

**Vanhemmuuden katuminen – kielletty tunne?**  
**Yhteys sukupuoleen, ikään, perhetyyppiin, taloudelliseen tilanteeseen sekä vanhemmuuden uupumukseen**

Hanna Kuitunen  
Henna Laajalahti  
Pro gradu -tutkielma  
Psykologian laitos  
Jyväskylän yliopisto  
Toukokuu 2024

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

KUITUNEN, HANNA & LAAJALAHTI, HENNA: Vanhemmuuden katuminen – kielletty tunne?  
Yhteys sukupuoleen, ikään, perhetyyppiin, taloudelliseen tilanteeseen sekä vanhemmuuden uupumukseen

Pro gradu -tutkielma, 35 s., 1 liites.

Ohjaaja: Kaisa Aunola

Psykologia

Toukokuu 2024

---

## TIIVISTELMÄ

Vanhemmaksi tuleminen on merkittävä elämänmuutos, joka saattaa joskus herättää yllättäviäkin tunteita, kuten katumusta. Vanhemmuuden katumuksen tabuluonteisuuden ja katumuksen mahdollisten hyvinvointivaikutusten vuoksi on tärkeää tutkia aihetta lisää ja tätä kautta nostaa sitä osaksi yleistä vanhemmuuskeskustelua. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää vanhemmuuden katumuksen ilmenemistä Suomessa ja tunnistaa vanhemman iän, sukupuolen, yksinhuoltajuuden ja taloudellisen tilanteen sekä vanhemmuuden uupumuksen yhteyttä vanhemmuuden katumukseen. Tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät (VoiKu) -tutkimushanketta, joka kuuluu laajempaan kansainväliseen International Investigation of Parental Burnout (IIPB) -hankkeeseen. Vuosien 2023 ja 2024 vaihteessa avoinna olleeseen anonyymiin tutkimuskyselyyn vastasi 990 vanhempaa. Lopullinen tutkimuksen otoskoko oli 895, joista äitejä oli noin 89%. Vanhemmuuden katumuksen ilmenemistä selvitettiin tarkastelemalla vanhempien vastausten jakautumista Parenthood Regret Scale -kyselyssä. Muihin tutkimuskysymyksiin vastattiin hierarkkisella lineaarisella regressioanalyysillä. Tulosten mukaan vanhemmuuden katumus on Suomessa tämän otoksen edustamassa perusjoukossa suhteellisen harvinainen ilmiö sen esiintyvyyden ollessa tässä tutkimuksessa vain 2.8%. Tulokset osoittivat, että vanhemmuuden katumus oli yleisempää vanhemmuudessaan uupuneille tutkittaville. Taustatekijät selittivät hyvin pienen osan vanhemmuuden katumuksen vaihtelusta. Yksinhuoltajuus ja vanhemman ikä eivät olleet yhteydessä vanhemmuuden katumukseen. Sukupuolen ja vanhemmuuden katumuksen väliltä löytyi erittäin pieni tilastollisesti merkitsevä yhteys, jonka perusteella isien kohdalla vanhemmuuden katumus oli hieman äitejä yleisempää. Katumus oli hieman yleisempää oman taloudellisen tilanteensa heikoksi kokeville tutkittaville. Tulokset vahvistivat käsitystä aiemmissa tutkimuksissa esiin tulleesta yhteydestä vanhemmuuden uupumuksen ja vanhemmuuden katumuksen välillä. Vaikka vanhemmuuden katumuksen ilmeneminen Suomessa vaikuttaisi tämän tutkimuksen perusteella olevan verrattain harvinaista, näyttäisi se koskettavan myös Suomessa monia ihmisiä. Tästä syystä ilmiön ymmärtäminen on tärkeää niin sosiaali- ja terveyspalveluissa kuin yleisessä vanhemmuuteen liittyvässä keskustelussa.

Avainsanat: katumus, vanhemmuuden katuminen, vanhemmuuden uupumus, vanhemmuus

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ  
Department of Psychology

KUITUNEN, HANNA & LAAJALAHTI, HENNA: Regretting parenthood – a forbidden feeling?  
The connection to gender, age, family type, financial situation, and parental burnout  
Master's thesis 35 p., 1 appendix p.  
Supervisor: Kaisa Aunola  
Psychology  
May 2024

---

## ABSTRACT

Becoming a parent is a significant life transition that may evoke unexpected emotions, such as regret. Due to the taboo nature of parental regret and its potential impact on well-being, it is important to further study this topic and thereby integrate it into the broader discussion of parenthood. The aim of the study was to investigate the prevalence of parental regret in Finland and to identify the associations of the parent's gender, age, single parenthood, perceived family income, and parental burnout with parental regret. This master's thesis was conducted at University of Jyväskylä as a part of VoiKu- research project which is part of the International Investigation of Parental Burnout (IIPB) project. A total of 990 parents responded to an anonymous online survey. The final sample size of the study was 895 participants, of which approximately 89% were mothers. The prevalence of parental regret was examined by analyzing the distribution of responses from parents using the Parenthood Regret Scale questionnaire. Other research questions were addressed using hierarchical linear regression analysis. The results indicated that parental regret is a relatively rare phenomenon in Finland, with a prevalence rate of only 2.8% in this study. Parents who regretted having children were characterized by a higher level of parental burnout. Demographic factors explained only a small proportion of the variance in parental regret. Single parenthood and the age of the parent were not associated with parental regret. A low but significant correlation was observed between gender and parental regret, suggesting that regretting parenthood was slightly more common among fathers compared to mothers. Parental regret was also slightly more common among parents in poorer financial situations. The results supported the idea of the connection between parental burnout and parental regret that has emerged in previous studies. Although the occurrence of parental regret in Finland appears to be relatively rare based on this study, it seems to affect many people in Finland as well. Therefore, understanding this phenomenon is important both in social and health services and in the broader discussion of parenthood.

Keywords: parental regret, regretting parenthood, parental burnout

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b> .....	1
1.1 Katumus.....	1
1.2 Vanhemmuuden katumus .....	4
1.3 Sukupuolen, iän, perhetyypin ja taloudellisen tilanteen yhteys vanhemmuuden katumukseen.	7
1.4 Vanhemmuuden katumuksen yhteys vanhemmuuden uupumukseen .....	8
1.5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	11
<b>2 MENETELMÄT</b> .....	12
2.1 Tutkittavat ja aineistonkeruu .....	12
2.2 Mittarit ja muuttujat.....	14
2.3 Aineiston analysointi.....	15
<b>3 TULOKSET</b> .....	16
3.1 Missä määrin suomalaisvanhemmilla ilmenee vanhemmuuden katumusta? .....	16
3.2 Onko vanhemman sukupuolella, iällä, yksinhuoltajuudella, taloudellisella tilanteella ja vanhemmuuden uupumuksella yhteyttä vanhemmuuden katumukseen?.....	17
<b>4 POHDINTA</b> .....	20
4.1 Missä määrin suomalaisvanhemmat raportoivat vanhemmuuden katumusta? .....	20
4.2 Onko vanhemman sukupuolella, iällä, yksinhuoltajuudella, taloudellisella tilanteella yhteyttä vanhemmuuden katumukseen?.....	23
4.3 Missä määrin vanhemmuuden uupumus on yhteydessä vanhemmuuden katumukseen? .....	25
4.4 Vahvuudet ja rajoitukset.....	26
4.5 Johtopäätökset .....	28
<b>5 LÄHTEET</b> .....	29
<b>6 LIITTEET</b> .....	36

# 1 JOHDANTO

Vanhemmuuden katumus on ajankohtainen aihe, jota sekä tutkijat että suomalainen media ovat vasta hiljattain alkaneet käsitellä, mutta joka on edelleen usein vaiettu ja vanhemmalle itselleen vaikea asia. Vanhemmuuden katumus tarkoittaa vanhemman kokemusta siitä, että oli virhe ryhtyä vanhemmaksi. Vanhemmuutta katuva vanhempi voi esimerkiksi ajatella, että ilman vanhemmaksi tuloa elämä olisi voinut olla parempaa ja tämän takia hän on harmissaan itselleen, että päätyi hankkimaan lapsia (Piotrowski ym., 2023b). Vanhemmuuden katumusta on tutkittu lähivuosina maailmalla sekä laadullisen että määrällisen tutkimuksen menetelmillä (ks. esim. Bodin, 2023; Moore & Abetz, 2019; Piotrowski, 2021; Piotrowski, Mikolajczak & Roskam, 2023a). Suomessa aihetta on tutkittu jonkin verran laadullisesti (Mustosmäki & Sihto, 2019), mutta vanhemmuuteen liittyvän katumuksen yleisyydestä ja katumuksen vaihtelua selittävästä tekijöistä ei ole vielä tietoa. Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää vanhemmuuden katumuksen ilmenemistä suomalaisvanhempien keskuudessa sekä tunnistaa erilaisten aiemmissä tutkimuksissa esiin nousseiden taustatekijöiden ja vanhemmuuden uupumuksen yhteyttä katumukseen. Tutkimustiedon avulla voidaan tuoda kielletyiksi miellettyjä aiheita vanhemmuuskeskusteluun. Tämä voi helpottaa vanhemmuuden katumuksen esille tuomista ja käsittelemistä niin erilaisissa sosiaali- ja terveyspalveluissa kuin yleisessä keskustelussa.

## 1.1 Katumus

Katumus on kielteiseksi mielletty tunne, joka liittyy usein ajatukseen siitä, että tämänhetkinen tilanteemme voisi olla parempi, jos olisimme tehneet erilaisia päätöksiä (Zeelenberg & Pieters, 2007). Katumusta kuvataan usein päätöksentekoon liittyvänä negatiivisena tunnetilana, johon liittyy tilanteen arvioinnin seurauksena itsesyytöksiä (Connolly & Zeelenberg, 2002). On ehdotettu, että katumuksen keskeisimpänä tehtävänä on auttaa ihmisiä oppimaan virheistään (Coricelli, 2005). Katumusteorioiden mukaan päätöksentekijät välittävät paitsi valintojensa toteutuneista seurauksista myös siitä, millaisia tuloksia olisi saatu, jos he olisivat valinneet toisin (Erez ym., 2022). Saatamme katua pieniä arkipäiväisiä asioita, kuten kahvin juomista myöhään illalla tai suurempia elämänkulkuun vaikuttavia päätöksiä, kuten naimisiinmenoa tai ammatinvalintaa. Katumuksen tunteen voimakkuutta lisää se, että se on seurausta ihmisen omista valinnoista, toisin kuin pettymys, joka syntyy usein ulkopuolisten tekijöiden vaikutuksen seurauksena (Zeelenberg, 1999).

Varhaiset psykologian alan teoriat tunnistavat katumuksen tunteen tärkeän roolin psykologisena voimana, joka ohjaa valintojamme ja käytöstämme (Loomes & Sugden, 1982; Zeelenberg & Pieters, 2007). Ihmiset ovatkin motivoituneita välttämään katumusta (Zeelenberg & Pieters, 2007). Voisikin päätellä, että joissakin tilanteissa ihmiset saattavat tehdä asioita, kuten kouluttautua tietyille alalle siksi, että he pelkäävät myöhemmin katuvansa asian tekemättä jättämistä. Silloin kun katumusta ei ole voitu välttää, on ihmisillä Zeelenbergin ja Pietersin (2007) mukaan usein taipumuksena esimerkiksi pyrkiä peruuttamaan päätös tai kumota päätöksestä aiheutuneet seuraukset. Tilanteissa, joissa tämä ei ole mahdollista, on tyypillistä yrittää selvitä katumuksen tunteen kanssa, kieltää tunne kokonaan tai tukahduttaa se (Zeelenberg & Pieters, 2007). Länsimaalaisilla tutkittavilla merkittävän tunteiden tukahduttamisen on havaittu olevan yhteydessä moniin negatiivisiin seurauksiin, kuten sympaattisen hermoston aktivaation aiheuttamiin sydän- ja verisuonijärjestelmän toiminnan muutoksiin (Gross & Levenson, 1993), matalampaan hyvinvointiin, kohonneeseen masennusriskiin (Gross & John, 2003) ja vähentyneeseen elämäntyytyväisyyteen (Nam, Kim & Tam, 2018).

Katumuksen taustalla olevat syyt voidaan jakaa asioihin, joiden tekemistä kadutaan ja asioihin, joiden tekemättä jääminen aiheuttaa katumusta (ks. esim. Beike, Markman & Karadogan, 2009). Tutkimuksista saatu näyttö siitä, kumpi näistä aiheuttaa vahvempaa katumusta on ristiriitaista. Towersin, Williamsin, Hillin, Phillippin ja Flettin (2016) tutkimustulosten mukaan jo tehtyihin päätöksiin liittyvä katumus on hieman vahvempaa kuin tekemättä jääneisiin asioihin liittyvä katumus. Beike ja kollegat (2009) havaitsivat tutkimuksessaan puolestaan, että tekemättä jääneet asiat aiheuttavat intensiivisempää katumusta kuin tehdyt asiat. Tehtyjä asioita kadutaan intensiivisemmin lyhyellä aikavälillä, kun taas tekemättä jätettyjä asioita kadutaan pitkällä aikavälillä (Gilovich & Medvec, 1995). Beiken ja kollegoiden (2009) tutkimustulosten mukaan asiat, jotka olisivat olleet muutettavissa aikaisemmin, mutta joita ei enää voi muuttaa näyttäisivät olevan yhteydessä intensiivisimpään katumukseen etenkin silloin, kun katumuksen kohde tuntuu keskeneräiseltä ja ratkaisemattomalta.

Koulutukseen, työhön, perheeseen ja ihmissuhteisiin liittyvät valinnat ovat nousseet tutkimuksissa ihmisten merkittävimiksi katumuksen aiheiksi (Jokisaari, 2003; Roese & Summerville, 2005). Näiden jälkeen suurimpien katumuksen aiheiden on havaittu liittyvän vapaa-aikaan ja ihmiseen itseensä (Roese & Summerville, 2005). Tutkimusten mukaan nuoret aikuiset nimeävät eniten vapaa-aikaan ja ihmissuhteisiin liittyviä katumuksen aiheita (ks. esim. Jokisaari, 2003; Lecci, Okun & Karoly, 1994), kuten tietyn harrastuksen aloittamatta jättämistä tai omaa epärehellistä käytöstään parisuhteessa. Aikuiset puolestaan ilmaisevat useammin katuvansa enemmän työhön ja perhe-elämään liittyviä päätöksiä, kuten uravalintaa tai omaa käytöstään lapsiaan

kohtaan (Jokisaari, 2003; Jokisaari, 2004). Miesten ja naisten välisistä eroista on havaittu, että naiset nimeävät usein enemmän ihmissuhteisiin ja perheeseen liittyviä katumuksen aiheita verrattuna miehiin (Jokisaari, 2004).

