äitiyttään, ovatko he riittävän hyviä äitejä (Rockwell 2021.)

Intensiivisen äitiyden odotukset täydellisyydestä tuovat oman osansa äitiydessä koettuun paineen tunteeseen ja sitä kautta vaikuttaa negatiivisesti koetun stressin ja syyllisyyden tunteeseen. Intensiivisessä äitiydessä lähtökohtana on ajatus, että äitiys vaatii aikaa, energiaa ja resursseja. Siihen kuuluu ajatus äitien tehokkuudesta, kuten kahdenkeskisestä ajasta lapsen kanssa rikastuttamalla toimintaa. Intensiivisen äitiyden ideologiassa ulkopuolelle jäävät ne äidit, jotka eivät pysty toteuttamaan edellä mainittuja vaatimuksia. Tämä taas vaikuttaa äitien kokemuksiin riittävydestä ja syyllisyydestä vaikuttaen äitien mielenterveyteen. (Hillier 2022.) Sorkkila ja Aunola (2022,

146) tuovat esille täydellisyyden tavoittelun olevan haitallista etenkin nuorille äidille liittyen heidän kokemuksiinsa myötätunnosta ja itsensä hyväksymisestä.

Paineiden lisääntyminen vanhemmilla yhdistettynä ajanpuutteeseen johtuu muun muassa siitä, että äitien määrä kotona on vähentynyt merkittävästi. Tämä yhdistettynä lasten heikompaan arvostukseen vanhempia kohtaan on tehnyt vanhemmuudesta haastavaa (Roskam, Raes & Mikolajczak 2017, 3.) Perheissä äidit vastaavat suuremmassa määrin kodinhoidollisista töistä huolimatta siitä, että työelämässä on vain toinen vanhempi tai molemmat vanhemmat. Lapsiperheessä äidillä on usein suurempi rooli kodin hoidosta, vaikka päätösvalta perheen kuluista ja menoista jakautuu suuremmassa määrin isälle (Kaur 2021, 2). Vuoden 2017 tilaston mukaan vastuu kotitöistä jakautuu useammin naisille kuin miehille, esimerkiksi ruuan tekemisen ja sivoamisen näkökulmasta, mikä taas saattaa aiheuttaa konflikteja perheen sisällä (Attila ym. 2018, 98). Konfliktien aiheuttajaksi saattaa muodostua äitien suuri vastuu ja tuen puuttumisesta.

3 ÄITIYS VANHEMMUUDEN ROOLINA

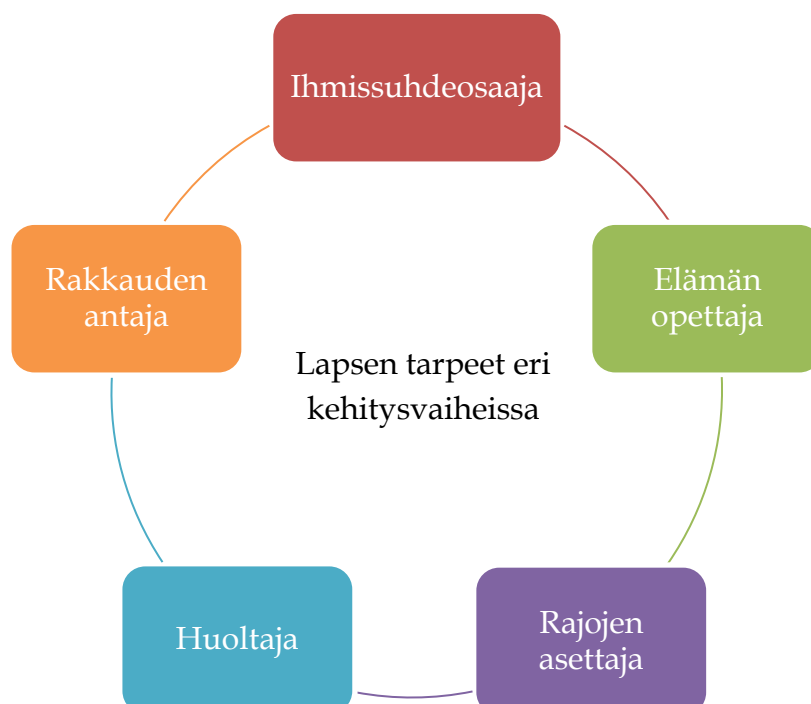
Vanhemmaksi tuleminen muuttaa elämää uudella ja odottamattomalla tavalla. Lapsen synnyttyä ensisijaisena asiana on lapsen tarpeet ja vanhempana niihin vastaaminen. Vastuu lapsesta muodostaa vanhemmille erilaisia rooleja, joita tuon esille seuraavassa alaluvussa. Vanhemmuuden roolien lisäksi kuvaan riittävän hyvän äitiyden sisältöä, koska siinä korostuvat lapsen oikeudet riittävän hyvästä huolenpidosta.

3.1 Vanhemmuuden roolit

Vanhemmuuden roolit kuvaavat sitä, kuinka vanhemmat kasvattavat lapsensa eli kuinka he vastaavat lapsensa tarpeisiin ja mitä vanhemmat tekevät lapsen kanssa. Lapset kasvavat ja kehittyvät kaiken aikaa. Muuttuvassa yhteiskunnassa lapset tarvitsevat vanhempien tukea ja osallistumista, minkä vuoksi vanhemmuuden roolit korostuvat lapsen eri kehitysvaiheissa. (Peterson 2022.) Vanhemmuuden rooli koostuu eri osatekijöistä, jotka tulee ottaa huomioon, kun tarkastellaan äitiyttä. Näitä rooleja voidaan tarkastella vanhemmuuden roolikartan kautta, jossa esille tulee vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta. Vanhemmuuden rooleja tarkasteltaessa pitää huomioida roolien kehittyminen vastavuoroisen toiminnan kautta lapsen ja vanhemman välillä. Näin roolit ovat aina sidoksissa johonkin tilanteeseen ja muihin ihmisiin. (Ylitalo 2011, 9–10.)

Vanhemmuuden roolit koostuvat roolien laajasta valikoimasta, minkä ajatellaan jakautuvan kolmeen eri hierarkian tasoon. Näihin kolmeen eri hierarkian tasoon kuuluvat ylimmästä alimpaan lueteltuna motivaatoroolit, tavoiteroolit ja tekoroolit. Vanhemmuutta tarkastellessa motivaatoroolit liittyvät vanhemmuuden roolikartan viiteen päärooliin, jossa perustana on lapsen tarpeet. Nämä viisi lapsen tarpeisiin liittyvää pääroolia ovat: huoltaja, rakkauden antaja, elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja ja rajojen asettaja (kuvio 1). Äitien uupumusta tarkastellessa nämä viisi pääroolia korostuvat lasten hyvinvoinnin näkökulmasta tarkasteltuna.

