

"KUKA SUPERIHMINEN MUKA PYSTYY...?"

**Vanhemmuuden uupumuksen yhteys perhetyyppiin, koulutukseen,
koettuun perheen toimeentuloon, lastenhankintaan ja stressitekijöihin
sekä vanhempien vanhemmuuteensa toivoma tuki**

Riitta Laatikainen ja
Kirsi Vikström-Hytönen
Pro gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Kesäkuu 2018

RIITTA LAATIKAINEN JA KIRSI VIKSTRÖM-HYTÖNEN: Vanhemmuuden uupumuksen yhteys perhetyyppiin, koulutukseen, koettuun perheen toimeentuloon, lastenhankintatoiveisiin ja stressitekijöihin, sekä vanhemmuuteen toivottu tuki

Pro gradu -tutkielma, 65 s., 1 liite

Ohjaaja: prof. Kaisa Aunola

Psykologia

Kesäkuu 2018

TIIVISTELMÄ

Tämä pro gradu -tutkielma on osa Jyväskylän yliopistossa keväällä 2018 aloitettua vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijöitä kartoittavaa VoiKu –tutkimusta. Tutkittavien aineisto kerättiin avoimella internetkyselyllä. Tutkimusaineistossa oli 1490 lapsiperheen vanhempaa. Tutkielmassa selvitettiin vanhemmuuden uupumisen yhteyttä perhetyyppiin, vanhemman koulutustasoon, koettuun perheen toimeentuloon, vanhemmuutta rasittaviin stressitekijöihin ja lastenhankintatoiveisiin. Lisäksi haluttiin selvittää vanhempien omia toiveita vanhemmuutensa tueksi. Tutkimusaihe on merkittävä, sillä vanhemmuuden uupumista ei ole aiemmin tutkittu yleisväestöllä Suomessa. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys, käsitteistö ja kyselylomake perustuvat kansainvälisen IIPB -tutkimushankkeen (International Investigation of Parental Burnout) formaattiin. Tämän tutkimuksen tekijät lisäsivät kysymyslomakkeeseen kysymykset uupumisen yhteydestä lastenhankintatoiveisiin, vanhempana jaksamista rasittavista stressitekijöistä sekä avoimen kysymyksen vanhempien toivoman tuen muodoista.

Tausta- ja stressitekijöiden ja lastenhankintatoiveiden yhteyttä vanhemmuuden uupumiseen tutkittiin ristiintaulukoinnin, yksisuuntaisen varianssianalyysin, Kruskal-Wallis testin ja Spearmannin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla. Avoimen kysymyksen vastaukset luokiteltiin sisällönanalyysin keinoin.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että vastaajien keskuudessa vanhemmuuden uupumus oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä perhetyyppiin siten, että yksinhuoltajaperheissä vakavan uupumisen riski oli suurempaa verrattaessa sitä kahden vanhemman ja uusperheiden vanhempien uupumiseen. Myös vanhempien koulutuksella oli merkitystä uupumiseen; ammattikoulun käyneillä riski vakavimpaan uupumiseen oli opistotason ja korkeakoulun käyneisiin verrattuna kohonnut. Merkittävin yhteys löytyi koetun perheen toimeentulon ja uupumuksen väliltä. Heikommin toimeentulevilla vakavan uupumuksen osuus oli korostunut, ja paremmin toimeentulevilla uupumus oli odotusarvoa vähäisempää. Myös elämäntilanteeseen liittyvät stressitekijät olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen. Lastenhankintatoiveiden ja vanhemmuuden uupumisen välillä oli tilastollinen yhteys siten, että kaikkein uupuneimmat kertoivat vähemmän uupuneita useammin uupumuksensa vaikuttaneen toiveisiinsa hankkia lisää lapsia. Avoimen kysymyksen vastaukset paljastivat vanhempien toivovan vanhemmuutensa tueksi ensisijaisesti käytännön apua (erityisesti lastenhoitoapu) ja lähipiirin tukea.

Vastausten perusteella nykyiset perhepalvelut eivät täysin vastaa tämän ajan vanhempien tarpeita, ja erityisesti arkisen kotiavun saaminen on riittämätöntä. Tulokset osoittivat, että vanhempien hyvinvointiin tulee kiinnittää aiempaa enemmän huomiota. Erityisesti yksinhuoltajavanhempien ja heikossa taloudellisessa asemassa olevien perheiden tukeminen niin perhetyön, sosiaalisten verkostojen, yhteiskunnan turvaverkon kuin taloudellisten helputusten kautta voi edistää heidän jaksamistaan. Lapsiperheiden hyvinvoinnilla voidaan mahdollisesti vaikuttaa

myös syntyvyyteen. Koska aihealue on kuitenkin vielä nuori, on vanhemmuuden uupumiseen tutkiminen vielä jatkossa tarpeen.

Avainsanat: vanhemmuuden uupumus, perhetyyppi, koettu perheen toimeentulo, koulutustaso, stressitekijät, lastenhankintatoiveet, syntyvyys, vanhemmuuden tuki

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Department of Psychology

RIITTA LAATIKAINEN & KIRSI VIKSTRÖM-HYTÖNEN: The associations of family type, education level, perceived family income, acquisition of children and stress factors with parental burnout (PB), and the support parents hope for to strengthen their parenthood in everyday life

Master's thesis, 64 pages, 1 appendix

Supervisor: PhD Kaisa Aunola

Psychology

June 2018

ABSTRACT

This study was a part of VoiKu research project, which started at the University of Jyväskylä in spring 2018 and in which parental resources and burden factors were investigated. The data was collected by an open Internet survey, the total amount of the participants was 1490 parents. The aim of this study was to investigate the associations of family type, educational level, perceived family income, acquisition of children, and stress factors with parental burnout (PB). In addition, the aim was to investigate the support parents hope for to strengthen their parenthood in everyday life.

The current study is important because parental burnout has not been investigated earlier in general population in Finland. The theoretical framework of the study is based on international IIPB survey (International Investigation of Parental Burnout). The authors of the current study completed the questionnaire by adding questions of our own interests, such as the connections between parental burnout and acquisition of children, and PB and stress factors, and an open question about the support parents hope for to strengthen their parenthood.

The connections of the chosen variables with parental burnout were investigated by cross-tabulation, One-Way ANOVA, Kruskal-Wallis test and Spearman's correlations. The answers of the open question were classified by content analysis.

We found a significant correlation between family type and PB; in single families the risk of severe PB was greater than in two-parent families and blended families. The educational level of the parents was also significantly associated with PB; the parents with vocational school degrees reported higher PB levels than parents with academic degrees. The most significant correlation was found between perceived family income and PB. The parents with weakest perceived family income reported the highest level of PB and the self-reported wealth was associated with lower level of PB. Also, the stress factors positively correlated with PB. The results showed further that the most exhausted parents reported more often than less exhausted parents that the parental burnout had affected their decision on the acquisition of children. The answers for the open questions revealed that parents hope for practical support (especially childcare) for their everyday life. In addition, the support of spouse, family, relatives, and friends is essential.

Based on these results, it can be concluded that the society should pay more attention on family services. At this moment they seem not to be sufficient or fulfill expectations of modern families. In overall, more attention should be paid on the welfare of families, especially in single parent families and families with low income. The families could be helped in many ways, for example by working with them, helping with their financial needs and supporting their social networks and social safety nets. The well-being of parents can have an impact on birthrate, as well. Because the issues of the current study have not yet been largely investigated, the need for further investigation is obvious.

Keywords: parental burnout, family type, perceived family income, educational level, stress factors, acquisition of children, birthrate, support

Sisällysluettelo

1.1 Vanhemmuuden uupumus ilmiönä.....	3
1.2 Vanhemmuuden uupumuksen riskitekijät.....	4
1.3 Vanhemmuuden uupumus ja syntyvyyden lasku.....	8
1.4 Vanhemmuuden uupumukseen puuttuminen, ennaltaehkäisevä työ ja interventiot.....	11
1.5 Tutkimuskysymykset.....	13
2 MENETELMÄT.....	15
2.1 Tutkittavat.....	15
2.2 Aineiston keruumenetelmä.....	16
2.3 Tutkimuksen eettiset periaatteet.....	17
2.4 Rahoituslähteet.....	18
2.5 Tutkimuksen mittarit ja muuttujat.....	18
2.6 Analyysimenetelmät.....	22
3 TULOKSET.....	25
3.1 Perhetyypin ja vanhemmuuden uupumuksen yhteys.....	25
3.2 Koulutuksen ja vanhemmuuden uupumuksen yhteys.....	26
3.3 Koetun kotitalouden toimeentulon ja vanhemmuuden uupumuksen yhteys.....	28
3.4 Vanhemmuuden uupumuksen vaikutus lastenhankintatoiveisiin.....	30
3.5 Stressitekijöiden yleisyys ja yhteys vanhemmuuden uupumiseen.....	33
3.6 Vanhempien toiveet jaksamisensa tueksi.....	37
4 POHDINTA.....	54
LÄHTEET.....	66
Painetut lähteet.....	66
Nettilähteet ja sähköpostit.....	68
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Vanhemmuus on useimmille toiveiden täyttymys ja elämään merkitystä tuova asia. Silti vanhemmuus ei ole pelkkää ruusuilla tanssimista, vaan myös itkua, unettomia öitä ja elinikäistä vastuunkantoa. Hermansonin (2012) mukaan muutos vain itsestään huolehtivasta aikuisesta lapsesta huolehtivaksi äidiksi tai isäksi on prosessi, johon kasvetaan, kukin omista lähtökohdistaan. Hänen mukaansa lapsen saaminen on kaikkiaan iso elämänmuutos, joka aiheuttaa stressiä tutun ja turvallisen elämän ja sen haasteiden muuttuessa.

Kun vanhemmuuden haasteet nousevat tyytyväisyyden ja onnen ohi, voivat vanhemmat uupua. Krooninen vanhemmuuden stressi vaikuttaa sekä vanhemman omaan hyvinvointiin että vanhemmuuskäytänteisiin, vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen ja parisuhteeseen (Mikolajczak, Raes, Avalosse & Roskam, 2017). Vanhemmuudessa koettu stressi ja siihen liittyvät masennusoireet ovat vakavia lapsen henkisen kehityksen kannalta, koska ne estävät vanhempaa tukemasta lasta ja vastaamasta hänen tarpeisiinsa (Johansson, Svensson, Stenström & Massoudi, 2017). Stressaavalla kasvuympäristöllä voi olla lapsen keskushermoston keskeneräisyydestä johtuen laaja-alaisia ja pitkäaikaisia vaikutuksia, ja vanhemman masennus voi lisätä lapsen riskiä mielenterveyden häiriöille (THL, 2018a).

Vanhemmuuden uupumukseen voi liittyä myös parentifikaatio, joka Soisalon (2012) mukaan on vanhemman ja lapsen roolien sekaantumista siten, että lapsi joutuu kantamaan vanhemmalle kuuluvaa vastuuta ja huolehtimaan vanhemmasta. Lyhytaikaisena ja konkreettisena tekemisenä se voi Soisalon mukaan olla palkitsevaa ja minäpystyvyyttä kohottavaa, pitkäaikaisena haitallista. Parentifikaatio eli lapsen tekemä vanhemman välineellinen tai emotionaalinen tukeminen voidaan katsoa luonnolliseksi esimerkiksi suurperheissä, yksinhuoltajaperheissä, kahden uraihmissen perheissä, päihdeperheissä tai vanhemman sairastaessa. Jatkuessaan se voi Soisalon mukaan aiheuttaa lapselle ongelmia harrastuksiin osallistumisessa, kaverisuhteiden luomisessa sekä myöhempiä psykologisia ongelmia, esimerkiksi depressiivisiä oireita, häpeää, ahdistuneisuutta, sosiaalista eristäytymistä, ristiriitaisia kiintymyssuhteita, narsistisia tai muita tuhoisia persoonallisuuspiirteitä.

Koska vanhemmuuden stressillä ja uupumuksella voi olla lapsen elämään hyvin pitkäaikaisia vaikutuksia, varhainen vanhemmuuden uupumuksen tunnistaminen esimerkiksi neuvoloissa olisi tärkeää. Tässä tutkimuksessa keskitytään suomalaisten aikuisten vanhemmuuden uupumuksen kokemuksiin ja siihen liittyviin tekijöihin.

1.1 Vanhemmuuden uupumus ilmiönä

Vanhemmuuden uupumuksella (parental burnout) tarkoitetaan emotionaalista häiriötä vanhemmuuden kontekstissa, jolloin vanhemman olotilaa hallitsevat uupumisasteinen väsymys, vanhemmuuteen liittyvä kyvyttömyyden tunne ja emotionaalinen etääntyminen lapsesta (Mikolajczak, Raes, Avalosse & Roskam, 2017). Vaikka uupumisesta vanhemmuudessa ei ole tähän saakka juuri puhuttu, on työuupumus (burn out) nykypäivän ihmisille hyvin tuttu ilmiö sekä arkielämän konteksteissa että tieteellisten julkaisujen määrän valossa. Ensimmäisiä mainintoja burnout-käsitteestä löytyy jo Vanhan testamentin kertomuksista ja myöhemmin 1500-luvulla myös William Shakespearen runoista (Muheim, 2013). Muheimin mukaan psykologis-psykiatrisena terminä se nousi esille vasta vuonna 1974 H. J. Freudenbergerin myötä. Psykiatrina huumeiden käyttäjien klinikalla työskennellessään Freudenbergerin oli havainnut useiden vapaaehtoisena työskentelevien nuorten uupuvan ja muuttuvan kyyniseksi työssään. Myös sosiaalipsykologian tutkija C. Maslach jatkoi käsitteen käyttöä 1970-luvulla. Enenevässä määrin siitä alettiin puhua 1970-luvulla työelämässä 1960-luvulla tapahtuneiden muutosten, kuten Euroopan talouskasvun myötä (Muheim, 2013; Landstätter & Garrosa, 2008; Euroopan unioni 2018).