Ihmisten katumuksen aiheet näyttävät linkittyvän vahvasti ikäryhmän kehitykselliseen kontekstiin (Jokisaari, 2004; Nurmi, 1992). Havighurst (1948) on kuvannut kehityksellistä kontekstia kehitystehtävien kautta. Kehitystehtävä viittaa hänen mukaansa tehtävään, joka liittyy yksilön kehitysvaiheeseen. Onnistunut tehtävän suorittaminen auttaa teorian mukaan yksilöä menestymään myös tulevaisuudessa kehitysvaiheissa ja edistää näin hänen onnellisuuttaan. Esimerkiksi yksi aikuisiän tärkeimmistä tehtävistä on Havighurstin teorian mukaan perheen perustaminen. Vielä nykyäänkin ihmiset kertovat kokemuksia siitä, kuinka läheiset ja yhteiskunta asettavat paineita vanhemmuuteen liittyen perustellen vanhemmuutta elämää mullistavana oikeana valintana (Hintz & Scharp, 2023). Jokisaari (2004) viittaa Kohliin (1985) ja Mayeriin (1986), jotka ehdottavat ympäröivän yhteiskunnan ja kulttuurin ohjaavan yksilön elämänsä ikään liittyvien mahdollisuuksien ja normien luomien paineiden kautta. Yhteiskunnasta tuleva paine voi aiheuttaa yksilölle pelkoa siitä, että hän myöhemmin katu, jos ei ole täyttänyt normien mukaisia tavoitteita, kuten koulutuksen hankkimista tai perheen perustamista. Myös tutkimustiedon perusteella esimerkiksi pelko siitä, että jää jostain paitsi voi saada ihmisen perustamaan perheen, vaikka lapsen saaminen ei ennen olisikaan ollut suunnitelmassa (Hintz & Scharp, 2023). Voi kuitenkin olla, että henkilö lopulta katu paineen ohjaamana tehtyä päätöstä. Yhteiskunnan normit voivat toisaalta myös aiheuttaa kokemuksen siitä, että on tehnyt asioita väärässä järjestyksessä tai että on jäänyt paitsi jostakin, mikä voi jälleen aiheuttaa katumuksen tunteita.

Yksilöiden arviot heidän elämänsä liittyvistä katumuksista näyttäisivät olevan yhteydessä heidän madaltuneeseen hyvinvointiinsa (Jokisaari, 2007). Tutkimukset myös osoittavat, että mitä suurempi vaikutus yksilön katumuksen aiheella oli tämänhetkiseen elämään, sitä suuremmat olivat vaikutukset hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen (Jokisaari, 2003; Jokisaari, 2007). Suuriin elämänpäätöksiin liittyvällä katumuksella on havaittu olevan yhteyttä vähentyneeseen elämäntyytyväisyyden lisäksi myös masennusoireiluun (Lecci ym., 1994). Vanhemmuuden ollessa suuri elämän sisältöön ja suuntaan vaikuttava tekijä voi siihen liittyvillä katumuksen tunteilla olla merkittävä yhteys yksilön hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Katumus näyttäisi siis vaikuttavan laajasti moneen elämän osa-alueeseen ja vaikuttaisi siltä, että muun muassa sukupuoli ja ikä ovat yhteydessä siihen.

## 1.2 Vanhemmuuden katumus

Vanhemmuuden katumuksesta puhuttaessa viitataan vanhemman kokemukseen siitä, että päätös vanhemmaksi tulemisesta oli virhe, jonka hän haluaa perua (Donath, 2015). Tunne uhmaa äitiyden ja isyyden sosiaalisia ja emotionaalisia normeja (Moore & Abetz, 2019). Vanhemmuus nähdään usein asiana, jota kaikkien tulisi haluta ja jonka tulisi taata suuri täyttymyksen tunne (Heitlinger, 1991). Vanhemmaksi tulon katuminen voidaan tämän vuoksi nähdä normatiivisesta poikkeavana ja jopa kiellettyinä tunteena. Vanhemmuuden katumusta ilmiönä on alettu tutkia vasta viime aikoina (Mustosmäki & Sihto, 2019; Piotrowski, 2021; YouGov, 2021). Kyselytutkimuksissa vanhemmuuden katumusta on arvioitu esiintyvän maasta ja tutkimuksesta riippuen noin 5–14%:lla vanhemmista (Piotrowski, 2021; YouGov, 2021). Puolassa vanhemmuuden katumuksen esiintyvyys on tämänhetkisen tutkimustiedon perusteella hyvin korkea, 14% (Piotrowski, 2021).

Moore ja Abetz (2019) sekä Bodin (2023) tutkivat laadullisissa tutkimuksissaan verkkokeskustelujen pohjalta sitä, miten vanhemmat kuvailivat lasten saamiseen liittyvää katumusta. Moore ja Abetz (2019) tunnistivat kaksi katumuksen perusluokkaa, joista toinen ja yleisempi luokka edusti lapsen saamiseen liittyvien olosuhteiden katumista ja toinen harvinaisempi luokka edusti lapsen saamisen katumusta. Tutkimuksen mukaan lapsen saamiseen liittyvien olosuhteiden katuminen on esimerkiksi lapsen saamisen ajoituksen, lasten lukumäärän, lapsen saamiseen liittyvien uhrausten sekä kumppanivalinnan katumista. Lasten saamisen katuminen taas liittyi käytökseltään tai ominaisuuksiltaan haastavaksi koettuihin lapsiin, itsensä kokemiseen huonoksi vanhemmaksi, vanhemmuuden halveksuntaan ja lapsettoman elämän haluamiseen. Vanhemmat, jotka kokivat katumusta nimenomaan lasten saamisesta, olivat sitä mieltä, että jos he saisivat palata ajassa taaksepäin, eivät he hankkisi lapsia. Myös Bodinin (2023) tutkimuksen tulokset lapsen saamiseen liittyvien olosuhteiden katumisesta olivat samansuuntaisia: Vanhemmat esimerkiksi katuivat lapsien saamista liian aikaisin ja tämän vaikutusta kouluttautumiseen, työhön ja parisuhteeseen. Hänenkin tutkimuksessaan osa vanhemmista katui kuitenkin myös lasten hankkimista ylipäättään. Tällaisen katumuksen taustalla esiintyi esimerkiksi halu lapsettomaan elämään.

Vanhemmuuden katumuksen tunteen taustalla voi olla monia eri syitä. Piotrowskin ja kumppaneiden (2023b) tutkimuksessa vanhemmuutta katuvat henkilöt nimesivät vanhemmuuden haastavimmiksi asioiksi muun muassa taloudellisia tekijöitä, vastuun määrää, vanhemmuuden aiheuttamia ongelmia parisuhteessa ja tuen puutetta. Tutkimuksessa saatiin viitteitä myös siitä, että traumaattiset kokemukset lapsuudessa ovat yhteydessä vanhemmuuden katumukseen (Piotrowski ym., 2023b). Osa katuvista vanhemmista on kertonut yllättyneensä siitä, kuinka paljon vanhemmaksi tuleminen vaati uhrauksia muilla elämän osa-alueilla ja kertoneet, että sillä on ollut vaikutusta



katumuksen tunteisiin (Piotrowski ym., 2023b). Tutkimuksissa vanhemmuutta katuvat äidit ovat kuvailleet äitiyttä tyhjentäväksi työksi, joka vie kaiken ajan (Piotrowski ym., 2023b; Sihto & Mustosmäki, 2021) ja että siinä ei ole kysymys vain väliaikaisesta väsymyksestä vaan pysyvästä identiteetistä ja itselle sopimattomasta roolista (Mustosmäki & Sihto, 2019). Vanhempien kertomusten perusteella vaikuttaisi siltä, että katumuksen tunteen taustalla olevia syitä yhdistää usein vanhemmuuden kuormitus ja vanhemmuuden muuta elämää rajoittava luonne.

Vanhemmuuden kuormittavuus ja sen suhde katumukseen on noussut vanhempien kertomuksissa esille myös yhteiskunnan odotuksista kumpuavana tekijänä. Intensiivisestä äitiydestä on tullut voimakas kulttuurinen ihanne (Mustosmäki & Sihto, 2019). Intensiivisellä vanhemmuudella tarkoitetaan vanhemmuutta, jossa lapsen kognitiivisen kehityksen optimointi nähdään olevan vanhempien vastuulla ja riippuvainen lapsen saamista oikeanlaisista ärsykkeistä ja kasvatuksesta (ks. esim. Wall, 2010). Mustosmäki ja Sihto (2019) kuvaavat intensiivistä äitiyttä Haysin (1996) mukaisesti aikaa vieväksi, lapsikeskeiseksi ja fyysisellä sekä emotionaalisella tasolla kuluttavaksi. Mustosmäen ja Sihton (2019) suomalaisessa tutkimuksessa vanhemmuuttaan katuvat äidit olivat sitoutuneita intensiivisen äitiyden ideaaleihin. Intensiivisen vanhemmuuden ideaalien noudattaminen saattaisi kuormittavuudessaan vaikuttaa vanhemmuuden katumuksen taustalla.

Yhteiskunnassa vallitsevat asenteet voivat toisaalta vaikuttaa siihen, miten vanhemmat uskaltavat ilmaista vanhemmuuteen liittyviä katumuksen tunteita. Asiasta puhuminen voi olla vaikeaa myös nimettömänä. Esimerkiksi anonyymeja keskustelupalstoja koskevissa tutkimuksissa äitiyden katumus on jäänyt näkymättömäksi (Mustosmäki & Sihto, 2019) tai siihen liittyy häpeän ja syyllisyyden tunteita (Matley, 2020). Negatiivisten tunteiden ilmaiseminen nähdään hyväksyttynä vain tiettyyn rajaan saakka ja hyvän äitiyden sosiaalisia normeja ylittävät keskustelijat nähdään ammattiapua tarvitsevinä (Pedersen & Lupton, 2018). Myös Suomessa samankaltaisella keskustelufoorumilla vanhemmuuttaan katuvien äitien ilmaisuja on kommentoitu takaisin epäuskoiseen sävyyn ehdottaen, että katuvat äidit ovat väärinymmärtäneet itsensä aiheuttaman uupumuksen tai synnytyksen jälkeisen masennuksen katumukseksi (Sihto & Mustosmäki, 2021). Tällaisten asenteiden ylläpitäminen voi edistää äitiyden katumuksen säilymistä tabuna (Sihto & Mustosmäki, 2021).

Bodinin (2023) tutkimustulosten mukaan vanhemmuuden katumusta ympäröivästä puhumattomuuden ja paheksunnan kulttuurista johtuen vanhemmat kokevat olevansa yksin ajatustensa ja tunteidensa kanssa. Vanhemmuutta katuvat vanhemmat kuvailivat itseään myös usein kielteisin termein, kuten surkea, ilkeä, häiriintynyt tai epänormaali ja katuvien kohdalla vanhemmuus oli johtanut uupumuksen tunteisiin, negatiiviseen minäkuvaan sekä tuntemuksiin siitä, että on ikään kuin loukussa (Bodin, 2023). Vanhemmuuden katumuksen on myös havaittu olevan yhteydessä

masennusoireisiin (Piotrowski ym., 2023a; Piotrowski ym., 2023b) ja vähentyneeseen elämäntyytyväisyyteen (Piotrowski ym., 2023a), kuten suuriin elämänpäätöksiin liittyvän katumuksen yleisesti (Lecci ym., 1994). Sen lisäksi, että vanhemmuuden katuminen on kuormittavaa vanhemmalle itselleen, on sillä negatiivisia vaikutuksia esimerkiksi parisuhteeseen, terveyteen ja mahdollisesti myös vanhempi-lapsi -suhteeseen (Piotrowski, 2021). Esimerkiksi alaikäisillä äideillä lapsen saamiseen liittyvän korkeamman katumuksen on havaittu olevan yhteydessä masennukseen, ahdistukseen ja vanhemmuuden stressiin sekä ankaraan ja torjuvaan vanhemmuuteen (East, Chien & Barber, 2012).

Isien kohdalla vanhemmuuteen liittyvää katumusta on tutkittu vähemmän kuin äitien kohdalla. Meil, Romero-Balsas ja Saura (2023) tutkivat isyyden katumusta Espanjassa ja havaitsivat, että isien kohdalla katumuksen suurempaan todennäköisyyteen olivat yhteydessä olosuhteet, jotka haastavat miesten roolin ensisijaisena elättäjänä, isyyden negatiivinen vaikutus työuraan sekä riippuvuus isovanhemmista työ- ja yksityiselämän tasapainottamisessa. Tutkijat havaitsivat myös, että tyytymättömyys parisuhteeseen ennusti isyyden katumusta ja katumus oli yhteydessä kielteisiin mielipiteisiin lastenkasvatuksen roolista osana elämäntyytyväisyyttä (Meil ym., 2023). Intensiivisen isyyden ja katumuksen välistä suhdetta ei tuloksista voitu havaita: isyyden katumus näyttäisikin liittyvän pääasiassa perhe- ja työolosuhteisiin (Meil ym., 2023). Myös Piotrowskin (2021) tutkimuslöydökset viittaavat siihen, että äitien ja isien vanhemmuuden katumuksen taustalla ovat osin eri syyt: Vanhemmuutta katuvilla naisilla oli vakaampi vanhemmuuden identiteetti ja he kokivat muita äitejä enemmän masennusoireita, ahdistusta ja vegetatiivisia oireita. Vanhemmuutta katuvia isiä taas yhdistivät voimakkaat traumaattiset kokemukset lapsuudessa, vanhemmuuden identiteettikriisi sekä muita isejä voimakkaampi uupumus vanhemman roolissa.