Jokaiselle pääroolille voidaan asettaa erikseen tavoiterooleja, kuten huoltajan päärooli sisältää roolin ruuan antajasta ja puhtaudesta huolehtijasta. Lapsen näkökulmasta tarkasteltuna merkityksellisimpiä ovat tekoroolit, koska niihin liittyy vanhemman käytännön tasolla toimiminen. Vanhemman tekeminen ja käyttäytyminen vanhemman roolissa tulee esille, esimerkiksi positiivisen palautteen antamisella lapsen käyttäytymisestä. (Ylitalo 2011, 9–13.) Ennen isille ja äideille on esitetty erilaisia rooleja, kuten äidit ovat olleet kasvattajia ja huoltajia vastaten vuorovaikutuksesta, kun taas isät ovat olleet rahoituksen tarjoajia ja päätöksen tekijöitä. Tänä päivänä sukupuolten välinen tasa-arvo on tasaisempi kuin ennen, joten vanhemmuuden roolit kuuluvat yhtä lailla molemmille vanhemmille. (Peterson 2022.)



KUVIO 1. Vanhemmuuden roolikartta (mukaillen Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä 2013).

Kuviossa 1 kuvataan vanhemmuuden viittä keskeistä osa-aluetta. Elämän opettaja osa-alueella tarkoitetaan oikean ja väärän, tapojen ja sosiaalisten taitojen opettajaa. Rajojen asettaja osa-alueella tarkoitetaan takaajaa fyysisestä koskemattomuudesta ja sääntöjen valvojaa. Vanhemmuudessa huoltaja osa-alueella kuvataan vanhempaa ruuan ja virikkeiden antajana. Rakkauden antajalla kuvataan hellyyden ja lohdutuksen antamista. Ihmissuhdeosaajalla tarkoitetaan niin keskustelijaa kuin kuuntelijaa. (Varsinais-Suomen Lastenkuntayhtymä 2013.)

3.2 Riittävän hyvä äitiys

Riittävän hyvässä äitiydessä on hyvä käsittää, että ei ole olemassa vain yhtä oikeaa tapaa äitiyteen. Vanhemmuudessa riittävän hyvä voi olla, kun tarjoaa sensitiivistä ja lapsen tarpeisiin vastaavaa hoitoa. Asiaa pitää kuitenkin tarkastella lapsen näkökulmasta, ei äidin näkökulmasta. (Leigh 2016.) Vaikka ei ole yhtä oikeaa tapaa olla äiti lapsellensa, on silti riittävän hyvälle vanhemmuudelle asetettava reunaehdoja. Suomessa muun muassa lastensuojelulaki määrittelee näitä reunaehdoja. Lastensuojelulain (417/2007) 2 §:n mukaan ensisijainen vastuu lapsen hyvinvoinnista kuuluu vanhemmille ja muille huoltajille. Lisäksi heidän tehtävänä on varmistaa lapsen tasapainoinen kehitys. Myös lasten oikeuksien sopimuksen 18 artiklassa korostetaan vanhempien vastuuta lapsen kasvusta ja kehityksestä (Unicef 2022).

Riittävän hyvää voidaan tarkastella erilaisten lähestymistapojen kautta, kuten lapsen, äidin tai koko perheen näkökulmasta. Useimmille äideille kehittyä äidiksi tuleminen myötä ymmärrys äitiydestä ja ”riittävän hyvän” äitiyden hallitsemisesta. Yksi haastavimmista asioista äidiksi tuleminen myötä on ”24/7-vastuu” lapsesta ja henkinen valmistautuminen lapsen hoidosta, kuten vaipanvaihdosta ja ruokinnasta. Lasten tarpeisiin vastaaminen muuttuu lapsen kasvaessa, koska vauvoihin liittyvät vaatimukset poikkeavat pienistä lapsista. Pienet lapset tarvitsevat ohjausta, kuuntelua ja neuvoa toiminnassaan. (Miller 2017, 77–83.)

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Kirjallisuuskatsaukseni tarkoituksena on kuvata äitien uupumusta. Tavoitteenani on muodostaa lähdekirjallisuuden avulla kokonaiskuva tämänhetkisestä äitien uupumuksen ilmenemisestä lapsiperheissä. Lapsiperheillä tarkoitan perheitä, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia.

Tutkimuskysymykseni on: Miten äitien uupumus ilmenee lapsiperheissä?

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Toteutan kirjallisuuskatsaukseni kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi yleisimmin käytetty menetelmä kirjallisuuskatsausta tehdessä. Finkin (2014, 50) mallin mukaan yleisellä tasolla kirjallisuuskatsaus sisältää tutkimuskysymysten asettamisen, tietokantojen ja erilaisten internetsivujen valitsemisen, hakutermien valinnan, käytännön näytön ja metodologisen laadun tarkistamisen, kirjallisuuskatsauksen tekemisen ja tulosten syntetisoinnin. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tutkia jo tehtyjä tutkimuksia eli koota yhteen aineiston tuloksia, jotka toimivat pohjana uusille tutkimustuloksille (Salminen 2011, 1).

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineistot ovat mittavia, eikä niiden valikoimista rajaa metodiset säännöt. Kuvailen kirjallisuuskatsauksen avulla tutkittavana olevaa ilmiötä voidaan kuvata ja luokitella laaja-alaisesti. Kuvaileva

kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kahteen alaluokkaan, joita ovat narratiivinen ja integroiva kirjallisuuskatsaus. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on muodostaa laaja kuva käsiteltävästä ilmiöstä tai tuoda esille ilmiön kehityskulkua. Integroivan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena taas on kuvata ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti, missä hyväksytään analyysin perustaksi tutkimuksia, joita on tehty erilaisin metodisin keinoin (Salminen 2011, 6–8.) Tässä katsauksessani käytän integroivaa otetta, koska sen avulla mahdollistuu kokonaiskuvan muodostaminen äitien uupumuksesta. Samalla mahdollistuu monitieteisten tutkimusten käyttö, koska äitien uupumusta on tutkittu muun muassa psykologian, sosiaalityö- ja terveys- tieteiden alalla.

4.2 Tiedonhaku ja aineiston kuvaus

Tiedonhakua aloittaessani hahmottelin aiheeseen liittyviä käsitteitä Yleisen suomalaisen ontologian (YSO) avulla, jossa käytin asiasanana uupumusta. Uupumuksen rinnakkaiskäsitteiksi muodostui jaksaminen, loppuunpalaminen ja burnout. Sen jälkeen aloitin kirjallisuushaun, jossa hain julkaisuja JYKDOK- ja Social Services Abstract-tietokannoista, Janus-lehden tieteellisistä julkaisuista sekä Google Scholarista. Tutkielmani aineisto koostuu eri tieteenalan tutkimuksista, kuten psykologian ja sosiaalityön tutkimuksista.

Määrittelin aineistohaulleni tiettyjä kriteerejä, jotta katsaukseni valikoituisi mahdollisimman kattava tieteellinen aineisto. Tiedonhakuni olen rajannut koskemaan 2010–2022 vuosien vertaisarvioituja julkaisuja, jotka koskevat äitejä ja uupumusta. Lisäksi olen rajannut tiedonhakuni koskemaan joko suomenkielisiä tai englanninkielisiä julkaisuja, jotka ovat Euroopassa tehtyjä. Suljin tiedonhaustani pois julkaisut, jotka eivät olleet vapaasti saatavilla tai ne olivat Pro gradu -tutkielmia tai ammatikorkeakoulun tutkielmia.

