

**VANHEMPIEN TUNTEIDEN SÄÄTELY -PROFIILIT COVID-19-AIKANA JA
NIIDEN YHTEYS VANHEMMUUDEN UUPUMUKSEEN JA LAPSIIN
KOHDISTUVIIN NEGATIIVISIIN TUNTEISIIN**

Nea Hannula

Stina Rätty

Pro gradu -tutkielma

Psykologian laitos

Jyväskylän Yliopisto

Toukokuu 2023

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

HANNULA, NEA & RÄTY, STIINA: Vanhempien tunteiden säätely -profiilit COVID-19-aikana ja niiden yhteys vanhemmuuden uupumukseen ja lapsiin kohdistuviin negatiivisiin tunteisiin

Pro gradu -tutkielma, 34 s.

Ohjaaja: Matilda Sorkkila

Psykologia

Toukokuu 2023

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella suomalaisvanhempien tunteiden säätely -profiileja kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja tukahduttamisen suhteen COVID-19-pandemian aikana. Lisäksi tarkoituksena oli tarkastella tunteiden säätelystrategioiden yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen, lapsia kohtaan koettuihin negatiivisiin tunteisiin sekä vanhempien taustatekijöihin (sukupuoli, perhetyyppi, lasten määrä ja erityislasten vanhemmuus) Tutkimus tehtiin osana *VoiKu-COVID-19* ja *EduRESCUE* -tutkimushankkeita. Aineisto kerättiin keväällä 2020 Webropol-kyselyllä. Tutkimuksen lopulliseksi otoskooksi valikoitui 1078 vanhempaa, joista 88,5 % oli äitejä. Analyysimenetelminä käytettiin keskiarvojen klusterianalyysia, yksisuuntaista varianssianalyysia, Kruskal-Wallis -testiä sekä ristiintaulukointia ja Khiin neliö -testiä.

Tulokset osoittivat, että vanhemmilta oli löydettävissä viisi tunteiden säätely -profiilia: *lievästi tunteita säätelevät* (32.5 %), *tunteita uudelleenarvioivat* (23.3 %), *monipuolisesti tunteita säätelevät* (22.4 %), *tunteita tukahduttavat* (11.9 %) ja *tunteita säätelemättömät* (9.9 %). Profiilit erosivat toisistaan uupumuksen suhteen niin, että *tunteita uudelleenarvioivat* olivat vähemmän uupuneita kuin *monipuolisesti tunteita säätelevät*, *tunteita tukahduttavat* ja *tunteita säätelemättömät*. Lisäksi *lievästi tunteita säätelevät* olivat vähemmän uupuneita kuin *tunteita tukahduttavat*. Profiilit erosivat toisistaan myös vanhemman sukupuolen suhteen niin, että isät olivat yliedustettuna *tunteita tukahduttavissa* ja aliedustettuna *tunteita uudelleenarvioivissa* ja *lievästi tunteita säätelevissä*. Profiilit eivät eronneet lapsia kohtaan koettujen negatiivisten tunteiden, perhetyypin, lasten määrän ja erityislasten vanhemmuuden suhteen.

Tutkimus oli tietävästi ensimmäinen henkilökeskeinen tutkimus aiheesta, joten se toi uutta tietoa suomalaisvanhempien tunteiden säätely -profiileista ja niiden yhteydestä vanhemmuuden uupumukseen ja vanhemman sukupuoleen. Tutkimus vahvisti aiempia tuloksia siitä, että kognitiivinen uudelleenarviointi on yhteydessä vähäisempään vanhemmuuden uupumukseen ja tukahduttaminen taas korkeampaan uupumukseen. Tulokset osoittavat tarpeen tunteiden säätelyyn kohdennetuille interventioille vanhemmille sekä jatkotutkimukselle tunteiden säätelystrategioiden yhdistelmien käytöstä.

Avainsanat: vanhemmuus, tunteiden säätely, kognitiivinen uudelleenarviointi, tukahduttaminen, vanhemmuuden uupumus, COVID-19, henkilökeskeinen lähestymistapa

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Department of Jyväskylä

HANNULA, NEA & RÄTY, STIINA: Parent's emotion regulation profiles during COVID-19 and their relation to parental burnout and negative emotions towards children

Master's thesis, 34 p.

Supervisor: Matilda Sorkkila

Psychology

May 2023

The aim of this study was to examine, using a person-oriented approach, how Finnish parents use emotion regulation strategies (reappraisal and suppression) during the COVID-19-pandemic. Furthermore, the purpose was to examine how parental burnout, negative emotions towards children and parental background variables (gender, family type, number of children and having children with special needs) are related to emotion regulation strategies. The study was a part of *VoiKu-COVID-19* and *EduRESCUE* -research projects. The data was collected in the spring of 2020 via a Webropol-survey. The final number of participants was 1078 parents, of which mothers were 88.5 %. The data was analysed by k-means cluster analysis, one-way Analysis of Variance (ANOVA), Kruskal-Wallis test, cross tabulation and chi-squared test.

The results showed that there were five emotion regulation profiles among parents: *Mild Emotion Regulation* (32.5 %), *Emotion Reappraisal* (23.3 %), *Versatile Emotion Regulation* (22.4 %), *Emotion Suppression* (11.9 %) and *No Emotion Regulation* (9.9%). The profiles differed based on parental burnout. Parents in the *Emotion Reappraisal* profile were less burned out than parents in the *Versatile Emotion Regulation*, *Emotion Suppression* and *No Emotion Regulation* profiles. In addition, parents in the *Mild Emotion Regulation* profile were less burned out than parents in the *Emotion Suppression* profile. Also, the profiles differed based on gender. Fathers were over-represented in the *Emotion Suppression* profile and under-represented in the *Emotion Reappraisal* and *Mild Emotion Regulation* profiles. However, the profiles did not differ based on negative emotions towards children, family type, number of children and having children with special needs.

To the best of our knowledge, this was the first person-oriented study on this subject, giving us new information about emotion regulation profiles in Finnish parents and the profile's association with parental burnout and parent's gender. The study confirmed previous results, that reappraising is related to lower parental burnout, whilst suppression is related to higher parental burnout. The results indicate that there is a need for targeted emotion regulation interventions for parents, as well as a need for further research about the use of different combinations of emotion regulation strategies.

Key words: parenting, emotion regulation, reappraisal, suppression, parental burnout, COVID-19, person-oriented approach

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	1
1.1 Tunteiden säätely ja vanhemmuus	1
1.2 Vanhemmuuden uupumus	3
1.3 Vanhempien negatiiviset tunteet lapsia kohtaan ja uupumus COVID-19-aikana	5
1.4 Vanhempien taustatekijät	7
1.5 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	9
2. MENETELMÄT	11
2.1 Aineisto	11
2.2. Tutkimuksen mittarit ja muuttujat	12
2.3 Tilastollinen analyysi	13
3. TULOKSET	15
3.1 Vanhempien tunteiden säätely -profiilit ja niiden erot	16
3.2 Vanhemmuuden uupumuksen ja negatiivisten tunteiden erot tunteiden säätely -profiileissa	17
3.3 Taustatekijöiden erot tunteiden säätely -profiileissa	19
4. POHDINTA	21
4.1 Vanhempien tunteiden säätely -profiilit	21
4.2 Vanhemmuuden uupumuksen ja negatiivisten tunteiden yhteys tunteiden säätely -profiileihin ..	23
4.3 Taustatekijöiden yhteys tunteiden säätely -profiileihin	25
4.4 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset	26
4.5 Johtopäätökset	27
LÄHTEET	29

1. JOHDANTO

COVID-19-pandemia on ollut viime vuosina merkittävä yhteiskunnallisen muutoksen ja haasteiden aiheuttaja. Se on vaikuttanut laajasti myös perheiden elämään ja hyvinvointiin niin Suomessa kuin maailmallakin (Sorkkila & Aunola, 2022; Van Bakel ym., 2022). Esimerkiksi koulujen ja päiväkotien sulkeminen, muiden ihmisten tapaamisten rajoitukset ja etätyöt (Valtioneuvoston tiedote, 2020) rajasivat perheiden elinpiiriä kotiin ja vähensivät tukiverkkojen hyödyntämisen mahdollisuuksia. Uusi ja stressaava kriisitilanne on omiaan herättämään haastavia tunteita, jolloin tunteiden säätelyn merkitys korostuu. Lisäksi vanhemmuuden uupumus ja negatiiviset tunteet lapsia kohtaan ovat voineet korostua COVID-19-aikana.

COVID-19-ajan vanhemmuutta ja tunteiden säätelyä on tutkittu muutamista näkökulmista jo aiemmin (Shorer & Leibovich, 2022; Prikhidko ym. 2020; Yang ym. 2021). Vanhemmuuden uupumusta COVID-19-aikana on samoin tutkittu ja tuloksia koottu kansainvälisesti (van Bakel ym., 2022). Uupumuksen ja tunteiden säätelyn yhteyttä on tutkittu jonkin verran muuttujakeskeisesti, hieman myös COVID-19-aikana (Lin ym. 2022, Lin & Szczygieł, 2022; Vertsberger ym. 2022), mutta henkilökeskeistä tarkastelua ei tietääksemme ole aiemmin tehty. Tässä tutkimuksessa käytämmekin henkilökeskeistä lähestymistapaa, joka mahdollistaa tunteiden säätelystrategioiden erilaisten yhdistelmien tarkastelun vanhemmilla. Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella vanhempien tunteiden säätely -profiileja COVID-19-pandemian aikana ja sitä, miten vanhemmuuden uupumus, negatiiviset tunteet lapsia kohtaan ja vanhempien taustatekijät eroavat profiilien välillä.

1.1 Tunteiden säätely ja vanhemmuus

Tunteiden säätely on keskeinen osa sitä, miten ihmiset kommunikoivat muiden kanssa sekä toimivat arjessa. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan yksilön kykyä muokata mitä tunteita hän kokee, milloin hän kokee niitä ja miten tunteet tulevat ilmi (Gross & Thompson, 2007). Yleisesti ajatellaan, että tunteiden säätelyllä vaikutetaan pelkästään negatiivisiin tunteisiin ja niiden käsittelyyn, mutta yhtä lailla positiivisia tunteita voi säädellä (McRae & Gross, 2020). Tunteiden säätelyllä on useita tärkeitä tehtäviä, esimerkiksi aggressiivisten impulssien ja väkivallan hillitseminen (Davidson ym., 2000; Nezlek & Kuppens, 2008). Gross & Thompson (2007) toteavat, että tunteiden säätelyssä on tärkeää pyrkiä

tiedostamaan tunteiden säätelyn tarkoituksena voimistaa positiivisia tunteita vai puolestaan kontrolloida negatiivisia tunteita. Heidän mukaansa ei ole kuitenkaan aina mahdollista tiedostaa etukäteen säätelyn tarkoituksena, sillä tunteiden säätely voi tapahtua automaattisesti tai tiedostamattomasti. Tunteiden säätelyyn vaikuttavat myös muutokset ja erot tunteiden dynamiikassa, eli esimerkiksi tunteiden kestossa ja voimakkuudessa (Gross & Thompson, 2007). Myös joustavuus ja monipuolisuus on tunteiden säätelyssä tärkeää, sillä henkilöllä on usein käytössä useita tunteiden säätelystrategioita, joita hän käyttää tilanteen mukaan (Aldao ym., 2015).

Tunteiden säätelyä on kuvattu tutkimuskentällä pääasiassa kahden ulottuvuuden, kognitiivisen uudelleenarvioinnin (tästä edespäin uudelleenarviointi) ja tukahduttamisen avulla (Gross & John, 2003). Tukahduttamisella tarkoitetaan sitä, että henkilö pyrkii välttämään tunnereaktion ulospäin näyttämisen ja vaimentamaan sisäisen tunnekokemuksensa (McRae & Gross, 2020). Tämä voi ilmetä esimerkiksi siten, että henkilö pitää kasvot neutraalina yrittäen välttää pettymyksen näyttämistä tai pyrkii tietoisesti hidastamaan hengitystään joutuessaan tunteita nostattavaan tilanteeseen. Uudelleenarvioinnilla puolestaan tarkoitetaan sitä, että henkilö pyrkii mukauttamaan arviotaan tunteita herättävästä tilanteesta tai omasta tunnetilastaan (McRae & Gross, 2020). Tämä voi ilmetä esimerkiksi niin, että henkilö suuntaa huomion neutraaliin asiaan tunteita herättävän sijaan, tai tulkitsee uudelleen tietyn tunteita herättävän tilanteen.