Bodinin (2023) tutkimuksessa äidit ilmaisevat katumustaan verkossa ensisijaisesti verrattuna iseihin. Hän pohti tämän mahdollisesti johtuvan siitä, että äiteihin kohdistuu vanhempana enemmän negatiivisia fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja taloudellisia vaikutuksia verrattuna isiin. Esimerkiksi raskauden kuormittavuus, kotitöiden epätasainen jakautuminen sekä usein äitien harteille jäävä ajatustyö lapsen asioihin liittyen voi aiheuttaa äidille kuormitusta monella osa-alueella. Bodin (2023) havaitsi tutkimuksessaan äitien olevan usein sitä mieltä, että he kokivat sosiaalista painetta haluta lapsia ja taas isien kirjoittavan useammin siitä, että yksittäinen nainen oli huijannut heidät vanhemmuuteen. Kuitenkin muissa tutkimuksissa myös naiset ovat maininneet omalta kumppanilta lähtöisin olevan ulkopuolisen paineen vaikuttaneen päätökseen lapsen saamisesta johtaen myöhempään katumukseen (Piotrowski ym., 2023b). Syissä katumuksen taustalla näyttäisi siis olevan päällekkäisyyksiä äitien ja isien välillä, eikä täten voida suoraan tehdä johtopäätöksiä sukupuolieroista näiden havaintojen perusteella.

### **1.3 Sukupuolen, iän, perhetyypin ja taloudellisen tilanteen yhteys vanhemmuuden katumukseen**

Tähän mennessä vain muutamassa tutkimuksessa on kartoitettu erilaisten taustatekijöiden, kuten vanhemman sukupuolen tai iän, yhteyttä vanhemmuuden katumukseen. Sukupuolierojen osalta on havaittu osin ristiriitaisia tuloksia. Osassa tutkimuksista naisten ja miesten välillä ei ole havaittu olevan merkittäviä eroja vanhemmuuden katumuksen yleisyydessä (Meil ym., 2023; Piotrowski, 2021). Piotrowskin, Mikolajczakin ja Roskamin (2023a) tutkimuksen yhdessä osatutkimuksessa, jossa tutkittiin puolalaisia vanhempia (n=333), miehillä taas esiintyi enemmän vanhemmuuden katumusta verrattuna naisiin. Tarkasteltaessa sukupuolieroja isommalla (n = 2276) ja eri kielisiä vanhempia (englanti, ranska ja puola) vertailevalla tutkimusotteella, sukupuolieroja vanhemmuuden katumukseen liittyen ei kuitenkaan ollut havaittavissa.

Piotrowskin (2021) Puolassa toteuttamassa tutkimuksessa ja Piotrowskin ja kollegoiden (2023a) englanninkielisillä, ranskankielisillä ja puolalaisilla osallistujilla toteuttamassa tutkimuksessa sukupuolen ohella tarkasteltiin myös vanhemman iän, yksinhuoltajuuden ja taloudellisen tilanteen yhteyttä vanhemmuuden katumukseen. Englanninkieliset tutkittavat olivat Iso-Britanniasta ja Yhdysvalloista, ranskankieliset tutkittavat olivat Belgian, Ranskan, Luxemburgin ja Sveitsin kansalaisia ja puolankielinen aineisto kerättiin Puolasta. Kuten sukupuolen kohdalla, tutkimukset tuottivat myös vanhemman iän yhteydestä vanhemmuuden katumukseen toisistaan eroavia tutkimustuloksia. Osa tuloksista viittaa siihen, että vanhemman ikä ei ole yhteydessä vanhemmuuden katumukseen (Piotrowski, 2021). Piotrowskin ja kollegoiden (2023a) tutkimuksessa löydökset olivat samankaltaisia englannin- ja ranskankielisissä aineistoissa, mutta Puolasta kerätyssä aineistossa nuoremmilla vanhemmilla havaittiin enemmän vanhemmuuden katumusta kuin iältään vanhemmilla.

Yksinhuoltajuus nousi vanhemmuuden katumuksen riskitekijäksi Piotrowskin ja kollegoiden (2023a) tutkimuksen sekä englannin- että puolankielisissä aineistoissa, mutta ranskankielisillä yksinhuoltajuus ei ollut yhteydessä vanhemmuuden katumukseen. Piotrowskin artikkelin (2021) ensimmäisessä osatutkimuksessa lasten saamista katuvien vanhempien prosentuaalinen määrä oli suurempi yksinhuoltajien osalta (27.3 %), kuin epävirallisessa suhteessa (18.2%) tai naimisissa olevien vanhempien (9.8%) osalta. Yksinhuoltajilla vanhemmuuden identiteettiä sitoutuminen oli matalampaa, eivätkä he olleet yhtä taipuvaisia kuin muut keräämään tietoa vanhemmuudesta. Toisen osatutkimuksen tulokset olivat samankaltaisia osoittaen yksinhuoltajista 22.8%, epämuodollisessa parisuhteessa olevista 11.9% ja naimisissa olevista 8.1%

katuvan lasten saamista. Piotrowski (2021) arveli yksinhuoltajuuden ja vanhemmuuden katumuksen välisen yhteyden johtuvan esimerkiksi tuen puutteesta tai siitä, että yksinhuoltaja katuu romanttista suhdetta lapsen toiseen vanhempaan ja tämä siirtyy myös katumukseksi lapsen saamista kohtaan. Vaikkakin tulokset olivat molempien tutkimusten osalta tilastollisesti merkitseviä, on kuitenkin otettava huomioon, ettei voida pelkästään näiden tulosten perusteella väittää, että yksinhuoltajat katuisivat lasten saamista enemmän verrattuna muiden perhetyyppien edustajiin (Piotrowski, 2021).

Sekä Piotrowski (2021) että Piotrowski ja kollegat (2023a) havaitsivat vanhemmuuden katumuksen ja matalamman tulotason välillä olevan yhteyttä. Nämä yhteydet olivat tuoreemman tutkimuksen kohdalla kuitenkin vain ranskankielisestä aineistosta, eikä englannin- tai puolankielisestä aineistoista löytynyt samaa yhteyttä (Piotrowski ym., 2023a). Piotrowskin (2021) tutkimustulosten mukaan vanhemmat, joilla oli huomattavia taloudellisia ongelmia, sitoutuivat heikommin vanhemmuuteen ja omasivat vaikeuksia vakaan vanhemmuuden identiteetin muodostamisessa kuin vanhemmat, joilla ei ollut taloudellisia ongelmia. Piotrowski (2021) havaitsi, että vaikka taloudellinen tilanne oli yhteydessä vanhemmuuden katumukseen, tulosten perusteella ei voida kuitenkaan sanoa vanhemmuuden katumuksen olevan tyypillistä huonossa taloudellisessa tilanteessa oleville. Vanhemmuutta katuvia vanhempia oli tutkimuksissa edustettuna kaikista yhteiskuntaluokista.

Kaiken kaikkiaan tulokset taustatekijöiden yhteydestä vanhemmuuden katumukseen ovat ristiriitaisia. Tutkimuksissa on tunnistettu, että miessukupuoli (Piotrowski ym., 2023a), nuori ikä (Piotrowski ym., 2023a), yksinhuoltajuus (Piotrowski, 2021; Piotrowski ym., 2023a) ja heikko taloudellinen tilanne (Piotrowski, 2021; Piotrowski ym., 2023a) ovat mahdollisesti yhteydessä vanhemmuuden katumukseen. Tulokset ovat kuitenkin olleet erilaisia riippuen esimerkiksi maasta, jossa tutkimus on tehty, eikä yhteys ole minkään taustatekijän osalta täysin yksiselitteinen (Piotrowski ym., 2023a).

#### **1.4 Vanhemmuuden katumuksen yhteys vanhemmuuden uupumukseen**

Vanhemmuuden uupumuksella tarkoitetaan voimakasta uupumusasteista väsymystä liittyen vanhemmuuden rooliin, jossa henkilö etäännyy emotionaalisesti omista lapsistaan ja epäilee kykyään olla hyvä vanhempi (Roskam, Raes & Mikolajczak, 2017). Mikolajczakin ja Roskamin (2018) BR<sup>2</sup> -mallin mukaan vanhemmuuden uupumuksen taustalla on kuormitus- ja voimavarattekijöiden krooninen epätasapaino, jossa kuormitustekijät ylittävät voimavarat. Vanhemmuuden uupumuksesta

puhuttaessa keskeistä on, että kyse on pitkäaikaisesta kuormituksesta, eli se on erillinen ilmiö lyhytkestoisesta stressistä (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Vanhemmuuden uupumuksessa on tämänhetkisen tutkimustiedon perusteella erotettavissa neljä perusoiretta: uupumusasteinen väsymys (vanhempi tuntee olevansa liian väsynyt huolehtimaan lapsestaan), emotionaalinen etäisyys lapseen (vanhempi huolehtii lapsen fyysisistä tarpeista, kuten syömisestä, mutta on emotionaalisesti vähemmän läsnä), tympääntyminen vanhemman rooliin (vanhemmuus ei tuota iloa ja täyttymyksen tunnetta) ja kokemus negatiivisesta muutoksesta omassa vanhemmuudessa (kokemus siitä, että ei ole enää yhtä kykenevä vanhempi kuin ennen) (Mikolajczak, Aunola, Sorkkila, & Roskam, 2023; Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018). Kalkanin, Blanchardin, Mikolajczakin, Roskamin ja Heeren (2023) tutkimuksessa löydettiin vanhemmuuden uupumuksen perusoireista uupumusasteisen väsymyksen olevan ensimmäinen oire, jonka jälkeen kaikki oireet linkittyvät toisiinsa ja vahvistavat toisiaan. Vahvin yhteys löytyi uupumusasteisen väsymyksen ja vanhemmuuteen tympääntymisen väliltä, jotka toimivat vanhemmuuden uupumuksen keskeisimpinä liikkeelle sysäävinä voimina (Kalkan ym., 2023).

Vanhemmuuden uupumus on myös erillinen ilmiö laajemmin tunnetusta työuupumuksesta ja sillä on oma erityinen kontekstinsa sekä omat erilliset seurauksensa verrattuna työuupumukseen (Mikolajczak, Gross, Stinglhamber, Norberg & Roskam, 2020). Mikolajczak ja Roskam (2018) havaitsivat tutkimuksessaan, että vanhemmuuteen liittymättömät riski- ja voimavaratekijät, kuten matala stressinhallintakyky ennustivat niin vanhemmuuden uupumusta kuin työuupumusta. Pelkästään vanhemmuuteen liittyvät riski- ja voimavaratekijät taas ennustivat vain vanhemmuuden uupumusta (Mikolajczak & Roskam, 2018). Vanhemmuuden uupumuksen on havaittu olevan erillinen ilmiö myös masennuksesta ja sillä saattaa olla ainutlaatuisia masennuksesta erillisiä seurauksia, kuten lasten laiminlyönti ja lasten väkivaltainen kohtelu (Mikolajczak ym., 2020). Vanhemmuuden uupumuksen esiintyvyys vaihtelee merkittävästi eri maiden välillä ja on havaittu, että uupumus vanhemman rooliin on yleisempää yksilökeskeisyyttä korostavissa kulttuureissa verrattuna yhteisöllisempiin kulttuureihin (Roskam ym., 2021).

Vanhemmuuden uupumuksen on huomattu olevan yhteydessä jopa pakoajatuksiin: uupunut vanhempi saattaa ajatella esimerkiksi perheensä jättämistä tai itsemurhaa (Mikolajczak, Gross & Roskam, 2019; Mikolajczak ym., 2023). Vanhemmuuden uupumuksen on huomattu olevan yhteydessä myös laiminlyövään ja kaltoinkohtelemaan käytökseen lapsia kohtaan (Mikolajczak ym., 2019; Mikolajczak ym., 2023), heikentyneeseen psyykkiseen hyvinvointiin, matalampaan itsetuntoon vanhemman roolissa sekä vähentyneeseen elämäntyytyväisyyteen (Mikolajczak ym., 2023).

Vanhemmuuden katumus saattaa johtaa vanhemmuuden uupumukseen. Suuriin elämänpäätöksiin liittyvän katumuksen on havaittu olevan yhteydessä madaltuneeseen hyvinvointiin (Jokisaari, 2007) ja masennusoireiluun (Lecci ym., 1994), joten lapsen saamisen katumisella voi olla kyseisiä seurauksia. Tällaisessa tapauksessa nämä kuormitustekijät vievät vanhemmalta paljon voimavaroja. Myös katumukseen olennaisesti liittyvä ruminatiivinen ajattelu (Allaert, De Raedt, Sanchez-Lopez, September, & Vanderhasselt, 2023), jolla tarkoitetaan jatkuvaa tehotonta ajattelutapaa ongelmien käsittelyssä (Piotrowski, 2019), voi kuluttaa vanhemmuuttaan katuvan voimavaroja altistaen muun muassa negatiivisille tunteille, ahdistukselle ja masennukselle (Emmons & King, 1988). Intensiivisen äitiyden aiheuttama kuormitus, jota monet vanhemmuuttaan katuvat äidit kokevat (Mustosmäki & Sihto, 2019), voi olla omiaan aiheuttamaan pitkittynyttä väsymystä sen viedessä paljon voimavaroja. Uupumusasteinen, pitkäkestoinen vanhemmuuteen liittyvä väsymystila puolestaan on vanhemmuuden uupumuksen ensimmäinen vaihe. BR<sup>2</sup> – mallin mukaan voimavarojen ja kuormitustekijöiden välinen epätasapaino aiheuttaa uupumuksen (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Toisaalta uupumus vanhemman roolissa voi myös johtaa vanhemmuuden katumiseen. Vanhemmuuden uupumukseen mahdollisesti liittyvät pakoajatukset ja katumukseen liittyvä pyrkimys kumota päätöksestä aiheutuneet seuraukset ovat ilmiöinä hyvin samankaltaisia. Eräs vanhemmuuttaan katuva kuvaa ajatuksiaan siitä, kuinka haluaisi jättää lapsensa poliisiasemalle (Hintz & Scharp, 2023) ja kumota täten lapsen saamiseen liittyvän päätöksensä. Tämän tapaiset ajatukset ovat hyvin verrattavissa vanhemmuuden uupumukseen liittyviin pakoajatuksiin (Mikolajczak, Gross & Roskam, 2019), joihin liittyy tarve päästä pois sen hetkisestä tilanteesta. Katumukseen liittyy vahvasti ajatus siitä, että ihmiset pohtivat tilanteeseensa johtaneita päätöksiä (Zeelenberg & Pieters, 2007). Mikäli ihminen on uupunut, voisi olettaa, että tämä arvioisi tilannettaan ja uupumukseen johtaneita syitä. Mikäli hän tulisi siihen lopputulokseen, että on uupunut vanhemmuuteensa ja syyt ovat vanhemmuuteen liittyviä voi hän alkaa pohtimaan vaihtoehtoja (”mitä jos” -ajattelu) (Kahneman & Miller, D, 1986). Jos vanhempi kokee, että tämänhetkinen tilanne voisi olla parempi, jos hän olisi tehnyt erilaisia valintoja (Zeelenberg & Pieters, 2007) lapsen hankkimiseen liittyen, saattaa hän alkaa katumaan vanhemmuuttaan.