Social Services Abstract -tietokannasta tein tiedonhakuja, joissa käytin hakusanoina parental burnout AND mother ja parental exhaustion AND mother. Yhteensä hakutuloksia löytyi 188 kappaletta, joista tiivistelmien perusteella tarkempaan

tarkasteluun valikoitui viisi tutkimusta. Kuitenkin tarkasteltuani näitä aineistoja tarkemmin suljin kaikki viisi tutkimusta tutkielmani ulkopuolelle yhden tai useamman syyn takia, kuten vanhemmuuden uupumuksen ilmenemistä käsiteltiin vähäisesti tai tutkimusten maksullisuuden vuoksi.

JYKDOK-tietokannasta hain aineistoja yhdistelemällä hakusanoja eri variaatioilla äitiydestä, jaksamisesta, uupumisesta ja väsymyksestä sekä englannin kielellä käytin hakusanoja parental burnout AND mother ja parental exhaustion AND mother. JYKDOK-tietokannasta löysin vanhemmuuden uupumukseen ja äitiyteen liittyviä aineistoja yhteensä 36 kappaletta, joista kahdessa täyttyi edellä mainitut kriteerit. Janus-lehden arkistohausta samoilla suomenkielisillä hakusanoilla löytyi 18 julkaisua, joista tiivistelmien perusteella yksi valikoitui mukaan aineistoon.

Tein lisäyksiä aineistooni Google Scholar -hakupalvelusta samoilla englanninkielisillä ja suomenkielisillä hakusanoilla kuin JYKDOK-tietokannastakin. Hakutuloksia tuli tuhansia, joten etsin hakukriteerien täyttäviä aineistoja, jotka vaikuttavat merkityksellisesti kirjallisuuskatsaukseeni. Tämän perusteella aineistooni valikoitui vielä neljä julkaisua mukaan. Yhteensä kirjallisuuskatsaukseeni valikoitui siis seitsemän tutkimusta. Kirjallisuuskatsaukseen valikoituneista tutkimuksista löytyy tarkempi kuvaus taulukosta 1.

Kirjallisuuskatsaukseeni valikoituneista seitsemästä aineistosta kaksi tutkimusta oli laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutettu ja viisi tutkimusta oli toteutettu määrällisellä tutkimusmenetelmällä. Tutkielmaani valikoituneista aineistoista jokainen tutkimus on viimeisen viiden vuoden sisällä julkaistu. Tutkielmani aineisto koostuu Suomessa, Ranskassa ja Belgiassa tehdyistä tutkimuksista.

TAULUKKO 1. Kirjallisuuskatsauksen aineiston kuvaus.

Tekijät, vuosiluku ja artikkeli	Tutkimuksen tavoite	Julkaisun keskeiset tulokset ja tutkimusaineiston kuvaus
Eronen, E. 2020. "Kaikki jäi pois" - oma aika	Tutkia mitä äitien oma aika vertaisryhmässä merkitsee.	Tutkimuksen tuloksissa korostuu oman ajan merkitys hengähdystaukona, koska silloin on irtaantuneena lapsesta. Haastavissa

<p>äitien vertaisryhmässä.</p>		<p>elämäntilanteissa oman ajan merkitys korostuu jopa äitien henkireikänä. Käytännössä oma aika on irtaantumista hoivatyöstä ja omasta arkielämästä. Tutkimus käsittää sisällään 23 äidin haastattelua.</p>
<p>Hubert, S., & Aujoulat, I. 2018. Parental burnout: when exhausted mothers open up.</p>	<p>Tuoda esille uupuneiden äitien ääni niiden äitien kautta, jotka ovat kokeneet uupumista vanhemman roolissa.</p>	<p>Tulosten mukaan äitien kertomuksissa keskeistä on pelon teema eli pelko huonosta äitiydestä, mikä liittyy hallinnan tunteeseen ja omaan itsetuntoon. Tutkimus toteutettiin viiden äidin haastattelulla. Heitä haastateltiin kaksi kertaa.</p>
<p>Lebert-Charron, A., Dorard, G., Wendland, J. & Boujut, E. 2021. Who are and are not the burnout moms? A cluster analysis study of French-speaking mothers.</p>	<p>Tunnistaa vanhemmuuden uupumisen profiileja äitien näkökulmasta.</p>	<p>Tutkimuksen tulosten perusteella saatiin identifioitua 5 profiilia, jotka liittyvät vanhemmuuden uupumuksen neljään eri osatekijään. 1306 ranskan kieltä puhuvaa äitiä vastasi kyselytutkimukseen.</p>
<p>Meeussen, L. & Van Laar, C. 2018. Feeling Pressure to Be a Perfect Mother Relates to Parental Burnout and Career Ambitions.</p>	<p>Tarkastella kuinka äidit säätelevät paineen tunnetta ja miten se vaikuttaa vanhemmuuden uupumiseen. Lisäksi tavoitteena oli tarkastella miten paine täydellisestä äitiydestä vaikuttaa äitien työtuloksiin.</p>	<p>Tulosten perusteella tunne täydellisyydestä vaikuttaa myönteisesti vanhemmuuden uupumuksen kokemuksiin. Tutkimuksen tuloksissa korostuu äitien pyrkimys välttää virheitä ja perhetehtävien haltuun ottaminen puolisolta. 169 äitiä vastasi kyselytutkimukseen.</p>
<p>Raudasoja, M., Sorkkila, M. & Aunola, K. 2022. Self-Esteem, Socially Prescribed</p>	<p>Tutkia itsetunnon vaikutusta vanhemmuuden uupumisessa sosiaalisesti määrätyn</p>	<p>Äitien itsetunto lieventää sosiaalisesti määrätyn perfektionismin vaikutusta vanhemmuuden uupumuksessa. Korkean itsetunnon omaavat äidit kokevat vähemmän</p>

Perfectionism, and Parental Burnout.	perfektionismin viitekehyksessä.	uupumuksen oireita kuin äidit, joilla on huono itsetunto, vaikka samanaikaisesti esiintyy sosiaalisesti määrättyä perfektionismia. 479 suomalaista pikkulasten äitiä vastasi kyselytutkimukseen.
Roskam, I., & Mikolajczak, M. 2020. Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout.	Tavoitteena oli testata sukupuolen vaikutusta vanhemmuuden uupumuksessa.	Äidit uupuvat keskimäärin enemmän kuin isät. Tutkimus toteutettiin neljän tutkimuksen yhteenve-tona eli kokonaisotoksena oli 6545 vanhempaa, joista isiä oli 1410 (22 %) ja äitejä oli 5135 (78 %).
Sorkkila, M. & Aunola, K. 2020. Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism.	Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää miten omaehtoinen ja sosiaalisesti määritelty perfektionismi vaikuttavat vanhemmuuden uupumukseen perheen taustamuuttujien lisäksi.	Tuloksissa korostuu sosiaalisesti määritellyn perfektionismin merkitys vanhempien uupumuksessa, jossa äidit olivat uupuneempia kuin isät. 1725 suomalaista vanhempaa osallistui kyselytutkimukseen. Heistä 91 % oli äitejä.