Tutkimustulokset osoittavat, että tietyt tunteiden säätelystrategiat ovat seurausten kannalta toisia toimivampia ja osalla strategioista taas on yhteyksiä esimerkiksi mielenterveyshaasteisiin (Garnefski ym., 2002; Garnefski & Kraaijin, 2006; McRae & Gross, 2020). Uudelleenarvioinnin on todettu olevan yhteydessä parempaan fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, positiivisiin sosiaalisiin tuloksiin ja vähempiin mielenterveyshaasteisiin (McRae & Gross, 2020). Tukahduttamisen on puolestaan todettu olevan yhteydessä useampiin mielenterveyshaasteisiin, epätyytyväisyyteen sosiaalisissa suhteissa, vaikeuteen muodostaa läheisiä ihmissuhteita sekä kohonneeseen verenpaineeseen (Butler, 2003; Gross & John, 2003; McRae & Gross, 2020).

Vanhemmuus on tunteiden säätelyä merkittävästi muokkaava elämänvaihe. Ihminen kokee useita psykologisia, neurologisia ja hormonaalisia muutoksia siirtyessään vanhemmuuteen, ja nämä muutokset voivat vaikuttaa vanhemman jo olemassa oleviin tunteiden säätelystrategioihin (Rutherford ym., 2015). Yksi isoimmista uusista haasteista on, että vanhemman on mukauduttava tilanteeseen, jossa vanhemman on säilytettävä oma säädelytila samalla, kun yrittää auttaa säätelyyn kykenemätöntä lasta ja auttaa kehittämään hänen tunteiden säätelytaitojaan (Rutherford ym., 2015). Tämä voi johtaa siihen, että

vanhemman aiemmin toimineet tutut tunteiden säätelystrategiat eivät ole enää toimivia, jolloin hänen on löydettävä uusia strategioita. Esimerkiksi vanhempi on voinut aiemmin käyttää uudelleenarviointia strategiana, mutta vanhemmuuden myötä tilanteet eivät välttämättä enää anna tilaa uudelleenarvioinnille, jolloin vanhemman on käytettävä tukahduttamista. Aiempien tutkimusten mukaan vanhempien keskuudessa tunteiden tukahduttaminen on yleinen tunteiden säätelystrategia (Karnilowic ym., 2019; Le & Impett, 2016).

COVID-19-pandemia on mullistanut perheiden arkea monilta eri osin. Erityisesti vuoden 2020 aikana kotona vietettiin poikkeuksellisen paljon aikaa, kun sekä vanhempien työt, että lasten koulu ja harrastukset siirtyivät kotiin (Valtioneuvoston tiedote, 2020). Tämä muutos on vaatinut kaikilta osapuolilta sopeutumista ja on aiheuttanut haasteita eri osa-alueilla. Shorerin ja Leibovichin (2022) tutkimuksessa tutkittiin vanhempien tunteiden säätelystrategioiden vaikutusta lasten stressireaktioihin COVID-19-pandemian aikana. He havaitsivat, että vanhempien haasteet tunteiden säätelyssä olivat yhteydessä lasten korkeisiin stressireaktioihin. Vanhempien tunteiden säätelystrategiat vaikuttavat siis lapsen kehitykseen ja muun muassa lapsen omien tunteiden säätelystrategioiden kehitykseen, jonka vuoksi olisi tärkeää huomioida millaisia tunteiden säätelystrategioita erityisesti vanhemmat käyttävät.

Tarkastelemme tässä tutkimuksessa vanhempien tunteiden säätelystrategioita henkilökeskeisestä näkökulmasta. Tutkimuksen ensimmäisenä tavoitteena olikin selvittää, millaisia tunteiden säätely - profiileja COVID-19-poikkeusaikana on löydettävissä tukahduttamisen ja uudelleenarvioinnin suhteen. Selvitämme, onko uudelleenarviointia tai tukahduttamista käyttävien vanhempien lisäksi havaittavissa muita profiileja, esimerkiksi sellaisia, jotka käyttävät kumpaakin strategiaa tai eivät käytä kumpaakaan. Koska aiempaa henkilökeskeistä tutkimusta aiheesta ei tietääksemme ole, näkökulmamme mahdollistaa tarkemman tarkastelun erilaisia yhdistelmiä käyttävistä vanhemmista, jolloin heille on mahdollista kohdentaa tarvittaessa tunteiden säätelyn interventioita.

1.2 Vanhemmuuden uupumus

Vanhemmuuden uupumuksella tarkoitetaan vanhemmuuteen liittyvää uupumustilaa. Se aiheutuu BR2-mallin mukaan pitkittyneestä vanhemmuuteen liittyvästä stressistä, jolloin vanhemmuuden vaatimukset ylittävät jatkuvasti vanhemman olemassa olevat resurssit (Mikolajczak ja Roskam, 2018). Vanhemmuuden uupumuksen on osoitettu koostuvan neljästä ulottuvuudesta: uupumusasteinen väsymys, tympääntyminen vanhemmuuteen, emotionaalinen etääntyminen lapsista ja koettu negatiivinen

muutos vanhemman roolissa (Aunola ym. 2020; Roskam ym., 2018). Ensimmäinen ja merkittävin ulottuvuus, uupumusasteinen väsymys, ilmenee emotionaalisten ja fyysisten voimien voimakkaana vähenemisenä (Roskam ym., 2018). Tympääntyminen vanhemmuuteen puolestaan tarkoittaa sitä, ettei vanhempi enää nauti tai saa iloa vanhemman roolistaan ja lastensa kanssa olostaan (Roskam ym., 2018). Emotionaalinen etääntyminen lapsista ilmenee niin, että vanhemman vuorovaikutus lapsen kanssa supistuu käytännön asioihin ja emotionaalinen puoli vuorovaikutuksessa vähenee (Roskam ym., 2018). Viimeinen ulottuvuus, koettu negatiivinen muutos vanhemman roolissa, taas muodostuu ensin mainittujen ulottuvuuksien kautta: vanhempi kokee kontrastin aiempaan vanhemmuuteensa ja omiin tunteisiinsa siitä (Roskam ym., 2018). Vanhemmuuden uupumus on noussut omaksi tutkimuksen kohteekseen vasta verrattain myöhään, sillä aikaisemmin uupumusta on käsitelty pitkälti työuupumuksen kautta (Mikolajczak ym., 2022; Roskam ym., 2018). Roskam ym. (2017) korostavatkin vanhemmuuden uupumuksen olevan erillinen ilmiö työuupumuksesta, eli uupumus näkyy nimenomaan vanhemmuuden alueella, eikä välttämättä ollenkaan esimerkiksi työelämässä. Vanhemmuuden uupumus on erotettavissa omaksi ilmiökseen myös vanhemman kokemasta stressistä ja masennuksesta ja sitä esiintyy sekä isillä että äideillä (Roskam ym. 2017).

Lisääntyneen tutkimuksen myötä vanhemmuuden uupumukselle on havaittu useita riskitekijöitä. Laajassa katsauksessa havaittiin, että merkittävimpiä riskitekijöitä ovat perheen disorganisaatio (negatiiviset muutokset ja vaikeudet perheen dynamiikassa, esim. avioero), matala tunneälykyys, vähäinen sosiaalinen tuki, sosiaalisesti määräytyvä perfektionismi (kokemus muiden ihmisten luomista täydellisyyden odotuksista), perfektionistinen huoli vanhemmuudessa (omaan vanhemmuuteen ja lapsiin liittyvät täydellisyyden odotukset), erimielisyydet yhteisvanhemmuudessa sekä työn ja perheen yhteensovittamisen vaikeus (Mikolajczak ym. 2022). Muita riskitekijöitä ovat muun muassa huonot stressinhallintakyvyt, huonot lastenkasvatusmenetelmät, taipumus pessimismiin ja neuroottisuus (Bornstein 2020; Mikolajczak & Roskam, 2018; Sorkkila & Aunola, 2020). Lisäksi äideillä, yksinhuoltajilla, pikkulasten vanhemmilla ja useamman lapsen vanhemmilla on havaittu esiintyvän enemmän uupumusta (Bornstein 2020; Sorkkila & Aunola, 2020; Sorkkila & Aunola 2022). Suomalaisvanhemmilla on havaittu riskitekijöiksi sosiaalisesti määräytyvä perfektionismi, erityislasten vanhemmuus sekä vanhemman nuori ikä, työttömyys ja huono taloudellinen tilanne (Sorkkila & Aunola, 2020; Sorkkila & Aunola, 2022). Riskitekijöiden lisäksi vanhemmuuden uupumukselle on havaittu useita suojaavia tekijöitä, kuten altruistisuus, luottavaisuus, sovinnollisuus, ekstroverttiys, tunneälykyys, korkea minäpystyvyys, tyytyväisyys parisuhteeseen, sisäinen- ja elämäntyytyväisyys, toimiva

yhteisvanhemmuus, sosiaalinen tuki ja suomalaistutkimuksessa resilienssi (Bornstein 2020; Sorkkila & Aunola 2022).

Vanhemmuuden uupumukselle on havaittu tutkimuksissa myös seurauksia, jotka saattavat olla vakavampia kuin esimerkiksi työuupumuksen seuraukset. Toisin kuin työstä, vanhemmuudesta ei voi irtisanoutua tai ottaa sairauslomaa. Tämä saattaa selittää rajumpien seurauksien, kuten itsetuhoisuuden liittymistä nimenomaan vanhemmuuden uupumukseen (Mikolajczak ym., 2019). Lisäksi vanhemmuuden uupumuksen seuraukset eivät rajoitu pelkästään vanhempiin, sillä siihen liittyy esimerkiksi kohonnut riski vanhemman käyttämään väkivaltaan, kaltoinkohteluun ja laiminlyöntiin lapsia kohtaan (Mikolajczak ym., 2018a). Muita keskeisiä seurauksia ovat todellisuuspakoisuus, itsetuhoiset ajatukset, addiktiot, unihäiriöt, konfliktit parisuhteessa ja kumppanista vieraantuminen (Mikolajczak ym., 2018a). Kun kyseessä voi olla näinkin vakavia seurauksia, on erittäin tärkeää tutkia aihetta lisää. Halusimmekin nostaa vanhemmuuden uupumuksen tarkasteltavaksi muuttujaksi, jotta tutkimuksemme voi syventää tietoa ilmiöstä.

1.3 Vanhempien negatiiviset tunteet lapsia kohtaan ja uupumus COVID-19-aikana

COVID-19-aikana lasten suurempi läsnäolo kotona mahdollisesti vanhempien tehdessä etätöitä on saattanut lisätä tilanteita, joissa negatiivisia tunteita lapsia kohtaan syntyy. Negatiivisilla tunteilla tarkoitetaan epämiellyttäväksi ja kurjiksi koettuja tunteita, kuten surua, vihaa, pelkoa ja syyllisyyttä, jotka usein määritellään subjektiivisesti (Giri & Maurya, 2021; Sam, 2013). Tässä tutkimuksessa tarkastelemme vanhempien subjektiivisesti arvioituja negatiivisia tunteita lapsia kohtaan. Jos negatiivisia tunteita on paljon, vanhemman hyvinvointi voi vaarantua, erityisesti silloin, jos vanhemman tunteiden säätelyssä on ongelmia tai vanhempi käyttää vähemmän suotuisia tunteiden säätelystrategioita (Garnefski & Kraaijin, 2006). Esimerkiksi vihan tunne lasta kohtaan voi olla vanhemmalle kuormittavaa, koska vanhemman voi olla vaikeaa löytää hyväksyttäviä tapoja ilmaista vihaansa (Prihidko ym., 2019). Vastavuoroisesti taas vanhemman pahoinvointi, kuten uupumus, voi näkyä vanhemman lisääntyneinä vihan tunteina ja vihan ilmaisuna (Prihidko ym., 2020). COVID-19-aikana pandemiatilanne itsessään ja sen tuomat muutokset arkeen ovat voineet aiheuttaa vanhemmissa pelkoa ja huolta (Suffren ym., 2021).