Työpsykologiassa burnout eli loppuun palaminen määritellään oirekuvaksi, joka syntyy pitkittyneen työperäisen stressitilan seurauksena (Maslach & Leiter, 2016). Työuupumukseen johtava stressitila syntyy työn vaatimusten ja voimavarojen epätasapainosta (Hakanen, 2009), työn vaatimasta fyysisestä, kognitiivisesta ja/tai emotionaalisesta ponnistelusta ja palautumisen riittämättömyydestä (Feldt, Kinnunen U., Rönkä, Kinnunen M.-L. & Rusko, 2007; de Jonge, Demerouti & Dormann, 2014). Burnout syntyy työntekijän panostaessa koko ajan enemmän työhönsä työn vaatimukset täyttääkseen (Schaufeli & Salanova, 2014). Kun työntekijän palautuminen on jatkuvasti riittämätöntä, vie tilanne lopulta kaiken työntekijän energian. Työn paineissa pinnistely saa aikaan väsymystä, mahdottomalta tuntuva työtilanne kyynistymistä ja aikaansaamattomuus ammatillisen itsetunnon heikentymistä (Ahola, Tuisku & Rossi, 2015). Burnoutin keskeisimpiä oireita ovatkin uupumusasteinen väsymys, kyynisyys työtä kohtaan ja työhön liittyvän kompetenssin tunteen puute (Maslach & Leiter, 2016).

Vanhemmuuden uupumuksen etiologia vaatii työuupumuksen tavoin pitkäaikaisen altistumisen stressille (Mikolajczak ym., 2017). Sen saavat työn sijaan aikaan vanhemmuuteen, kasvatukseen ja lastenhoitoon liittyvät haasteet. Vanhemmuuden uupumuksesta arvioidaan kärsivän 2-12% vanhemmista, sekä isistä että äideistä (Roskam, Raes & Mikolajczak, 2017), mutta vähäisen tutkimusnäytön vuoksi yleisyyttä on hankala määrittää tarkasti. Uupumus vanhemmuudessa

koostuu työuupumuksen tapaan kolmesta ulottuvuudesta (Le Vigoroux, Scola, Raes, Mikolajczak & Roskam, 2017). Työuupumuksen kanssa samankaltaisia oireita ovat emotionaalinen ja fyysinen väsymys, sekä vanhemmuuteen liittyvän kompetenssin puute. Työuupumukseen liittyvä kyynisyys näyttäisi sen sijaan vanhemmuuden uupumuksessa ilmenevän emotionaalisena etäännyttymisenä lapsista (Roskam ym., 2017). Tällöin vanhemmat huolehtivat lastensa fyysisistä tarpeista, kuten ruoasta ja vaatetuksesta, mutta heidän energiansa ei riitä lasten emotionaalisten tarpeiden tyydyttämiseen. Vaikka työuupumuksella ja uupumisella vanhemmuudessa näyttäisi olevan tiettyjä yhtäläisyyksiä, ovat ne kuitenkin tämän hetkisen tutkimusnäytön perusteella toisistaan erillisiä ilmiöitä (Roskam ym., 2017). Työuupumus ei toisin sanoen välttämättä aiheuta vanhemmuuden uupumusta, eikä myöskään toisinpäin. Työ tai koti voi jopa muodostua ”turvasatamaksi” toisessa kontekstissa uupuneelle, ja menestyminen toisessa roolissa voi lisätä jaksamista toisessa (Roskam ym., 2017; Kinnunen, Rantanen, Mauno & Peeters, 2014) Toisaalta perheestä töihin ja myös päinvastoin syntyvien konfliktien (esim. rooliristiriidat, aikapula tai negatiivisten tunteiden mukana siirtyminen) on todettu heikentävän vanhempien terveyttä (Kinnunen ym., 2014), mikä voi lisätä vanhemmuuden uupumuksen riskiä.

Vaikka ensimmäiset maininnat uupumisesta vanhemmuudessa tehtiin 1980-luvulla, on siihen alettu kiinnittää tieteellisestä huomiota vasta 2000-luvulla. Tämän taustalla voidaan nähdä monia yhteiskunnallisia muutoksia. 2000-luvulle tultaessa erityisesti Euroopassa vanhemmuuteen on kohdistunut aiempaa suurempia paineita, samaan aikaan kun lapsien vanhempiaan kohti osoittama arvostus ja kotiäitien määrä on vähentynyt (Roskam ym., 2017). Nykyajan paineet kasvattaa menestyviä ja hyvinvoivia lapsia on tehnyt vanhemmuudesta entistä vaativampaa (Roskam ym. 2017). Useimmat vanhemmuuden uupumusta koskevat tutkimukset on tähän asti tehty kroonisesti sairaiden lasten vanhemmille (esim. Lindström, Åman & Lindahl Norberg, 2011) tai monikkoperheille (Hyväluoma, 2010), minkä vuoksi yleisväestöä koskevaa tietoa aiheesta ei juuri ole saatavilla. Tässä tutkimuksessa syvennytään vanhemmuuden uupumukseen suomalaisessa yleisväestölle suunnatussa laajassa internet-kyselyssä.

1.2 Vanhemmuuden uupumuksen riskitekijät

Erilaisten taustatekijöiden vaikutusta vanhemmuuden uupumuksen syntyyn on tutkittu muutamassa tutkimuksessa aiemmin. Mikolajczak ym. (2017) mukaan uupumusta voisivat jossain määrin selittää perheen sosiodemografiset tekijät. Näitä voisivat olla vanhemman sukupuoleen, lasten ikään

ja määrään, perhe- ja asumismuotoon, taloudellisiin seikkoihin ja työhön tai sen puutteeseen liittyvät tekijät. Tutkimuksessaan Belgiassa Mikolajczak ym. (2017) kuitenkin totesivat, että ainoastaan lasten alle viiden vuoden iällä ja osa-aikatyöllä oli yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen. Tutkimuksessa lasten luonteenpiirteillä ja kroonisilla sairauksilla todettiin olevan vain marginaalinen merkitys vanhempien uupumuksessa. Mikolajczakin ym. (2017) tekemän tutkimuksen mukaan suurimpia vanhempien uupumusta selittäviä riskitekijöitä ovat tietyt vanhempien persoonallisuuspiirteet, sekä vanhemmuuteen ja perheen toimintaan liittyvät asiat. Näitä ovat esimerkiksi heikot minäpystyvyyssuhteet, isän ja äidin roolien rajoittuneisuus, huonot vanhemmuuskäytännöt, konfliktit ja kaoottisuus perheessä, heikko parisuhdetyytyväisyys sekä yhteistoimintaan tähtäävän kumppanuuden puute vanhemmuudessa.

Lindströmin ym. (2011) tekemässä diabetesta sairastavien lasten vanhemmille suunnatussa tutkimuksessa havaittiin, että sosiodemografisilla tekijöillä, kuten lapsen sukupuolella tai iällä, vanhempien koulutuksella ja siviilisäädellä ei ollut yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen. Sen sijaan isät ja äidit, joilla oli taloudellisia huolia, niukasti vapaa-aikaa, niukasti sosiaalista tukea ja jotka havaitsivat lapsen sairauden vaikuttavan jokapäiväiseen elämään, uupuivat muita helpommin. Äideillä matala itsetunto ja kontrollointitarve olivat uupumisen riskitekijöitä. Myös avun pyytämisen vaikeudet olivat yhteydessä uupumiseen.

Isillä Leppänen (2002) totesi matalan psyykkisen hyvinvoinnin ja mielialan ja runsaiden huolien olevan yhteydessä vanhemmuuden stressiin, ja sisäisen työtyytyväisyyden tunteen taas olevan yhteydessä hyvinvointiin. Samassa tutkimuksessa havaittiin perheeseen liittyvää stressiä aiheuttavien huolenaiheiden joukkoon kuuluviksi muun muassa puolison väsymys tai masennus, suhde puolisoon, lasten pulmat, kotitöiden ja arkirutiinien jakamisen ongelmat, yli- tai sivutyön tekeminen taloudellisista syistä, epätyytyvävä asuinympäristö, vaikeus saada omaa aikaa ja harrastaa sekä työttömyys tai sen uhka.

Vaikka muutamassa aiemmassa tutkimuksessa yhteyttä sosiodemografisten tekijöiden ja koetun uupumuksen välillä ei ole löydetty, voivat ne vaikuttaa monella tapaa perheen toimintaan. Lammi-Taskulan ja Salmen (2009) tutkimuksen mukaan esimerkiksi alle kouluikäisten lasten äideistä lähes puolet omasta mielestään laiminlöi kotiasioita työn vuoksi. Tutkimusten mukaan usein ylemmissä sosiaaliryhmissä koetaan kroonista aikapulaa, alemmissä sosiaaliryhmissä tuloköyhyyttä ja epätyypilliset työajat voivat vaikuttaa perhe-elämään, sillä esimerkiksi pienten lasten äitien lauantaityo on ollut yleistymässä (Miettinen & Rotkirch, 2012). Ylikuormittuneessa työtilanteessa vanhemmat voivat kokea myös syyllisyyttä, joka voi kääntyä lapsia vastaan vanhempien madaltaessa lapsiin kohdistuvia vaatimuksia (osallistuminen kotitöihin,

käyttäytymissäännöt) (Kinnunen & Mauno, 2002). Työssä koettu stressi voi kaikkiaan välittyä myös perheeseen ja vanhemmuuteen. Toisaalta työn merkitys on ylemmille toimihenkilöille suurta, mikä voi lisätä heidän hyvinvointiaan ja vaikuttaa perhe-elämään myönteisesti (Lammi-Taskula & Salmi, 2009). Työelämän joustavuus, kuten etätyömahdollisuus ja omien asioiden hoitaminen työajalla on myös yleisempää ylemmillä toimihenkilöillä, mikä voi osaltaan helpottaa perhearkea.

Myös perheen tulotasolla voi olla vaikutusta perhe-elämään ja vanhemmuuden uupumukseen. Varakkaampien perheiden on helpompi hankkia lisävoimavaroja (kuten kodinhoitotai lastenhoitoapua, valmisruokia tai ravintolaruokaa, nopeita yksityisiä terveydenhoitopalveluita ja parempia välineitä arjen sujuvoittamiseksi) ja yksinkertaisempaa saada tulot riittämään menoihin. Stakesin Hyvinvointi ja palvelut -tutkimuksen lapsiperhekyselyssä menojen kattamisen koki hankalaksi lähes puolet lapsiperheistä ja yksinhuoltajista jopa kaksi kolmesta (Salmi, Lammi-Taskula & Sauli, 2009). Toimeentulo näyttikin muodostavan aikapulaa suuremman haasteen lapsiperheiden hyvinvoinnille (Salmi, Sauli & Lammi-Taskula, 2009). Myös Golombokin (2015) mukaan perheen köyhyys voi olla haaste sekä materialististen että henkisten resurssien puutteen vuoksi lapsen kehitykselle ja perheen hyvinvoinnille. Salmen ym. (2014) mukaan pienituloisuuden merkitys perheiden hyvinvoinnille riippuu sen kestosta. Pitkään jatkunut pienituloisuus voi estää perhettä ja sen lapsia ylläpitämästä ajassamme vaadittavaa elämäntapaa rajoittaen esimerkiksi kulutustottumuksia, harrastuksia ja muuta ajanvietettä. Toisaalta köyhyys kietoutuu myös syrjäytymisriskeihin ja sillä on taipumus periytyä, minkä vuoksi tulotaso tarkastelu on olennaista perheiden hyvinvointia pohdittaessa (Salmi ym., 2014).

Koulutustaustan ja siihen osittain liittyvän toimeentulon lisäksi myös perhetyyppi voi vaikuttaa perheiden hyvinvointiin. Esimerkiksi Golombokin (2015) mukaan yksinhuoltaja- ja uusperheissä lapsilla on keskimäärin enemmän ongelmia kuin ydinperheiden lapsilla. Näillä eroperheiden lapsilla esiintyy erityisesti emotionaalisia ja käyttäytymiseen liittyviä vaikeuksia. Erityisesti yksinhuoltajaperheiden lasten heikomman hyvinvoinnin taustalla saattavat vaikuttaa vanhemmuuden sijaan myös edellä mainitut toimeentulo-ongelmat (Golombok, 2015). Samoin toisen aikuisen tuki ja läsnäolo voivat toimia lapsia ja perhettä suojaavina tekijöinä erityisesti stressitilanteissa (Kinnunen & Mauno, 2002). Myös uusperheessä eläminen luo lähtökohtaisesti haastavamman perhekontekstin useiden aikuisten, muuttuvien roolien ja mahdollisesti vaihtuvien asuinpaikkojen myötä (Goldenberg & Goldenberg, 2013). Kaikkiaan perheprosessit ja niiden toimivuus näyttäisivät kuitenkin yleensä selittävän lapsen ja koko perheen hyvinvointia. Aiemmissa tutkimuksissa esiin tulleita ja asiantuntijatahojen ehdottamia vanhemmuuden stressiä ja sitä kautta vanhemmuuden uupumuksen riskiä lisääviä tekijöitä on koottu kuvaan 1.