4.3 Aineiston analyysi

Analysoin kirjallisuuskatsaukseni teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi voidaan toteuttaa systemaattisesti ja objektiivisesti. Kyseinen analyysimenetelmä pyrkii saamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyn kuvan ja keräämään aineiston johtopäätöksiä varten. Analyysimenetelmä pohjautuu tekstianalyysiin, jolla tarkoitetaan tekstin merkityksen etsimistä. Tarkoituksena on tuoda ilmi ja ymmärtää näky-mätöntä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 81–83.)

Teoriaohjaavalla analyysillä voidaan pyrkiä ratkaisemaan aineistolähtöisen ana-lyysin ongelmia. Siinä aineiston hankinta on vapaampaa suhteessa jo tiedettyyn tie-toon tutkittavasta ilmiöstä. Analyysin tarkoituksena on hyödyntää teoriapohjaista ai-neistoa, kuitenkin pohjautumatta suoraan teoriaan. Teoriaohjaavassa analyysissä

valitaan analyysiyksiköt aineistosta, mutta teoria ohjaa analyysiä. Tarkoituksena ei ole testata teorian toimivuutta, vaan tuoda uusia näkökulmia. Teoriaohjaavassa analyysissä käsitteet ilmiöstä tuodaan valmiina teoriasta, jossa analyysin yläluokat tuodaan teoriasta, mutta analyysin alaluokat tuodaan aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87–88.) Kirjallisuuskatsauksessani käytän Roskamin, Briandan ja Mikolajczakin (2018, 5) mallia vanhemmuuden uupumuksesta, joista olen ottanut yläluokat liittyen uupumukseen, vanhemmuuteen, tunteisiin ja emotionaaliseen etäisyyteen. Sovellan mallia äitien näkökulmasta. Analyysin alaluokat tulevat esille tutkielmani tuloksissa.

5 ÄITIEN UUPUMUS LAPSIPERHEISSÄ

Tässä luvussa tuon esille äitien uupumuksen ilmenemistä lapsiperheissä. Viitekehyksenä käytän Roskamin, Briandan ja Mikolajczakin (2018, 5) mallia vanhemmuuden uupumuksesta, jossa on havaittavissa neljä osatekijää. Nämä osatekijät liittyvät uupumukseen, vanhemmuuteen, tunteisiin ja emotionaaliseen etäisyyteen. Esittelen seuraavaksi tutkielmani tuloksia vanhemmuuden uupumuksen mallin mukaisesti äitien uupumuksen näkökulmasta lapsiperheissä.

5.1 Äitien tunne uupumisesta vanhemmuuden roolissa

Kirjallisuuskatsauksen aineisto toi esille useita viitteitä siitä, että äitien uupumus oli yhteyksissä heidän äitiyden rooliinsa. Uupumusta esiintyy vanhemmilla sukupuolesta riippumatta, mutta niiden esiintymismuodot vaihtelevat sukupuolten välillä. Äideillä, joilla todetaan vanhemmuuden uupumusta, on yhtäläisyyksiä synnytyksen jälkeisen masennuksen oireiden kanssa. Näiden erona on kuitenkin lapsen ikä, sillä vanhemmuuden uupumusta esiintyy äideillä, joiden lasten ikä on jo yli 18 kuukautta. (Hubert & Aujoulat 2018, 2.)

Äitien uupumus oli yhteydessä muun muassa ahdistuneisuuteen, masennukseen, vähäiseen läheisyyteen, vähäiseen tyytyväisyyteen töistä ja suureen lasten määrään. Uupumus vaikuttaa äitiydessä äitien hyvinvointiin niin psyykkisesti kuin

sosiaalisesti. (Lebert-Charronin ym. 2021, 6; Meeussen & Van Laar 2018, 8.) Energian puute, väsymys ja ahdistus näyttelee suurta osaa lapsiperheen arjen suunnittelussa äitien uupumuksen myötä. Uupuneet äidit kuvaavat ennen ajatelleensa lastensa tulevaisuudennäkyviä, mutta nyt eivät kykene ajattelemaan nykyhetkeä pidemmälle, esimerkiksi jo ajatus tulevasta iltapalasta tuntuu ylitsepääsemättömältä. (Hubertin ja Aujoulatin 2018, 4.) Tämä kuvasti äitien uupumuksessa ilmenevän väsymystä ja energian puutetta, jotka vaikuttivat vanhemmuuden roolissa suoriutumiseen.

Katsauksen aineistoissa korostui tekstit parisuhteesta ja siinä vallitsevista velvollisuuksien jakautumisesta. Muun muassa Raudasoja ym. (2022, 760–761) tuovat tutkimuksessaan esille keskustelun familismista eli perheen korostamisesta, missä äitiys nousee kantavaksi temaksi, kun tarkastellaan vanhemmuutta. Tässä korostuu muun muassa parisuhteen ja perheen yhtenäisyyden merkitys, kuten kotitöitä pohdittaessa, joissa päävastuu useimmiten on äideillä. Lebert-Charron ym. (2021, 7) korostavat tutkimuksessaan parisuhteen merkitystä, koska rakkaudella on myönteinen vaikutus mielenterveyteen. Näin ollen rakkaudella oli lieventävä tekijä äitiyden uupumuksen ilmenemisessä lapsiperheissä.

Epäonnistumisen kokemuksia tuotiin esille, kun tarkasteltiin perheessä olevia vastuita, äitien täydellisyyden tavoittelua ja sosiaalisia normeja. Raudasoja ym. (2022, 759) kirjoittavat tutkimuksensa tuloksissa vanhemmuuteen liittyvästä tasa-arvodiskurssista ja palkitsevuudesta sekä sen haasteellisuudesta, esimerkiksi vanhempien kesken keskustelu ja neuvottelu perheessä olevista vastuista sekä oikeuksista. Tällä he viittaavat esimerkiksi siihen, että yhteiskunnan vaatimukset vanhempia kohtaan ovat eriarvoisia. Kuten Roskam ja Mikolajczak (2020, 13) toteavat, että äitien uupumusta lisäävä tekijä on vastuun vähäinen jakaminen vanhempien kesken.

Epäonnistumisen ja palkitsevuuden kokemukset äitiydessä tuovat esille kysymyksen riittävän hyvästä vanhemmuudesta, koska vanhemmuuden sosiaaliset normit tuovat oman paineensa suoriutua äitiydestä täydellisesti. Sosiaalisilla normeilla tarkoitetaan oletuksia muun muassa lasten hyvästä puhtaudesta, pukeutumisesta ja käyttäytymisestä, unohtamatta pohdintaa ruutuajan pituudesta ja valmisruokien käyttämisestä. (Hubert & Aujoulat 2018, 3; Raudasoja ym. 2022, 6; Sorkkila & Aunola

2022, 9.) Tällainen täydellisyyden ja tasapainon tavoittelu sekä kova vaatimustaso omaa äitiyttä kohtaan tavoitteiden saavuttamatta jäädessä aiheuttaa äideille epäonnistumisen tunteita. Täydellisyyteen pyrkivät äidit yrittävät välttää epäonnistumisen kokemuksia, mikä taas johtaa siihen, että äidit ottavat vastuulleen enemmän lastenhoidollisia tehtäviä. Tämä taas on vahvasti yhteydessä äitien uupumuksen ilmenemisessä. (Meeussen & Van Laar 2018, 5.)