COVID-19-aika lisäsi myös vanhemmuuden vaatimuksia, esimerkiksi etäkoululaisten ohjaaminen tai pienemmistä lapsista huolehtiminen oman etätyön ohessa olivat aikaisemmasta

poikkeavia vastuita. Voimavarat puolestaan monin osin vähenivät: niin lasten kuin aikuistenkin harrastuspaikkoja suljettiin, kehoitettiin pitämään etäisyyttä läheisiin (erityisesti vanhuksiin) jolloin mahdollinen läheisiltä saatu lastenhoitoapu jäi tauolle (Valtioneuvoston tiedote, 2020). Voisi siis olettaa, että yhä useamman vanhemman kuormitus ylitti olemassa olevat resurssit ja pitkittyi BR2-mallin mukaisesti (Mikolajczak ym., 2018). Laajasta kansainvälisestä tutkimuksesta selviääkin, että vakavaasteinen vanhemmuuden uupumus lisääntyi COVID-19-aikana suurimmassa osassa tutkimuksessa mukana olleista maista (van Bakel ym., 2022).

Lisäksi on havaittu viitteitä siitä, että poikkeusajan olot ovat saattaneet korostaa vanhemmuuden uupumusta ja sen seurauksia. Suomalaisvanhemmilla havaittiin sitä suurempaa uupumusta mitä enemmän lasten kanssa vietetty aika kasvoi pandemiatilanteen takia (Sorkkila & Aunola, 2022). Esimerkiksi uupumus COVID-19-aikana heikensi vanhempien sisäistä motivaatiota osallistua lasten opiskeluun, vaikka samaan aikaan vaatimus osallistua opiskeluun lisääntyi (Nyanamba ym., 2021). COVID-19-aikainen vanhemmuuden uupumus on voinut myös lisätä lasten kaltoinkohtelun riskiä (Griffith 2020). Vanhempien hyvinvoinnin ja uupumuksen tarkastelu COVID-19-aikana onkin erityisen tärkeää, jotta tulevaisuudessa vastaavissa kriisitilanteissa voitaisiin ottaa nyt esiin nousseita seikkoja huomioon ennakoivasti.

COVID-19-aika on siis saattanut nostaa esiin monenlaisia negatiivisia tunteita lapsia kohtaan ja vaikuttaa vanhempien uupumukseen. Mickolajczak, Gross ja Roskam (2021) arvioivat, että erilaiset tunteiden säätelystrategiat voivat auttaa vähentämään stressitekijöitä ja kasvattaa sisäisiä resursseja, joiden avulla voi selvitä vaikeita tunteita ja stressiä aiheuttavista tilanteista. Tunteiden säätelyn merkitys onkin COVID-19-aikana voinut korostua negatiivisten tunteiden ja uupumuksen osalta stressitekijöiden lisääntyessä pandemian myötä. Negatiivisten tunteiden käsittelyssä tunteiden säätely on yleensäkin keskeistä ja jo aiemmin on havaittu, että mitä enemmän äidit käyttävät kognitiivista uudelleenarviointia, sitä vähemmän he kokevat vihaa lapsiaan kohtaan (Prikhidko ym., 2019). Lapsiin tai lasten käytökseen kohdistuvat negatiiviset tunteet voivat olla vanhemmille erityisen haastavia, koska heidän tulisi ylläpitää omaa tunteiden säätelyään ja samalla tukea lapsen tunteiden säätelyä (Rutherford ym., 2015). vanhemmat käyttävätkin paljon tukahduttamista lasten kanssa, mikä puolestaan voi lisätä riskiä uupumukselle (Lin & Szczygieł, 2022; Karnilowic ym., 2019; Le & Impett, 2016).

Tunteiden säätelyn ja uupumuksen yhteyttä on vanhemmilla tutkittu melko vähän, mutta siitä on saatu samansuuntaisia tuloksia strategioiden käytön merkityksestä. Kognitiivisen uudelleenarvioinnin on havaittu olevan yhteydessä vähäisempään vanhemmuuden uupumukseen niin COVID-19-pandemian

aikana kuin jo aiemmin ja se esimerkiksi vähensi stressitekijöiden ja sosiaalisen tuen puutteen luomaa riskiä vanhemmuuden uupumukselle (Lin ym., 2022; Swit & Breen, 2022; Vertsberger ym., 2022). Tunteiden tukahduttamisen osalta on puolestaan viitteitä siitä, että se lisää riskiä vanhemmuuden uupumukselle (Lin & Szczygieł, 2022). Tuloksia aiheesta on kuitenkin melko vähän ja erilaisia tunteiden säätelystrategioiden yhdistelmiä ei ole tarkasteltu suhteessa uupumukseen ja lapsiin kohdistuviin negatiivisiin tunteisiin tietääksemme ollenkaan. Lisätutkimukselle aiheesta on siis tarvetta. Henkilökeskeisen tarkastelun avulla voimme selvittää tarkemmin, millainen vanhempien tunteiden säätely on mahdollisesti yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen ja negatiivisiin tunteisiin lapsia kohtaan. Tutkimuksen toisena tavoitteena olikin selvittää, eroavatko COVID-19-ajan vanhempien tunteiden säätely -profiilit uupumuksen tai lapsia kohtaan koettujen negatiivisten tunteiden mukaan.

1.4 Vanhempien taustatekijät

Aiempien tutkimusten valossa on epäselvää, miten erilaiset vanhemmuuteen liittyvät taustatekijät ovat yhteydessä siihen, miten vanhempi säätelää tunteitaan. Perheiden ja vanhempien erilaiset elämäntilanteet voivat kuitenkin kuormittaa vanhempia, ja COVID-19-aika on voinut entisestään korostaa näitä kuormittavia tekijöitä. Silloin voidaan ajatella tunteiden säätelystrategioiden käytön merkityksen nousseen erityisesti esiin. Koska tutkimuksemme kohteena ovat nimenomaan vanhemmat, halusimme tarkastella taustatekijöitä, jotka liittyvät erityisesti vanhemman rooliin ja perhetilanteeseen. Tarkasteltaviksi taustatekijöiksi valittiin vanhempien sukupuoli, onko perheessä erityislapsia, lasten määrä ja perhetyyppi.

Vaikka taustatekijöiden roolia tunteiden säätelyssä on tutkittu suhteellisen vähän, sukupuolen osalta on viitteitä siitä, että isät ja äidit saattavat säädellä tunteitaan toisistaan poikkeavalla tavalla. On havaittu, että isät osoittavat lapsille vähemmän tukea emotionaalisesti latautuneissa tilanteissa (Cherry & Gerstein, 2021; Nelson ym. 2009), joka antaa viitteitä myös isien omasta tunteiden säätelystä. On siis mahdollista, että isät säätelävät vähemmän tunteitaan tai käyttävät enemmän tukahduttamista kuin äidit. Gross ja John (2003) ovat myös todenneet tutkimuksessaan, että miehet käyttävät enemmän tukahduttamista kuin naiset.

Erityislasten vanhempien tunteiden säätelystä on jonkin verran tutkimustuloksia. Vaikuttaa siltä, että esimerkiksi ADHD- lasten vanhemmat käyttävät enemmän tunteiden säätelystrategioita kuin sellaiset vanhemmat, joiden lapsilla ei ole ADHD:ta (Shenaar-Golan ym., 2017). Gershyn & Greyn

(2020) mukaan taas ADHD-lasten vanhemmat kuvaavat kokevansa usein negatiivisia tunteita ja stressiä, joka voi mahdollisesti aiheuttaa haasteita vanhemman omaan tunteiden säätelyyn. Tuloksia, jossa erityislasten vanhemmuutta tarkastellaan kokonaisvaltaisemmin, eikä pelkästään esimerkiksi ADHD:n kannalta, ei kuitenkaan tunteiden säätelyyn liittyen tietääksemme ole. Sekä vanhemman sukupuolen että erityislasten vanhemmuuden yhteyttä tunteiden säätelyyn onkin tarpeen tarkastella vielä lisää, jotta olisi mahdollista luoda selkeämpi kuva näiden tekijöiden yhteydestä tunteiden säätelyyn. Erityislasten vanhemmuus ennusti myös vahvasti suomalaisten vanhempien uupumusta COVID-19-aikana (Sorkkila & Aunola, 2021). Koska erilaiset tunteiden säätelystrategiat voivat olla yhteydessä uupumukseen, olisi tärkeää selvittää miten tunteiden säätely on yhteydessä erityislasten vanhemmuuteen ja voisiko olla tarpeen kohdentaa tunteiden säätelyyn liittyviä tukitoimia erityislasten vanhemmille uupumisriskin vähentämiseksi.

Lasten määrää vanhempien taustatekijänä ei ole juurikaan otettu huomioon tunteiden säätelyä tutkittaessa. Useamman lapsen vanhemmuus on sen sijaan noussut tutkimuksissa esiin riskitekijänä esimerkiksi vanhemmuuden uupumukseen (Bornstein, 2020). COVID-19-ajan tutkimuksessa on havaittu muun muassa, että useamman lapsen vanhemmat olivat muita alttiimpia pandemiastressille (Wamser-Nanney ym., 2021). Lisäksi on havaittu, että lasten suurempi määrä lisäsi hieman emotionaalista etäisyyttä lasten ja vanhempien välillä (Le Vigouroux & Scola, 2018). Myöskään perhetyyppejä, eli onko kyseessä yksinhuoltajaperhe, ydinperhe, uusperhe, sateenkaariperhe, usean sukupolven perhe vai muu vastaava, ei tunteiden säätelystrategioiden käytön yhteydessä ole tietääksemme tarkasteltu. Yksinhuoltajuus on liitetty jossain määrin korkeampaan uupumisriskiin ja se voi myös lisätä vanhemman kuormitusta (Roskam ym., 2018; Bornstein, 2020). Koska uudelleenarvioinnilla voi olla positiivista vaikutusta stressin ja uupumuksen vähentämisessä (Vertsberger ym., 2022), on mielenkiintoista selvittää, näkyykö tunteiden säätelystrategioiden käytössä eroja lasten määrän tai perhetyypin mukaan.

On mahdollista, että vanhemman sukupuoli, erityislasten vanhemmuus, lasten määrä ja perhetyyppi voisivat olla yhteydessä siihen, miten vanhempi säätelee tunteitaan. Henkilökeskeisellä tutkimusotteella on mahdollista tarkastella, millaisia vanhempia on edustettuna missäkin tunteiden säätely -profiilissa. Tutkimuksemme kolmas tavoite olikin selvittää eroavatko eri tunteiden säätely -profiileihin kuuluvat vanhemmat mainittujen taustatekijöiden suhteen. Aiheesta saadun lisätiedon myötä olisi esimerkiksi mahdollista kehitellä tarvittaessa kohdennettuja tukikeinoja erilaisille vanhemmille.

1.5 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää vanhempien tunteiden säätelystrategioita COVID-19-pandemian aikana. Valitsimme henkilökeskeisen lähestymistavan ja tarkastelimme millaisia profiileja tunteiden säätelystrategioiden mukaan on tunnistettavissa vanhempien keskuudesta. Lisäksi tavoitteenamme oli selvittää, onko havaituissa tunteiden säätely -profiileissa eroja vanhemmuuden uupumuksen, vanhempien negatiivisten tunteiden lapsia kohtaan ja vanhempien taustatekijöiden suhteen.

Tutkimuskysymyksemme olivat:

1. Millaisia profiileja COVID-19-ajan vanhemmilta on löydettävissä kahden tunteiden säätelystrategian (tukahduttaminen ja kognitiivinen uudelleenarviointi) suhteen?
2. Miten tunteiden säätely -profiilit eroavat COVID-19-ajan vanhemmuuden uupumuksen ja lapsia kohtaan koettujen negatiivisten tunteiden mukaan?
3. Eroavatko erilaisiin tunteiden säätely -profiileihin kuuluvat vanhemmat taustatekijöiden (vanhempien sukupuoli, erityislasten vanhemmat, perhetyyppi ja lasten määrä) suhteen?