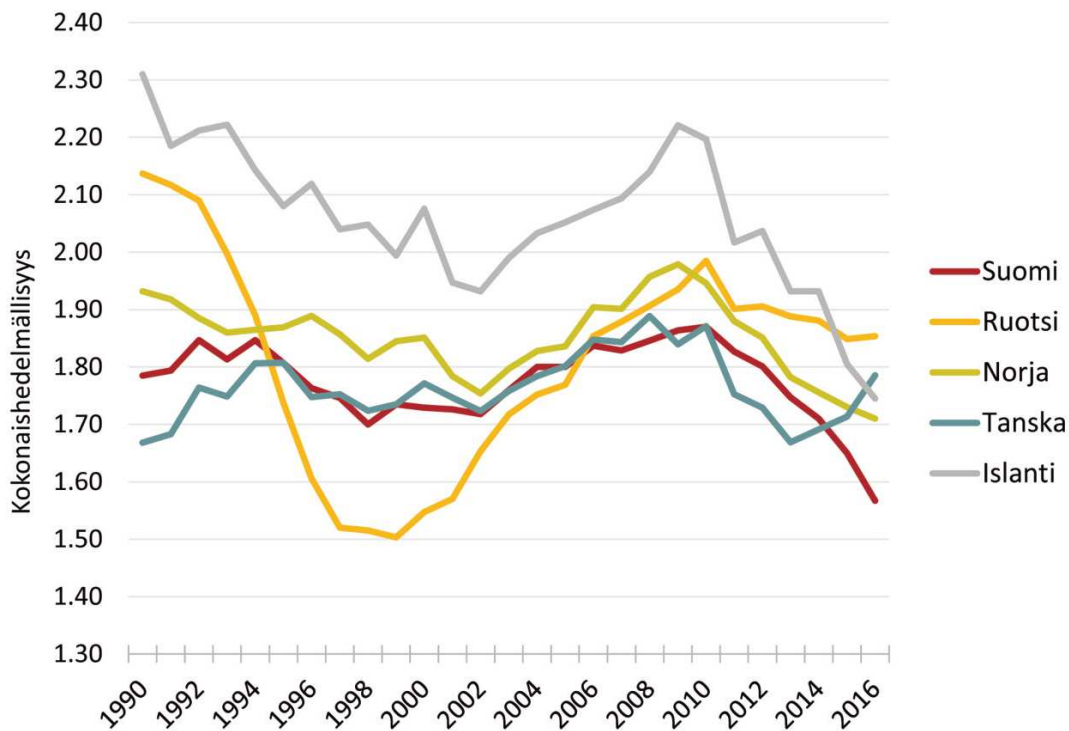
SOSIODEMOGRAFISET TEKIJÄT	LAPSEEN LIITTYVÄT TEKIJÄT	PERHEEN TOIMINTA	VANHEMMAN OMINAISUUDET
Naissukupuoli	Lapsen ja vanhemman yhteensopimaton temperamentti ²	Tyytymättömyys puolisoon/parisuhteeseen	Heikko minäpystyvyys
Runsaslapsisuus	Lapsen erityistarpeet	Kasvatuserimielisyydet	Neurottisuus, sovinnollisuuden puute, emotionaalinen epätasapaino
Monikkoperhe ⁶	Vammat, sairaudet, käytösongelmat	Puolisoiden yhteistyön puute	Ahdistunut/välittelevä kiintymistyili
Lasten ikä alle 5 vuotta	Adoptio	Kaoottisuus perheessä, konfliktialttius ja rajojen puute	Sairaudet, mielenterveyden häiriöt
Epätyydyttävä asuinympäristö		Vanhempien vapaa-ajan puute	Coping-keinojen puute
Työttömyys		Epäjärjestys, rajojen puute	
Osa-aikatyö/ylityö/lisätyöt			
Yksinhuoltajuus/ uusperhe			
Heikko toimeentulo	▼		
Matala koulutustaso	▼		
Velkaantumisen/ Talouden hallinnan puutteet ¹	▶ VANHEMMUUDEN UUPUMUS ◀		
ULKOISET TEKIJÄT			
Sosiaalinen tuen puute ja sosiaalinen/emotionaalinen yksinäisyys ³			
Työpaikka- tai koulukiusaaminen ⁴			
Avun ja tuen saamisen vaikeudet (erityislapset, toimeentulotuen saajat ym.) ⁵			
<small>¹ Helsingin Uutiset 2017; ² Keltikangas-Järvinen 2004, ³ Pelkonen 2016, Lyly 2016, ⁴ Taipale 2014; Voutilainen 2010, ⁵ Leijonaemot.fi 2018; HS 2013; YLE 2015; Eskelinen&Kiilunen 2014, ⁶ Hyväluoma, 2010.</small>			

KUVA 1. Vanhemmuuden stressin ja uupumuksen mahdolliset riskitekijät Mikolajczakin ym. (2017), Leppäsen (2002) ja kuvassa mainittujen lähteiden mukaan.

Tässä tutkimuksessa pyritään tarkastelemaan demografisten tekijöiden yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen, koska aiempi tutkimusnäyttö (esim. Mikolajczak ym., 2017; Lindström ym., 2011) on kaikkiaan hyvin niukkaa. Tähän tutkimukseen valittiin edellä mainituista sosiodemografisista tekijöistä vanhempien koulutustason, koetun kotitalouden toimeentulon ja perhetyypin yhteyden tarkastelu vanhemmuuden uupumuksessa, koska ne näyttäisivät aikaisempien tutkimusten mukaan vaikuttavan perheen toimintaan, mutta niiden vaikutusta uupumukseen ei ole aiemmin Suomessa tutkittu yleisväestöllä.

1.3 Vanhemmuuden uupumus ja syntyvyyden lasku

Tilastokeskuksen mukaan Suomen syntyvyys on laskenut koko 2010-luvun ajan (Tilastokeskus, 2018a). Syitä syntyvyyden laskuun (kuva 2) on yritetty hakea niin poliittisissa keskusteluissa, varhaiskasvatuksen piirissä kuin tavallisen kansankin keskuudessa. Tässä tutkimuksessa tuodaan asiaan uusi näkökulma pohtimalla lasten hankinnan lykkäämisen yhteyttä koettuun vanhemmuuden uupumukseen.



KUVA 2. Kokonaishedelmällisyys eli syntyvyys Pohjoismaissa Väestöliiton mukaan (Rotkirch ym., 2017).

Syntyvyyden laskun taustalla näyttäisivät kaikkiaan vaikuttavan hyvin monenlaiset syyt. Väestöliiton selvityksen mukaan lapsilukutoiveet ja syntyvyys ovat vähentyneet eniten heikossa työmarkkina-asemassa olevien ja heikosti koulutettujen parien perheissä (Aula, 2017a). Miesten katoaminen työmarkkinoilta on lisääntynyt vuosien 1990–2016 välillä 6%:sta 9%:iin, mikä professori Heikki Hiilamon arvion mukaan voi liittyä myös perheellistymisen vaikeuksiin, koska se voi vähentää kumppanin houkuttelevuutta (Pyykkönen ym., 2017). Matalasti koulutettujen miesten lapsettomuus on nähtävissä tilastoissa, sillä Väestöliiton mukaan 40–45-vuotiaista vain perusasteen

suorittaneista miehistä 35 prosenttia on lapsettomia, kun akateemisissa heitä on 22% ja naisissa 20% (Talouselämä, 2018).

Matalan koulutustason lisäksi myös korkeakoulutuksella voi olla vaikutusta erityisesti naisten lastenhankintaan. Ensisynnyttäjien keski-ikä on viime vuosina noussut huomattavan paljon, ja erityisesti 20-34-vuotiaiden ryhmissä lasten hankinta on vähentynyt (Tilastokeskus, 2017a). Naiset lykkäävät lasten hankintaa sitä enemmän, mitä korkeampi koulutus heillä on, ja monet nuoret parit haluavat elää entistä pidempään kaksin (Rotkirch ym., 2017). Nykyisen työelämän kilpailullisuus, pitkät työpäivät sekä matka- ja iltatyöt voivat hankaloittaa työelämän ja vanhemmuuden tavoitteiden yhteensovittamista (Aula, 2017b). Moni myös lykkää lasten hankintaa työelämän ja vakaan tulotason vaatimusten takia (Miettinen, 2015; Rotkirch ym., 2017). Myös parisuhteiden muuttunut luonne vaikuttaa lastenhankintaan. Avioliittojen määrä on vähentynyt 2010-2016 (Tilastokeskus, 2017b) ja erilaiset nettikontaktikanavat, kuten Tinder lisäävät valikoivuutta ja tuovat ihmissuhteisiin kertakäyttöisyyden sävyä (Puranen, 2016).

Koulutuksen ja parisuhteissa tapahtuneiden muutosten lisäksi myös laajemmat yhteiskunnan päätökset ja ilmiöt voivat vaikuttaa syntyvyyteen. Vuodesta 1995 vuoteen 2015 lapsilisän reaaliarvo on laskenut keskimäärin runsaan neljänneksen ja sen vaikutukset ovat kohdistuneet voimakkaimmin monilapsisiin ja yhden huoltajan perheisiin, jotka ovat usein tulohaitarin alapäässä (Väestöliitto, 2016). Myös kotihoidontuki on vähentynyt pitkällä aikavälillä tarkasteltuna (Kela, 2017a). Vanhempainpäivärahan vähimmäismäärä ei Euroopan neuvoston sosiaalisten oikeuksien komitean mukaan 2017 täyttänyt Euroopan sosiaalisen peruskirjan edellyttämää tasoa (Väestöliitto, 2017). Lapsen subjektiivisen päivähoidon-oikeuden rajaamisen vuonna 2016 on jossain määrin koettu hankaloittavan lyhyellä varoitusajalla tulevien työkeikkojen tekemistä tai niiden varassa elävien elämää ja se on koettu eriarvoistavaksi ja stigmatisoivaksi (YLE, 2018; Malinen & Neitola, 2017). Professori Juho Saaren mukaan myös kaupungistumisen megatrendi ja internet ovat tuoneet palvelut ja sosiaaliset verkostot helposti ulottuville, mikä on tehnyt yksinasumisesta aiempaa houkuttelevampaa (Kauppalehti Optio, 2016). Saari katsoo, että kaupungeissa asunnot tai vuokrat ovat kalliita, joten pienten asuntojen kysyntä on suurta, mikä voi edelleen aiheuttaa haluttomuutta perheellistyä ja vaikeuttaa sosiaalisten verkostojen ylläpitämistä koska asuntoon ei mahdu. Asuntolainojen verovähennysoikeus on supistumissuunnassa (Veronmaksajat, 2018) ja asuntolainakatto on asetettu 2016 ja on muilta kuin ensiasunnon ostajilta äskettäin kiristetty 90%:sta 85%:iin (Finanssivalvonta, 2018). Nuorten muuttaessa kaupunkiin myös isovanhempien antaman lastenhoidon tuen mahdollisuus voi kadota.

Väestöliiton Perhebarometrin 2017 (Rotkirch, Tammissalo, Miettinen & Berg, 2017) mukaan yhteiskunnan ja työelämän epävarmuuden ja talouden ongelmien lisäksi syntyvyyden laskua voidaan selittää erilaisista teoreettisista näkökulmista käsin. Täten syntyvyyden laskun taustalla voidaan nähdä esimerkiksi yksilöllisyyden ja materialististen arvojen korostuminen (Lesthaeghe 2014; Rotkirch ym., 2017). Syynä voivat olla myös ajallemme tyypillinen lapsiin panostaminen, jolloin lapseen satsatut kustannukset nousevat niin suuriksi, että lapsiluku jää pieneksi tai kokonaan toteutumatta (Mace, 2008 Rotkirchin ym., 2017 mukaan). Sosiaalisen ympäristön vaikutus lastenhankinnassa on myös oleellinen: vanhempien oma ja lähipiirin perheiden lapsiluku muokkaavat vanhemman käsitystä oikeankokoisesta perheestä (Rotkirch ym., 2017). Vaikka työelämässä sukupuolten välinen tasa-arvo on melko hyvällä tasolla, on perheiden sisäinen tasa-arvokehitys vielä kesken (McDonald, 2000 Rotkirchin ym., 2017 mukaan). Jos naisten harteille edelleen jää miehiä suurempi osa kotitöistä ja lastenhoidosta, voi se rajoittaa etenkin työssäkäyvien naisten lastenhankintaa. Suurimpana yksittäisenä syynä syntyvyyden laskuun voidaan nähdä lastenhankinnan lykkääminen myöhemmäksi esimerkiksi opintojen tai työelämään siirtymisen vuoksi (Rotkirch ym., 2017). Tilastoja selittävät myös lapsettomuuden suosion kasvu ja suurperheiden osuuden suhteellinen pieneneminen. Myös parisuhteen ja lastenhankinnan erkaantuminen toisistaan ilmiöinä voivat selittää syntyvyyden laskua.