Piotrowski ja kollegat (2023a) sekä Piotrowski (2021) havaitsivat, että vanhemmuuden katumuksen ja vanhemmuuden uupumuksen välillä on kohtalainen yhteys. Vaikka vanhemmuuden katumuksen ja vanhemmuuden uupumuksen välillä on joitakin samankaltaisuuksia, ovat ne silti selkeästi toisistaan erilliset ilmiöt (Piotrowski ym., 2023a). Kuormituksesta huolimatta monet uupuneet vanhemmat eivät siis kadu päätöstään lapsen hankkimisesta (Piotrowski ym., 2023a). On havaittu, että vanhemmuuden stressi voi olla mukana vaikuttamassa vanhemmuuden uupumuksen

lisäksi myös vanhemmuuden katumukseen (Piotrowski ym., 2023a). Vaikuttaa siis siltä, että vanhemmuuden uupumuksen ja vanhemmuuden katumuksen taustalla on yhteinen riskitekijä eli vanhemmuuden stressi, mikä voisi vaikuttaa näiden kahden ilmiön väliseen yhteyteen.

## 1.5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa vanhemmuuden katumuksen yleisyyttä suomalaisvanhempien keskuudessa sekä tutkia erilaisten aiemmissä tutkimuksissa esiin nousseiden taustatekijöiden ja vanhemmuuden uupumuksen yhteyksiä vanhemmuuden katumukseen. Tutkimalla taustatekijöiden yhteyttä vanhemmuuden katumukseen tuomme lisää tietoa katumuksen yhteydestä vanhemman sukupuoleen, ikään, yksinhuoltajuuteen ja koettuun taloudelliseen tilanteeseen. Koska tutkimustieto kyseisten taustatekijöiden yhteydestä vanhemmuuden katumukseen on ristiriitaista (Piotrowski ym., 2023a), on yhteyksien tutkiminen mahdollisimman useissa maissa tärkeää: tällöin saamme luotettavampaa tietoa siitä, mitkä tekijät ovat yhteydessä vanhemmuuden katumukseen ja tietoa voidaan mahdollisesti hyödyntää vanhemmuuden katumuksen ennaltaehkäisyssä sekä tulevissa aiheeseen liittyvissä tutkimuksissa. Vaikka taustatekijöiden tutkiminen Suomessa ei yksinään selvitä taustatekijöiden yhteyttä vanhemmuuden katumukseen, täydentää tämä kollektiivista tietämystä aiheesta yhdessä aikaisempien ja tulevien tutkimusten kanssa

Vanhemmuuden katumuksen ja vanhemmuuden uupumuksen välisen yhteyden tutkiminen tuo lisätietoa ilmiöstä Suomen kontekstissa. Koska suomalaisvanhempien on havaittu olevan maailman uupuneimpien vanhempien joukossa (Roskam ym., 2021), vanhemmuuden katumuksen yleisyyden ja vanhemmuuden katumuksen ja vanhemmuuden uupumuksen välisen suhteen tutkiminen antaa ajankohtaisesti tärkeää tietoa vanhemmuuteen liittyvistä kokemuksista ja vaikeuksista suomalaisessa yhteiskunnassa.

Toistaiseksi suurin osa vanhemmuuden katumuksen tutkimuksesta on keskittynyt äiteihin ja isyyden katumista on tutkittu hyvin vähän (Meil ym., 2023). Äitiydenkin osalta katumus on harvoin käsitelty aihe, joka on vasta hiljattain saanut tilaa äitiyden tutkimuksessa (Mustosmäki & Sihto, 2019). Koska tutkimusta vanhemmuuden katumuksesta on toistaiseksi tehty vähän ja vanhemmuuden katumuksen yleisyydestä Suomessa ei ole tutkimusta, tässä tutkimuksessa replikoidaan osa Piotrowskin ja kollegoiden (2021) Puolassa toteuttamasta tutkimuksesta Suomen kontekstissa. Vanhemmuuden katumukseen liittyvien ennakkoluulojen ja katumuksen mahdollisten hyvinvointivaikutusten vuoksi on tärkeää lisätä tietoa toistaiseksi vähän ymmärretystä ilmiöstä.

Tietoa lisäämällä siitä, miten vanhemmuuden katumus ilmiönä suomalaisessa yhteiskunnassa näyttäytyy, voidaan luoda lisää tilaa keskustelulle tähän usein vaikeaksi koettuun tunteeseen liittyen.

Muodostimme seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Missä määrin suomalaisvanhemmilla ilmenee vanhemmuuden katumusta?
2. Onko vanhemman sukupuolella, iällä, yksinhuoltajuudella ja taloudellisella tilanteella yhteyttä vanhemmuuden katumukseen?
3. Missä määrin vanhemmuuden uupumus on yhteydessä vanhemmuuden katumukseen?

Koska masennuksen tiedetään olevan yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen (Aunola ym., 2020; Mikolajczak ym., 2023; Van Bakel, Van Engen & Peters, 2018), katumukseen (esim., Lecci ym., 1994) ja vanhemmuuden katumukseen (Piotrowski ym., 2023a; Piotrowski ym., 2023b), tarkastellaan kolmannen tutkimuskysymyksen yhteydessä myös sitä, säilyykö vanhemmuuden uupumuksen ja katumuksen välinen yhteys masennusoireilun kontrolloinnin jälkeen. Vanhemmuuden katumuksen ilmenemisestä tai taustatekijöiden yhteydestä siihen ei asetettu hypoteeseja, koska aiempaa tutkimusta katumuksen ilmenemisestä Suomessa ei ole tehty. Lisäksi aiempi tutkimus koskien taustatekijöiden yhteyttä katumukseen on ollut vähäistä ja tutkimustulokset osin ristiriitaisia (Piotrowski, 2021; Piotrowski ym., 2023a). Uupumuksen osalta oletettiin, että korkeampi uupumus on yhteydessä katumukseen, koska yhtäältä teoriatausta näin ennakoii ja toisaalta aiemmat tutkimuslöydökset ovat johdonmukaisesti näin osoittaneet (Piotrowski, 2021; Piotrowski ym., 2023a).

## **2 MENETELMÄT**

### **2.1 Tutkittavat ja aineistonkeruu**

Tutkielma on osa Jyväskylän yliopiston Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät (VoiKu) - tutkimushanketta, joka kuuluu laajempaan kansainväliseen International Investigation of Parental Burnout (IIPB) -hankkeeseen. Kyselyyn vastasi yhteensä 990 vanhempaa. Tämän tutkimuksen analyysiin otettiin mukaan ne vastaajat, jotka olivat vastanneet koko kyselyyn ja lisäksi vastanneet



oikein kahteen samantapaiseen tarkistuskysymykseen (esim. *On tärkeää, että olet tarkkaavainen vastatessasi kysymyksiin. Ole hyvä ja valitse tässä kohdassa vaihtoehto "Täysin eri mieltä"*). Lopullinen tutkimuksen otoskoko oli 895. Katoanalyysi, jossa verrattiin t-testin avulla analyysiin mukaan otettuja vastaajia kaikkiin kyselyyn vastaamisen aloittaneisiin, osoitti, että ryhmät eivät eronneet toisistaan vanhemmuuden katumuksen ( $t = -0.050$ ,  $p > 0.05$ ), vanhemmuuden uupumuksen ( $t = -0.377$ ,  $p > 0.05$ ), masennuksen ( $t = 0.431$ ,  $p > 0.05$ ) tai iän ( $t = -1.321$ ,  $p > 0.05$ ) osalta. Ristiintaulukointi osoitti, että ryhmät eivät eronneet toisistaan myöskään sukupuolen ( $\chi^2 = 0.035$ ,  $p > 0.05$ ) yksinhuoltajuuden ( $\chi^2 = 0.060$ ,  $p > 0.05$ ), taloudellisen tilanteen ( $\chi^2 = 4.791$ ,  $p > 0.05$ ) tai koulutustaustan ( $\chi^2 = 3.776$ ,  $p > 0.05$ ) osalta.

Äitejä oli otoksessa 797 ja isiä 98. Vanhempien ikä vaihteli välillä 19–67 (ka = 36, kh = 6.6). Tutkittavista 99.7% oli Suomen kansalaisia ja vastaajista 77%:lla oli taustalla enemmän kuin 15 vuotta koulutusta kuudennen ikävuoden jälkeen, mikä vastaa vähintään kolmen vuoden opintojen suorittamista (esim. toinen ammattikoulututkinto, ammattikorkeakoulututkinto tai muu korkeakoulututkinto) toisen asteen jälkeen. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2022) mukaan väestötasolla vuonna 2021 noin 42% suomalaisista oli suorittanut vähintään alemman korkeakoulututkinnon. Jokaisella kyselyyn vastanneella oli vähintään yksi kotona asuva lapsi. Biologisten lasten lukumäärän suurin mahdollinen vastausvaihtoehto oli "kymmenen tai enemmän" ja lukumäärä sai aineistossa kaikkia arvoja välillä 0–10 (ka = 2.03, kh = 1.13). Väestötasolla lapsiperheen keskimääräinen lapsiluku oli vuonna 2022 Suomessa 1.82 (Tilastokeskus, 2022). Suurin osa (78.5%) vanhemmista kuului kahden vanhemman talouteen. Tutkittavista 78.7% ilmoitti olevansa työelämässä tai harjoittavansa ammatillista toimintaa. Tilastokeskuksen (2023) mukaan työllisyysaste 20–64 -vuotiailla vuonna 2023 oli 77.9%.

Vastaukset kerättiin käyttämällä verkkopohjaista Redcap-alustalla tehtyä kyselyä. Jyväskylän yliopiston eettinen toimikunta antoi puoltavan lausunnon tutkimuksen tekemiseen. Kyselyn alussa tutkittaville kerrottiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta, tutkimuksen kulusta, anonymiteetista sekä mahdollisuudesta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Kysely julkaistiin Jyväskylän yliopiston uutissivulla 21.11.2023 ja lomakkeen aukioloa jatkettiin 28.2.2024 asti. Kyselyä markkinoitiin erilaisten järjestöjen ja sosiaalisen median kanavien kautta.

## 2.2 Mittarit ja muuttajat

**Vanhemmuuden katumus.** Vanhemmuuden katumusta mitattiin suomennetulla Parenthood Regret Scale -mittarilla (Piotrowski ym., 2023a). Mittari käännettiin ensin ammattikäntäjällä englannista suomeksi ja tämän jälkeen toisella riippumattomalla kääntäjällä takaisin suomesta englanniksi, jonka jälkeen tutkimuksen vastuututkija kävi läpi käännökset ja varmisti käännösten sisällöllisen vastaavuuden alkuperäisen mittarin kanssa. Mittari koostui 12 väittämästä, jotka mittaavat vanhemmuuden katumusta 5-portaisella Likert-asteikolla 1–5 (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä). Väittämiin kuului muun muassa väittämät *“Lasten hankkiminen oli huono päätös”* ja *“Tunnen surua, kun mietin, millaista elämäni olisi voinut olla, jos en olisi hankkinut lapsia”*. Mittarin kysymyksistä muodostettiin keskiarvosummamuuttuja mittaamaan vanhemmuuden katumusta. Muuttujan pistemäärän reliabiliteetti oli erinomainen. Cronbachin alfa -kertoimella arvioituna se oli äideillä 0.940 ja isillä 0.938 sekä koko otoksen tasolla 0.939.

**Vanhemmuuden uupumus.** Vanhemmuuden uupumusta kartoitettiin Parental Burnout Assessment -mittarin (Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018) suomennetulla, suomalaisessa aineistossa validoidulla versiolla (Aunola, Sorkkila & Tolvanen, 2020). Mittari koostui 23 väittämästä, joihin vastattiin 7-portaisella Likert-asteikolla 0–6 (0 = ei koskaan, 6 = päivittäin). Väittämät jakaantuivat neljään vanhemmuuden uupumusta mittaavaan komponenttiin, joista ensimmäinen mittaa uupumusasteista väsymystä vanhemman roolissa (9 väittämää, esim. *“Vanhemmuus kuluttaa kaikki voimavarani”*), toinen kokemusta negatiivisesta muutoksesta omassa vanhemmuudessa (6 väittämää, esim. *“En usko olevani lapselleni/lapsilleni niin hyvä isä/äiti kuin olin ennen”*), kolmas kyllästymistä omaan rooliin vanhempana (5 väittämää, esim. *“En kestä enää rooliani isänä/äitinä”*) ja neljäs emotionaalista etäntymistä omista lapsista (3 väittämää, esim. *“En enää pysty näyttämään lapselleni/lapsilleni, kuinka paljon rakastan häntä/heitä”*). Vanhemmuuden uupumuksen kokonaispistemäärää kuvaamaan laskettiin 23 väittämän pohjalta keskiarvosummamuuttuja, jonka reliabiliteettikerroin Cronbachin alfalla arvioituna oli erinomainen. Äideillä kerroin oli 0.970, isillä 0.966 ja koko otoksen tasolla 0.969.