Tunteiden säätelyä on tutkimuksissa käsitelty pitkälti kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja tukahduttamisen kautta, ja niiden on havaittu olevan yleisimmin käytetyt strategiat (Gross & John, 2003, McRae & Gross, 2020). Tämän lisäksi on myös todettu, että joustavuus eri strategioiden käyttämisessä on tärkeää, jolloin on mahdollista, että henkilö käyttää useampaa tunteiden säätelystrategiaa (Aldao ym., 2015; Bonanno & Burton, 2013). On myös mahdollista, että henkilö ei käytä kumpaakaan edellä mainituista strategioista, jolloin tunteiden säätely on vähäistä (Gross & John, 2003). Näiden tulosten perusteella oletimme ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla, että vanhemmilta olisi tunnistettavissa ainakin neljä tunteiden säätely -profiilia: kognitiivista uudelleen arviointia käyttävät, tukahduttamista käyttävät, molempia strategioita käyttävät, ja ei kumpaakaan strategiaa käyttävät (Hypoteesi 1).

Aiemmissa tutkimuksissa on todettu tunteiden säätelyn olevan yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen niin, että kognitiivinen uudelleenarviointi on uupumukselta suojaava tekijä ja tukahduttaminen uupumuksen riskiä lisäävä tekijä (Lin & Szczygieł, 2022; Vertsberger ym., 2021) Kognitiivista uudelleenarviointia käyttävät henkilöt kokevat myös vähemmän negatiivisia tunteita ja ovat

avoimempia kokemiensa tunteiden ilmaisussa (Gross & John, 2003; Prikhidko ym., 2019). Näiden tulosten pohjalta oletimme toisen tutkimuskysymyksen osalta, että uupuneemmat vanhemmat painottuvat enemmän tunteiden tukahduttamisen profiiliin (Hypoteesi 2a). Lisäksi oletimme, että vähemmän uupuneet vanhemmat painottuvat kognitiivisen uudelleenarvioinnin profiiliin (Hypoteesi 2b), jossa myös esiintyy vähäisempää kasvua negatiivisissa tunteissa lapsia kohtaan (Hypoteesi 2c).

Taustatekijöiden suhteen oletimme, että koska miesten ja isien on todettu ilmentävän heikompia tunteiden säätelystrategioita, isät korostuvat tukahduttamista käyttävässä profiilissa (Hypoteesi 3; kts. Cherry & Gerstein, 2021; Gross & John, 2003). Muiden taustatekijöiden osalta emme asettaneet hypoteesia, sillä aiempaa tutkimusta ei ole riittävästi, jotta sen pohjalta voisi tehdä selkeitä oletuksia tunteiden säätely -profiileiden yhteydestä näihin taustatekijöihin.

2. MENETELMÄT

2.1 Aineisto

Tutkimuksemme on osa Vanhemmuuden Voimavara- ja Kuormitustekijät COVID-19-poikkeusaikana (*VoiKu-COVID-19*) ja Resilientti koulu ja koulutus (*EduRESCUE*) -hankkeita. Aineisto kerättiin suomalaisilta vanhemmilta VoiKu-COVID-19 tutkimushankkeen kyselylomakkeella keväällä 2020 sähköisen Webropol- kyselyn avulla. Kyselyä mainostettiin sosiaalisessa mediassa ja yliopiston internetsivuilla. Aineisto kerättiin COVID-19-pandemian aiheuttamana poikkeusaikana aikavälillä 22.04.-13.05.2020. Vastanneilla tuli olla vähintään yksi kotona asuva lapsi. Jyväskylän yliopiston eettinen lautakunta oli myöntänyt luvan tutkimuksen tekemiseen ja tutkittavia oli tiedotettu tutkimuksen tarkoituksesta, vapaaehtoisuudesta, mahdollisuudesta keskeyttää ja anonymiteetistä.

Kyselyyn vastasi 1105 vanhempaa, joista tähän tutkimukseen valikoitui 1078 vanhemman otos (88.5 % äitejä). Pois jätettiin 27 havaintoyksikköä, jotka eivät vastanneet aineiston kriteerejä kotona asuvista lapsista ja havaintoyksiköt, jotka eivät olleet vastanneet kyselyn tunteiden säätelyosioon. Vastaajien keskimääräinen ikä oli 38 vuotta ($ka = 38.43$, $kh = 6.82$) vuotta iän vaihteluvälin ollessa 19–60 vuotta. Suurimmalla osalla vanhemmista oli yliopistotutkinto (48.7 %), seuraavaksi yleisin oli ammattikorkeakoulututkinto (26.3 %) ja sitten ammatillinen koulutus (21.9 %). Vanhemmilla oli keskimäärin 2 lasta ($ka = 2.22$, $kh = 1.39$) ja lapsiluvussa esiintyi vaihtelua välillä 1–12. Suurin osa vastaajista oli ydinperheellisiä (73.7 %), 11.2 % oli yksinhuoltajia, uusperheeseen kuuluvia 10.4 % ja muita perhemuotoja (sateenkaariperheet, usean sukupolven perheet ja muut) 4.7 %. Erityislasten vanhempia mukana oli 26.2 %.

Tilastokeskuksen vuoden 2020(a) perhetilastoja tarkasteltaessa kävi ilmi, että otos edusti perhetyypin osalta melko hyvin suomalaisia vanhempia (ydinperheitä 76.5 %, yksinhuoltajia 23.3 %), vaikka yksinhuoltajat olivat hieman aliedustettuja. Äidit taas olivat huomattavan yliedustettuja, sillä isiä oli otoksen vanhemmissa vain 11.5 %. Koulutustason osalta korkeakoulutetut (75 %) olivat yliedustettuina, sillä väestötasolla korkeakoulutettuja oli 44 % (Suomen virallinen tilasto, 2020b). Lasten määrän osalta otoksen keskiarvo 2.2 oli hieman väestötason lapsimäärän keskiarvoa 1.84 korkeampi (Suomen virallinen tilasto, 2020a).

2.2. Tutkimuksen mittarit ja muuttujat

Tunteiden säätelystrategiat. Tunteiden säätelystrategioita mitattiin suomennetulla Grossin ja Johnin (2003) kehittämällä Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) -lomakkeella. Lomake mittaa kahta eri tunteiden säätelystrategiaa: kognitiivista uudelleenarviointia ja tunteiden tukahduttamista. Lomakkeessa on 10 väittämää, joihin vastataan 7-portaisella Likert-asteikolla (1 = täysin eri mieltä; 7 = täysin samaa mieltä). Väittämistä kuusi mittaa kognitiivista uudelleenarviointia, esim. *Kun haluan kokea vähemmän jotain epämiellyttävää tunnetta kuten surua tai vihaa, ryhdyn ajattelemaan muuta kuin mitä sillä hetkellä ajattelen.* Neljä väittämää mittaa puolestaan tunteiden tukahduttamista, esim. *Pidän tunteeni itselläni.* Muodostimme standardoidut keskiarvosummamuuttujat sekä kognitiiviselle uudelleenarvioinnille että tunteiden tukahduttamiselle. Cronbachin alfa mittarin kognitiivisen uudelleenarvioinnin osiolla oli .780 ja tunteiden tukahduttamisen osiolla .782. Molempien osioiden reliabiliteettia voidaan pitää hyvänä.

Vanhemmuuden uupumus. Vanhemmuuden uupumusta mitattiin Parental Burnout Assessment (PBA)-mittarin (Roskam, Brianda ja Mikolajczak, 2018) suomeksi validoidulla versiolla (Aunola, Sorkkila & Tolvanen, 2020). Mittarissa on 23 väittämää, jotka mittaavat vanhemmuuden uupumuksen eri osa-alueita. Väittämiin vastataan 7-portaisen Likert-asteikon avulla (1 = ei koskaan; 7 = päivittäin). Mitattavia osa-alueita ovat uupumusasteinen väsymys (9 väittämää, esim. *Vanhemmuus kuluttaa kaikki voimavarani*), koettu negatiivinen muutos vanhemman roolissa (6 väittämää, esim. *minua hävettää se, millainen vanhempi minusta on tullut*), tympääntyminen vanhemmuuteen (5 väittämää, esim. *en enää kestä vanhempana olemista*) ja emotionaalinen etäännyminen lapsista (3 väittämää, esim. *Rutiinien (nukuttamisen, aterioinnin jne.) lisäksi en enää jaksa tehdä muuta lapseni/lasteni eteen*). Osoiden Cronbachin alfat olivat hyvät tai kohtalaiset ($\alpha = .940, .930, .907, .738$) Tutkimuksessa tarkastelimme uupumusta kokonaisuutena ja muodostimme kokonaisuupumuksen määrää kuvaavan keskiarvosummamuuttujan. Kokonaisuupumuksen Cronbachin alfa oli .972, eli erittäin hyvä.

Negatiiviset tunteet lapsia kohtaan. Tilanteita, missä ilmeni negatiivisia tunteita lapsia kohtaan, mitattiin yhdellä kysymyksellä: *Kun ajattelet COVID-19-kriisiä, koetko, että tilanteet, joissa lapsesi/lastesi käyttäytyminen herättää itsessäsi voimakkaita negatiivisia tunteita, ovat vähentyneet tai lisääntyneet?* Kysymykseen vastattiin 7-portaisella Likert-asteikolla (1 = tilanteita on selvästi vähemmän; 7 = tilanteita on selvästi enemmän). Yhdistimme muuttujan arvot vähentyneisiin (1–3), samana pysyneisiin (4) ja lisääntyneisiin (5–7) negatiivisiin tunteisiin.

Taustatekijät. Vanhempien sukupuolta kysyttiin kysymyksillä *Oletko isä tai vastaava huoltaja*

esim. isäpuoli? ja Oletko äiti tai vastaava huoltaja esim. äitipuoli?, joista vanhempien tuli merkitä toinen vaihtoehto. Perhetyyppejä selvitetiin pyytämällä vanhempaa valitsemaan vastausvaihtoehdoista *kaksi vanhempaa ja yhteiset lapset, yksinhuoltaja, uusperhe, sateenkaariperhe ja usean sukupolven perhe tai muu, mikä?* omaa tilannettaan parhaiten kuvaava. Yhdistimme vaihtoehdot neljäksi luokaksi: *ydinperhe, yksinhuoltajaperhe, uusperhe* sekä *muut*, joista viimeiseen yhdistimme sateenkaariperheet, usean sukupolven perheet ja määrittelemättömät perhetyypit. Erityislasten vanhemmuutta kartoitettiin kysymyksellä *Onko perheenne lapsella/joillain lapsista pitkäaikaissairauksia tai vammoja, diagnosoituja oppimisvaikeuksia, erityisen tuen tarvetta tai tunne-elämän tai käyttäytymisen ongelmia?* jossa vastausvaihtoehdot olivat *kyllä, yhdellä lapsella*; *kyllä, useammalla lapsella* ja *ei*. Erityislasten vanhempia tarkastelimme binäärisenä muuttujana (on erityislasten vanhempi tai ei ole). Lasten lukumäärää tarkasteltiin kysymyksellä *Kuinka monta lasta kaikkiaan asuu kotitaloudessasi? (Biologiset lapsesi, adoptiolapsesi, sijaislapset ja/tai kumppanisi lapset, jos kyseessä on uusperhe; ja/tai sukulaisten lapset, jos kyseessä on usean sukupolven perhe)*, johon vanhemmat vastasivat lukumäärää kuvaavalla numerolla.

2.3 Tilastollinen analyysi

Aineiston tilastollinen analyysi suoritettiin IBM SPSS- Statistics 28 -ohjelmalla. Vastataksemme ensimmäiseen tutkimuskysymykseen toteutimme tunteiden säätelyn muuttujien (*uudelleenarviointi ja tukahduttaminen*) ryhmittelyn K-keskiarvojen klusterianalyysillä. Teimme vaihtoehtoisia klusterianalyysieja kahdesta kahdeksaan profiiliin, jotta pystyimme arvioimaan parhaan mallin. Tarkastelimme lopullisten profiilien välisiä eroja vielä monimuuttujaisen varianssianalyysin avulla.