Perhebarometriin 2017 (Rotkirch ym., 2017) haastateltujen nuorten aikuisten mukaan lastenhankintaan liittyi sopivan elämäntilanteen odottaminen. Vastaajat korostivat taloudellisen vakauden, parisuhteen vaiheen ja oman kypsyyden merkitystä lastenhankintaa suunniteltaessa. Lasten saannin lykkäämisen taustalla olivat vastaajien mielestä esimerkiksi muut kiinnostuksen kohteet ja kysymys lasten vaikutuksesta nykyisen elämäntyylin säilymiseen. Myös työn ja perheen yhteensovittamista pohdittiin. Täten epävarmuus työelämässä ja halu kehittyä urallaan liittyivät vastaajien mielestä lastenhankinnan suunnitteluun. Perhebarometrin 2017 mukaan vanhemmuus näyttää nuorille aikuisille vaativana elämänvaiheena, mikä voi aiheuttaa lastenhankinnan lykkäämistä tai siitä luopumista. Kulutusyksikköä kohden käytettävissä olevien tulojen mediaani näyttäisi kasvaneen v. 2011-2016 kahden hengen talouksilla lapsiperheitä ja erityisesti yksinhuoltajia nopeammin (Tilastokeskus, 2018b), mikä voi tukea nuorten ajatusta perheettömyydestä.

TAULUKKO 1. Käytettävissä olevat tulot kulutusyksikköä kohden, mediaani. (Tilastokeskus, 2018b)

	Käytettävissä olevat tulot kulutusyksikköä kohden, mediaani		
	2011	2016	Muutos% 5v.
Kaikki kotitaloudet	25556	26430	103,4
1. Yhden hengen taloudet	20218	21248	105,1
2. Lapsettomat parit	30700	31963	104,1
3. Parit, joilla lapsia	28236	28881	102,3
4. Yksinhuoltajataloudet	20324	19485	95,9
5. Kotitaloudet, joissa lapsia	27008	27579	102,1

Tässä tutkimuksessa syntyvyyden laskua tarkastellaan vanhemmuuden uupumuksen kontekstista käsin. Vaikka Suomi on ollut pitkään eurooppalaisesta näkökulmasta tarkasteltuna suurperheiden maa, on Suomessa viime vuosina syntynyt erityisesti kolmansia lapsia aiempaa vähemmän (Rotkirch ym., 2017), mikä voi kertoa siitä, että lapsiperheeksi voidaan kokea uuvuttavana, eikä sitä haluta useamman lapsen myötä pitkittää. Vanhemmuuden uupumuksen yhteyttä lastenhankintaa ja perheeseen pieneenemiseen ei tietääksemme ole aiemmin tutkittu Suomessa, joten sen selvittäminen voi tuoda aiheesta uutta tietoa. Yksi vanhemmuuden uupumuksen keskeisistä oireista on väsyminen, joka johtuu tavoitteiden ja resurssien epäsuhdasta, joten voidaan ajatella, että vanhempi voi väsymisen seurauksena yrittää minimoida tavoitteitaan (esimerkiksi toivottu lapsiluku). Uupumiseen liittyvä kompetenssin ja kyvykkyyden tunteen puute voi aiheuttaa vanhemmalle epäilyksiä omasta kyvystään olla useamman lapsen vanhempana ja sitä kautta vaikuttaa lapsitoiveisiin. Lisäksi uupumisessa havaittava emotionaalinen etäännyminen lapsista vaikuttanee perhehanteeseen ja lasten merkityksen kokemuksiin, millä voi myös olla vaikutuksia lastenhankintaan.

1.4 Vanhemmuuden uupumukseen puuttuminen, ennaltaehkäisevä työ ja interventiot

Suomessa toimii maailmanlaajuisestikin tarkasteltuna hyvin kattava neuvolajärjestelmä. THL:n (2018b) rokotetietoihin perustuvien arvioiden mukaan jopa 99,6% kohderyhmästä käyttää neuvolapalveluita. Sen vuoksi vanhemmuuden uupumuksen ennaltaehkäisevään ja varhaiseen puuttumiseen tähtäävälle työlle on valmiiksi olemassa kattavat rakenteet. THL:n (2018b) mukaan lastenneuvolan perustehtävänä on lapsen kasvun ja kehityksen seuraamisen lisäksi vanhempien kasvatustyön ja parisuhteen tukeminen, joten myös neuvolatyön tavoitteet pohjustavat luonnostaan vanhemmuuden uupumuksen ennaltaehkäisyä ja riskitekijöiden kartoitusta. Lastenneuvolatyötä tehdään perheiden kanssa kouluikänsä mennessä vähintään 15 määräaikaistarkastuksessa, joista

kolmanneksessa on mukana terveydenhoitajan lisäksi myös lääkäri. Erityisesti laajoissa tarkastuksissa keskitytään lapsen terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi koko perheen vointiin ja mahdollisiin tuen tarpeisiin. Näissä laajoissa tapaamisissa neuvoloissa voidaan päästä myös vanhemmuuden uupumukseen kiinni. Erityisen tuen tarvetta voidaan pohtia erityisesti silloin, jos lapsella tai jollakin perheenjäsenellä ilmenee vakavia sairauksia, mielenterveyden ongelmia, väkivaltaa tai sen uhkaa tai toimeentuloon liittyviä vaikeuksia. Tällöin perheen kanssa laaditaan hyvinvointi- ja terveys-suunnitelma, jonka avulla pyritään kartoittamaan tuen tarve ja sen käytännön toteutus. Tukea tarjotaan moniammatillisena työnä kunnan muiden toimijoiden, terveyskeskuksen, sekä mahdollisesti myös erikoissairaanhoidon kanssa. Mikäli lapsen kanssa työskentelevä arvioi lapsen kasvun ja kehityksen vaarantuvan, voidaan huoli ilmaista myös lastensuojeluilmoituksen kautta. Lastenneuvolajärjestelmän jatkoksi kouluikäisten lasten ja heidän perheidensä terveyden ja hyvinvoinnin tukena toimii kouluterveydenhuolto, jonka palvelut ovat samankaltaisia lastenneuvolatyön kanssa ja tavoittavat oppivelvollisuuden myötä kaikki kouluikäisten perheet (THL, 2014).

Neuvolajärjestelmän lisäksi perheille on tarjolla myös muunlaisia palveluja. Uuden sosiaali-huoltolain mukaan perhepalveluja on nykyään saatavilla myös ilman lastensuojelun asiakkuutta (Hämeen-Anttila, 2015). Käytännössä palvelut voivat olla esimerkiksi lapsiperheiden kotipalvelua ja perhetyötä (THL, 2018c; Tirkkonen, 2018). Niiden avulla voidaan tukea perheen arkea heidän kotonaan. Sekä kotipalvelun että perhetyön tavoitteena voidaan pitää perheen omien voimavarojen ja perheiden oman toimijuuden vahvistamista. Kotipalvelussa ja perhetyössä perheille tarjotaan tukea, apua ja ohjausta lastenhoitoon, -kasvatukseen ja perheen vuorovaikutukseen, sekä vahvistetaan perheen sosiaalisia verkostoja. Myös järjestöt tarjoavat tukea perheille. Esimerkiksi Helsinki Mission äiti- ja isämentoreiden ja Punaisen Ristin vapaaehtoisen ystävätoiminnan avulla perheet voivat saada tukea vanhemmuuteensa (Helsinki Missio, 2018; Rednet.fi, 2018). Oikeaan aikaan tarjottu tuki toimii ennaltaehkäisevänä työnä ehkäisten ongelmien vaikeutumista. Sekä neuvolan, perhepalvelujen että järjestöjen ennaltaehkäisevä työ on paras vaihtoehto sekä perheen että talouden näkökulmasta, koska ennaltaehkäisevä työ on aina korjaavaa työtä kustannustehokkaampaa (Tirkkonen, 2018) ja inhimillisempää.

Koska neuvoloiden tai muiden toimijoiden ennaltaehkäisevä tai varhainen puuttuminen ei aina toimi, voivat vanhemmat tarvita tukea myös kroonistuneisiin ongelmiin. Esimerkiksi vanhemmuudesta seuraava kuormittuneisuus tai uupumus voi muiden riskitekijöiden ohella (sosiaalisen tuen puute, taloudelliset vaikeudet ym.) edesauttaa synnytyksen jälkeisen masennuksen syntymistä (THL, 2018a). Tähän ongelmaan puuttumiseen on Suomessa käytössä esimerkiksi EPDS-lomake, jota voidaan käyttää vanhemman tai perheen tilanteen kartoittamiseksi synnytyksen

jälkeistä masennusta epäiltäessä. Tästä huolimatta THL (2018a) arvioi, että vain 20-40% synnytyksenjälkeisistä masennustapauksista tunnistetaan ja hoidetaan. Syynä tähän voi olla sekä neuvolan henkilökunnan työssään kokema kiire että riittämättömät valmiudet ottaa huolta puheeksi. Lapsen ja hänen perheensä hyvinvoinnin kartoittamiseksi ja asioiden puheeksi ottamiseksi sekä neuvoloissa että esimerkiksi varhaiskasvatuksessa ja useissa kouluissa on käytössä Lapset puheeksi –malli. Se on eräs Toimiva lapsi & perhe –työn kaikille perheille sopiva menetelmä, jota voidaan käyttää erityisesti silloin, kun lapsen kasvuympäristöön liittyy haastavia tekijöitä (Suomen Mielenterveysseura, 2018a). Lapset puheeksi –menetelmän avulla pyritään kartoittamaan lapsen elämäntilannetta ja tekemään toimintasuunnitelma lapsen tukemiseksi, mikäli tarvetta ilmenee, sekä rakentamaan perheisiin yhteistä ymmärrystä, tekemistä ja keskustelua (Solantaus & Niemelä, 2018). Työmenetelmän keskustelupohjan ja lomakkeiden lisäksi menetelmään kuuluu myös perheinterventio, jolla pyritään parantamaan perheiden keskustelua vanhempien ongelmista ja samalla tukemaan lasta suojaavia tekijöitä (Suomen Mielenterveysseura, 2018b).

Vaikka Suomessa on jo olemassa menetelmiä ja järjestelmiä vaikeuksissa painivien perheiden auttamiseksi, tulisi vanhemmuuden uupumuksen interventiot suunnitella huolella kunkin perheen yksilöllisiin tarpeisiin ja kuunnella vanhempien subjektiivisia kokemuksia tilanteestaan (Mikolajczak ym., 2017; Lindström ym., 2011). Koska vanhemmuuden uupumus nousee vaatimusten ja resurssien epätasapainosta, voidaan interventioiden tavoitteena nähdä vanhempien resurssien vahvistaminen (Mikolajczak ym., 2017). Mikolajczakin mukaan terveydenhuoltojärjestelmän piirissä toteutettavat interventiot voivat sisältää esimerkiksi vanhempien emotionaalisten kykyjen tukemista, aikuisen kiintymyksen ja parisuhteen ja vanhemmuustaitojen vahvistamista. Myös vanhemmille suunnattu terapia voi jossain tapauksissa olla tarpeellista vanhempien kokeman syyllisyyden ja häpeän tunteiden käsittelemisen helpottamiseksi. Tässä tutkimuksessa etsitäänkin alustavaa tietoa vanhempien omista toiveista, joiden perusteella voidaan mahdollisesti jatkossa suunnitella toimivia interventiomenetelmiä tai tukitoimia vanhemmuudessa uupuneille.

1.5 Tutkimuskysymykset

Tässä tutkimuksessa pyritään selvittämään vanhemmuuden uupumuksen kokemuksia Suomessa yleisväestöllä. Tutkimusaineisto on tuore, joten aluksi on tarve selvittää, onko demografisilla tekijöillä yhteyttä tutkittavaan ilmiöön. Koska suomalaisten syntyvyys on ollut laskussa, on mielenkiintoista tutkia, onko vanhemmuuden uupumus yhteydessä lastenhankintaan. Näiden lisäksi

olemme halunneet tarkastella elämäntilanteeseen liittyvien stressitekijöiden vaikutusta vanhemmuuden uupumukseen sekä kartoittaa, millaisia toiveita vanhemmilla itsellään on uupumuksen ehkäisemiseksi.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Onko vanhempien perhetyyppi, koulutus tai koettu kotitalouden toimeentulo yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen? Millaisia eroja kunkin muuttujan eri ryhmillä on vanhemmuuden uupumuksessa?
2. Onko vanhemmuuden uupumus yhteydessä lastenhankintatoiveisiin? Millaisia eroja on eri asteisesti uupuneiden lastenhankintatoiveissa?
3. Ovatko vanhempien jaksamista ja vanhempana suoriutumista rasittavat stressitekijät yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen? Mitä niistä ovat yleisimpiä ja vanhemmuuden uupumuksen kanssa eniten monotonista yhteyttä omaavia?
4. Mitä vanhemmat kertovat tarvitsevansa jaksamisensa ja vanhemmuuteensa tueksi?