**Taustatekijät.** Tässä tutkimuksessa taustamuuttujina tarkasteltiin vanhemman sukupuolta, ikää, perhetyyppiä ja koettua tulotasoa. Sukupuolesta kysyttiin kysymyksellä, jossa pyydettiin valitsemaan jokin seuraavista kolmesta vaihtoehdosta: *Oletko isä/äiti/en ole vielä vanhempi*. Mikäli vastaaja valitsi vaihtoehdon *en ole vielä vanhempi*, kysely päättyi vastaajan kohdalta automaattisesti. Sukupuolta kuvaava muuttuja käsitti vain kaksi vaihtoehtoa, jotka koodattiin dikotomisesti (isä = 0, äiti = 1). Perhetyyppiä kartoitettiin kysymyksellä: *Minkälainen*

*perhe teillä on?* Vastausvaihtoina kysymykseen olivat: *kaksi vanhempaa ja yhteinen lapsi/lapset, yksinhuoltaja, uusperhe, usean sukupolven perhe, polyperhe, muu.* Muuttujan pohjalta luotiin uusi muuttuja kuvaamaan yksinhuoltajuutta koodaamalla yksinhuoltajuus arvoksi 1 ja muut vaihtoehdot arvoksi 0. Yksinhuoltajia aineistossa oli 5.7% (n = 51) ja näistä kaikki olivat äitejä. Koettuun tulotasoon liittyen vastaajia pyydettiin valitsemaan jokin seuraavista neljästä vaihtoehdosta: *Tulen taloudellisesti hyvin toimeen (minulla on enemmän kuin tarpeeksi rahaa elämiseen), Taloudellinen tilanteeni on hyvä (minulla on riittävästi rahaa elämiseen), Taloudellinen tilanteeni on epävarma (minulla ei ole riittävästi rahaa elämiseen) ja Taloudellinen tilanteeni on erittäin epävarma (minulla ei ole riittävästi rahaa elämän perustarpeisiin).* Muuttuja koodattiin aineistoon järjestysasteikon mukaisesti arvoin 1–4 niin, että suurempi arvo kuvasti parempaa taloudellista tilannetta. Tutkittavista 9.7% ilmoitti tulevansa toimeen erittäin hyvin ja 69.7% ilmoitti taloudellisen tilanteensa olevan hyvä. Vastaajista 19.2% ilmoitti taloudellisen tilanteensa olevan epävarma ja 1.3% erittäin epävarma.

**Masennusoireet.** Masennusta kartoitettiin PHQ-9 -mittarilla (Kroenke, Spitzer & Williams, 2001), joka on lyhennetty versio alkuperäisestä PHQ-mittarista (Spitzer, Kroenke, Williams ym., 1999). Kyselyssä mittari koostui 9 samaa komponenttia mittaavasta väittämästä, joihin vastattiin 5-portaisella Likert-asteikolla (1 = ei koskaan/en lainkaan, 5 = aina/kaiken aikaa). Vastaajalta kysyttiin, miltä hänestä on tuntunut viimeksi kuluneiden kahden viikon aikana. Väittämiin kuului muun muassa *Olen tuntenut alakuloisuutta, masentuneisuutta tai toivottomuutta ja Minulla on ollut ajatuksia, että olisi parempi, jos olisin kuollut tai että haluaisin vahingoittaa itseäni jotenkin.* Mittarin kysymyksistä muodostettiin keskiarvosummamuuttuja. Muuttujan reliabiliteetti Cronbachin alfa -kertoimella mitattuna oli korkea: äideille 0.876, isille 0.832 ja koko aineistolle 0.872.

### 2.3 Aineiston analysointi

Analyysi toteutettiin IBM SPSS 28.0 -ohjelmalla. Aloitimme analyysin muuttujien luotettavuuksien ja jakaumien tarkastelulla. Haimme vastausta ensimmäiseen tutkimuskysymykseen “Missä määrin suomalaisvanhemmillä ilmenee vanhemmuuden katumusta?” tarkastelemalla vanhemmuuden katumuksen keskiarvosummamuuttujan jakaumaa. Katumuksen esiintymisen kriteerinä käytimme vastausasteikkoon perustuvaa sisällöllistä perustetta: mikäli keskiarvosummamuuttuja oli arvoltaan yli kolme, tulkittiin tämä katumuksen esiintymiseksi, sillä vastaajan katumusta mittaaviin kysymyksiin annetut vastaukset ovat tällä kriteerillä painottuneet “jokseenkin samaa mieltä” tai “täysin samaa mieltä” -vastauksiin. Sen sijaan arvon kolme tai pienemmän arvon saaneiden kohdalla

katumusmittariin annetut vastaukset ovat painottuneet “jokseenkin eri mieltä”, “täysin eri mieltä” tai “en samaa enkä eri mieltä” -vaihtoehtoihin. Tämän jälkeen tarkastelimme selittävien muuttujien erillisiä yhteyksiä vanhemmuuden katumukseen. Tarkastelimme sukupuolen ja yksinhuoltajuuden yhteyksiä vanhemmuuden katumukseen Mann-Whitneyn U -testillä ja Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla. Vanhemman iän ja taloudellisen tilanteen yhteyksiä vanhemmuuden katumukseen tarkastelimme Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla.

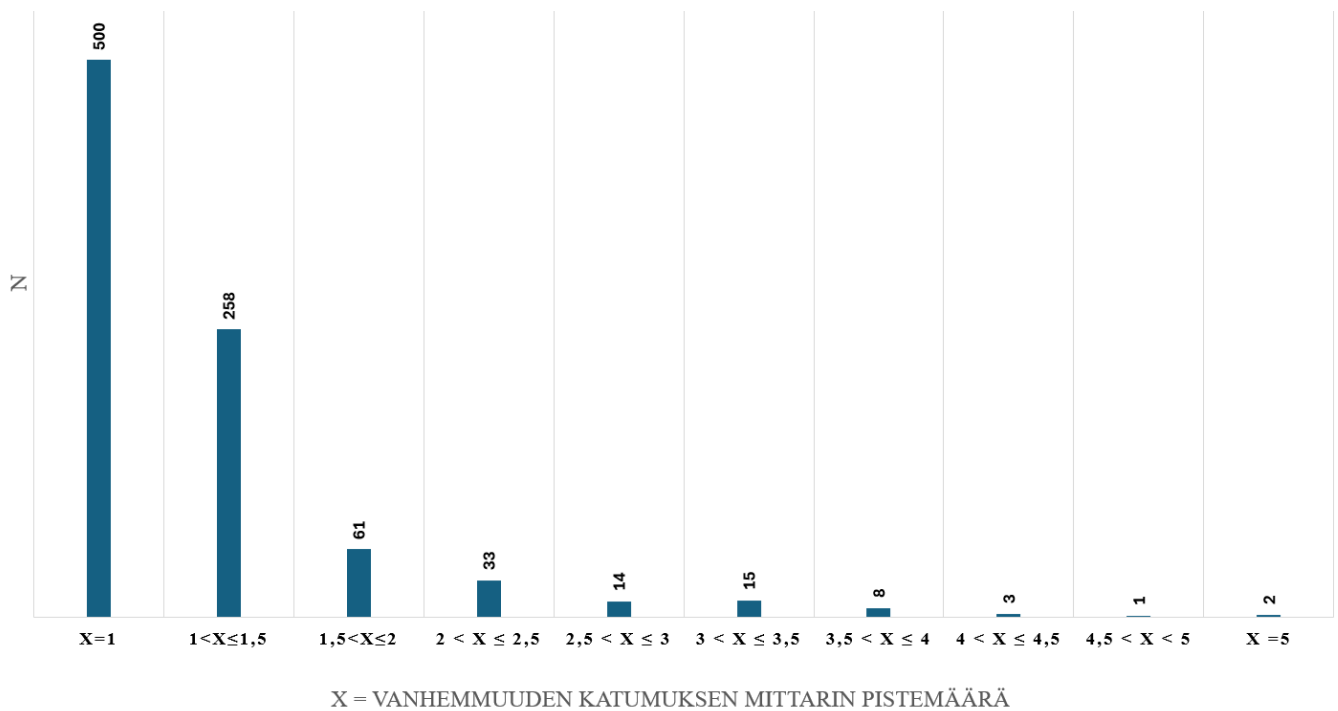
Korrelaatiotarkastelujen jälkeen teimme hierarkkisen lineaarisen regressioanalyysin, jonka avulla vastasimme tutkimuskysymyksiin “Onko vanhemman sukupuolella, iällä, yksinhuoltajuudella ja taloudellisella tilanteella yhteyttä vanhemmuuden katumukseen?” ja “Missä määrin vanhemmuuden uupumus on yhteydessä vanhemmuuden katumukseen?”. Analyysissä selitettävänä muuttujana oli vanhemmuuden katumusta mittaava keskiarvosummamuuttuja. Ensimmäisellä askelmalla katumusta selittäviksi tekijöiksi lisäsimme vanhemman sukupuolen, iän, yksinhuoltajuuden ja taloudellisen tilanteen. Toisella askelmalla lisäsimme selittäväksi tekijäksi vanhemmuuden uupumuksen. Lopuksi teimme tuloksen validoimiseksi vielä hierarkkisen lineaarisen regressioanalyysin, jossa lisäsimme kolmannella askelmalla malliin selittäväksi muuttujaksi masennuksen kontrolloidaksemme masennusoireet analyysissä. Lineaarisen regression oletukset jäännösten homoskedastisuudesta eivät olleet voimassa, joten käytimme bootstrap-menetelmää, jotta saimme laskettua keskivirheet ja p-arvot luotettavasti. Bootstrap-menetelmässä käytettiin 1000 bootstrap-otosta.

## **3 TULOKSET**

### **3.1 Missä määrin suomalaisvanhemmilla ilmenee vanhemmuuden katumusta?**

Katumusmittarin keskiarvo ja keskihajonta koko otoksen tasolla on ilmoitettu Taulukossa 1. Keskimääräinen pistemäärä oli 1.274 (med = 1.0), minkä perusteella tyypillinen vastaus katumusta mittaaviin väittämiin oli arvo 1 eli “täysin eri mieltä” tai arvo 2 eli “jokseenkin eri mieltä”. Kuviossa 1 on esitetty katumusta mittaavan keskiarvosummamuuttujan jakauma. Tässä tutkimuksessa 2.8% vastaajista sai vanhemmuuden katumuksen mittarin keskiarvoksi yli 3.0 eli täytti asetetun kriteerin katumuksen esiintymiselle. Tällöin vastausten on täytynyt painottua “jokseenkin samaa mieltä” tai “täysin samaa mieltä” -vastauksiin.

**Kuvio 1.** Vanhemmuuden katumuksen esiintyvyys aineistossa.



### 3.2 Onko vanhemman sukupuolella, iällä, yksinhuoltajuudella, taloudellisella tilanteella ja vanhemmuuden uupumuksella yhteyttä vanhemmuuden katumukseen?

Toisena tutkimuskysymyksenä oli se, onko vanhemman sukupuoli, ikä, yksinhuoltajuus ja taloudellinen tilanne yhteydessä vanhemmuuden katumukseen. Mann-Whitneyn U -testin mukaan vanhemmuuden katumuksessa oli tilastollisesti merkitsevä ero sekä sukupuolten välillä ( $U = 34285$ ,  $p < 0.05$ ), että yksinhuoltajia verrattaessa muihin perhemuotoihin ( $U = 25200$ ,  $p < 0.05$ ). Muuttujien väliset Pearsonin korrelaatiokertoimet on esitetty Taulukossa 1. Korrelaatioiden perusteella taloudellinen tilanne oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä vanhemmuuden katumukseen, joskin yhteys oli efektikooltaan pieni. Taloudellisen tilanteen osalta korrelaatio oli negatiivinen. Mitä epävarmemmaksi vanhempi raportoi taloudellisen tilanteensa, sitä enemmän hän raportoi vanhemmuuden katumusta. Korrelaatiotarkastelujen perusteella vanhemman iällä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä vanhemmuuden katumukseen.

Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli vanhemmuuden uupumuksen yhteys vanhemmuuden katumukseen. Muuttujien väliset Pearsonin korrelaatiokertoimet on esitetty

Taulukossa 1. Korrelaatiotarkastelujen perusteella vanhemmuuden uupumus oli tilastollisesti merkitsevästi ja vahvasti positiivisesti yhteydessä vanhemmuuden katumukseen. Mitä uupuneempi vanhempi oli, sitä korkeampi oli hänen vanhemmuuden katumustaan kuvaava pistemäärä.

**Taulukko 1.** Pearsonin korrelaatiokertoimet kaikista muuttujista (N = 895).

	1	2	3	4	5	6
1 Vanhemmuuden katumus	1.00					
2 Sukupuoli	-0.048	1.00				
3 Vanhemman ikä	0.018	-0.153***	1.00			
4 Yksinhuoltajuus	0.105**	0.086**	0.062	1.00		
5 Taloudellinen tilanne	-0.176***	-0.043	0.003	-0.200***	1.00	
6 Vanhemmuuden uupumus	0.528***	0.079*	-0.018	0.067*	-0.182***	1.00
ka	1.274	1.890	36.377	0.057	2.878	1.265
kh	0.581	0.312	6.608	0.232	0.573	1.168

\*\*\*  $p < 0.001$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*  $p < 0.05$

*Huom.* ka = keskiarvo, kh = keskihajonta

Hierarkkisen lineaarisen regressiomallin tulokset osoittivat, että selittävät muuttujat yhdessä selittivät tilastollisesti merkitsevästi vanhemmuuden katumusta ( $F(5, 889) = 75.24$ ,  $p < 0.001$ ). Ensimmäisellä askelmalla malliin viedyt vanhemman ikä, sukupuoli, taloudellinen tilanne ja yksinhuoltajuus selittivät 4% ( $p < 0.001$ ) vanhemmuuden katumuksesta. Omavaikutus muuttujista oli ainoastaan taloudellisella tilanteella. Mitä heikompi vanhemman koettu taloudellinen tilanne oli, sitä korkeampi oli hänen pistemääränsä katumuksen osalta. Toisella askelmalla lisätty vanhemmuuden uupumus lisäsi mallin selitysastetta 25.8%:a ( $p < 0.001$ ): mitä enemmän vanhempi koki

vanhemmuuden uupumusta, sitä enemmän hän raportoi myös vanhemmuuden katumusta. Toisella askelmalla sukupuoli oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä vanhemmuuden katumukseen. Isät raportoivat hieman äitejä enemmän vanhemmuuden katumusta. Vanhemmuuden uupumuksen malliin lisäämisen jälkeen taloudellisen tilanteen tilastollisesti merkitsevä omavaikutus vanhemmuuden katumukseen pieneni erittäin merkitsevältä ( $p < 0.001$ ) merkitseväksi ( $p < 0.05$ ). Kokonaisuudessaan malli selitti 29.7% ( $p < 0.001$ ) vanhemmuuden katumuksen vaihtelusta.

Lopuksi testattiin vielä uudella regressioanalyysillä, säilyvätkö tulokset masennusoireiden kontrolloinnin jälkeen. Tulokset osoittivat, että masennusmuuttujan lisääminen malliin lisäsi selitysosuutta ainoastaan 0.4% ja masennuksella ei ollut tilastollisesti merkitsevää omavaikutusta vanhemmuuden katumukseen muiden muuttujien ollessa mallissa mukana ( $F(6, 878) = 63.98, p < 0.001$ ). Masennusmuuttujan lisääminen malliin kolmannella askelmalla vaikutti vain hieman madaltavasti vanhemmuuden uupumuksen katumusta selittävään yhteyteen (stand. beta = 0.471,  $p < 0.001$ ).