Vastataksemme toiseen tutkimuskysymykseen tarkastelimme uupumuksen ja koettujen negatiivisten tunteiden yhteyttä tunteiden säätely -profiileihin. Analysoimme tulokset yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA). Suoritimme post hoc-vertailun Dunnettin T3 -testillä, koska Levenen testi osoitti, etteivät varianssit olleet yhtä suuria. Koska oletus normaalijakautumisesta ei uupumuksen kohdalla täyttynyt, suoritimme analyysin lisäksi Kruskal-Wallis -testillä. Negatiivisten tunteiden lapsia kohtaan (*lisääntyneet, samana pysyneet ja vähentyneet*) yhteyttä profiileihin analysoimme ristiintaulukoinnilla ja χ^2 -testillä.

Kolmannen tutkimuskysymyksen kohdalla vertasimme tunteiden säätely -profiileja eri taustamuuttujien suhteen. Lasten lukumäärää tutkimme Kruskal-Wallis -testillä muuttujan vinouden

takia. Vanhempien sukupuolen, perhetyypin (*ydinperhe, yksinhuoltajaperhe, uusperhe, muut*), erityislasten vanhemmuuden ja tunteiden säätely -profiilien yhteyttä tutkimme kunkin muuttujan suhteen erikseen ristiintaulukoinnilla sekä X^2 -testillä.

3. TULOKSET

Aluksi tarkastelimme tunteiden säätelystrategioista ja uupumuksesta muodostettujen muuttujien keskiarvoja, jakaumia ja muita tunnuslukuja. Tukahduttamista oli melko vähän ($ka = 2.80$, $kh = 1.07$, $vv = 1-7$), kun taas kognitiivista uudelleenarviointia oli huomattavasti enemmän ($ka = 4.45$, $kh = 0.96$, $vv = 1-7$). Uupumusta oli kaiken kaikkiaan melko vähän ($ka = 2.29$, $kh = 1.29$, $vv = 1-7$). Lisäksi tarkastelimme kaikkien käytettyjen muuttujien keskinäisiä korrelaatioita (ks. taulukko 1). Muuttujien väliset korrelaatiot on raportoitu alla (ks. taulukko 1). Vanhemmuuden uupumus oli negatiivisesti yhteydessä uudelleenarviointiin ja positiivisesti tukahduttamiseen. Negatiiviset tunteet lapsia kohtaan puolestaan olivat negatiivisesti yhteydessä uudelleenarviointiin. Tukahduttaminen ja uudelleenarviointi korreloivat positiivisesti keskenään.

TAULUKKO 1. Muuttujien väliset Spearmanin korrelaatiokertoimet

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Uudelleenarviointi	1						
2. Tukahduttaminen	.131** ¹	1					
3. Kokonaisuupumus	-.119** ¹	.184** ¹	1				
4. Negatiiviset tunteet ^A	-.065*	.019	.405**	1			
5. Sukupuoli ^B	.089**	-.149**	.127**	.029	1		
6. Erityislaps ^C	-.007	-.007	-.141**	-.024	-.036	1	
7. Lasten määrä	.045 ¹	.026 ¹	.103** ¹	-.053	-.007	-.234**	1

Huom. * $p < .05$, ** $p < .01$

¹Pearson

^A1 = negatiiviset tunteet vähentyneet, 2 = negatiiviset tunteet pysyneet samana, 3 = negatiiviset tunteet lisääntyneet

^B1 = isä, 2 = äiti

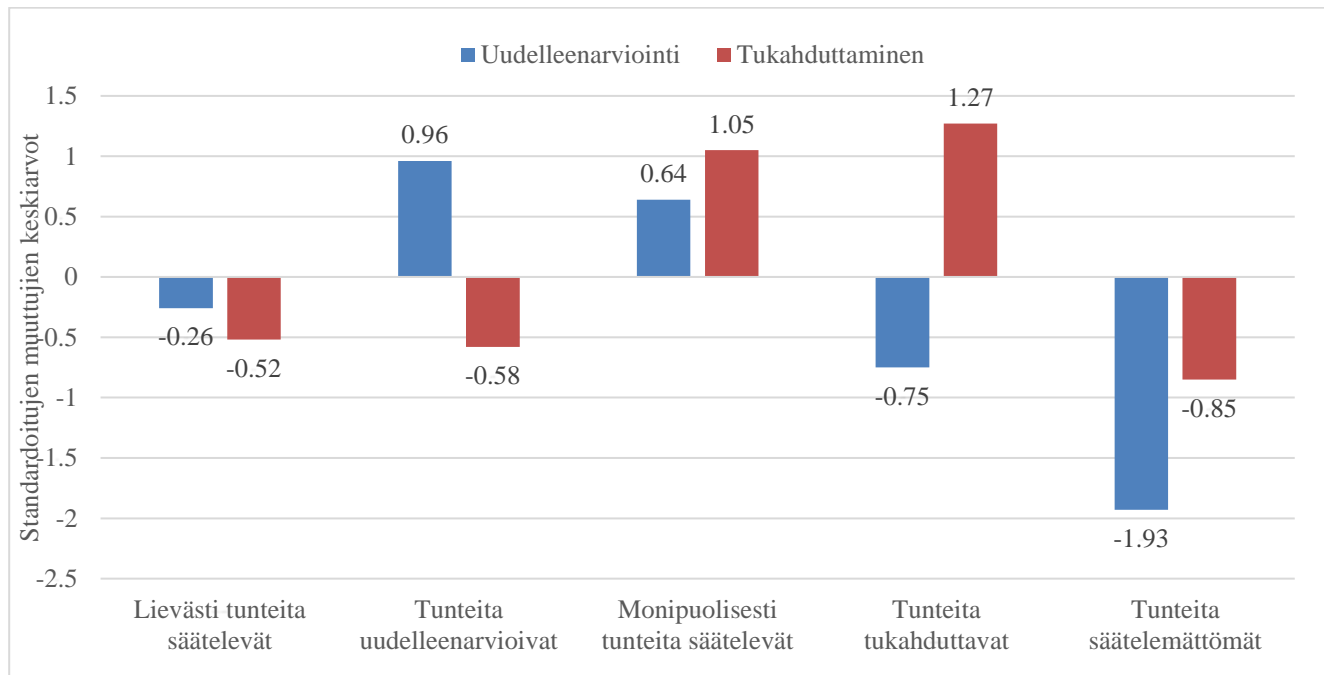
^C1 = on erityislapsia 2 = ei ole erityislapsia

3.1 Vanhempien tunteiden säätely -profiilit ja niiden erot

Aineistosta löydettiin klusterianalyysin avulla viisi toisistaan eroavaa tunteiden säätely -profiilia (ks. kuvio 1). Profiilimäärä valikoitui tarkasteltuumme profiilien otoskokoja, erottuvuutta toisistaan sekä sisällöllistä ymmärrettävyyttä. Nimesimme profiilit niiden sisältöä kuvaaviksi: *lievästi tunteita säätelevät*, *tunteita uudelleenarvioivat*, *monipuolisesti tunteita säätelevät*, *tunteita tukahduttavat* ja *tunteita säätelemättömät*. Tarkistimme myös monimuuttujaisen varianssianalyysin (MANOVA) avulla, että profiilit erosivat merkitsevästi toisistaan molempien strategioiden suhteen ($p < .05$). Ainoastaan *tunteita uudelleenarvioivat* ja *lievästi tunteita säätelevät* eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi tukahduttamisen suhteen ($p > .05$).

Suurin profiili oli *lievästi tunteita säätelevät* ($n = 350$, 32.5 %), jossa molempia strategioita käytettiin keskiarvoa hieman vähemmän, mutta kuitenkin enemmän kuin *tunteita säätelemättömillä*. Toiseksi suurin profiili oli *tunteita uudelleenarvioivat* ($n = 251$, 23.3 %), jossa kognitiivista uudelleen arviointia käytettiin kaikista eniten verrattuna muihin profiileihin, kun taas puolestaan tukahduttamista käytettiin hyvin vähän. Kolmanneksi suurin profiili oli *monipuolisesti tunteita säätelevät* ($n = 242$, 22.4 %), jossa tukahduttamista käytettiin hyvin paljon verrattuna muihin profiileihin ja suhteutettuna tukahduttamisen keskiarvoon. Kognitiivisen uudelleenarvioinnin osalta ero ei näyttäytynyt yhtä suurena, mutta sitäkin käytettiin tässä profiilissa keskimääräistä enemmän. Toiseksi pienin profiili oli *tunteita tukahduttavat* ($n = 128$, 11.9 %), jossa tukahduttamista käytettiin kaikista eniten verrattuna muihin profiileihin, kun taas puolestaan kognitiivista uudelleenarviointia käytettiin hyvin vähän. Pienin profiili oli *tunteita säätelemättömät* ($n = 107$, 9.9 %), jossa sekä kognitiivisen uudelleenarvioinnin että tukahduttamisen käyttö oli hyvin vähäistä. Profiilien keskiarvot on esitetty kuviossa 1.

KUVIO 1. Tunteiden säätely -profiilit standardoiduilla muuttujilla (k-keskiarvojen klusterianalyysi)



3.2 Vanhemmuuden uupumuksen ja negatiivisten tunteiden erot tunteiden säätely -profiileissa

Varianssianalyysin tulokset (ks. taulukko 2) osoittivat, että profiilien välillä oli merkitsevää eroa uupumuksen mukaan. Parivertailut osoittivat (ks. taulukko 2), että *tunteita uudelleenarvioivien* profiilissa kokonaisuupumus oli tilastollisesti merkitsevästi matalampi kuin *tunteita säätelemättömien* ($p < .05$), *monipuolisesti tunteita säätelevien* ($p < .001$) ja *tunteita tukahduttavien* ($p < .001$) profiileissa. *Tunteita tukahduttavien* profiilissa puolestaan kokonaisuupumus oli merkitsevästi suurempaa, kuin *lievästi tunteita säätelevien* profiilissa ($p < .05$). Muuten profiilien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Koska uupumus ei ollut normaalisti jakautunut, vertasimme profiilien välisiä eroja uupumuksen suhteen myös epäparametrisella Kruskal-Wallis -testillä. Profiilien välillä havaitut erot olivat molemmissa testeissä muuten yhteneviä, mutta Kruskal-Wallis testissä *tunteita uudelleenarvioivat* eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi *tunteita säätelemättömistä* uupumuksen suhteen.

TAULUKKO 2. Tunteiden säätelyprofiilien erot vanhemmuuden uupumuksessa (ANOVA)

		1. Lievästi tunteita säätelevät	2. Tunteita uudelleen-arvioivat	3. Monipuolisesti tunteita säätelevät	4. Tunteita tukahduttavat	5. Tunteita säätelemättömät	F	df	η^2	Parittaisvertailut
Vanhemmuuden uupumus	ka	2.18	1.98	2.39	2.71	2.68	10.694*	4	.038	2 < 3, 4, 5 ^a 1 < 4
	kh	1.16	1.01	1.28	1.45	1.798				

Huom. * $p < .05$

^a Ei merkitsevä tulos Kruskal-Wallis -testillä

Koko aineiston tasolla negatiivisia tunteita lapsia kohtaan herättävät tilanteet olivat lisääntyneet 44,2 % vanhemmista. Ristiintaulukoinnissa negatiiviset tunteet vaikuttivat jakautuvan tasaisesti eri profiileihin ja X^2 - testi osoittikin, että negatiivisten tunteiden suhteen profiileissa ei ollut merkitsevää eroa ($p > .05$, ks. taulukko 3.)