2 MENETELMÄT

2.1 Tutkittavat

Tämän opinnäytetyön tutkimuskohteena olivat Jyväskylän yliopiston toteuttamaan VoiKu -tutkimushankkeen internet -kyselyyn vastanneet osallistujat. Osallistujia oli 1490 henkilöä. Tutkimushankkeessa selvitettiin perhe-elämän voimavara- ja kuormitustekijöitä tarkoituksena saada tietoa vanhempien tyytyväisyyttä ja uupumusta lisäävistä tekijöistä sekä lapsiperheiden palveluiden tarpeesta. VoiKu -tutkimuksen kohderyhmänä olivat suomalaiset vähintään yhden lapsen kanssa (lapsen iästä riippumatta) asuvat vanhemmat. Kysely oli avoin kaikille, mutta se oli saatavilla ainoastaan suomenkielisenä. Vastaajilta edellytettiin tutkimuksen aluksi, että heillä on vähintään yksi heidän kanssaan asuva lapsi, ja että he suostuvat osallistumaan tutkimukseen.

Internetkyselyyn osallistuneista valtaosa, 92,3% oli naisia, ja 98% vastaajista asui vastaamishetkellä Suomessa. Yleisimmät perhetyypit olivat n. 2/5:lla kahden vanhemman ja heidän yhteisten lastensa muodostama perhe, n. 10%:lla yksinhuoltajaperhe ja hieman harvemmin uusperhe. Vastaajista kolme neljästä oli korkeakoulututkinnon suorittaneita, vajaa kymmenesosa opistoasteen suorittaneita ja reilu kymmenesosa ammattitutkinnon suorittaneita. Hieman yli puolet vastaajista koki kotitaloutensa toimeentulon keskimääräiseksi, viidennes keskimääräistä heikommaksi ja vajaa neljäsosa keskimääräistä paremmaksi. Heikoksi kotitaloutensa toimeentuloa luonnehti noin 1/20 vastaajista. Keskeisimmät aineiston taustatiedot on esitetty taulukossa 2.

Vastaajien taustoista kävi ilmi, että ansiotyössä oli 75% vastaajista ja omistusasunnossa heistä asui 75%. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2016 on ollut väestöstä ansiotyössä 74% äideistä ja 90% isistä (Tilastokeskus 2017c), ja 3-4 hengen kotitalouksista omistusasunnoissa asui 78% (Tilastokeskus, 2018c). Kyselyyn vastaajista 45%:lla oli kaksi lasta, 29%:lla yksi lapsi, 15%:lla kolme lasta. Kaksilapsisia perheitä oli siis aineistossa hieman enemmän kuin väestötasolla, jossa v. 2017 lopussa yksilapsisia perheitä oli 43 %, kaksilapsisia 39 % ja kolmilapsisia oli 13 % (Tilastokeskus, 2018d). Lasten erityistarpeita ilmaiseva osuus, eli n. 25% vastaajista, oli arviolta lähellä valtakunnan keskitasoa. Peruskouluissa oppilaista 17,5 prosenttia sai tehostettua tai erityistä tukea 2017 (Tilastokeskus, 2018e), ja kysymys koski myös muunlaisia erityistarpeita. Koetun toimeentulon osalta heikosti toimeen tulevien osuus oli aineistossa n. 5% ja keskimääräinen tai sitä parempi toimeentulo oli 74,5%:lla aineistoa. Suomessa kotitalouksista v. 2015 n. 7%:lla oli vakavia

toimeentulovaikeuksia ja 76%:lla ei ollut ongelmia saada rahojaan riittämään menoihin (Tilastokeskus, 2016). Koetun kotitalouden toimeentulon muuttujan ylivoimaisesti suurin ryhmä oli keskimääräiseksi toimeentulonsa kokevat. Näiden tietojen osalta kyselyllä saatua väestönotosta voidaan pitää varsin onnistuneena.

TAULUKKO 2. Vastaaajien taustatiedot.

Muuttuja	Ryhmä	n	%
Sukupuoli	Miehet	114	7,7
	Naiset	1376	92,3
Perhetyyppi	Kahden vanhemman perhe	1161	77,9
	Yksinhuoltaja	141	9,5
	Uusperhe	127	8,5
	Sateenkaariperhe	8	0,5
	Usean sukupolven perhe	4	0,3
	Muu perhe	45	3,0
	Koulutus	Korkeakoulututkinto	1121
	Opistotason koulutus	128	8,6
	Ammattikoulu	196	13,2
	Ei amm. koulutusta	40	2,7
Koettu kotitalouden toimeentulo	Heikko	79	5,3
	Keskimääräistä heikompi	292	19,6
	Keskimääräinen	760	51,0
	Keskimääräistä parempi	350	23,5

2.2 Aineiston keruumenetelmä

Opinnäytetyössä käytetty aineisto kerättiin Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen VoiKu -tutkimushankkeen yhteydessä 39 kysymyksen internetkyselyllä 25.2.-30.4.2018. VoiKu-tutkimus on osa maailmanlaajuista, kaikkiaan 37 maassa toteutettavaa "International Investigation of Parental Burnout (IIPB)" -tutkimushanketta, jossa tavoitteena on vertailla kulttuurien välisiä eroja vanhemmuuden uupumukseen liittyvissä tekijöissä. VoiKu -tutkimuksessa käytettiin IIPB -hankkeen protokollaa (Roskam, 2017b) eli kansainvälisen tutkimusryhmän antamaa ohjeistusta aineistonkeruusta. Sen mukaan tutkimuksen aineisto tuli kerätä paperilomakkeilla ja/tai digitaalisella alustalla, jota voitiin jakaa sähköisesti ja sosiaalisen median kautta. Datan tallentamisesta ja koodaamisesta ohjeistuksen mukaan huolehti maan vastaava tutkijataho. Kyselyyn sai tehdä pieniä muutoksia kunkin maan tarpeiden mukaisesti, esimerkiksi lisätä osiota. Kyselyrungosta ei kuitenkaan saanut poistaa kysymyksiä. Kysely tuli käntää kyselymaassa, ja

lomake tuli hyväksyttäväksi yliopiston eettisellä toimikunnalla. Otoksesta tuli saada peruskohderyhmää eli lapsiperheitä edustava, osallistujien kokonaismäärän tuli olla vähintään 200 tutkittavaa, joista miehiä tuli olla vähintään 100. Tutkimusaineiston valmistumisen jälkeen kunkin maan aineisto tuli lisäksi toimittaa asianmukaisesti koodattuna kansainväliselle koordinoivalle taholle.

Tutkimusaineiston keruu toteutettiin Suomessa VoiKu -tutkimushankkeen puitteissa Jyväskylän yliopistossa professori Kaisa Aunolan johdolla. Tämän opinnäytetyön aineiston keruussa tekijät osallistuivat lisäkysymysten laadintaan sekä kysymysten ja käännösten kommentointiin. Internet-kysely laadittiin ja toteutettiin Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella. Tutkimukseen liittyen Jyväskylän yliopisto julkaisi nettisivuillaan tutkimuksen mainoksen, jonka kautta pääsi tutkimusvideoon ja tutkimuksen esittelysivulle. Jyväskylän yliopiston internet-sivustolla kerrottiin perustiedot tutkimuksesta, sen toteutusajankohta ja yhteys kansainväliseen tutkimuskonsortioon. Sivuilta löytyivät lisäksi suomalaisten vastuututkijoiden yhteystiedot, sekä linkit verkkokyselyyn, kansainvälisen konsortiohankkeen verkkosivuille sekä tutkimuksen tueksi Youtubeen tehtyyn videoon. Internetkyselyn esittelysivu edellä mainitulla sisällöllä julkaistiin myös www.epressi.com-sivustolla. Internetkyselylle perustettiin lisäksi 25.2.2018 oma Facebook-sivu, jonka kautta pääsi suoraan internet-kyselyyn tai yliopiston tutkimuksen esittelysivulle internetiin. Internet-kyselyyn pääsi myös YLE Uutiset -internetsivustolla 26.2.2018 julkaistun uutisen liitteenä olleen linkin kautta, sekä YLEn Kotimaan uutiset, Kasvatus ja Vanhemmuus -teemasivujen kautta. (VoiKu-tutkimukseen liittyneet linkit, 2018)

2.3 Tutkimuksen eettiset periaatteet

Tämän tutkimuksen aineistoksi kerätyn VoiKu -tutkimuksen mittariston ja formaatin käyttöön on saatu lupa sen koostaneen kansainvälisen tutkimuskonsortion taholta, ja sen ohjeita on noudatettu aineistonkeruutavassa sekä mittariston ja lisäkysymysten esittämisessä. Tutkimukselle on myönnetty yliopiston eettisen toimikunnan puoltava lausunto.

Tutkimuksen kohdejoukkoa ei ole valikoitu, vaan internet-kysely on ollut avoin kaikille. Osallistujia on informoitu tutkimuksen aluksi tutkimuksen tavoitteista, hanketta koordinoivista tutkijoista, kansainvälisestä tutkimushankkeesta, vastaamiseen vaaditusta ajasta, oikeudesta olla vastaamatta, ja osallistumisen edellytyksistä. Myös vastaamisen nimettömyydestä, vastausten tulemisesta vain tutkimuskäyttöön sekä vastausten säilyttämisestä Jyväskylän yliopistossa ja kansainvälisen tutkimusryhmän käytössä Belgiassa on tiedotettu osallistujia. Osallistujalta on pyydetty tutkimuksen alussa kirjallinen lupa käyttää ja säilyttää vastauksia.. Tutkimusaineistoa on

säilytetty siten, että se ei päädy ulkopuolisten luettavaksi, ja sitä on käsitelty luottamuksellisesti ja kunnioituksella

2.4 Rahoituslähteet

Tämä tutkimus on toteutettu opinnäytetyönä ilman erillistä rahoitusta osana laajempaa VoiKu -tutkimushanketta, jonka toteutukseen yliopisto on saanut apurahan Alli Paasikiven säätiöltä.

2.5 Tutkimuksen mittarit ja muuttujat

IIPB -protokollan (Roskam, 2017b) mukaisessa tutkimuksen perusrungossa oli seitsemän osiota: sosiodemografiset tekijät ; vanhemmuuden uupumus; sukupuoliroolit; itsenäinen-riippuvainen minuus; mielikuva ihannevanhemmasta; osallistuminen vanhemmuuden tehtäviin ja velvollisuuksiin sekä vanhemman tavoitteet ja arvot. Suomalaiseen versioon liitettiin tämän opinnäytteen tekijöiden toiveesta kysymys vanhemmuutta rasittavista tekijöistä, uupumuksen vaikutuksesta lastenhankintaan, sekä kysymys siitä, millaista tukea vanhemmat toivoisivat vanhemmuudelleen. Lisäksi kysymystä asuinalueen varakkuuden laadusta muutettiin Suomen asuinalueiden (pl. Helsinki ja joidenkin suurten kaupunkien tietyt kaupunginosat) suuren heterogeenisyyden takia koskemaan kotitalouden toimeentulon kokemusta. Lisäksi suomalaisessa kyselyversiossa oli muutama muu lisäkysymys. Tutkimuskysymykset on esitetty liitteen 1 tutkimuslomakkeessa. Tässä tutkimuksessa on käytössä vain pieni osa koko tutkimuksen muuttujia ja informaatiota.

Vanhemmuuden uupumus -mittari perustui IIPB International Inventory of Parental Burnout -protokollan mukaiseen 23 kysymyksen sarjaan (Roskam ym. 2017), joka oli muodostettu kolmesta vanhemmuuden uupumuksen osatekijästä: uupumusasteisesta väsymyksestä, emotionaalisesta etäännyttämisestä ja kyvyttömyyden tunteesta vanhempana. Mittariin liittyvät kysymykset on esitetty taulukossa 3. Kysymysten yhteydessä vastaajille kerrottiin, että vaikka lapsiaan rakastaa ja iloitsee heistä, voi silti kokea uupumusta vanhemman roolissa. Vastausvaihtoehtoina kunkin kysymyksen kohdalla olivat 0) ei koskaan, 1) joitakin kertoja vuodessa, 2) kerran kuussa tai harvemmin, 3) joitakin kertoja kuussa, 4) kerran viikossa, 5) joitakin kertoja viikossa, 6) päivittäin.

TAULUKKO 3. Vanhemmuuden uupumuksen mittaristo.