**Taulukko 2.** Hierarkkisen lineaarisen regressioanalyysin tulokset.

Selittäjä	Askelma 1				Askelma 2			
	<i>B</i>	Keskivirhe	$\beta$	<i>p</i>	<i>B</i>	Keskivirhe	$\beta$	<i>p</i>
Sukupuoli	-0.113	0.063	-0.061	0.074	-0.179	0.053	-0.096	0.002
Vanhemman ikä	-0.000	0.003	0.004	0.906	0.001	0.003	0.008	0.776
Yksinhuoltajuus	0.194	0.123	0.077	0.120	0.159	0.102	0.063	0.122
Taloudellinen tilanne	-0.165	0.039	-0.163	<0.001	-0.074	0.031	-0.073	0.016
Vanhemmuuden uupumus					0.258	0.027	0.518	<0.001

Huom. Keskivirhe ja *p*-arvo on saatu Bootstrap-menetelmän avulla. *B* = regressiokerroin ja  $\beta$  = standardoitu regressiokerroin. Selitettävänä muuttujana vanhemmuuden katumus. Kun masennus kontrolloitiin, tulokset säilyivät samansuuntaisena.

## 4 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää vanhemmuuden katumuksen yleisyyttä Suomessa ja tunnistaa vanhemman iän, sukupuolen, yksinhuoltajuuden ja taloudellisen tilanteen sekä vanhemmuuden uupumuksen yhteyttä vanhemmuuden katumukseen. Tulokset osoittivat, että ainakin korkeasti koulutettujen äitien osalta, joita tutkimusaineisto lähinnä edusti, vanhemmuuden katumus vaikuttaisi olevan suhteellisen harvinainen ilmiö Suomessa sen yleisyyden ollessa tässä tutkimuksessa vain 2.8%. Tulokset osoittivat myös, että vanhemmuuden uupumus on yhteydessä vanhemmuuden katumukseen, sillä vanhemmuuden katumus oli yleisempää uupuneille vanhemmille. Yhteys säilyi myös silloin, kun masennusoireet otettiin huomioon. Taustatekijät selittävät hyvin pienen osan vanhemmuuden katumuksen vaihtelusta. Yksinhuoltajuus ja vanhemman ikä eivät olleet yhteydessä vanhemmuuden katumukseen. Sukupuolen ja vanhemmuuden katumuksen väliltä löytyi merkittävyydeltään pieni yhteys, jonka perusteella isien kohdalla vanhemmuuden katumus oli hieman äitejä yleisempää. Samoin taloudellisen tilanteen ja vanhemmuuden katumuksen välillä oli merkittävyydeltään pieni, tilastollisesti merkitsevä yhteys, jonka mukaan vanhemmuuden katumus oli hieman yleisempää oman taloudellisen tilanteensa heikoksi kokeville tutkittaville.

### 4.1 Missä määrin suomalaisvanhemmat raportoivat vanhemmuuden katumusta?

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä tarkasteltiin sitä, missä määrin suomalaisvanhemmilla ilmenee vanhemmuuden katumusta. Katumuksen ilmenemistä ei ole tutkittu aikaisemmin Suomessa. Laadullisessa suomenkielisiin verkkokeskusteluihin pohjautuvassa tutkimuksessa havaittiin, että huomattavan usea ilmaisi kiinnostusta osallistua katumusta käsittelevään keskusteluun, vaikka harva tunnusti katuvansa vanhemmuuttaan (Mustosmäki & Sihto, 2019). Tulos siitä, että verkkokeskustelussa vanhemmuuden katumista ilmaistaan pienissä määrin, on samansuuntainen tutkimustuloksemme kanssa. Tulostemme perusteella vanhemmuuden katumus näyttäisi Suomessa olevan harvinainen ilmiö ainakin korkeasti koulutettujen naisten osalta, joita käytetty tutkimusaineisto lähinnä edusti. Sihton ja Mustosmäen (2021) mukaan Suomen kaltaisessa suhteellisen tasa-arvoisessa yhteiskunnassa äitiyteen liittyvien negatiivisten tunteiden käsittely voi olla erityisen vaikeaa perheiden tukipalveluiden ollessa kattavia ja koska äidiksi tuleminen nähdään vahvasti omana valintana. Vanhemmuuden katumuksen matalaan esiintyvyyteen meidän



tutkimuksessamme saattaakin osittain vaikuttaa se, että vanhemmuuden katumusta voi olla vaikea ilmaista, mikäli vanhempi kokee, ettei tämä ole hyväksyttyä.

Käyttämämme Parenthood Regret Scale -mittari (Piotrowski ym., 2023a) yhdistää tutkimustietoa niin yleisesti katumuksesta kuin vanhemmuuden katumisesta sekä ottaa huomioon vanhemmuuden katumuksen tunteen moniulotteisuuden mittaamalla kognitiivisen ulottuvuuden lisäksi katumuksen emotionaalista ulottuvuutta (Piotrowski ym., 2023a). Kognitiivista ulottuvuutta mittari mittaa esimerkiksi kysymyksellä “Minun olisi pitänyt ehkäistä lasten saaminen silloin, kun se oli vielä mahdollista” ja emotionaalista ulottuvuutta esimerkiksi kysymyksellä “Olen vihainen itselleni siitä, että päätin hankkia lapsia” (Piotrowski ym., 2023a). Tämän tutkimuksen tulosten perusteella 2.8% vastaajista katui vanhemmuuttaan. Vanhemmuuden katumuksen yleisyyttä kuvaava prosenttimäärä ei kuitenkaan ole yksiselitteinen: tässä tutkimuksessa laskimme vanhemmuuttaan katuviksi ne, joiden vanhemmuuden katumuksen mittarin keskiarvo on suurempi kuin kolme. Tällöin vastaajan katumusta mittaaviin kysymyksiin annetut vastaukset ovat painottuneet “jokseenkin samaa mieltä” tai “täysin samaa mieltä” -vastauksiin. Koska mittarin rakenteen vuoksi vastaajat asettuvat katumuksen jatkumolle, tulokset katumuksen esiintyvyydestä ovat erilaisia tulkintatavasta riippuen.

Yhdysvalloissa, Iso-Britanniassa, Puolassa ja Espanjassa (Gallup, 2013; Meil ym., 2023; Piotrowski, 2021; YouGov, 2021) vanhemmuuden katumuksen esiintyvyyttä on kartoitettu kysymällä vanhemmilta, valitsisivatko he uudelleen lapsen hankkimisen vai haluaisivatko he ennemmin elämän ilman lapsia, jos he saisivat tehdä päätöksen uudelleen (Piotrowski ym., 2023a). Esiintyvyys vaihteli tuolloin kyllä/ei -kysymyksellä mitattuna 5%:n ja 14%:n välillä. Puolassa vanhemmuuden katumuksen esiintyvyys on tämänhetkisen tutkimustiedon perusteella hyvin korkea, 14% (Piotrowski, 2021) verrattuna esimerkiksi Iso-Britannian 8%:iin (YouGov, 2021) ja Espanjan 5.1%:iin (Meil ym., 2023). Koska tutkimuksessamme käytössä oli suomennettu versio uudesta vanhemmuuden katumusta mittaavasta Parenthood Regret Scale -mittarista (Piotrowski ym., 2023a), jolla ei ole vielä tutkittu vanhemmuuden katumuksen esiintyvyyttä muualla maailmassa, ei tulostamme 2.8%:n yleisyydestä voi suoraan verrata muiden maiden tuloksiin.

Vanhemmuuden katumuksen ollessa vaiettu aihe, sen yleisyyden mittaaminen kyllä/ei -kysymyksellä ei välttämättä anna niille ihmisille mahdollisuutta ilmaista katumusta, jotka ovat herkempiä sosiaalisen hyväksynnän paineille tai joilla vanhemmuuden katuminen ei ole niin voimakasta (Piotrowski ym., 2023a). Käyttämässämme mittarissa mahdollisuus valita vastaus useammasta vastausvaihtoehdosta mahdollisesti madaltaa vanhemmuuden katumuksen tunteiden kieltämistä kokonaan, mikäli vastaajalla tällaisia on. Tämän perusteella voisi olettaa, että uusi mittari antaisi kattavampaa tietoa vanhemmuuden katumuksen yleisyydestä ja tavoittaisi useampia

vanhemmuuden katumuksen tunteeseen samaistuvia. Voisikin odottaa, että uudella mittarilla mitattuna muissa maissa vanhemmuuden katumuksen yleisyyden prosenttimäärä saattaisi olla entistä korkeampi. Tämänhetkisen tutkimustiedon perusteella näyttäisikin siltä, että Suomessa vanhemmuuden katumuksen yleisyys saattaisi olla matalammalla tasolla kuin Puolassa, Yhdysvalloissa, Iso-Britanniassa ja Espanjassa. Varmojen johtopäätösten tekeminen tästä vaatisi kuitenkin lisätutkimusta samalla menetelmällä ja edustavammilla aineistoilla. Tutkimuksemme otoksessa painottuivat korkeakoulutetut äidit, eivätkä tulokset siksi ole yleistettävissä koko Suomen väestöön. Vanhemmuuden katumuksen yleisyyttä ei ole toistaiseksi tutkittu muissa Pohjoismaissa, joten emme voi verrata yleisyyttä kulttuuriltaan ja sosiaalipolitiikaltaan Suomen kanssa samankaltaisiin maihin.

Suurin ero tämän tutkimuksen mukaisessa ilmenemisessä Suomella (2.8%) on verrattuna Puolaan (14%) (Piotrowski, 2021). Piotrowski (2021) esittää Puolan korkean vanhemmuuden katumuksen esiintyvyyden selittyvän mahdollisesti esimerkiksi sillä, että Puolan aborttilainsäädökset kuuluvat Euroopan tiukimpiin, jolloin vanhemmilla ei ole muuta vaihtoehtoa, kuin pitää lapsi, vaikkeivat he olisi vakuuttuneita tästä päätöksestä: Puolassa abortti voidaan tehdä vain, jos äidin terveys tai henki on vaarassa, sikiöllä on vakava vamma tai sairaus, joka uhkaa sikiön tai äidin elämää tai terveyttä tai mikäli raskaus on seurausta rikoksesta. Lainsäädännöllisesti Suomi ja Puola edustavat lähes aborttioikeuksien ääripäitä (Korpela & Maculuba, 2023): Suomessa raskaus voidaan keskeyttää raskaana olevan pyynnöstä kahdenteentoista raskausviikkoon saakka ja tämän jälkeen keskeytys on mahdollista, mikäli raskauden jatkuminen vaarantaisi raskaana olevan hengen tai terveyden (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2022). Aborttilainsäädäntöön liittyvät eroavaisuudet saattavatkin osittain vaikuttaa Suomen ja Puolan väliseen eroon vanhemmuuden katumuksen ilmenemisessä: Puolassa useammat saattavat katua vanhemmaksi tulemistä jo lähtökohtaisesti siitä syystä, että eivät ole voineet tehdä aborttia, vaikka näin olisivat toivoneet syystä tai toisesta. Suurempi valinnanmahdollisuus sen suhteen pitääkö lapsen vai ei, voi olla yksi vanhemmuuden katumuksen esiintyvyyttä madaltava tekijä Suomessa.

Vanhemmuuden katumuksen yleisyys (5.1%) Espanjassa (Meil ym., 2023) lähentelee tämänhetkisen tutkimustiedon perusteella eniten tässä tutkimuksessa havaittua vanhemmuuden katumuksen ilmenemistä Suomessa (2.8%). Meil ja kumppanit (2023) tutkivat isien katumuksen ilmenemistä Espanjassa. Tutkimuksessamme sukupuolen ja vanhemmuuden katumuksen väliltä löytyi erittäin pieni merkitsevä yhteys, jonka perusteella isien kohdalla vanhemmuuden katumus oli hieman äitejä yleisempää. Mikäli myös tässä tutkimuksessa kaikki vastaajat olisivat olleet isiä olisi vanhemmuuden katumuksen esiintymisprosentti voinut olla vielä lähempänä Espanjan vastaavaa

prosenttia. Kuten Suomessa, myös Espanjassa aborttilainsäädökset sisältävät vanhemman valinnanmahdollisuuden: Espanjassa raskaudenkeskeytys on mahdollista vapaasta tahdosta ilman esimerkiksi sikiöön liittyvää syytä ensimmäisen neljäntoista raskausviikon aikana (Requejo, 2011). Tämä näyttäisi tukevan ajatusta siitä, että vähemmän tiukat aborttilainsäädökset voivat olla yhteydessä matalampaan vanhemmuuden katumuksen esiintyvyyteen. On kuitenkin otettava huomioon, että tulos Espanjan vanhemmuuden katumuksen esiintyvyydestä voisi olla erilainen, jos se huomioisi myös äitien kokemuksen.

Tämän lisäksi kuitenkin myös muut yhteiskunnalliset tekijät, kuten sosiaaliturva voisi mahdollisesti olla yhteydessä vanhemmuuden katumuksen yleisyyteen. Suomessa ja Espanjassa panostetaan sosiaaliturvaan enemmän verrattuna Puolaan suhteutettuna maan bruttokansantuotteeseen (Eurostat, 2023). Tämä tukee päätelmää siitä, että se, kuinka suuresti maa panostaa sosiaalipalveluihin ja rahallisiin etuuksiin voisi vanhemman kokeman stressin kautta vaikuttaa vanhemmuuden katumuksen yleisyyteen. Taloudellinen epävarmuus ja palveluiden puute, mikäli vanhemmilla niille olisi tarvetta, ovat omiaan lisäämään stressiä. Vanhemmuuden stressi voi olla mukana vaikuttamassa vanhemmuuden katumukseen (Piotrowski ym., 2023a). Vanhemmuuden katumus on kuitenkin monitahoinen ilmiö, joten ei voida olla täysin varmoja siitä, mitkä kaikki tekijät vaikuttavat sen ilmenemiseen.