5.2 Uupumuksen myötä muuttunut äitiys

Tutkimuksissa pohdittiin yhteiskunnan asettamien vaatimusten suhteuttamista äitien kokemuksiin omasta äitiydestään. Raudasoja ym. (2022, 761) tuovat tutkimuksessaan esille, miten naisten velvollisuutena nähdään olevan äitiys, lasten ja kodin hoito. Tämä korostaa käsitystä äitiyteen liittyvästä moniulotteisuudesta. Äitien suuri vastuu lasten hoidosta työn ja kodin hoidosta kohdistuu äitien omiin voimavaroihin ja kokemuksiin omasta jaksamisesta lapsiperheessä. Myös Hubert ja Aujoulat (2018, 3) käsittelevät tutkimuksessaan yhteiskunnan asettamia odotuksia, sillä tutkimukseen osallistuvat äidit kyseenalaistavat omaa identiteettiään äitinä, esimerkiksi ainaisen epäilyn kautta tekevätkö he asiat oikein. Uupumuksen myötä muuttunut äitiys korostui epäilynä riittävän hyvästä äitiydestä.

Uupuneet äidit, jotka eivät pystyneet vastaamaan yhteiskunnan asettamiin vaatimuksiin, kokivat muutoksia omantunnonarvossa. Äidit usein arvioivat omaa itsetuntoaan ja käsitystään äitiyden identiteetin kautta. Äitiyden roolin merkitys korostuu erityisesti silloin, kun äidit kokevat sijoittaneensa liikaa äidin rooliin, kuten äitiyteen kuuluu ilman avun pyytämistä muun muassa arkiruokien valmistamista, lasten tarpeista vastaamista ja siivoamista. Uupuneille äideille on ominaista luoda vastenmielisiä tunteita kotitöihin liittyen, vaikka niillä oli ennen ollut heille suuri merkitys. Uupumuksessa vastuut kotitöistä vaikuttavat äideillä kokemuksiin stressistä ja ahdistuneisuudesta. (Hubert & Aujoulat 2018, 3–4.) Äitien huolehtiminen kotitöistä ja lapsen hoidosta osoitti pärjäämistä, mutta toimiminen ilman avun pyytämistä kohdistui äitien jaksamiseen lapsiperheessä. Itsereflektion merkitys korostui äideillä, joilla

uupumusta esiintyi, koska se antoi mahdollisuuden pohtia äitien omia toiveita. Itse-reflektion avulla äidit voivat saada uusia näkökulmia elämään, kuten ajatus omasta identiteetistä äitinä, vaimona, ruuanlaittajana ja pyykkääjänä kertoo siitä, että äidit tarvitsevat irtiotta arjesta (Eronen 2020, 349). Uupumuksen myötä lapsen tarpeita täytettiin ja kodista pidettiin huolta tavoitellen hyvää äitiyttä, mutta lapsiperheessä äidit kokivat vain selviytyvänsä arjesta.

Lasten tarpeiden täyttäminen kuvasi äitien omistautumista lapsilleen. Uupumuksessa koetut oireet väsymyksestä ja stressistä vaikuttavat äitien omaan elämän hallintaan, mikä liittyy äidin ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen (Hubert & Aujoulat 2018, 4). Äitien uupumus liittyy vakavimmillaan väkivallan eri muotoihin, joten lapsiperheessä äitien uupumus kohdistui lasten hyvinvointiin. Väkivallan teoissa äidit eivät tunnista itseään, vaan ovat jopa yllättyneitä ja kauhistuneita käyttäytymisestään (Hubert & Aujoulat 2018, 5–6).

Äitien uupumuksessa korostui suorittajaäitiys, joka kuvastaa intensiivistä äitiyttä. Lapsen ja ihanteiden myötä äideillä korostui äitiyden ihanteet. Intensiivisessä äitiydessä ajatellaan äidin olevan koko ajan saatavilla lasten tarpeiden vastaamiseen (Eronen 2020, 342). Tällainen äitiys edellytti omistautumista. Raudasoja ym. (2022, 762) kirjoittavat intensiivisen äitiyden diskurssista, jossa vanhemmuuden vaikeudet yhdistetään niin epätietoisuuteen kuin siihen liittyviin tunteisiin, kuten ahdistukseen ja syyllisyyteen. Nämä tunteet liittyvät äideillä muun muassa ajatukseen siitä, että rakastaako omaa lastansa tarpeeksi ja pystyykö tarjoamaan lapselle kaiken tarjottavan. Lisäksi äideillä esiintyy epätietoisuutta parhaimmista tavoista hoitaa omaa lastansa, mikä taas liittyy epävarmuuden tunteeseen ja sen käsittelyyn. Intensiivisessä äitiydessä korostui äitiyden vastuut, jota ei Raudasojan ym. (2022, 763) mukaan voida siirtää tai jakaa muiden kesken. Suorittajaäitiydessä ihanteisiin vastaamatta jättäminen, vaikutti kokemuksiin äitien kokemuksiin epäonnistumisesta.

Aineistoissa kuvattiin voimavarojen vaikutusta äitien uupumukseen. Uupumuksen myötä äitiys tuntui robottimaiselta, jossa energialle ei ole sijaa. Äitien kokeamalla robottimaisella otteella viitataan siihen, että rutiinien muuttamiselle ei ole mahdollisuuksia vaan pitäydytään totutuissa tavoissa. (Hubert & Aujoulat 2018, 4).

Uupuneilla äideillä ei ollut voimavaroja muuttaa totuttuja tapoja, vaikka ne olisivat olleet lapsiperheen kannalta kuormittavia. Aineistoissa korostettiin äitien omia tarpeita, koska äitien tarpeiden toissijaisuus voi vaikuttaa äitien lisäksi myös lasten hyvinvointiin, esimerkiksi lasten etua tarkastellessa saatetaan jättää äidin hyvinvointi huomioimatta (Eronen 2020, 341).

Kokemukset lapsuudessa ja omat suhteet vanhempiin vaikuttivat näkemyksiin hyvästä äitiydestä. Hubertin ja Aujoulatin (2018, 3) tutkimuksessa korostuu äitien lapsuuden kokemukset, kuinka lapsena oma äiti ei ole täyttänyt äidin tarpeita. Näin ollen äidit haluavat tarjota lapsellensa kaikkea sitä, mitä heillä ei lapsuudessa ole ollut. Samoin kokemukset väsymyksestä heijastuu omista lapsuuden kokemuksista äitiyteen, kuten ajatellaan väsymyksen olevan normaalia, koska oma äiti on ollut väsynyt hoitaessaan lapsia. (Hubert & Aujoulat 2018, 3). Joillekin uupuneille äideille ideaalinen kuva omasta äidistään toi paineita omaa äitiyttä kohtaan.

5.3 Äitien tunne tympääntymisestä

Aineistoissa tuli esille tilanteita, joissa uupumuksen ilmeneminen vaikutti äidin ja lapsen väliseen suhteeseen. Äitien tunne tympääntymisestä kertoo siitä, että äidit eivät nauti lastensa kanssa toimimisesta eikä se tuottanut heille iloa. Negatiivisten tunteiden kokeminen lapsia kohtaan ja itsehillinnän menetykset liittyvät äitien itsetunnon ja pätevyyden tunteen heikentymiseen. Äitien toiveiden ja todellisuuden kohtaamattomuus johtaa siihen, että uupuneet äidit alkavat omaksua epäonnistumisen kokemuksia, mikä vaikuttaa jopa itsevihän tunteeseen (Hubert & Aujoulat 2018, 6–8.)