Vanhemmuuden uupumusta mittaavat kysymykset

1. Olen niin väsynyt rooliini vanhempana, ettei edes nukkuminen auta.
 2. Tunnen kadottaneeni suuntani isänä/äitinä.
 3. Tuntuu siltä, että vanhempana oleminen ajaa minut loppuun.
 4. Minulla ei ole voimia huolehtia lapsestani/lapsistani.
 5. En usko olevani lapselleni/lapsilleni niin hyvä isä/äiti, kun olin ennen.
 6. En kestä enää rooliani isänä/äitinä.
 7. Minusta tuntuu, etten jaksa enempää vanhempana.
 8. Välillä tuntuu kuin huolehtisin lapsestani/lapsistani automaattiohjauksella.
 9. Tunnen olevani aivan lopen uupunut vanhempana.
 10. Kun nousen aamulla kohdatakseni taas uuden päivän lapseni/lasteni kanssa, tunnen olevani uupunut jo ennen kuin aloitan päivän.
 11. En nauti yhdessäolosta lapseni/lasteni kanssa.
 12. En tunne pärjääväni vanhempana.
 13. Mietin mielessäni, etten enää ole sellainen vanhempi kuin olin aiemmin.
 14. Teen lapseni/lasteni eteen sen, mitä minulta odotetaan, mutta en sen enempää.
 15. Vanhemmuus kuluttaa kaikki voimavarani.
 16. En enää kestä vanhempana olemista.
 17. Minua hävettää se, millainen vanhempi minusta on tullut.
 18. En ole enää tyytyväinen itseäni vanhempana.
 19. Minusta tuntuu, etten enää ole oma itseni ollessani lapseni/lasteni kanssa.
 20. En enää pysty näyttämään lapselleni/lapsilleni, kuinka paljon rakastan häntä/heitä.
 21. Minua väsyttää pelkkä ajatus siitä, mitä kaikkea minun täytyy tehdä lapseni/lasteni vuoksi.
 22. Rutiinien (nukkuttamisen, aterioinnin jne.) lisäksi en enää jaksa tehdä muuta lapseni/lasteni eteen.
 23. Yritän vain selviytyä vanhempana jotenkuten.
-

Vanhemmuuden uupumusta mittaavien kysymysten reliabiliteettikerroin Crohnbachin alfa oli 0,967, mikään kysymys ei laskenut sitä ja kysymysten väliset korrelaatiot vaihtelivat välillä 0,343-0,810. Vanhemmuuden uupumuksen mittarista muodostettiin uusi uupumusta kuvaava keskiarvosummamuuttuja (vaihteluväli 1 - 6,87 alkuperäisellä asteikolla 1-7). Kolmogorov-Smirnovin ja Wilkisin testeillä todettiin, että mittari ei noudata normaalijakaumaa ($p < 0,001$). Jakaumatarkastelu osoitti sen olevan paitsi hyvin huipukas myös erittäin voimakkaasti oikealle vino, siten että huipukkuuden testisuure $0,999/0,127 = 7,9 \gg | 2 |$ ja vinouden testisuure $1,230/0,063=19,5 \gg | 2 |$, jolloin jakauma ei välttämättä ole riittävän normaalin parametrinen analyysien käyttöön (Heikkilä, 2001).

Vanhemmuuden uupumuksen keskiarvosummamuuttujasta muodostettiin myös uusi neliluokkainen vanhemmuuden uupumuksen asteen muuttuja havainnollistamaan vastausten prosentuaalisia jakaumia. Luokittelun avulla uupumuksen jakauman suurten arvojen pitkä "häntä" mahdutettiin yhteen luokkaan. Luokkarajoissa huomioitiin uupumuksen keskiarvosummamuuttujan keskiarvo 2,50, keskihajonta 1,21, mediaani 2,13 ja moodi 1,96, sekä se, että jokaisessa luokassa

on riittävä määrä vastaajia ja että luokittelu on tulkittavissa selkeästi. Ensimmäisen luokan yläraja <1,5 muodostettiin siten, että se oli lähempänä vastausvaihtoehtoa Ei koskaan kuin seuraavaa vastausvaihtoehtoa. Toisen luokan ylärajaksi otettiin keskiarvoa lähinnä oleva alkuperäinen luokkaraja ja saatiin luokka joitain kertoja vuodessa. Kolmannen luokan yläraja <3,75 oli hieman suurempi kuin keskiarvo lisätynä keskihajonnalla eli siihen kuuluvat muuttuja-arvot jäivät vielä alle alkuperäisen vastausvaihtoehdon joitain kertoja kuussa. Viimeiseen luokkaan yhdistettiin loput vastauksista.

TAULUKKO 4. Vanhemmuuden uupumuksen alkuperäinen keskiarvosummamuuttuja ja siitä muodostettu neliluokkainen vanhemmuuden uupumuksen asteen muuttuja sekä vastaajien määrät (n).

Vanhemmuuden uupumuksen keskiarvosummamuuttuja -mittari, alkuperäisen mittarin luokkarajojen mukaisesti jaoteltuna, n=1490	Vanhemmuuden uupumuksen asteen muuttuja n=1490
1 Ei koskaan, (1-1,49) n=298	1 Ei juurikaan uupumusta (0- aste 2) n=298
2 Joitain kertoja vuodessa, (1,50-2,49) n= 628	2 Joitain kertoja vuodessa (1,500 - aste 3) n=628
3 Kerran kuussa tai harvemmin, (2,5-3,49) n=281	3 Kerran kuussa tai harvemmin (2,500- aste 4) n=339
4 Joitain kertoja kuussa, (3,5-4,49) n=154	4 Joitain kertoja kuussa tai useammin (3,750-) n=225
5 Kerran viikossa, (4,5-5,49) n=78	
6 Joitain kertoja viikossa, (5,50-6,49) n=47	
7 Päivittäin, (6,50-7,00) n=4	

Lisäksi vanhemmuuden uupumuksen summamuuttujasta muodostettiin kaksiluokkainen vanhemmuuden uupumuksen luokittelu (1= vanhemmuuden uupumuksen asteet 1-3; 2=vanhemmuuden uupumuksen aste 4), jota käytettiin tutkittaessa kenellä 4. asteen uupumus ilmenee ja miten merkitseviä erot siinä ovat.

Perhetyyppi selvitettiin lomakkeen alkuosaan sijoitettujen taustakysymysten joukossa. Kysymyksen ”Minkälainen perhe teillä on?” vastausvaihtoehdot olivat 1) kahden vanhemman perhe, 2) yksinhuoltaja, 3) uusperhe, 4) sateenkaariperhe, 5) usean sukupolven perhe ja 6) muu, mikä? Jotta vastaaminen olisi mahdollisimman helppoa, jokaisen vaihtoehdon yhteydessä kuvattiin lisäksi tarkemmin kutakin perhetyyppiä esimerkkien kautta. Aineistonkeruun päätyttyä todettiin, että sateenkaariperheitä (n=8) ja usean sukupolven perheitä (n=4) oli niin niukasti, että niitä koskevia johtopäätöksiä ei aineistosta voi tehdä, joten ne poistettiin tilastollisista analyyseistä. Samoin analyyseistä poistettiin muu -luokka (n=45), koska siinä oli siihen liitetyn avoimen kysymyksen perusteella hyvin monenlaisen tilanteen omaavia perheitä, esimerkiksi yhden

vanhemman käytännön vastuulla olevia yhteishuoltajatilanteita, tai yhteisöllisempiä perheratkaisuita.

Vastaajan **koulutustaustaa** mitattiin kahdella IIPB-protokollan mukaisella tavalla, ensin avoimella kysymyksellä ”Kuinka monta vuotta olet käynyt koulua ja/tai opiskellut? Ilmoita loppuunsaoritettujen koulu- ja /tai opiskeluvuosien lukumäärä kuuden vuoden iästä alkaen numeroina (esim. 5)”, ja tämän jälkeen monivalintakysymyksellä ”Mikä on ammattikoulutuksesi?”. Vastausvaihtoehdot olivat 1) ei ammatillista koulutusta, 2) ammattikoulu, 3) opistotason koulutus ja 4) korkeakoulututkinto. Koulutustaustaan liittyvät kysymykset oli sijoitettu kyselyn loppuosaan. Vastausten tarkastelu osoitti, että opiskeluvuosien määrä oli mahdollisesti ymmärretty hyvin monella tapaa, eikä vastauksia siltä osin voitu pitää täysin luotettavana. Samoin vastaajien sijoittuminen koulutusryhmiin oli hieman pulmallista. Koulutusryhmiä ja koulutusvuosien määrää vertaamalla havaittiin, että Ei ammatillista koulutusta -ryhmää (n=40) ei voi käyttää analyyseissä, koska siinä oli hyvin erilaisia ihmisiä niukasti koulutetuista aina hyvin pitkälle koulutettuihin tutkintoa vailla oleviin. Opistotason koulutus -ryhmässä saattaa olla koulutustasoltaan erilaisia ihmisiä: opistotason koulutus voi olla ammattiin koulutusta, peruskoulun tai lukion jälkeisiä opintoja, tai ennen 1996 aloittaneita ammattikorkeakouluja esim. insinööriopintoja. (Tilastokeskus Koulutusastejaottelu). Yliopistotutkinnon suorittaneiden uskomme merkinneen ammattikoulutukseen pääsääntöisesti korkeakoulututkinnon, samoin kuin nykyiset ammattikorkeakoulutetut. Tässä tutkimuksessa käytettiin koulutus -muuttujana kolmiluokkaista muuttujaa, jonka ryhmät olivat ammattikoulutus, opistotason koulutus ja korkeakoulutus. Lisäksi edellämainitun muuttujan ristiintaulukointien tuloksiin perustuen vertailtiin koulutusryhmiä pareittain: ammattikoulu ja korkeakoulututkinto, sekä ammattikoulu ja opistotason koulutus.

Kotitalouden taloudellista toimeentuloa arvioitiin IIPB- protokollassa kysymyksellä ”Millaisella asuinalueella kotisi sijaitsee?” Vastausvaihtoehtoina olivat 1) suhteellisen vähäosaisten alueella, 2) keskimääräisesti toimeentulevien alueella ja 3) suhteellisesti hyväosaisten alueella. Koska pääkaupunkiseutua lukuun ottamatta Suomessa kaupunginosat ovat varsin heterogeenisiä ja asuinalueen mieltämisen koko vaihtelee, eivätkä ihmiset välttämättä tunnista asuinalueensa luonnetta, muutettiin kysymystä Suomen olosuhteisiin sopivaksi. Tutkimuksessa suomalaisten perheiden taloudellista toimeentuloa arvioitiin kysymyksellä ”Miten luonnehdit kotitaloutesi toimeentuloa?” Vastausvaihtoehtoina olivat 1) heikko, 2) keskimääräistä heikompi, 3) keskimääräinen ja 4) keskimääräistä parempi. Tämän kysymyksen ajateltiin heijastavan paremmin vastaajan kokemaa kotitaloutensa taloudellista tilannetta olematta loukkaava.

Vanhemmuuden uupumuksen yhteyttä **lastenhankintatoiveisiin** mitattiin kysymyksellä ”Onko vanhemmuudessa kokemasi väsymys tai uupumus vaikuttanut toiveisiisi hankkia lisää lapsia?” Vastausvaihtoehdot olivat 0) en ole kokenut väsymystä tai uupumusta, 1) ei ja 2) kyllä.

Vanhempana jaksamista ja suoriutumista rasittavia stressitekijöitä mitattiin IIPB-protokollaan lisätyllä kysymyksellä ”Miten paljon seuraavat asiat ja niistä johtuvat seuraukset rasittavat omaa jaksamistasi ja suoriutumistasi vanhempana?” Vastausvaihtoehdot olivat 1) ei rasita, 2) hieman, 3) kohtalaisesti, 4) melko paljon, 5) hyvin paljon. Mittari ja asteikko (Liite 1 kys 16) muotoiltiin opinnäytetyön tekijöiden toimesta johdannossa kuvattujen aikaisemmin tutkittujen asioiden pohjalta. Kysymykset keskittyivät siihen, mitkä asiat voisivat rasittaa vanhemmuutta. Vaihtoehdot liittyivät työhön ja ajanviettoon, parisuhteeseen, toimeentuloon, tukiverkoston puutteeseen, terveyteen, lapsen/lasten tuomaan oman elämäntavan muutokseen, vanhempien ja lapsen luonteeseen ja asuinpaikkaan. Lisäksi mahdollisina stressitekijöinä esitettiin lapseen liittyviä asioita, kuten kaverisuhteisiin, kouluun ja harrastuksiin liittyviä stressitekijöitä. Lisäksi kysymyksessä oli avoin kohta, johon vastaajat saattoivat nimetä jonkin omaa vanhemmuuttaan rasittavan tekijän.

Stressimuuttujista muodostettiin uusi 22 lomakkeella mainittua stressitekijää yhdistävä stressin keskiarvosummamuuttuja kuvaamaan koetun stressin kokonaisuutta. Keskiarvosummamuuttujan Cronbachin alfa oli 0,846. Kolmogorov-Smirnovin ja Wilkisin testeillä todettiin, että mittari ei noudata normaalijakaumaa ($p < 0,001$). Jakauma-tarkastelu osoitti sen olevan paitsi huipukas myös voimakkaasti oikealle vino, siten että huipukkuuden testisuure $0,407/0,127 = 3,2 > |2|$ ja vinouden testisuure $0,675/0,064 = 10,5 \gg |2|$, jolloin yleensä suositellaan ei-parametristen analyysimenetelmien käyttöä tilastollisten yhteyksien testaamiseen.