TAULUKKO 3. Tunteiden säätelyprofiilien erot negatiivisissa tunteissa (X^2 - testi)

		1. Lievästi tunteita säätelevät	2. Tunteita uudelleen-arvioivat	3. Monipuolisesti tunteita säätelevät	4. Tunteita tukahduttavat	5. Tunteita säätelemättömät
Negatiiviset tunteet vähentyneet	N	72	58	58	23	15
	%	31.9	25.7	25.7	10.2	6.6
	Adj. Residual	-.2	.9	1.3	-.9	-1.9
Negatiiviset tunteet pysyneet samana	N	113	89	88	41	43
	%	30.2	23.8	23.5	11.0	11.5
	Adj. Residual	-1.1	.3	.6	-.7	1.2
Negatiiviset tunteet lisääntyneet	N	163	104	96	64	49
	%	34.2	21.8	20.2	13.4	10.3
	Adj. Residual	1.2	-1.0	-1.6	1.4	.3

Huom.
 $X^2 = 9.663$

df = 8

$p < .05$

3.3 Taustatekijöiden erot tunteiden säätely -profiileissa

Ristiintaulukointi ja X^2 -analyysi osoittivat, että vanhemman sukupuoli oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä tunteiden säätely -profiileihin ($X^2(4)=33.56$; $p<.001$; Cramerin $V=.18$). Isät sijoituivat vahvimmin *tunteita tukahduttavien* profiiliin (25 % kaikista isistä) ja toisaalta isiä oli odotettua vähemmän *tunteita uudelleenarvioivien* ja *lievästi tunteita säätelevien* profiileissa (ks. taulukko 4). Erityislasten ja perhetyypin osalta ristiintaulukoinnista havaittiin, että erityislasten vanhemmat ja eri perhetyypin edustajat vaikuttivat jakautuvan melko tasaisesti eri profiilien välillä. X^2 -testi osoittikin, että merkitseviä eroja profiilien välillä näiden muuttujien suhteen ei ollut ($p>.05$). (Ks. Taulukko 4.) Kruskal-Wallis testi osoitti, ettei myöskään lasten määrässä ollut merkitseviä eroja profiilien välillä ($p>.05$).

TAULUKKO 4. Tunteiden säätely -profiilien erot taustatekijöissä (X^2 -testi)

			1. Lievästi tunteita säätelevät	2. Tunteita uudelleen- arvioivat	3. Monipuolisesti tunteita säätelevät	4. Tunteita tukahduttavat	5. Tunteita säätelemättömät
Sukupuoli	Nainen	N	326	231	210	97	90
		%	34.2	24.2	22.0	10.2	9.4
		Adj. Residual	3.3	2.0	-1.0	-4.8	-1.5
	Mies	N	24	20	32	31	17
		%	19.4	16.1	25.8	25.0	13.7
		Adj. Residual	-3.3	-2.0	1.0	4.8	1.5
Perhetyyppi	Ydinperhe	N	272	171	176	97	79
		%	34.2	21.5	22.1	12.2	9.9
		Adj. Residual	2.1	-2.3	-.4	.6	.0
	Yksinhuoltajaperhe	N	36	30	27	16	12
		%	29.8	24.8	22.3	13.2	9.9
		Adj. Residual	-.7	.4	.0	.5	.0
	Uusperhe	N	28	34	31	10	9
		%	25.0	30.4	27.7	8.9	8.0
		Adj. Residual	-1.8	1.9	1.4	-1.0	-.7
	Muut	N	14	16	8	5	7
		%	28.0	32.0	16.0	10.0	14.0
		Adj. Residual	-.7	1.5	-1.1	-.4	1.0
Erityislasten- vanhemmat	Kyllä	N	95	64	63	36	24
		%	33.7	22.7	22.3	12.8	8.5
		Adj. Residual	.5	-.3	-.1	.5	-.9
	Ei	N	255	187	179	92	83
		%	32	23.5	22.5	11.6	10.4
		Adj. Residual	-.5	.3	.1	-.5	.9

4. POHDINTA

Tässä tutkimuksessa tavoitteena oli selvittää, millaisia tunteiden säätely -profiileja oli löydettävissä suomalaisilta vanhemmilta COVID-19-ajan aineistossa. Lisäksi selvitimme miten vanhemmuuden uupumus, koetut negatiiviset tunteet lapsia kohtaan ja vanhempien taustatekijät (sukupuoli, perhetyyppi, erityislasten vanhemmuus, lasten määrä) olivat yhteydessä löydettyihin profiileihin. Löysimme viisi erilaista tunteiden säätely -profiilia, jotka erosivat toisistaan vanhemmuuden uupumuksen ja sukupuolen suhteen. Negatiivisten tunteiden ja muiden taustatekijöiden osalta profiileissa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

4.1 Vanhempien tunteiden säätely -profiilit

Ensimmäisenä halusimme selvittää, millaisia tunteiden säätely -profiileja on löydettävissä suomalaisilta vanhemmilta COVID-19-poikkeusaikana. Löysimme viisi profiilia, jotka erosivat selkeästi toisistaan tunteiden säätelystrategioiden suhteen. Profiilit olivat *lievästi tunteita säätelevät* (n = 350, 32.5 %), *tunteita uudelleenarvioivat* (n = 251, 23.3 %), *monipuolisesti tunteita säätelevät* (n = 242, 22.4 %), *tunteita tukahduttavat* (n = 128, 11.9 %) ja *tunteita säätelemättömät* (n = 107, 9.9 %). Profiilit olivat osittain linjassa hypoteesimme (hypoteesi 1) kanssa, sillä oletuksena oli, että löytäisimme neljä erilaista profiilia: uudelleenarviointia käyttävät, tukahduttamista käyttävät, molempia strategioita käyttävät ja ei kumpaakaan strategiaa käyttävät. Nämä neljä profiilia olivat aiemman tutkimuksen suuntaisia (Aldao ym., 2015; Bonanno & Burton, 2013; Gross & John, 2003; McRae & Gross, 2020), vaikka henkilökeskeisellä tutkimusotteella ei ollakaan suoraan tutkittu ilmiötä. Näiden neljän profiilin lisäksi löysimme vielä yhden profiilin, *lievästi tunteita säätelevät*, jossa käytettiin sekä uudelleenarviointia että tukahduttamista hieman keskiarvoa vähemmän. Tämä oli mielenkiintoinen löydös, sillä profiili osoittautui aineiston isoimmaksi profiiliksi. Toisaalta tulos on ymmärrettävä, sillä profiilissa käytettiin molempia strategioita aineiston keskiarvon mukaisesti ja on oletettavaa, että iso osa vanhempia jakautuu lähelle keskiarvoa.

Löydetyt viisi profiilia vahvistivat ajatusta tunteiden säätelyn monipuolisuudesta. Yli puolet vanhemmista kuuluivat joko *lievästi tunteita säätelevät* tai *monipuolisesti tunteita säätelevät* profiileihin. Tämä vahvistaa aiempaa tutkimusta siitä, että on yleistä käyttää useampaa tunteiden säätelystrategiaa ja vaihtaa käytettyä strategiaa joustavasti ja monipuolisesti tilanteen mukaan (Aldao ym., 2015).

Vanhempia, jotka käyttävät molempia strategioita, olisi tarpeen tutkia lisää. Erityisesti olisi tarkennettava kuvaa ilmiöstä käytännön tasolla, esimerkiksi suosivatko vanhemmat jotain strategiaa tietyissä tilanteissa enemmän kuin toista. Voi esimerkiksi olla mahdollista, että vanhemmat tukahduttaisivat tunteitaan kiiretilanteissa lasten kanssa, ja käyttäisivät rauhallisemmissa tilanteissa uudelleenarviointia. Vaihtoehtoisesti myös erilaisten tunteiden säätelyyn saatetaan käyttää eri strategioita. Esimerkiksi tiedetään, että vanhempien on haastavaa löytää hyväksyttäviä tapoja ilmaista vihan tunteita lapsia kohtaan (Prikhidko ym., 2019), jolloin on mahdollista, että vanhemmat käyttävät enemmän tukahduttamista tuntiessaan vihaa. *Lievästi tunteita säätelevien* kohdalla on myös mahdollista, että eri säätelykeinojen lisäksi he eivät kaikissa tilanteissa säätelisi tunteitaan ollenkaan, koska käyttivät kumpaakin strategiaa melko vähän.

Yleisesti koko aineistossa tukahduttamista käytettiin vähemmän kuin uudelleenarviointia, joka on positiivinen asia ottaen huomioon tukahduttamisen mahdolliset negatiiviset vaikutukset, kuten erilaiset mielenterveyden haasteet ja vaikeudet muodostaa läheisiä ihmissuhteita (Garnefski ym., 2002; Garnefski & Kraaijin, 2006; McRae & Gross, 2020). Ainoastaan kahdessa profiilissa, *tunteita tukahduttavissa* ja *monipuolisesti tunteita säätelevissä*, käytettiin tukahduttamista suhteessa keskiarvoa enemmän kuin uudelleenarviointia. Tämä poikkeaa hieman aiemmasta tutkimuksesta, sillä Karnilowic ym. (2019) ja Le & Impett (2016) ovat havainneet, että vanhempien keskuudessa tukahduttaminen on yleinen tunteiden säätelystrategia.

Tunteita säätelemättömät -profiilissa vanhemmat käyttivät molempia säätelystrategioita vähemmän kuin muissa profiileissa, ja erityisesti uudelleenarviointia huomattavasti keskiarvoa vähemmän. Olisi mielenkiintoista tutkia tunteitaan säätelemättömiä vanhempia enemmän ja selvittää, miten voimakkaasti tunteiden säätelemättömyys ilmenee, ja käyttävätkö he mahdollisesti jotain muita tunteiden säätelystrategioita. Voi myös olla mahdollista, että tämän profiilin vanhemmilla ei ole niin paljon tai niin voimakkaita tunteita, joka selittäisi tunteiden säätelyn vähäisyyttä. Tämän profiilin vanhemmille olisi myös tärkeää kohdentaa tukea tunteiden säätelystrategioiden kehitykseen, koska tunteiden säätelemättömyys voi aiheuttaa monenlaisia ongelmia, kuten väkivaltaisuutta (Davidson ym., 2000, Nezlek & Kuppen, 2008). Toisaalta on mahdollista, että tunteiden säätelemättömyydestä voisi joissakin tilanteissa olla hyötyä. Esimerkiksi lapsille voi olla tärkeää havaita, että on mahdollista tuntoa ja näyttää eri tunteita. Tunteiden näyttäminen vapaasti voisi olla vanhemmalle myös vähemmän kuormittavaa kuin esimerkiksi tukahduttaminen.

Tulokset tarjosivat uutta tietoa siitä, että COVID-19-poikkeusajan suomalaiset vanhemmat eivät ole tunteiden säätelyssään yhtenäinen ryhmä. COVID-19-ajan vaikutusta tunteiden säätelyyn on vaikea tutkimusasetelman vuoksi arvioida, mutta profiilit voivat toimia pohjana lisätutkimuksille samasta aiheesta, jolloin myös COVID-19-ajan voi ottaa mukaan tarkastelun kontekstina. Profiileja voi lisäksi käyttää aineiston jatkotarkasteluissa muiden kuin nyt valittujen muuttujien suhteen.

4.2 Vanhemmuuden uupumuksen ja negatiivisten tunteiden yhteys tunteiden säätely -profiileihin

Koko aineiston tasolla oli positiivinen havainto, että COVID-19-poikkeusajasta huolimatta huomattavan uupuneita vanhempia oli vain vähän. Tunteiden säätely -profiilien tarkastelu vanhemmuuden uupumuksen suhteen osoitti silti, että uupumuksessa oli eroja profiilien välillä. Vain osa profiileista erosi toisistaan merkittävästi uupumuksen suhteen, mutta jo nämä erot auttavat muodostamaan käsitystä uupumuksen ja tunteiden säätelyn yhteydestä. Tuloksissa korostuivat *tunteita uudelleenarvioivien* ja *tunteita tukahduttavien* profiilit. Ne erosivat uupumuksen suhteen sekä toisistaan että kumpikin lisäksi joistakin muista profiileista. *Tunteita uudelleenarvioivat* olivat vähiten uupuneita, kun taas *tunteita tukahduttavat* eniten, vaikka ero ei ollutkaan merkittävä kaikkien profiilien kohdalla. Tältä osin tulos oli linjassa hypoteesimme kanssa vahvistaen aiemmassa tutkimuksessa esiin nousseita havaintoja siitä, että uudelleenarviointi on yhteydessä vähäisempään vanhemmuuden uupumukseen (Hypoteesi 2b), kun taas tukahduttaminen on yhteydessä korkeampaan uupumukseen (Hypoteesi 2a) (Lin ym. 2022; Lin & Szczygieł, 2022; Vertsberger ym., 2021).