#### **4.2 Onko vanhemman sukupuolella, iällä, yksinhuoltajuudella, taloudellisella tilanteella yhteyttä vanhemmuuden katumukseen?**

Tutkimuksen tulosten perusteella vanhemman sukupuoli, ikä, yksinhuoltajuus ja taloudellinen tilanne selittävät kokonaisuudessaan hyvin pienen osan vanhemmuuden katumuksen vaihtelusta. Tässä tutkimuksessa vanhemmuuden katumus oli kuitenkin hieman yleisempää isille verrattuna äiteihin. Tulos on samansuuntainen Piotrowskin ja kumppaneiden (2023a) pienemmällä puolankielisellä aineistolla tehtyjen löydösten kanssa, kun taas kattavammalla aineistolla tarkasteltuna he eivät tunnistaen sukupuolieroja vanhemmuuden katumukseen liittyen.

Tulos on kuitenkin taustakirjallisuuteen peilaten hieman yllättävä. Yleisesti katumuksen osalta on havaittu, että naiset nimeävät enemmän ihmissuhteisiin ja perheeseen liittyviä katumuksen aiheita verrattuna miehiin (Jokisaari, 2004), joten myös vanhemmuuden katumuksen olisi voinut tämän perusteella olettaa olevan äideille yleisempää verrattuna isiin. Koska vanhemmuuden uupumuksen on havaittu olevan naisilla yleisempää verrattuna miehiin (Roskam &

Mikolajczak, 2020), ja vanhemmuuden uupumuksen ja vanhemmuuden katumuksen on havaittu olevan yhteydessä toisiinsa sekä tässä että aiemmissa tutkimuksissa (Piotrowski, 2021; Piotrowski ym., 2023a), vanhemmuuden katumuksen olisi myös tämän perusteella voinut olettaa olevan yleisempää äideille verrattuna isiin.

Roskamin ja Mikolajczakin (2020) tutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että vaikka vanhemmuuden uupumus oli äideille yleisempää, uupumuksen seuraukset olivat isillä vahingollisempia verrattuna äiteihin. Pako- ja itsemurha-ajatukset sekä laiminlyövä käytös lapsia kohtaan oli heidän tutkimuksessaan yleisempää uupuneille isille verrattuna uupuneisiin äiteihin. Onkin mahdollista, että vanhemmuuteen liittyvät vaikeudet näyttäytyvät eri tavalla naisilla ja miehillä, mikä voisi ainakin osittain selittää tämän tutkimuksen tulosta sukupuolierosta vanhemmuuden katumuksessa. Vanhemmuuden katumus voi olla isille hieman äitejä yleisempi reaktio vaikealta tuntuvaan tilanteeseen vanhemmuudessa. Piotrowski (2021) havaitsi tutkimuksessaan, että vanhemmuuttaan katuvia isiä yhdistivät erilaiset tekijät kuin äitejä: katuvia isiä yhdisti vanhemmuuden identiteettikriisi ja voimakkaampi vanhemmuuden uupumus, kun taas katuvilla äideillä oli vakaampi vanhemmuuden identiteetti ja he kokivat muita äitejä enemmän masennusoireita ja ahdistusta. Myös Piotrowskin (2021) löydökset viittaavat siihen suuntaan, että syissä vanhemmuuden katumuksen taustalla voi olla sukupuolten välisiä eroavaisuuksia, mikä voisi selittää myös tämän tutkimuksen sukupuolieroja. On kuitenkin otettava huomioon, että tässä tutkimuksessa aineisto koostui suurimmaksi osaksi naisista, joten luotettavien tulosten saamiseksi sukupuolieroja tulisi tutkia kattavammalla aineistolla, jossa myös isät ovat paremmin edustettuina.

Tässä tutkimuksessa vanhemmuuden katumus oli hieman yleisempää oman taloudellisen tilanteensa heikoksi kokeville tutkittaville. Taloudellisen tilanteen ja vanhemmuuden katumuksen yhteyden osalta havaittiin, että vanhemmuuden uupumuksen ottaminen huomioon heikensi näiden ilmiöiden välistä vähäistä yhteyttä entisestään. Tulosten perusteella vaikuttaisi siltä, että heikon taloudellisen tilanteen ja vanhemmuuden uupumuksen vaikutus vanhemmuuden katumukseen on ainakin osittain päällekkäistä, eikä taloudellisen tilanteen yksinään voida sanoa selittävän vanhemmuuden katumuksen vaihtelusta kovin suurta osaa. Löydös taloudellisen tilanteen ja vanhemmuuden katumuksen välisestä yhteydestä on kuitenkin samansuuntainen aiempien vanhemmuuden katumusta käsittelevien tutkimusten kanssa (Piotrowski, 2021; Piotrowski ym., 2023a), joissa taloudellisen tilanteen on havaittu olevan yhteydessä vanhemmuuden katumukseen. Taloudelliset ongelmat ovatkin nousseet vanhemmuuttaan katuvien kertomuksissa yhdeksi vanhemmuuden haastavimmaksi asiaksi (Piotrowski ym., 2023b). On mahdollista, että taloudelliset vaikeudet ovat mukana lisäämässä kuormitusta vanhemmuudessa, mikä voidaan nähdä yhtenä

riskitekijänä vanhemmuudessa koetuille ongelmille, kuten uupumukselle ja katumukselle. Tulos korostaa taloudellisen tilanteen merkitystä perheiden hyvinvoinnin kannalta ja perheille suunnatuissa tukipalveluissa onkin syytä ottaa huomioon myös taloudelliset tekijät.

#### **4.3 Missä määrin vanhemmuuden uupumus on yhteydessä vanhemmuuden katumukseen?**

Kuten aiemmissa tutkimuksissa on havaittu (Piotrowski, 2021; Piotrowski ym., 2023a), myös tämän tutkimuksen tulosten mukaan vanhemmuuden katumus ja vanhemmuuden uupumus ovat yhteydessä toisiinsa. Tulosten perusteella vanhemmuuden katumus oli todennäköisempää vanhemmuudessaan uupuneille tutkittaville. Vanhemmuuden uupumusta kuvaa  $BR^2$  -mallin mukaan kuormitus- ja voimavaratekijöiden krooninen epätasapaino, jossa kuormitustekijät ylittävät pitkäaikaisesti voimavarat (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Vanhemmuuden katumusta käsittelevät laadulliset tutkimukset ovat tunnistanet katuvien vanhempien kertomuksista useita heidän mielestään katumukseen vaikuttaneita stressitekijöitä, kuten taloudellisia vaikeuksia, vastuun määrää, vanhemmuuden vaatimia uhrauksia muilla elämän osa-alueilla, sen aiheuttamia ongelmia parisuhteessa sekä vanhemmuuden kaiken ajan vievää luonnetta (Piotrowski ym., 2023b; Sihto & Mustosmäki, 2021). On mahdollista, että samat vanhemmuuden kontekstissa esiin nousevat kuormitustekijät aiheuttavat sekä uupumusta vanhemman roolissa että vanhemmuuden katumusta. Katuvat vanhemmat ovat maininneet myös puhumattomuuden ja paheksunnan kulttuuria vanhemmuuden katumuksen ympärillä syyksi yksin jäämisen kokemukselle tilanteessa (Bodin, 2023). Vaikean tunteen kanssa yksin jäämisen kokemus on omiaan lisäämään vanhemman kuormitusta tilanteessa, mikä voi vaikuttaa osittain myös uupumuksen kehittymiseen. Aiempaan tutkimukseen peilaten vaikuttaisi siis siltä, että samankaltaiset kuormitustekijät voivat vaikuttaa sekä vanhemmuuden katumukseen että uupumukseen, mikä selittäisi ilmiöiden välistä päällekkäisyyttä.

Toisaalta olisi myös ymmärrettävää, jos uupumus vanhemman roolissa johtaisi tilanteen arvioinnin seurauksena vanhemmuuden katumiseen. Vanhemmuuden uupumuksen ollessa kokonaisvaltainen, psyykkistä hyvinvointia ja yleistä elämäntyytyväisyyttä heikentävä tila (Mikolajczak ym., 2023), uupuneen vanhemman olisi luonnollista pysähtyä pohtimaan tilanteeseen johtaneiden valintojen ja tapahtumien syitä. Katumukseen liittyvässä tutkimuskirjallisuudessa on noussut esiin, että katumukseen liittyy keskeisesti tilanteen arviointi ja sen seurauksena itsesyytöksiä (Connolly & Zeelenberg, 2002) ja että asiat, jotka olisivat olleet muutettavissa aikaisemmin, mutta

joita ei enää voi muuttaa näyttäisivät olevan yhteydessä intensiivisimpään katumukseen (Beike ym., 2009). Vanhemmaksi tuleminen on yksi suurimmista elämän suuntaan vaikuttavista muutoksista, jonka seurauksia ei pysty kumoamaan. Uupuneen vanhemman arvio omasta tilanteestaan voisikin johtaa siihen, että lapsen saaminen nähdään päätöksenä, jota ei olisi kannattanut tehdä. Tällöin uupumus vanhemman roolissa voisi olla katumuksen tunteen kehittymiseen vaikuttanut tekijä, mikä selittäisi tutkimuksessamme havaittua ilmiöiden välistä yhteyttä. Koska Suomessa vanhemmuuden uupumus on hälyttävän yleistä ja Suomessa korostuu yksilökeskeinen ja yksin pärjäämistä arvostava kulttuuri (Roskam ym., 2021), uupumuksen seurausten voisi olettaa olevan erityisen vaikeita, koska yhteisön tarjoamaa tukea ei ole helposti saatavilla.

Tutkimuksen luotettavuutta vanhemmuuden uupumuksen ja vanhemmuuden katumuksen välisen yhteyden osalta lisää se, että masennusoireet kontrolloitiin analyysivaiheessa. Koska vanhemmuuden uupumuksen ja masennusoireiden välillä on havaittu aiemmin yhteyttä (Van Bakel ym., 2018), masennusoireiden ottaminen huomioon analyysissä vahvisti havaintoa siitä, että juuri vanhemmuuden uupumus ja vanhemmuuden katumus ovat yhteydessä toisiinsa. Pelkästään vanhemmuuden kontekstiin liittyvien riski- ja voimavaratekijöiden on havaittu ennustavan vain vanhemmuuden uupumusta, kun taas vanhemmuuteen liittymättömät riski- ja voimavaratekijät, kuten matala stressinhallintakyky ennustavat niin vanhemmuuden uupumusta kuin työuupumusta (Mikolajczak & Roskam, 2018). On saatu siis viitteitä siitä, että vanhemmuuden uupumuksen taustalla on myös pelkästään vanhemmuuden kontekstiin liittyviä tekijöitä, jotka eivät selitä toisenlaista uupumista. Tuloksemme ovat samansuuntaisia näiden löydösten kanssa, koska tutkimuksessamme vanhemmuuden uupumus oli yhteydessä vanhemmuuden katumukseen, eikä vanhemmuuden kontekstin ulkopuolisten masennusoireiden huomattu vaikuttavan merkittävästi tähän yhteyteen.

#### **4.4 Vahvuudet ja rajoitukset**

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää reliabiliteetiltaan korkeaa vanhemmuuden katumuksen mittaria, joka kartoittaa katumuksen tunteita usealla eri kysymyksellä. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta, koska mittarin avulla on mahdollista huomata myös heidät, jotka kokevat kyllä/ei -vaihtoehdot sisältävän kysymyksen liian ehdottomaksi. Vaikka ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta kategorisoimme vastaajat vanhemmuuttaan katuviin ja ei-katuviin, tämä tutkimus antoi tietoa myös siitä, miten vanhemmat sijoittuivat katumuksen jatkumolle. Vanhemmuuden katumuksen

tarkastelu jatkumolla parantaa myös vanhemmuuden katumuksen ja vanhemmuuden uupumuksen välisen yhteyden tarkastelun tarkkuutta. Tämä johtuu siitä, että tällöin on mahdollista huomioida pienetkin muutokset katumuksen tai uupumuksen voimakkuudessa. Lisäksi suuri otoskoko ( $n = 895$ ) vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös masennusoireiden kontrollointi analyysivaiheessa. Tällöin voidaan olla varmoja siitä, että masennus ei vääristä vanhemmuuden uupumuksen ja katumuksen väliseen yhteyteen liittyviä tuloksia.

On kuitenkin tärkeää huomioida tutkimukseen liittyvät rajoitteet. Koska kyselyyn vastataan itsearviointin perusteella ja koska tutkimuksen aihe on arka, vastauksia saattaa vääristää omien tuntemusten kaunistelu. Vastaajan voi olla vaikea myöntää niin muille kuin itselleen kokevansa vanhemmuuteen liittyviä katumuksen tunteita. Koska kyseessä on poikittaistutkimus, ei voida tehdä päätelmiä siitä, nostaako vanhemmuuden uupumus tyypillisemmin riskiä vanhemmuuden katumiselle vai vanhemmuuden katumus vanhempana uupumiselle. Kokonaisvaltaisemman käsityksen saamiseksi vanhemmuuden katumusta olisi hyvä tutkia myös pitkittäistutkimusasetelmaa hyödyntäen, jotta saataisiin lisää tietoa katumuksen jatkuvuudesta ja uupumuksen ja katumuksen välisen yhteyden suunnasta. Kiinnostava jatkotutkimusaihe olisi myös selvittää vanhemmuuden katumuksen esiintyvyyttä käyttämällämme mittarilla eri maissa, jolloin tulokset olisivat vertailukelpoisia tämän tutkimuksen tulosten kanssa.

Tulosten tulkinnessa on yleistettävyyden näkökulmasta syytä huomioida, että isien kohdalla vastausprosentti oli huomattavasti pienempi kuin äideillä, jolloin tuloksia ei voida luotettavasti yleistää koko väestöön. Otoksessa kaikki yksinhuoltajat olivat äitejä, mikä heikentää tulosten luotettavuutta etenkin yksinhuoltajuuden ja vanhemmuuden katumuksen yhteyden osalta. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin perhemuodoista vain yksinhuoltajuutta verrattuna muihin perhemuotoihin. Jatkossa voisi olla kiinnostavaa kartoittaa laajemmin eri perhemuotojen yhteyttä vanhemmuuden katumukseen. Vaikuttaisi myös siltä, että korkeasti koulutetut olivat tutkimuksessa yliedustettuina verrattuna suomalaisen väestön koulutusrakenteeseen. Kuitenkin kyselyn kysymyksenasettelun vuoksi tätä on vaikea päätellä, koska kysymyksestä ei käy ilmi sitä, onko pidemmän koulutustaustan omaavalla vastaajalla esimerkiksi useampi ammattikoulututkinto vai korkeakoulututkinto. Matalamman koulutustaustan omaavien joukossa voisi olettaa olevan enemmän heikossa taloudellisessa tilanteessa olevia kuin korkeakoulutettujen keskuudessa. Havaitsimme vastaajan kokemuksen heikommasta taloudellisesta tilanteesta olevan yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen, mikä taas on yhteydessä vanhemmuuden katumukseen. Jos otos edustaisi Suomen koulutusrakennetta, tulos katumuksen esiintyvyydestä olisi luotettavampi. Tulevaisuudessa

vanhemmuuden katumuksen esiintyvyyttä olisikin hyvä tutkia kattavammalla aineistolla, joka edustaisi paremmin sekä Suomen koulutusrakennetta että sukupuolijakaumaa.