Vanhempien haluaman tuen muotoja selvitettiin avoimella kysymyksellä: ”Millaiset asiat (esim. millainen tuki tai palvelut) parhaiten tukisivat jaksamistasi ja tyytyväisyyttäsi vanhempana?” Kysymyksestä muotoiltiin avoin, jotta voitaisiin nähdä minkä tyyppinen tuki olisi vanhemmista parasta spontaanisti ajatellen.

2.6 Analyysimenetelmät

Vanhemmuuden uupumuksen yhteyttä taustamuuttujiin eli perhetyyppiin, koettuun toimeentuloon ja koulutukseen tutkittiin kvantitatiivisin menetelmin ristiintaulukoinnilla, varianssianalyysillä, sekä osin ei-parametrisellä Kruskal-Wallis testillä.

Ristiintaulukoinnissa sarakemuuttujana käytettiin taustamuuttujia kutakin vuorolla tai niistä muodostettua analyysiin sopivaa osaa tai yhdistelmää, ja rivimuuttujina neliluokkaista uupumuksen asteen luokitusta, tai vakavan uupumuksen tutkimiseksi muodostettua kaksiluokkaista uupumuksen muuttujaa. Ristiintaulukoinnilla katsottiin taustamuuttujien luokkien jakaumia eri uupumisasteryhmissä ja tutkittiin kunkin taustamuuttujan ja uupumusmuuttujan välistä riippuvuutta χ^2 -testillä, jota voidaan käyttää kahden laadullisen muuttujan riippuvuutta testattaessa (Kärkkäinen & Högmänder, 2008). Nelikenttäinen ristiintaulukointi mahdollistaa ns. riskisuhteen laskemisen vertaamalla riskin toteumaosuutta kohderyhmässä riskin toteumaosuuteen vertailuryhmässä (Kärkkäinen & Högmänder, 2008). Riskisuhdetta käytettiin taustamuuttujien perhetyyppi ja koulutus kohdalla havainnollistamaan taustamuuttujan ryhmien välisiä eroja.

Yksisuuntaisella varianssianalyysillä tutkittiin, kuinka kahden tai useamman ryhmän keskiarvot riippuvalla muuttujalla eroavat toisistaan (Metsämuuronen, 2001). Ryhmittelevänä muuttujana käytettiin vuorotellen vastaajan koulutustasoa, perhetyyppejä ja koettua kotitalouden toimeentuloa. Jatkovana riippuvana muuttujana oli vanhemmuuden uupumuksesta laadittu keskiarvosummamuuttuja. Varianssianalyysiä pidetään kohtuullisen robustina menetelmänä, jota pienet poikkeamat oletuksista eivät yleensä haittaa (Nummenmaa, 2004).

Kruskal-Wallis testia käytetään usean riippumattoman otoksen vertailuun yksisuuntaisen varianssianalyysin tapaan (Kärkkäinen & Högmänder, 2008). Sen käyttö ei edellytä jakaumien normaalisuutta eikä samanvarianssisuutta, ja selitettävä muuttuja voi olla järjestysasteikollinen (emt). Kruskal-Wallis testia käytettiin varianssianalyysin rinnalla esimerkiksi jakaumaltaan hyvin vinojen stressin keskiarvosummamuuttujan ja uupumuksen keskiarvosummamuuttujan yhteyttä tarkasteltaessa. Testi vertaa järjestykseen laitettujen havaintojen järjestyslukuja ryhmittäin laskien kussakin ryhmässä järjestyslukujen keskiarvot (Kärkkäinen & Högmänder, 2008). Jos testissä löydetään ero, niin ryhmien väliset erot löydetään parittaisilla vertailuilla varianssianalyysin tapaan (emt).

Vanhemmuuden uupumuksen ja lastenhankintatoiveiden välistä yhteyttä selvitettiin tutkimalla sitä koskevan kysymyksen frekvenssijakaumaa sekä ristiintaulukoimalla vastaukset neliluokkaisen vanhemmuuden uupumuksen asteen muuttujan kanssa ja suorittamalla tilastollisen merkitsevyyden χ^2 -testaus.

Vanhempana jaksamista ja suoriutumista rasittavien stressitekijöiden yleisyyttä ja yhteyttä uupumukseen tutkittiin ensin kokonaistasolla Kruskal-Wallis testillä, ja sitten eri uupumusasteilla olevien vanhempien keskiarvojen eroja selvitettiin varianssianalyysillä. Stressitekijöille laskettiin yleisyys summaamalla kohtuullisesti, melko paljon tai hyvin paljon

stressiä kokeneiden %-osuudet kunkin muuttujan kohdalla, ja niiden yleisyyksien keskiarvoa käytettiin keskimääräisen yleisyyden lukuna. Lisäksi stressitekijöille laskettiin keskiarvot. Eri stressitekijöiden ja stressin keskiarvosummamuuttujan yhteyttä uupumuksen keskiarvosumma-muuttuun kuvattiin jakaumien vinouksien vuoksi Spearmannin järjestyskorrelaatiokertoimilla.

Vanhempien haluaman tuen muotoja selvittävää avointa kysymystä ”Millaiset asiat (esim. millainen tuki tai palvelut) parhaiten tukisivat jaksamistasi ja tyytyväisyyttäsi vanhempana?” analysoitiin sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysi on menetelmä, jolla laajaakin aineistoa voidaan tiivistää ja saada siitä kuvaus yleisessä muodossa (Tuomi & Sarajärvi, 2009). Sisällönanalyysi ei tuotakaan varsinaisia tutkimustuloksia, vaan toimii apukeinona aineiston käsittelyssä ja helpottaa tutkijoiden omien johtopäätösten tekemistä (emt). Sisällönanalyysissä molemmat opinnäytetyön tekijät tekivät vastausaineistoon tutustuttuaan itsenäisesti luokittelukategoriaehdotuksen sisältäen alustavat teemat, pääluokat ja niiden alaluokat. Niitä verrattiin, ja sovittiin yhteinen luokitus, jolle annettiin koodinumerot. Kumpikin luokitteli taulukkolaskentaohjelmiston avulla puolet aineistosta, jonka jälkeen aineistonpuolikkaita vaihdettiin ja kumpikin luokitteli toisen osuuden ja merkitsi luokituksen erot ylös. Niistä keskusteltiin, ja sovittiin yhtenäinen luokitustapa. Yksi vastaus voitiin luokitella useampaan ala- ja pääluokkaan riippuen sen sisällöstä. Luokituksen jälkeen katsottiin luokkafrekvenssit, ja suodattettiin vastauksia luokkien mukaisesti ja kirjoitettiin tulosraportti.

Kvantitatiivisen aineiston analysointi tapahtui IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmalla, ja kvalitatiivinen sisällönanalyysi Microsoft Excel - ja Libre Office Calc -ohjelmistojen avulla aineistoa luokittelemalla.

3 TULOKSET

3.1 Perhetyypin ja vanhemmuuden uupumuksen yhteys

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen ensimmäinen osa oli, onko perhetyypillä ja vanhemmuuden uupumuksella yhteyttä, ja jos on, niin millaisia eroja eri perhetyypeillä on. Perhetyypin yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen tutkittiin vanhemmuuden uupumuksen keskiarvosummamuuttujan jakauman suuren vinouden vuoksi ensisijaisesti ristiintaulukoimalla. Perhetyypeistä analyysiin otettiin mukaan vain ne, joissa vastaajien määrä oli riittävä. Perhetyyppi ja neliluokkainen vanhemmuuden uupumuksen aste ristiintaulukoitiin. Tulokset on esitety taulukossa 5.

TAULUKKO 5. Kolme perhetyyppiä ja vanhemmuuden uupumuksen aste ristiintaulukoituna.

Vanhemmuuden uupumuksen aste	Perhetyyppi										
	Kaksi vanhempaa			Yksinhuoltaja			Uusperhe			Yhteensä	
	n	%	adj. res.	n	%	adj. res.	n	%	adj. res.	n	%
1. Ei juurikaan uupumusta	243	20,9	1,4	23	16,3	-1,2	23	18,1	-0,6	298	20,2
2. Joitain kertoja vuodessa	484	41,7	-0,6	60	42,6	0,1	57	44,9	0,7	601	42,1
3. Kerran kuussa tai harvemmin	264	22,7	0,1	27	19,1	-1,1	33	26,0	0,9	324	22,7
4. Joitain kertoja/kk tai useammin	170	14,6	-0,9	31	22,0	2,4	14	11,0	-1,3	215	15,0
Yht.	1161	100,0		141	100,0		127	100,0		1429	100,0

n=lukumäärä, adj. res: odotettua pienempi osuus, kun mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2 , odotettua suurempi osuus, kun mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2 .

Perhetyypin ja vanhemmuuden uupumuksen asteen välillä ei ollut ristiintaulukoinnin χ^2 -testillä tilastollisesti merkitsevää yhteyttä (6, N=1429)=9,31, p=0,157. Taulukosta 5 kuitenkin nähtiin, että yksinhuoltajilla vakavimman 4. asteen vanhemmuuden uupumuksen osuus oli korostunut verrattaessa uusperheiden tai kahden vanhemman perheiden vanhempiin.

Yksinhuoltajilla 4. asteen eli kuukausittain tai useammin oirehtivan vanhemmuuden uupumuksen riski oli kahden vanhemman perheessä oleviin vanhempiin verrattuna 1,5 -kertainen, riskisuhde = (31/141)/(170/1161). Ilmiön tilastollista merkitsevyyttä tutkittiin ristiintaulukoimalla uudelleen suppea perhetyyppi (yksinhuoltajat ja kahden vanhemman perheiden vanhemmat) ja vanhemmuuden uupumuksen kaksiluokkainen mittari (muut uupumusasteet ja 4. asteen vaikeimmin uupuneet). Ero yksinhuoltajien (n=141) ja kahden vanhemman perheiden vanhempien (n=1161) 4. asteen vanhemmuuden uupumuksessa oli ristiintaulukossa tilastollisesti merkitsevä, χ^2 (1, N=1302)=5,19, p=0,023.

Uusperheiden vanhempiin verrattuna yksinhuoltajien riski vakavimpaan 4. asteen vanhemmuuden uupumukseen oli kaksinkertainen, riskisuhde = $(31/141)/(14/127)$. Ilmiön tilastollista merkitsevyyttä tutkittiin ristiintaulukoimalla suppea perhetyyppi (yksinhuoltajat ja uusperheiden vanhemmat) ja vanhemmuuden uupumuksen kaksiluokkainen mittari (muut uupumusasteet ja 4. asteen vaikeimmin uupuneet). Ero yksinhuoltajien (n=141) ja uusperheiden vanhempien (n=127) 4. asteen vanhemmuuden uupumuksessa oli ristiintaulukossa tilastollisesti merkitsevä, $\chi^2(1, N=268)=5,75, p=0,017$.

Perhetyyppien vanhemmuuden uupumuksen keskiarvojen eroja tutkittiin vielä yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Riippuvana muuttujana oli vanhemmuuden uupumuksen keskiarvosummamuuttuja ja riippumattomana muuttujana perhetyyppi. Perhetyyppien vanhemmuuden uupumuksen keskiarvoissa oli tilastollisesti suuntaa antava ero, $F(2, 1426)=2,73, p=0,065$. Parivertailut toteutettiin Tamhane -menetelmällä. Niiden mukaan keskiarvot eivät poikenneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi, mutta taulukon 6 mukaisesti yksinhuoltajien ja kahden vanhemman perheiden vanhempien vanhemmuuden uupumuksella oli tilastollisesti suuntaa antava ero, $p=0,099$.

TAULUKKO 6. Vanhemmuuden uupumuksen keskiarvosummamuuttujan keskiarvot ja keskihajonnat perhetyypin ryhmissä. Parivertailut on toteutettu Tamhanen menetelmällä.

Perhetyyppi	Vanhemmuuden uupumus		Parivertailut, p-arvo		
	Keski-arvo	Keski-hajonta	Perhetyyppi		
			1	2	3
1. Kahden vanhemm. perhe	2,47	1,20	-	0,099	1,000
2. Yksinhuoltajaperhe	2,72	1,32	-	-	0,239
3. Uusperhe	2,46	1,14	-	-	-
Yhteensä	2,49	1,21			

3.2 Koulutuksen ja vanhemmuuden uupumuksen yhteys

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen toinen osa koski vastaajien koulutuksen ja vanhemmuuden uupumuksen yhteyden olemassaoloa ja koulutusryhmien välisiä eroja vanhemmuuden uupumuksessa. Koulutuksen yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen tutkittiin vanhemmuuden uupumuksen keskiarvosummamuuttujan jakauman suuren vinouden vuoksi ensisijaisesti ristiintaulukoimalla. Ristiintaulukoinnissa käytettiin koulutusryhmiä ja neliluokkaista

vanhemmuuden uupumuksen asteen mittaria. Ristiintaulukointi on esitetty taulukossa 7.

TAULUKKO 7. Kolme koulutusryhmää ja vanhemmuuden uupumuksen aste ristiintaulukoituna.