Roskam ja Mikolajczak (2020, 9–13) tuovat esille vanhemman roolin merkityksen sosiaalisesta näkökulmasta, koska äidit harvemmin vetäytyvät vanhemman roolistaan, mikä näyttäytyy äitien uupumuksessa muun muassa itsemurha-ajatuksina ja lasten laiminlyöntinä. He tuovat myös esille äitien jäävän useimmiten kotiin hoitamaan lapsiaan sen sijasta, että he lähtisivät kodistansa muualle uupumusta pako. Eronen (2020, 348) tutkimuksessa äitien omasta ajasta korostuu hengähdystauon merkitys äideille, koska hengähdystauko tarkoitti katkosta lapseen liittyvästä hoivatyöstä.

Tällaista katkosta ja irtiottoa äidit ovat kaivanneet lapsen kanssa eletystä arjesta. Kun äidit hoitivat lapsiaan kotona ilman irtiottoa pakoon pääsemättä, lisäsi tämä tunnetta tympääntymisestä.

Yleisesti ottaen tutkimusten tulokset äitien uupumuksesta viittasivat äitien mielenterveyteen, kuten vähäinen nukkuminen aiheutti kärsivällisyyden puutetta ja vihan tunteita (Hubert & Aujoulat 2018, 4). Myös Mikolajczak & Roskam (2020, 19) tuovat esille äidin mielenterveyden olevan valtava ongelma, mikä kohdistuu lasten hyvinvointiin. Äidit kokivat epäonnistumisen tunteita, kun he eivät ole kyllin hyviä äitejä – hyvä ei riitä vaan pitää olla täydellinen. Tämä on yhteyksissä epävarmuuden ja epäilyn tunteeseen siitä, että kykeneekö olemaan omalle lapsellensa hyvä äiti. Äidit kokevat olevansa vastuussa siitä, mitä lapsista tulee aikuisena ja siihen vaikuttaa jo lapsuuden tapahtumat. Tämän lisäksi äitien tavoitteena on niin sanotusti tasoittaa tietä lastensa aikuisuutta varten, jotta heistä tulisi itsenäisiä. Äidit kokevat pelkoa siitä, että ovatko he tarpeeksi hyviä vanhempia, kuten kokevatko heidän lapsensa tullessa rakastetuiksi. Tällainen huoli lastensa tulevaisuudesta aiheuttaa äideille muun muassa haasteita nauttia nykyhetkestä, mikä taas lisää paineen tunnetta omaa äitiyttä kohtaan. (Hubert & Aujoulat 2018, 3–4.)

5.4 Äitien kokemukset emotionaalisesta etäisyydestä

Emotionaalisella etäisyydellä viitattiin äitien kokemuksiin lapsista irtaantumisesta. Tunteiden laaja kirjo korostui tarkastellessa katsauksen aineistoa. Uupuneet äidit kokivat monia tunteita, esimerkiksi liittyen äitiyteen, lapsiin ja kotitöihin. Emotionaalisella etäisyydellä viitataan esimerkiksi siihen, että tehdään vain välttämättömimmät asiat lasten perustarpeiden näkökulmasta (Sorkkila & Aunola 2020, 3; Roskam & Mikolajczak 2020, 3). Lebert-Charron ym. (2021, 7) tuovat esille äideillä useimmiten ilmenevän emotionaalista uupumista varsinkin, jos kyseessä on keskivaikea uupumus. He kirjoittavat emotionaalisen etäisyyden lisääntyvän silloin, jos uupumus muuttuu oireiltansa vakavammaksi. Roskam ja Mikolajczak (2020, 11) tuovat esille

emotionaalinen uupumuksen eli etäännyttymisen tunnepuolella olevan korkeampaa äideillä kuin isillä.

Uupuneet äidit kehittivät uudenlaisia tapoja lasten kanssa toimiessaan. Vuorovaikutusta paikataan mekaanisilla eleillä, kuten äidit viettävät lastensa kanssa aikaa, vaikka se ei tule heiltä itseltään. Suhde lapsen kanssa tuntuu raskaalta palkitsevuuden sijaan, mikä vaikuttaa nauttimisen tunteeseen äitiydessä. Äitiydessä nauttimisen sijaan äidit kokevat lasten läsnäolon sietämättömäksi, mikä taas johtaa hallitsemattomiin impulsiivisiin reaktioihin, kuten huutamiseen. Vaikka fyysisesti äidit ovat paikalla, kokevat he olevansa henkisesti poissa. Tämä taas saattaa johtaa lasten huomiotta jättämiseen. (Hubert & Aujoulat 2018, 5.) Äidit vuorovaikuttivat lastensa kanssa, esimerkiksi heidän kanssansa leikkiessään, mutta he eivät olleet emotionaalisesti mukana lapsen kanssa toimiessaan. Nämä mekaaniset eleet olivat äideille keino selviytyä arjesta.

Uupuneet äidit irtaantuvat ja vetäytyvät lastensa tunteista varsinkin, jos äidit kokevat kriisejä omasta käyttäytymisestään ja tahtovat paeta äitiyttään jonnekin (Hubert & Aujoulat 2018, 5). Päivän päätteeksi äitien kärsivällisyys on lopussa lasten kanssa toimiessa (Meeussen & Van Laar 2018, 5). Äitien kriisit omasta käyttäytymisestään kertoivat siitä, että äidit eivät tunnistanee omaa käyttäytymistään, kuten huutamista ja väkivallan eri muotoja. Tämän vuoksi äitien kokemissa kriiseissä vaihtoehtona oli irtaantuminen emotionaalisesti lapsistansa. Lisäksi äidit harvemmin pääsivät pakenemaan äitiyttään minnekään, joten emotionaalinen etäisyys oli uupuneille äideille keino paeta omaa äitiyttään.

Vanhemmuuden stressi on yhteydessä korkeasti koettuun emotionaaliseen etäisyyteen (Meeussen ja Van Laar 2018, 8). Hubertin ja Aujoulatin (2018, 3) tutkimuksessa äidit haluavat omien arvojensa pohjalta opettaa lapsillensa hyviä emotionaalisia ja sosiaalisia taitoja. Kuitenkin samalla äidit kokevat epäilyksiä tasapainon löytämisestä, kuten liiallisen huolehtimisen ja vähäisen välittämisen välillä. Vaikka äidit kokivat emotionaalista etäisyyttä, halusivat he opettaa lapsillensa emotionaalisia taitoja.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Kirjallisuuskatsaukseni tarkoituksena oli selvittää integroivaa kirjallisuuskatsausta käyttämällä äitien uupumusta ja tavoitteena oli kuvata aineiston perusteella äitien uupumuksen ilmenemisestä lapsiperheissä. Vähintään joka viides vanhempi koki vanhemmuuden uupumusta vuonna 2020, joista synnyttänyt vanhempi koki useammin uupumusta kuin toinen vanhempi (THL 2021). Tämän takia tutkielman aiheena äitien uupumus oli merkittävä ja tutkielmassani painotus oli äitien uupumuksen ilmenemisessä. Tulokseni äitien uupumuksesta jäsenyivät neljään eri osatekijään, joita olivat uupumus, vanhemmuus, tunteet ja emotionaalinen etäisyys.