Merkittävä havainto oli, että tukahduttaminen vaikuttaa olevan uudelleenarviointia painavampi tekijä tarkasteltaessa profiilien eroja uupumuksessa. *Tunteita uudelleenarvioivat* olivat vähemmän uupuneita kuin *monipuolisesti tunteita säätelevät*, vaikka molemmissa uudelleenarviointi oli keskiarvoa korkeampaa. *Monipuolisesti tunteita säätelevät* käyttivät kuitenkin paljon enemmän tukahduttamista kuin *tunteita uudelleenarvioivat*. *Tunteita tukahduttavat* puolestaan olivat uupuneempia kuin *lievästi tunteita säätelevät*. Kummassakin uudelleenarvioinnin taso oli matala, mutta jälkimmäisessä tukahduttamista käytettiin vain vähän. Toisaalta *tunteita tukahduttavat* eivät eronneet *monipuolisesti tunteita säätelevistä*, vaikka jälkimmäisessä käytettiin paljon uudelleenarviointia ja ensimmäisessä vain vähän. Molemmissa käytettiin kuitenkin paljon keskiarvoa enemmän tukahduttamista. Tukahduttamisen määrä voisi selittää eroja uupumuksen suhteen kaikissa edellä mainituissa profiileissa. Tulokset antavat viitteitä siitä, että uudelleenarviointi olisi yhteydessä vähäisempään vanhemmuuden uupumukseen

silloin, kun tukahduttamista käytetään vähän. Jos vanhempi käyttää paljon tukahduttamista, uudelleenarvioinnin yhteys vähäisempään uupumukseen vaikuttaa olevan heikompi. Koska vastaavaa huomiota ei ole aiemmin tehty, jatkotutkimukset tukahduttamisen vaikutuksesta olisivat tarpeen.

Lisäksi vaikuttaa siltä, että jossain määrin merkittävää uupumuksen määrän kannalta on uudelleenarvioinnin ja tukahduttamisen suhde profiilien sisällä. Esimerkiksi *monipuolisesti tunteita säätelevät* ja *tunteita säätelemättömät* eivät eronneet toisistaan uupumuksen suhteen, vaikka ensimmäisessä oli käytetty paljon kumpaakin strategiaa ja jälkimmäisessä hyvin vähän kumpaakin. Vastaavasti ne profiilit, joissa oli suurimmat erot tukahduttamisen ja uudelleenarvioinnin määrässä, erosivat uupumuksen suhteen useammasta profiilista. Tämä on mielenkiintoinen havainto, jota voisi jatkotutkimuksissa tarkastella lisää, jotta löydettäisiin selityksiä ilmiölle.

On myös mielenkiintoista, että *monipuolisesti tunteita säätelevät* vanhemmat olivat uupuneempia kuin *tunteita uudelleenarvioivat* ja uupumus oli samantasoisista kuin *tunteita tukahduttavilla*. Aiemmissä tutkimuksissa on pohdittu, olisiko tunteiden säätelyn joustavuus ja monipuolisuus merkittävää hyvinvoinnin kannalta (Aldao ym., 2015). Monipuolisuus ei kuitenkaan tuloksissamme näytä olevan ainakaan vähäisempään vanhemmuuden uupumukseen yhteydessä. Tutkimuksemme perusteella ei ole mahdollista arvioida uupumuksen ja tunteiden säätelyn syy-seuraussuhteita, jolloin voisikin olla mahdollista, että jo valmiiksi uupuneet vanhemmat käyttävät enemmän tukahduttamista. Uudelleenarviointi saattaa vaatia enemmän henkisiä resursseja, kuin uupuneemmilla vanhemmilla on.

Varianssianalyyseissa havaittua merkitsevä ero uupumuksessa *tunteitaan uudelleenarvioivien* ja *tunteita säätelemättömien* profiilien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevä Kruskal-Wallis -analyysissä. Tämä tuo ristiriitaa tuloksiimme sekä aiempaan havaintoon, että uudelleenarviointi olisi yhteydessä vähäisempään uupumukseen (Lin ym. 2022; Vertsberger ym., 2021). Toisaalta *tunteita säätelemättömät* eivät eronneet merkitsevästi mistään muustakaan profiilista, jolloin tukahduttamisen tai tunteiden säatelemättömyyden yhteys uupumukseen ei myöskään nouse esiin tämän profiilin kohdalla. Tulos voi johtua osittain siitä, että *tunteita säätelemättömiä* vanhempia oli huomattavasti vähemmän kuin muita, jolloin havaitut erot eivät olleet tarpeeksi merkittäviä. Vaihtoehtoisesti voi olla vanhemman itsensä kannalta vähemmän uuvuttavaa, jos hän ei rajoita tunteidensa näyttämistä tai pyri jatkuvasti prosessoimaan niitä. Jatkossa olisi hyvä tarkastella lisää tunteiden säatelemättömyyden ja uupumuksen välistä yhteyttä, koska testien tulokset eivät olleet yhteneväiset.

Negatiivisten tunteiden osalta hypoteesimme (2c) oli, että kognitiivista uudelleenarviointia paljon käyttävässä profiilissa olisi vähäisempää kasvua lapsia kohtaan koetuissa negatiivisissa tunteissa.

Profiilien välillä ei kuitenkaan ollut merkitsevää eroa koettujen negatiivisten tunteiden suhteen, joka on osin ristiriidassa hypoteesimme ja aiempien havaintojen kanssa siitä, että kognitiivista uudelleenarviointia käyttävät kokisivat vähemmän negatiivisia tunteita (Gross & John, 2003; Prikhidko ym., 2019). Havaintoa saattaa selittää se, että mittarissamme ei otettu huomioon tunteiden laatua, kestoa tai voimakkuutta vaan ainoastaan tilanteita, jossa negatiivisia tunteita esiintyy. Voi kuitenkin ajatella, että jos tunteita herättävät tilanteet ovat lisääntyneet, myös koetut tunteet ovat lisääntyneet. On silti mahdollista, että tarkemmalla ja kohdennetummalla mittarilla saataisiin toisen suuntaisia tuloksia.

Vaikka profiilien välillä ei ollut eroa negatiivisia tunteita aiheuttavien tilanteiden lisääntymisessä, on havainto niiden lisääntymisestä kautta aineiston uutta ja tärkeää tietoa pohdittaessa COVID-19-ajan laajempia vaikutuksia vanhempiin ja perheisiin. Tilanteiden lisääntyminen voi liittyä siihen, että lapset ja vanhemmat ovat olleet enemmän kotona ja vanhempien on pitänyt yhdistää etätyöt ja lapsista huolehtiminen. COVID-19-ajan aiheuttamat erityishaasteet, kuten päiväkotien ja koulujen sulkua, ovat koskettaneet suurimpaa osaa vanhemmista. Tämä voisi selittää sitä, että tilanteet, joissa koettiin negatiivisia tunteita, oli koettu lisääntyneiksi tasaisesti kaikissa profiileissa.

4.3 Taustatekijöiden yhteys tunteiden säätely -profiileihin

Kolmantena tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää eroavatko eri tunteiden säätely -profiileihin kuuluvat vanhemmat eri taustatekijöiden suhteen. Taustatekijöistä tarkastelimme vanhemman sukupuolta, lasten määrää, erityislapsen vanhemmuutta ja perhetyyppiä. Näistä ainoastaan sukupuolella löydettiin olevan merkitsevä yhteys siihen mihin tunteiden säätely -profiiliin vanhempi kuului.

Sukupuolen osalta havaittiin, että isät olivat yliedustettuina *tunteita tukahduttavien* profiilissa. Tämä on hypoteesimme 3 mukainen, sillä oletimme, että isät olisivat yliedustettuina paljon tukahduttamista käyttävässä profiilissa. Isät käyttävät usein seurauksiltaan huonompia tunteiden säätelystrategioita, kuten tukahduttamista (Cherry & Gerstein, 2021), mikä voi selittää isien esiintyvyyttä *tunteita tukahduttavien* profiilissa. Tämä tulos myös vahvistaa yhteiskunnassamme ilmenevää stereotypiaa maskuliinisista normeista ja miesten tunteiden näyttämisestä. Voi olla, että miesten on kulttuurissamme vähemmän sallittua näyttää tunteitaan, jolloin he pyrkisivät enemmän tukahduttamaan niitä. Tutkimustulosten pohjalta olisi tärkeää tarjota erityisesti isille esimerkiksi tunteiden säätelyn interventioita ja tukea tunteiden säätelystrategioiden kehittämiseen. On kuitenkin huomioitava, että isien osuus aineistosta oli pieni, joka voi vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen. Äidit puolestaan olivat

yliedustettuina *tunteita uudelleenarvioivat* profiilissa, joka voi vastavuoroisesti johtua siitä, että naisia saatetaan kannustaa enemmän tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn, jolloin uudelleenarviointi voi olla helpompaa. Tämän lisäksi äidit olivat ylliedustettuina *lievästi tunteita säätelevät* profiilissa.

Aiempaa tutkimustietoa muiden taustatekijöiden yhteydestä tunteiden säätelystrategioihin on vain vähän. On siis kiinnostavaa, että tutkimuksessamme tunteiden säätelyllä ei havaittu yhteyksiä erityislasten vanhemmuuteen, lasten määrään tai perhetyyppiin. Tästä huolimatta erityisesti erityislasten vanhemmuutta ja tunteiden säätelystrategioiden yhteyttä olisi hyvä tutkia lisää. Esimerkiksi tiedetään, että erityislasten vanhemmat ovat muita uupuneempia (Sorkkila & Aunola, 2020), jolloin voisi olla hyvä selvittää tunteiden säätelyn merkitystä erityislasten vanhempien uupumuksessa. Erityislasten vanhemmuudesta on aiempaa tutkimustulosta siitä, että ADHD -lasten vanhemmat käyttävät monipuolisemmin tunteiden säätelystrategioita (Shenaar-Golan ym., 2017). Tutkimustuloksemme eivät kuitenkaan antaneet viitteitä tästä, mikä voisi johtua esimerkiksi kulttuurikohtaisista eroista.

4.4 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tämän tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää henkilökeskeistä tutkimusasetelmaa, sillä tällä näkökulmalla ei tietääksemme ole tarkasteltu tunteiden säätelystrategioiden käyttöä. Viiden erilaisen tunteiden säätelystrategia -profiilin havaitseminen ei olisi ollut mahdollista muuttujakeskeisellä asetelmalla. Tutkimuksemme tarjosi siis uutta tietoa tunteiden säätelystrategioiden käytöstä vanhemmilla ja erityisesti niiden yhdistelmistä. Aineisto on myös harvinaislaatuinen, sillä se on kerätty COVID-19-sulun aikana, ja näin ollen samanlaista aineistoa ei ole enää mahdollista kerätä. Pystyimme siis tarkastelemaan todella poikkeuksellista aikaa Suomessa ja vanhempien kokemuksia siitä. Tutkimuksen vahvuutena voidaan myös pitää aineiston isoa otoskokoa ja pientä katoa. Aineisto edusti myös hyvin suomalaisia vanhempia perhetyypin ja lasten määrän osalta (Suomen virallinen tilasto, 2020).

Tutkimuksen keskeisenä rajoituksena on poikittaistutkimusasetelma, jolloin ei voida arvioida sitä, vaikuttaako uupumus tunteiden säätelyyn vai toisinpäin. Poikittaistutkimusasetelman vuoksi tuloksia ei voi suoraan verrata aikaan ennen tai jälkeen COVID-19-pandemiaa. Pandemian merkityksen arviointi saatuihin tuloksiin on haastavaa, sillä ainoastaan negatiivisten tunteiden kohdalla huomiotiin COVID-19-ajan muutokset jo itse kysymyksessä.

Äitien ylliedustus voi vaikuttaa siihen, voidaanko tulosten katsoa edustavan vanhempia yleisesti, vai viittaavatko tulokset pääasiassa äiteihin. On myös mahdollista, että vain tietynlaiset isät (esim. hyvin

osallistuvat) ovat vastanneet kyselyyn. Lisäksi voi olla mahdollista, että koulutustaso olisi yhteydessä siihen, kuinka vanhemmat säätelevät tunteitaan. Siksi olisi ollut tärkeää tarkastella myös koulutustasoa yhtenä taustamuuttujana.