#### **4.5 Johtopäätökset**

Tutkimus vahvisti käsitystä aiemmissa tutkimuksissa esiin tulleesta yhteydestä vanhemmuuden uupumuksen ja vanhemmuuden katumuksen välillä, mikä korostaa vanhempien ja erityisesti uupuneiden tai uupumusriskissä olevien vanhempien tukemisen tärkeyttä. Lisäksi tutkimus tarjosi uutta tietoa vanhemmuuden katumuksen ilmenemisestä Suomessa. Tulos 2.8%:n esiintyvyydestä tässä tutkimuksessa viittaa siihen, että vanhemmuuden katumus olisi Suomessa suhteellisen harvinaista. Vanhemmuuden katumuksen tunteen kokemus näyttäisi kuitenkin koko Suomen tasolla koskettavan tuhansia vanhempia, mikä perustelee sitä, kuinka tärkeää ilmiön ymmärtäminen yhteiskunnassamme on. Vanhemmuuden katumukseen voi liittyä syyllisyyden ja huonommuuden kokemuksia (Mustosmäki & Sihto, 2019), joiden kanssa kamppailua saattaa lieventää tieto siitä, että muutkin tuntevat samoin. Vanhemmuuden katumuksen tabuluonteisuuden vuoksi on tärkeää, että terveydenhuollossa ja sosiaalipalveluissa perheiden kanssa työskentelevät ammattilaiset ymmärtävät ilmiötä ja pystyvät keskustelemaan siitä vanhempien kanssa tarvittaessa. Avoin keskustelukulttuuri vanhemmuuden katumuksen ympärillä mahdollistaa myös vertaistuen saamisen muilta vanhemmilta, mikä voi auttaa vaikeiden tunteiden käsittelyssä.



## 5 LÄHTEET

- Allaert, J., De Raedt, R., Sanchez-Lopez, A., September, H., & Vanderhasselt, M.-A. (2023). Reduced attention towards accomplishments mediates the effect of self-critical rumination on regret. *Cognitive Therapy and Research*, 47(3), 399–411. <https://doi.org/10.1007/s10608-023-10367-8>
- 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>
- Beike, D. R., Markman, K. D., & Karadogan, F. (2009). What we regret most are lost opportunities: A theory of regret intensity. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 35(3), 385–397. <https://doi.org/10.1177/0146167208328329>
- Bodin, M. (2023). Regretting parenthood in a family friendly, ‘gender equal’ society: Accounts from Swedish online forums. *Journal of Family Studies*, 29(5), 2195–2212. <https://doi.org/10.1080/13229400.2022.2156379>
- Connolly, T., & Zeelenberg, M. (2002). Regret in decision making. *Current Directions in Psychological Science: A Journal of the American Psychological Society*, 11(6), 212–216. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00203>
- Coricelli, G., Critchley, H. D., Joffily, M., O’Doherty, J. P., Sirigu, A., & Dolan, R. J. (2005). Regret and its avoidance: A neuroimaging study of choice behavior. *Nature Neuroscience*, 8(9), 1255–1262. <https://doi.org/10.1038/nn1514>
- Donath, O. (2015). Regretting motherhood: A sociopolitical analysis. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 40(2), 343–367. <https://doi.org/10.1086/678145>
- East, P. L., Chien, N. C., & Barber, J. S. (2012). Adolescents’ pregnancy intentions, wantedness, and regret: Cross-lagged relations with mental health and harsh parenting. *Journal of Marriage and Family*, 74(1), 167–185. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00885.x>

- Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1040–1048. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1040>
- Erez, Y., Zhang, P., & Araujo, F. A. (2022). A reference-dependent regret theory. *Decision (Washington, D.C.)*, 9(1), 1–20. <https://doi.org/10.1037/dec0000157>
- Eurostat. (2023). Social protection statistics – early estimates. Eurostat Statistical Database. Haettu 21.5.2024 osoitteesta [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Social\\_protection\\_statistics\\_-\\_early\\_estimates](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Social_protection_statistics_-_early_estimates)
- Gallup. (2013). Desire for Children Still Norm in U.S. Haettu 17.5.2024 osoitteesta <https://news.gallup.com/poll/164618/desire-children-norm.aspx>
- Gipson, J. D., Koenig, M. A., & Hindin, M. J. (2008). The effects of unintended pregnancy on infant, child, and parental health: A review of the literature. *Studies in Family Planning*, 39(1), 18–38. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4465.2008.00148.x>
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379–395. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.379>
- 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., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970–986. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>
- Havighurst, R. J. (1948). *Developmental tasks and education*. New York: McKay.
- Heitlinger, A. (1991). Pronatalism and women's equality policies. *European Journal of Population*, 7(4), 343–375. <https://doi.org/10.1007/BF01796873>
- Hintz, E. A., & Scharp, K. M. (2023). “I hate all the children, especially mine”: Applying relational dialectics theory to examine the experiences of formerly childfree regretful parents. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(11), 3781–3799. <https://doi.org/10.1177/02654075231194363>

- Jokisaari, M. (2003). Regret appraisals, age, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 487–503. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00033-3](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00033-3)
- Jokisaari, M. (2004). Regrets and subjective well-being: A life course approach. *Journal of Adult Development*, 11(4), 281–288. <https://doi.org/10.1023/B:JADE.0000044531.11605.d5>
- Jokisaari, M. (2007). Attainment and reflection: The role of social capital and regrets in developmental regulation. [väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]
- Kahneman, D., & Miller, D. T. (1986). Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, 93(2), 136–153. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.136>
- Kalkan, R. B., Blanchard, M. A., Mikolajczak, M., Roskam, I., & Heeren, A. (2023). Emotional exhaustion and feeling fed up as the driving forces of parental burnout and its consequences on children: Insights from a network approach. *Current Psychology*, 42(26), 22278–22289. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03311-8>
- Korpela, L. & Maculuba, E. (2023). Naisten oikeus aborttiin - miten Suomi ja Puola eroavat toisistaan? [Opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu].
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606–613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
- Lecci, L., Okun, M. A., & Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 731–741. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.4.731>
- Loomes, G., & Sugden, R. (1982). Regret theory: An alternative theory of rational choice under uncertainty. *The Economic Journal (London)*, 92(368), 805–824. <https://doi.org/10.2307/2232669>
- Matley, D. (2020). “I miss my old life”: Regretting motherhood on Mumsnet. *Discourse, Context & Media*, 37, 100417. <https://doi.org/10.1016/j.dcm.2020.100417>
- Meil, G., Romero-Balsas, P., & Muntanyola-Saura, D. (2023). Regretting fatherhood in Spain. *Journal of Family Research*, 35, 37–52. <https://doi.org/10.20377/jfr-819>

- Mikolajczak, M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Roskam, I. (2023). 15 Years of parental burnout research: Systematic review and agenda. *Current Directions in Psychological Science*, 32(4), 276–283. <https://doi.org/10.1177/09637214221142777>
- Mikolajczak, M., Gross, J. 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., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Norberg, A. L., & Roskam, I. (2020). Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptoms? *Clinical Psychological Science*, 8(4), 673–689. <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Moore, J., & Abetz, J. S. (2019). What do parents regret about having children? Communicating regrets online. *Journal of Family Issues*, 40(3), 390–412. <https://doi.org/10.1177/0192513X18811388>
- Mustosmäki, A., & Sihto, T. (2019). Äitiyden katuminen intensiivisen äitiyden kulttuurissa. *Sosiologia*, 56(2), 157–173. Haettu 15.11.2023 osoitteesta <https://journal.fi/sosiologia/article/view/124393>
- Nam, Y., Kim, Y.-H., & Tam, K. K.-P. (2018). Effects of emotion suppression on life satisfaction in Americans and Chinese. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 49(1), 149–160. <https://doi.org/10.1177/0022022117736525>
- Nurmi, J. (1992). Age differences in adult life goals, concerns, and their temporal extension: A life course approach to future-oriented motivation. *International Journal of Behavioral Development*, 15(4), 487–508. <https://doi.org/10.1177/016502549201500404>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2022). OECD-vertailu: Suomalaisten nuorten koulutustaso laskenut keskitason alapuolelle. Valtioneuvosto. Haettu 3.5.2024 osoitteesta <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/oecd-vertailu-suomalaisten-nuorten-koulutustaso-laskenut-keskitason-alapuolelle>

- Pedersen, S., & Lupton, D. (2018). 'What are you feeling right now?' Communities of maternal feeling on Mumsnet. *Emotion, Space and Society*, 26, 57–63.  
<https://doi.org/10.1016/j.emospa.2016.05.001>
- Piotrowski, K. (2019). Perfectionism and identity processes in two domains: Mediation roles of worry, rumination, indecisiveness, shame, and guilt. *Frontiers in Psychology*, 10.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01864>
- Piotrowski, K. (2021). How many parents regret having children and how it is linked to their personality and health: Two studies with national samples in Poland. *PLoS One*, 16(7), e0254163. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254163>
- Piotrowski, K., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2023a). I should not have had a child: Development and validation of the Parenthood Regret Scale. *Journal of Family Psychology*. 37(8), 1282–1293. <https://doi.org/10.1037/fam0001158>
- Piotrowski, K., Naude, L., Sanna, K., Szramka-Pawlak, B., Kwarciańska, K., & Dzielińska, M. (2023b). Perceptions of parenting among parents who regret having a child: A mixed-methods study. *Journal of Family Studies*, 30(3), 461–484.  
<https://doi.org/10.1080/13229400.2023.2241520>
- Requejo, M. T. (2011). The new regulation of abortion in Spain. *European Journal of Health Law*, 18(4), 397–412. <https://doi.org/10.1163/157180911X585289>
- Roese, N. J., & Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1273–1285. <https://doi.org/10.1177/0146167205274693>
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B.-B., Dorard, G., ... Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*, 2(1), 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- 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. (2021). The slippery slope of parental exhaustion: A process model of parental burnout. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 77, 101354. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101354>
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout. *Sex Roles*, 83(7), 485–498. <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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Sihto, T., & Mustosmäki, A. (2021). The most invisible maternal experience? Analysing how maternal regret is discussed in Finland. Teoksessa A. Fitzgerald (toim.), *Women's Lived Experiences of the Gender Gap: Gender Inequalities from Multiple Global Perspectives* (s. 109–120). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-981-16-1174-2\\_10](https://doi.org/10.1007/978-981-16-1174-2_10)
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. (2022). Aborttilain muutokset on vahvistettu. Valtioneuvosto. Haettu 17.5.2024 osoitteesta <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/aborttilain-muutokset-on-vahvistettu>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & the Patient Health Questionnaire Primary Care Study Group. (1999). Validation and utility of a self-report version of PRIME-MD: The PHQ primary care study. *JAMA*, 282(18), 1737–1744. <https://doi.org/10.1001/jama.282.18.1737>
- Tilastokeskus. (2022). Lapsiperheiden määrä vähentynyt vuosien 2012 ja 2022 välillä suhteellisesti eniten Etelä-Savossa, Kymenlaaksossa ja Kainuussa. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 19.3.2024 osoitteesta <https://stat.fi/julkaisu/cl8mrv9jbzppy0cw1h1okny7v>
- Tilastokeskus. (2023). Sekä työllisten että työttömien määrä kasvoi vuonna 2023. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 19.3.2024 osoitteesta <https://stat.fi/julkaisu/clmhm8nj1zqe00avvnfz3j11o>
- Towers, A., Williams, M. N., Hill, S. R., Philipp, M. C., & Flett, R. (2016). What makes for the most intense regrets? Comparing the effects of several theoretical predictors of regret intensity. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01941>

- Van Bakel, H. J. A., Van Engen, M. L., & Peters, P. (2018). Validity of the Parental Burnout Inventory among Dutch employees. *Frontiers in Psychology, 9*, 697. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00697>
- Wall, G. (2010). Mothers' experiences with intensive parenting and brain development discourse. *Women's studies international forum, 33*(3), 253–263. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2010.02.019>
- YouGov. (2021). One in twelve parents say they regret having children. Haettu 17.11.2023 osoitteesta <https://yougov.co.uk/topics/lifestyle/articles-reports/2021/06/24/one-twelve-parents-say-they-regret-having-children>
- Zeelenberg, M. (1999). The use of crying over spilled milk: A note on the rationality and functionality of regret. *Philosophical Psychology, 12*(3), 325–340. <https://doi.org/10.1080/095150899105800>
- Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2007). A theory of regret regulation 1.0. *Journal of Consumer Psychology, 17*(1), 3–18. [https://doi.org/10.1207/s15327663jcp1701\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327663jcp1701_3)

## 6 LIITTEET

### Liite 1. Vanhemmuuden katumuksen mittarin (Piotrowski ym., 2023a) väittämät luokiteltuina ulottuvuuksien mukaan

---

#### Kognitiivinen ulottuvuus

1. Lasten hankkiminen oli huono päätös
  2. Minun olisi pitänyt ehkäistä lasten saaminen silloin, kun se oli vielä mahdollista
  3. Jos voisin päättää lasten hankkimisesta uudelleen, valitsisin toisin
  4. Lasten hankkiminen ei ollut järkevä päätös
  5. Elämäni olisi parempaa ilman lapsia
  6. Toivoisin voivani palata ajassa taaksepäin ja päättää olla hankkimatta lapsia
- 

#### Emotionaalinen ulottuvuus

7. Olen vihainen itselleni siitä, että päätin hankkia lapsia
8. Tunnen syyllisyyttä siitä, että en ehkäissyt raskaaksi tulemista
9. Tunnen surua, kun mietin, millaista elämäni olisi voinut olla, jos en olisi hankkinut lapsia
10. Olen harmissani itselleni, koska en estänyt lasten hankkimista
11. Päätös hankkia lapsia aiheutti minulle vahinkoa
12. Kadun päätöstäni hankkia lapsia