Äitien hyvinvointi käsitettiin osana äitien uupumusta. Lebert-Charronin ym. (2021, 6) ja Meeussen Van Laarin (2021, 8) tutkimuksissa äitien uupumus ilmeni äideillä niin sosiaalisena kuin psyykkisenä hyvinvoinnin kokemuksina, missä äidit kokivat ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Hubert ja Aujoulat (2018, 4) tuovat esille äitien hyvinvointiin liittyvän kokemuksia energian puutteesta, väsymyksestä ja ahdistuksesta. Äitien tunne uupumisesta vanhemmuuden roolissa oli yhteydessä äitien hyvinvointiin. Äitien uupumuksessa tuotiin esille parisuhteen merkitystä ja siinä velvollisuuksien jakoa. Lapsiperheen yhtenäisyys ja rakkaus vanhemmuudessa korostuivat, koska ne vaikuttivat lieventävästi äitien uupumukseen. (Raudasoja ym. 2022, 760-761; Lebert-Charron 2021, 7). Myös Roskam ja Mikolajczak (2020, 13) tuovat tutkimuksessaan esille vastuiden vähäisen jakamisen olevan lisäävä tekijä äitien uupumuksen ilmenemisessä. Tässä tutkimuksessa äitien epäonnistumisen kokemukset vaikuttivat vastuun vähäiseen jakamiseen, koska äitien tavoittelu täydellisyydestä

vaikutti siihen, että äidit ottivat enemmän vastuuta velvollisuuksista. Meeussen ja Van Laar (2018,5) kuvaavat äitien suuren vastuun lastenhoidollisista tehtävistä olevan yhteydessä äitien uupumuksen ilmenemiseen. Joten äitien tunteeseen uupumisesta äitiyden roolissaan kuvattiin vastuiden jaon kautta, mihin vaikutti äitien kokemukset täydellisyyden tavoittelusta ja epäonnistumisesta.

Yhteiskunnan asettamat odotukset korostuivat muuttuneessa äitiydessä. Nais-
ten velvollisuutena nähdään olevan äitiys, lasten ja kodin hoito (Raudasoja 22, 761).
Yhteiskunnan asettamat odotukset tulivat esille äitiyden identiteetin kautta, koska äi-
dit pohtivat pystyvätkö he vastaamaan yhteiskunnan asettamiin odotuksiin eli ovatko
he riittävän hyviä äitejä. Liiallinen sijoittaminen äidin rooliin, kuten omillaan pärjää-
minen oli yhteydessä yhteiskunnan asettamiin odotuksiin (Hubert & Aujoulat 2018,
3–4). Uupumuksen myötä äitiyden muuttumista kuvattiin intensiivisen äitiyden
kautta, jossa esille nousi lasten tarpeiden ensisijaisuus. Intensiivisessä äitiydessä äiti
on alati vastaamassa lapsen tarpeisiin eli omistautuessa lapsellensa (Eronen 2020, 342;
Hubert & Aujoulat 2018, 4; Raudasoja 2022, 762). Ainainen saatavilla oleminen lapsen
tarpeille äitien uupumuksen ilmenemisessä tuli vakavimmillaan esille äidin käyttä-
mänä väkivaltana (Hubert & Aujoulat 2018, 5–6). Äitien uupumuksessa liiallinen
omistautuminen lasten tarpeille oli haitallista lasten hyvinvoinnin näkökulmasta.

Tutkielman tuloksissa tuli ilmi äitien uupumuksen vaikuttavan äitien tunteeseen
tympääntymisestä. Roskamin ja Mikolajczakin (2020, 9–13) tutkimuksessa korostui äi-
din rooli, koska äitien tuntiessa tympääntymistä he harvemmin pääsevät pakoon
omasta roolistaan. Tympääntymisen kokemuksissa keskeiseksi asiaksi ilmeni äidin
mielenterveyden vaikutus äitien hyvinvointiin (Hubert & Aujoulat 2018, 4; Miko-
lajczak & Roskam 2020, 19). Tutkielmani tuloksissa nousi esille äitien uupumuksen
vaikuttavan äitien ja lasten väliseen vuorovaikutussuhteeseen emotionaalisen etäisyy-
den kautta. Uupumuksen ilmetessä emotionaalisena etäisyytenä äidit tekivät lastensa
eteen vain välttämättömimmät asiat (Sorkkila & Aunola 2020, 3; Roskam & Miko-
lajczak 2018, 3). Emotionaalisen etäisyyden ilmetessä äitien uupumus näyttäytyi im-
pulsivisina reaktioina, kärsivällisyyden puutteena ja mekaanisten toimintatapojen
kehittämisenä (Hubert & Aujoulat 2018, 5; Meeussen & Van Laar 2018, 5).

Yhteenvetona voidaan todeta äitien uupumuksen ilmenevän lapsiperheissä neljän eri vanhemmuuden osatekijän kautta, joita tarkastelin Roskamin, Briandan ja Mikolajczakin (2018, 5) mallin mukaisesti. Nämä osatekijät äitien uupumuksen ilmeneemisessä liittyivät uupumukseen, vanhemmuuteen, tunteisiin ja emotionaaliseen etäisyyteen. Tutkielmani aineisto toi esille äitien uupumuksen ilmenemisen vaikuttavan kokonaisvaltaisesti lapsiperheen hyvinvointiin. Tämä tuo lisäarvoa varsinkin, kun tarkastellaan lapsiperheiden palveluiden ja lapsiperhesosiaalityön kehittämistä. Lisäksi äitien uupumuksessa koetut tunteet ja tilanteet antavat lapsiperheiden kanssa työskenteleville mahdollisuuden huomata merkkejä äitien uupumuksesta ja näin ottaa puheeksi uupumukseen liittyviä tekijöitä. Kirjallisuuskatsauksen perusteella äideillä ilmenevää uupumusta on vasta vähän tutkittu, joten lähdeaineistoni tieto oli ajankohtaista.

Vaikka kirjallisuuskatsauksessani näkökulma oli äitien uupumuksen ilmenemisessä lapsiperheissä, äitien kokemaa uupumusta ei voida rajoittaa koskemaan vain äitiä. Lähestymistapoja tulisi tarkastella niin lasten edun, äitiyden kuin parisuhteenkin kannalta, koska uupumuksen kokemus vaikuttaa äidin lisäksi myös ympärillä oleviin ihmisiin. Lisäksi tutkielmani tulokset tuovat esille yhteiskunnan vaatimusten korkean tason äitejä kohtaan. Entisen kotiäitiyden sijaan äidit haluavat osallistua ja ottaa vastuuta omasta perheestään sekä tavoitella täydellisyyttä. Internetin ja sosiaalisen median aikakausi tuo oman osansa äitien kokemassa uupumuksessa stressin sietokykyä ja paineen tunteena. Kuitenkin olisi hyvä tiedostaa, että kukaan ei voi olla täydellinen äiti vaan riittävän hyvä äiti täyttää lapsen tarpeet eri kehitysvaiheissa.