Käytettyihin mittareihin ja menetelmiin liittyy myös tiettyjä rajoituksia. Negatiivisten tunteiden kohdalla mittari ei mittaa suoraan lapsia kohtaan koettuja negatiivisia tunteita, vaan tilanteita, joissa lasten käytös herättää negatiivisia tunteita. Täysin suoraa yleistystä negatiivisten tunteiden määrästä on siis vaikea tehdä. Lisäksi on mahdollista, että tunteiden säätelyn ja uupumuksen kohdalla vanhemmat kokisivat vaikeaksi kertoa käyttäytyvänsä tai tuntevansa huonoksi miellelyllä tavalla. Tuloksia tulkittaessa on myös hyvä ottaa huomioon kokonaisuupumuksen vino jakauma, joka on saattanut vaikuttaa siihen, ettei merkitseviä eroja havaittu kaikkien profiilien välillä. Varianssianalyysissa havaittu heikko efektikoko on myös huomioitava tulosten merkitystä arvioitaessa.

4.5 Johtopäätökset

Tutkimuksemme tarjoaa merkittävää uutta tietoa vanhempien tunteiden säätelystrategioiden erilaisista yhdistelmistä sekä niiden yhteydestä vanhemmuuden uupumukseen ja vanhemman sukupuoleen. Tulokset edustavat suhteellisen hyvin suomalaisia vanhempia perhetyypin ja lasten määrän suhteen. Tuloksiamme voisi ottaa huomioon käytännön sovelluksissa esimerkiksi terveydenhuollossa ja neuvolapalveluissa. Vanhemmille voisi suunnata tunteiden säätelyyn kohdennettuja interventioita, joissa kognitiivisen uudelleenarvioinnin taitoja pyrittäisiin vahvistamaan ja vähentämään tukahduttamisen käyttöä. Koska vain pieni osa tutkimuksen vanhemmista oli huomattavan uupuneita ja uupumuksen seuraukset voivat yksilötasolla olla vakavia, voisi tuloksia hyödyntää heikosta efektikoosta huolimatta suunniteltaessa tunteiden säätelyyn kohdennettuja interventioita uupuneille ja uupumisriskissä oleville vanhemmille. Lisäksi myös isille olisi tärkeää suunnata interventioita, joissa vahvistettaisiin heidän kognitiivisen uudelleenarvioinnin taitojaan.

Tutkimuksemme nosti esiin useampia tarpeita lisätutkimukselle. Tukahduttamisen ja kognitiivisen uudelleenarvioinnin yhteisvaikutusta olisi hyvä tutkia lisää, jotta voidaan tarkastella tutkimuksessamme esiin tulleita viitteitä siitä, että tukahduttaminen saattaa vähentää kognitiivisen uudelleenarvioinnin yhteyttä vähäisempään uupumukseen. Lisäksi olisi hyvä tarkastella lähemmin sitä, kuinka kumpaakin strategiaa käyttäviin profiileihin (*lievästi tunteita säätelevät* ja *monipuolisesti tunteita säätelevät*) kuuluvat vanhemmat säätelevät tunteitaan käytännössä, esimerkiksi millaisissa tilanteissa he

käyttävät tukahduttamista ja millaisissa uudelleenarviointia. Taustatekijöiden osalta olisi tarpeen tutkia tunteiden säätelyä äitien ja isien tasaisemmalla edustuksella, jotta saataisiin yleistettävämpiä tuloksia. Lisäksi jatkotutkimus koulutustason ja tunteiden säätelyn yhteydestä olisivat tarpeen, jotta voitaisiin varmistua siitä, onko koulutustason ylliedustus vaikuttanut tuloksiimme.

COVID-19-ajan merkitystä olisi tarpeen tutkia myös lisää ja toteuttaa samankaltaista tutkimusta pandemia-ajan jälkeisillä aineistoilla, jolloin tuloksia olisi mahdollista vertailla. Lapsiin kohdistuvia ja vanhemmuuteen liittyviä negatiivisia tunteita olisi jatkossa hyvä tarkastella lisää mahdollisesti erilaisilla mittareilla, joissa otettaisiin huomioon tarkemmin tunteiden laatua, voimakkuutta ja kestoja. Jatkossa voisi lisäksi tutkia myös negatiivisten tunteiden ja uupumuksen yhteisvaikutusta suhteessa tunteiden säätelyyn. Havainto negatiivisia tunteita lapsia kohtaan herättävien tilanteiden lisääntymisestä COVID-19-aikana osoittaa jatkotutkimuksen tarpeen ilmiölle. Lisätietoa tarvitaan siitä, mitkä tekijät aiheuttavat negatiivisten tunteiden lisääntymistä kriisitilanteissa ja miten niiden lisääntyminen näkyy perheiden elämässä. Tämä voisi tulevissa kriisitilanteissa auttaa ennaltaehkäisemään voimakkaasti lisääntyviä negatiivisia tunteita, joilla voi olla vaikutuksia niin vanhempien kuin lastenkin hyvinvointiin.

LÄHTEET

Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J.J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 263-278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>

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>

Bonanno G.A., Burton C.L. (2013). Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science* 8(6) 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>

Bornstein, M. H. (2020). “Parental burnout”: The state of the science. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 169–184. <https://doi.org/10.1002/cad.20388>

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>

Cherry, K.E. and Gerstein, E.D. (2021). Fathering and masculine norms: Implications for the socialization of children's emotion regulation. *Journal of Family Theory & Review*, 13: 149-163. <https://doi.org/10.1111/jftr.12411>

Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation—A possible prelude to violence. *Science*, 289, 591–594. <https://doi.org/10.1126/science.289.5479.591>

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>

Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison

between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16(5), 403–420. <https://doi.org/10.1002/per.458>

Gershly, N., & Gray, S. A. O. (2020). Parental Emotion Regulation and Mentalization in Families of Children With ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 24(14), 2084–2099. <https://doi.org/10.1177/1087054718762486>

Giri, S. P., & Maurya, A. K. (2021). A neglected reality of mass media during COVID-19: Effect of pandemic news on individual's positive and negative emotion and psychological resilience. *Personality and Individual Differences*, 180, 110962. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110962>

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., & 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>

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.

Iswinarti, I., Jadmiko, G. & Hasanati, N. (2020). Cognitive Emotion Regulation: Its Relationship to Parenting Stress. *Journal of Social Studies Education Research*, 11(2), 204-222.

Karnilowicz, H.R., Waters, S.F. & Mendes, W.B. (2019) Not in front of the kids: Effects of parental suppression on socialization behaviors during cooperative parent-child interactions. *Emotion*, 19(7), 1183. <https://doi.org/10.1037/emo0000527>

Le, B. M., & Impett, E. A. (2016). The Costs of Suppressing Negative Emotions and Amplifying Positive Emotions During Parental Caregiving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(3), 323–336. <https://doi.org/10.1177/0146167216629122>

- 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>
- Lin, G-X, Goldenberg, A., Arikan, G., Brytek-Matera, A., Czepczor-Bernat, K., Manrique-Millones, D., Mikolajczak, M., Overbye, H., Roskam, I., Szczygiel, D., Ustundag-Budak, A. M. & Gross, J.J. (2022). Reappraisal, social support, and parental burnout. *British Journal of Clinical Psychology, 61*(4), 1089-1102. <https://doi.org/10.1111/bjc.12380>
- Lin, G-X., Szczygiel, D. (2022). Perfectionistic parents are burnt out by hiding emotions from their children, but this effect is attenuated by emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 184*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111187>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Mikolajczak, M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Roskam, I. (2022). 15 Years of Parental Burnout Research: Systematic Review and Agenda. *Current Directions in Psychological Science*. Painossa.
- 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/10.1177/2167702619858430>
- 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>

- N., Sam M.S. (2013). Negative Emotion. *PsychologyDictionary.org*
<https://psychologydictionary.org/negative-emotion/> (katsottu 24.5. 2023).
- Nelson, J. A., O'Brien, M., Blankson, A. N., Calkins, S. D. & Keane, S. P. (2009). Family Stress and Parental Responses to Children's Negative Emotions: Tests of the Spillover, Crossover, and Compensatory Hypotheses. *Journal of Family Psychology* 23(5) 671-679.
<https://doi.org/10.1037/a0015977>
- Nezlek, J. B., & Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of Personality*, 76(3), 561-580.
- Nyanamba, J. M., Liew, J., & Li, D. (2021). Parental burnout and remote learning at home during the COVID-19 pandemic: Parents' motivations for involvement. *School Psychology*.
<https://doi.org/10.1037/spq0000483>
- Prikhidko, A., Long, H., & Wheaton, M. G. (2020). The effect of concerns about COVID-19 on anxiety, stress, parental burnout, and emotion regulation: the role of susceptibility to digital emotion contagion. *Frontiers in Public Health*, 8, 567250. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.567250>
- Prikhidko, A., & Swank, J. M. (2019). Examining Parent Anger and Emotion Regulation in the Context of Intensive Parenting. *The Family Journal*, 27(4), 366–372.
<https://doi.org/10.1177/1066480719855371>
- Prikhidko, A., & Swank, J. M. (2020). Exhausted Parents Experience of Anger: The Relationship Between Anger and Burnout. *The Family Journal*, 28(3), 283–289.
<https://doi.org/10.1177/1066480720933543>
- 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>

Rutherford, H. J., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review, 36*, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>

Shenaar-Golan V., Wald N., Yatzkar U. (2017). Patterns of emotion regulation and emotion-related behaviors among parents of children with and without ADHD. *Psychiatry Research, 258*, 494–500. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.090>

Shorer, M., & Leibovich, L. (2022). Young children's emotional stress reactions during the COVID-19 outbreak and their associations with parental emotion regulation and parental playfulness. *Early Child Development and Care, 192*(6), 861-871. <https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1806830>

Sorkkila, M., & Aunola, K. (2022). Resilience and Parental Burnout Among Finnish Parents During the COVID-19 Pandemic: Variable and Person-Oriented Approaches. *The Family Journal, 30*(2), 139–147. <https://doi.org/10.1177/10664807211027307>

Sorkkila, M. & Aunola, K. (2020). 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>

Suffren, S., Dubois-Comtois, K., Lemelin, J. P., St-Laurent, D., & Milot, T. (2021). Relations between child and parent fears and changes in family functioning related to COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(4), 1786.

Suomen virallinen tilasto (SVT) (2020a). Perheet. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavilla: https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__perh/statfin_perh_pxt_12c2.px/table/tableViewLayout1/

Suomen virallinen tilasto (SVT) (2020b). Väestön koulutusrakenne. Helsinki: Tilastokeskus Saatavilla: https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vkour/statfin_vkour_pxt_12bq.px/table/tableViewLayout1/

Swit, C. S., & Breen, R. (2022). Parenting During a Pandemic: Predictors of Parental Burnout. *Journal of Family Issues, 0*(0). <https://doi.org/10.1177/0192513X211064858>

Valtioneuvoston tiedote: Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. (16.3.2020). <https://valtioneuvosto.fi//10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>.

van Bakel, H., Bastiaansen, C., Hall, R., Schwabe, I., Verspeek, E., Gross, J. J., Brandt, J. A., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Aunola, K., Bajgarová, Z., Beyers, W., Bílková, Z., Boujut, E., Chen, B.-B., Dorard, G., Escobar, M. J., Furutani, K., ... Roskam, I. (2022). Parental burnout across the globe during the COVID-19 pandemic. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 11(3), 141–152. <https://doi.org/10.1027/2157-3891/a000050>

Vertsberger, D., Roskam, I., Talmon, A., Van Bakel, H., Hall, R., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2022). Emotion regulation during the COVID-19 pandemic: risk and resilience factors for parental burnout (IIPB). *Cognition and Emotion*, 36(1), 100-105.

Wamser-Nanney, R., Nguyen-Feng, V., Lotzin, A., & Zhou, X. (2021). Parenting amidst COVID-19: Pandemic-related stressors, inequities, and treatment utilization and perceptions. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. <https://doi.org/10.1037/cfp0000189>

Yang, B., Chen, B. B., Qu, Y., & Zhu, Y. (2021). Impacts of parental burnout on Chinese youth's mental health: The role of parents' autonomy support and emotion regulation. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(8), 1679–1692.