Ei ole sattumaa, että Suomi on seitsemänneksi uupunein maa, joten uupumuksen kokemuksiin tulee puuttua lapsiperheiden hyvinvoinnin turvaamisen kannalta. Uupumuksesta tietoa jakamalla lapsiperheiden kanssa yhteistyötä tekevät työntekijät voisivat huomata herkemmin äitien uupumuksen oireita ja osaisivat kysyä oikeita asioita uupuneilta äideiltä. Jatkossa olisi mielenkiintoista tarkastella, miten uupuneita äitejä ja lapsiperheitä voidaan tukea ja miten lapsiperheitä koskevia palveluja voitaisiin kehittää niin, että äitienkin tarpeet otettaisiin huomioon lapsen etua tarkastellessa.

LÄHTEET

- Attila, H., Pietiläinen, M., Keski-Petäjä, M., Hokka, P. & Nieminen, M. 2018. Gender Equality Barometer 2017. *Publications of the Ministry of Social Affairs and Health* 12/2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4012-3>
- Bianchi, R., Laurent, E., Truchot, D. & Brisson, R. 2014. Is burnout solely job-related? A critical comment. *Scandinavian Journal of Psychology* 55(4): 357–361. <https://doi.org/10.1111/sjop.12119>
- Edú-Valsania, S., Laguía, A. & Moriano, A. 2022. Burnout: A Review of Theory and Measurement. *Internatiol Journal of Environmental Research and Public Health* 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Eronen, E. 2020. "Kaikki jäi pois" – oma aika äitien vertaisryhmässä. *Janus* vol. 28 (4), 341–356. <https://doi.org/10.30668/janus.66701>
- Fink, A. 2014. Conducting research literature reviews: From the internet to paper. *Sage publications*.
- Freudenber, H. J. 1975. The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice* 12(1), 73–82. <https://doi.org/10.1037/h0086411>
- Gregory, A., Moffitt, T., Ambler, A., Arsénault, L., Houts, R. & Caspi, A. 2012. Maternal Insomnia and Children's Family Socialization Environments. *Sleep* vol. 35 (4), 579–582. <https://doi.org/10.5665/sleep.1750>
- Hillier, K. 2022. Experiences of Maternal Guilt and Intensive Mothering Ideologies in Graduate Student Mothers, Faculty, and Sessional Instructors. *Journal of Mother Studies*. <https://jourms.org/experiences-of-maternal-guilt-and-intensive-mothering-ideologies-in-graduate-student-mothers-faculty-and-sessional-instructors/>
- Hubert, S., & Aujoulat, I. 2018. Parental burnout: when exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology* 9, 1021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Kaur, N. 2021. Maternal Social Support and Socio-Demographic Correlates of Maternal Burnout. *Northcentral University ProQuest Dissertations Publishing*. <https://www.proquest.com/openview/533e18cf42eac26b1de6eb7ca5a8b037/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Lastensuojelulaki 417/2007. *Finlex*.
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Wendland, J. & Boujut, E. 2018. Maternal Burnout Syndrome: Contextual and Psychological Associated Factors. *Frontiers in Psychology* 9: 885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Wendland, J. & Boujut, E. 2021. Who are and are not the burnout moms? A cluster analysis study of French-speaking mothers. *Journal of Affective Disorders Reports*. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100091>
- Leigh, B. 2016. The "Goog Enough" Parent. *Centre for Perinatal Psychology*. <https://www.centreforperinatalpsychology.com.au/good-enough-parent/>
- Maslach, C. 2003. Burnout: The cost of caring. Cambridge: MALOR BOOKS.

- Mikolajczak, M. & Roskam, I. 2020. Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*. <https://doi.org/10.1002/cad.20376>
- Meeussen, L. & Van Laar, C. 2018. Feeling Pressure to Be a Perfect Mother Relates to Parental Burnout and Career Ambitions. *Frontiers in Psychology* 9: 2113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>
- Peterson, T. 2022. Do Mom and Dad Still Have Differing Parental Roles? *HealthyPlace*. <https://www.healthyplace.com/parenting/parenting-skills-strategies/do-mom-and-dad-still-have-differing-parental-roles>
- Polizzi, C., Giordano, G., Burgio, S., Lavanco G. & Alesi, M. 2022. Maternal Competence, Maternal Burnout and Personality Traits in Italian Mothers after the First COVID-19 Lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph19169791>
- Raudasoja, M., Sorkkila, M., Laitila, A., & Aunola, K. 2022. "I feel many contradictory emotions": Finnish mothers' discursive struggles with motherhood. *Journal of Marriage and Family* 1–21. <https://doi.org/10.1111/jomf.12828>
- Rockwell, L. 2022. Mom Burnout: Symptoms, Causes, & How to Recover. <https://www.choosingtherapy.com/mom-burnout/>
- 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, 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. 2020. Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout. *Sex Roles* 83, 485–498. Doi:[10.1007/s11199-020-01121-5](https://doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5)
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology* 8;163. Doi: [10.3389/fpsyg.2017.00163](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163)
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: *Vaasan yliopiston julkaisu*. https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Skjerdingsstad, N., Johnson, M., Johnson, S., Hoffart, A. & Ebrahimi, O. 2021. Parental burnout during the COVID-19 pandemic. *Family process*. <https://doi.org/10.1111/famp.12740>
- Sorkkila, M. & Aunola, K. 2022. Resilience and Parental Burnout Among Finnish Parents During the COVID-19 Pandemic : Variable and Person-Oriented Approaches. *Family Journal* 30(2), 139-147. <https://doi.org/10.1177/10664807211027307>
- Terävä, H. 2020. 42 maan vertailututkimus paljasti: yksilökeskeinen kulttuuri altistaa vanhempia uupumukselle – Suomessa seitsemänneksi uupuneimmat vanhemmat. *Yle-uutiset* 18.12.2020.
- THL. 2021. "Vauvaperheiden uupumuksen oireet ja yksinäisyyden kokemukset vaihtelevat eri puolilla Suomea." <https://thl.fi/fi/-/vauvaperheiden-uupumuksen-oireet-ja-yksinaisyyden-kokemukset-vaihtelevat-eri-puolilla-suomea>

- Unicef. 2022. Lasten oikeuksien sopimus.
- Uusitalo-Arola, L. 2021. Uuvuksissa työkirja: käynnistä myönteinen muutos. 2. painos. Jyväskylä: Tuuma.
- Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä. 2013. Vanhemmuuden roolikartta. [Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä - Vanhemmuuden roolikartta® \(vslk.fi\)](https://www.vslk.fi)
- Ylitalo, P. 2011. Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Helsinki: Kuntatalon paino.
- Zapata, K. 2021. Dear Exhausted and Burnt Out Parents, We're Here to Help. *Healthline*. <https://www.healthline.com/health/parenting/parental-burnout>
- Wedge, M. 2016. What is "Good Enough Mother"? Good mothering involves more than devotion. *Psychology today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/suffer-the-children/201605/what-is-good-enough-mother>
- WHO. 2019. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>