Vanhemmuuden uupumuksen aste	Koulutus									Yhteensä	
	Ammattikoulu			Opistotason koulutus			Korkeakoulu- tutkinto				
	n	%	adj. res.	n	%	adj. res.	n	%	adj. res.	n	%
1. Ei juurikaan uupumusta	37	18,9	-0,4	23	18,0	-0,6	230	20,5	0,8	290	20,1
2. Joitain kertoja vuodessa	72	36,7	-1,7	57	44,5	0,5	482	43,0	1,0	611	42,3
3. Kerran kuussa tai harvemmin	42	21,4	-0,5	31	24,2	0,4	255	22,7	0,1	328	22,7
4. Joitain kertoja/kk tai useammin	45	23,0	3,4	17	13,3	-0,6	154	13,7	-2,4	216	14,9
Yht.	196	100,0		128	100,0		1121	100,0		1445	100,0

n=lukumäärä, adj. res: odotettua pienempi osuus, kun mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2 , odotettua suurempi osuus, kun mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2 .

Ristiintaulukoinnin χ^2 - testin mukaan kolmiryhmäisen koulutuksen ja neliluokkaisen vanhemmuuden uupumuksen välillä oli tilastollisesti suuntaa antavan yhteys, $\chi^2(6, N=1445)=12,27$, $p=0,056$. Taulukosta 7 havaittiin, että ammattikoulun käyneillä vakavan 4. asteen uupumuksen eli kuukausittain tai useammin ilmenevien uupumisoireiden osuus oli korostunut, ja korkeakoulututkinnon omaavilla sen osuus oli ristiintaulukossa odotusarvoa vähäisempi.

Ammattikoulun käyneillä oli opistotason koulutuksen käyneisiin verrattuna 1,7 -kertainen riski omata vakavin 4. asteen vanhemmuuden uupumus, riskisuhde = $(45/196)/(17/128)$. Ilmiön tilastollista merkitsevyyttä tutkittiin ristiintaulukoimalla kaksiluokkainen koulutusmuuttuja (ammattikoulu ja opistotason koulutus) ja vanhemmuuden uupumuksen kaksiluokkainen mittari (muut uupumusasteet ja 4. asteen vakavin uupumus). Ero ammattikoulun ($n=196$) ja opistotason koulutuksen käyneiden ($n=128$) välillä 4. asteen vanhemmuuden uupumuksessa oli ristiintaulukoinnin χ^2 -testin mukaan tilastollisesti merkitsevä, $\chi^2(1, N=324)=4,69$, $p=0,030$.

Samoin ammattikoulun käyneillä oli korkeakoulututkinnon suorittaneisiin nähden 1,7 -kertainen riski omata vakavin 4. asteen vanhemmuuden uupumus, riskisuhde = $(45/196)/(154/1121)$. Riskin tilastollista merkitsevyyttä tarkasteltiin ristiintaulukoimalla kaksiluokkainen koulutusmuuttuja (ammattikoulu ja korkeakoulututkinto) ja vanhemmuuden uupumuksen kaksiluokkainen mittari (muut uupumusasteet ja 4. asteen vakavin uupumus). Ero ammattikoulun käyneiden ($n=196$) ja korkeakoulututkinnon omaavien ($n=1121$) välillä 4. asteen vanhemmuuden uupumuksessa oli ristiintaulukossa tilastollisesti merkitsevä, aivan erittäin merkitsevän rajalla, $\chi^2(1, N=1317)=11,06$, $p=0,001$.

Koulutusryhmien vanhemmuuden uupumuksen keskiarvojen eroja tutkittiin vielä yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Riippuvana muuttujana oli vanhemmuuden uupumuksen keskiarvosummamuuttuja ja riippumattomana muuttujana koulutusryhmä. Koulutusryhmien vanhemmuuden uupumuksen keskiarvoissa oli tilastollisesti merkitsevä ero, $F(2, 1442)=6,52$, $p=0,002$. Parivertailut toteutettiin Tamhane -menetelmällä, ja niiden mukaan ammattikoulun käyneiden ja korkeakoulututkinnon suorittaneiden vanhemmuuden uupumuksen keskiarvoissa oli tilastollisesti merkitsevä ero, $p=0,008$.

TAULUKKO 8. Vanhemmuuden uupumuksen keskiarvosummamuuttujan keskiarvot ja keskihajonnat koulutusryhmissä. Parivertailut on toteutettu Tamhanen menetelmällä.

Koulutusryhmä	Vanhemmuuden uupumus		Parivertailut, p-arvo		
	Keski-arvo	Keski-hajonta	Koulutusryhmä		
			1	2	3
1. Ammattikoulu	2,78	1,47	-	0,171	0,008
2. Opistotason koulutus	2,50	1,22	-	-	0,952
3. Korkeakoulututkinto	2,44	1,15	-	-	-
Yhteensä	2,49	1,21			

3.3 Koetun kotitalouden toimeentulon ja vanhemmuuden uupumuksen yhteys

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kolmantena tutkittavana taustamuuttujana oli vastaajien kokema kotitaloutensa toimeentulo. Kysymys koski vastaajien kokeman kotitaloutensa toimeentulon ja vanhemmuuden uupumuksen yhteyden olemassaoloa ja koetun toimeentulon ryhmien välisiä eroja vanhemmuuden uupumuksessa. Koetun kotitalouden toimeentulon yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen tutkittiin vanhemmuuden uupumuksen keskiarvosummamuuttujan jakauman suuren vinouden vuoksi ensisijaisesti ristiintaulukoimalla. Koetun toimeentulon ryhmät ja neliluokkainen vanhemmuuden uupumuksen asteen mittari on esitetty ristiintaulukoituna taulukossa 9.

TAULUKKO 9. Koettu kotitalouden toimeentulo ja vanhemmuuden uupumuksen aste ristiintaulukossa

Vanhemmuuden uupumuksen aste	Koettu kotitalouden toimeentulo													
	Heikko			Keskimääräistä heikompi			Keskimääräinen			Keskimääräistä parempi			Yhteensä	
	n	%	adj. res.	n	%	adj. res.	n	%	adj. res.	n	%	adj. res.	n	%
1. Ei juurikaan	9	11,4	-2,0	50	17,1	-1,4	145	19,1	-1,0	94	26,9	3,6	298	20,1
2. Joitain kertoja vuodessa	21	26,6	-2,9	116	39,7	-1,0	333	43,8	1,3	155	44,3	0,9	625	42,2
3. Kerran kuussa tai harvemmin	21	26,2	0,8	80	27,4	2,1	174	22,9	0,1	62	17,7	-2,6	337	22,8
4. Joitain kertoja/kk tai useammin	28	35,4	5,3	46	15,8	0,4	108	14,2	-0,8	39	11,1	-2,3	221	14,9
Yht.	79	100,0		292	100,0		760	100,0		350	100,0		1481	100,0

n=lukumäärä, adj. res: odotettua pienempi osuus, kun mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2 , odotettua suurempi osuus, kun mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2 .

Koetun toimeentulon ja neliluokkaisen vanhemmuuden uupumuksen asteen välillä oli ristiintaulukoinnin χ^2 -testillä tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys, $\chi^2(9, N=1481)=51,64$, $p<0,001$.

Taulukosta 9 havaittiin, että heikon toimeentulon kokemuksen omaavilla oli 4. asteen vanhemmuuden uupumuksen eli kuukausittain tai useammin ilmenevien uupumisoireiden osuus korostunut ja lievemman 1.-2. asteen vanhemmuuden uupumuksen (eli oireita ei koskaan tai enintään joitain kertoja vuodessa) osuus oli ristiintaulukon odotusarvoa pienempi. Keskimääräistä heikomman toimeentulon kokeneilla vanhemmilla taas 3. asteen vanhemmuuden uupumuksen (kuukausittain tai harvemmin ilmenevät oireet) osuus oli korostunut. Keskimääräistä parempaa toimeentuloa kokeneilla 3. ja 4. asteen vanhemmuuden uupumuksen osuus oli ristiintaulukon odotusarvoa pienempi, ja 1. asteen vanhemmuuden uupumuksen osuus oli korostunut.

Koetun heikoimman toimeentulon ryhmässä riski omata 4. asteen vanhemmuuden uupumus oli 2,5 -kertainen koetun keskimääräisen toimeentulon ryhmään verrattuna, riskisuhde = $(28/79)/(108/760)$. Ilmiön tilastollista merkitsevyyttä tutkittiin ristiintaulukoimalla suppea koettu toimeentulo (heikko ja keskimääräinen) ja vanhemmuuden uupumuksen kaksiluokkainen mittari (muut uupumusasteet ja 4. asteen vaikeimmin uupuneet). Ero koetun heikon toimeentulon ($n=79$) ja koetun keskimääräisen toimeentulon ($n=760$) ryhmien välillä 4. asteen vanhemmuuden uupumuksessa oli ristiintaulukossa tilastollisesti erittäin merkitsevä, $\chi^2(1, N=839)=23,75$, $p<0,001$.

Koetun heikoimman toimeentulon ryhmässä riski omata 4. asteen vanhemmuuden uupumus oli 3,2 -kertainen verrattuna koetun keskimääräistä paremman toimeentulon ryhmään,

riskisuhde=(28/79)/(39/350). Ero koetun heikon toimeentulon (n=79) ja koetun keskimääräistä paremman toimeentulon (n=350) ryhmien välillä 4. asteen vanhemmuuden uupumuksessa oli ristiintaulukossa tilastollisesti merkitsevä, $\chi^2(1, N=429)=28,9, p<0,001$.

Vastaajien kokemien kotitalouden toimeentuloryhmien vanhemmuuden uupumuksen keskiarvojen eroja tutkittiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Riippuvana muuttujana oli vanhemmuuden uupumuksen keskiarvosummamuuttuja ja riippumattomana muuttujana koettu kotitalouden toimeentulo. Koetun toimeentulon ryhmien vanhemmuuden uupumuksen keskiarvoissa oli tilastollisesti merkitsevä ero, $F(3, 1477)=22,1, p<0,001$. Parivertailut toteutettiin Tamhane -menetelmällä, ja niiden mukaan muiden ryhmien keskiarvot poikkesivat toisistaan lukuunottamatta keskimääräistä heikomman ja keskimääräisen koetun toimeentulon ryhmää.

TAULUKKO 10. Vanhemmuuden uupumuksen keskiarvosummamuuttujan keskiarvot ja keskihajonnat koetun toimeentulon ryhmissä. Parivertailut on toteutettu Tamhanen menetelmällä.

Koettu kotitalouden toimeentuloryhmä	Vanhemmuuden uupumus		Parivertailut, p-arvo			
	Keski-arvo	Keski-hajonta	Koettu kotitalouden toimeentuloryhmä			
			1	2	3	4
1. Heikko	3,39	1,62	-	0,001	0,000	0,000
2. Keskimääräistä heikompi	2,61	1,14	-	-	0,491	0,000
3. Keskimääräinen	2,48	1,21	-	-	-	0,003
4. Keskimääräistä parempi	2,23	1,04	-	-	-	-
Yhteensä	2,49	1,21				

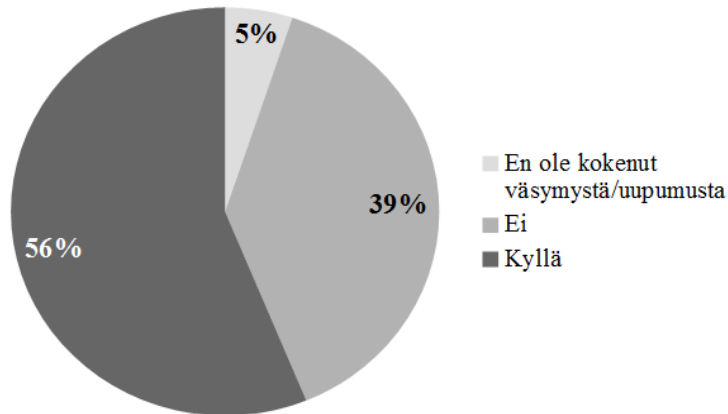
Koska vanhemmuuden uupumuksen keskiarvojen hajonta eri toimeentuloryhmissä oli huomattavan suuri ja vanhemmuuden uupumuksen keskiarvosummamuuttujan jakauma tiedettiin varsin vinoksi, varmistettiin analyysiä vielä havaintoarvojen järjestyksiin perustuvalla Kruskal-Wallis testillä. Testimuuttujana oli vanhemmuuden uupumuksen keskiarvosummamuuttuja ja ryhmittelymuuttujana koettu kotitalouden toimeentulo. Testi osoitti tilastollisesti erittäin merkitsevän yhteyden koetun kotitalouden toimeentulon ja vanhemmuuden uupumuksen välillä, $\chi^2(3, 1481) = 50,0, p<0,001$, siten, että järjestyksen keskiarvo oli heikosti toimeentulevilla 983, keskimääräistä heikommin toimeentulevilla 806, keskimääräisesti toimeentulevilla 736 ja keskimääräistä paremmin toimeentulevilla 644.

3.4 Vanhemmuuden uupumuksen vaikutus lastenhankintatoiveisiin

Toinen tutkimuskysymys koski vastaajien kokeman vanhemmuuden uupumuksen vaikutusta lastenhankintatoiveisiin. Suoran kysymyksen "Onko vanhemmuudessa kokemasi väsymys tai

uupumus vaikuttanut toiveisiin hankkia lisää lapsia?" vastausjakauma on esitetty kuvassa 3.

KUVA 3. Onko vanhemmuudessa kokemasi väsymys tai uupumus vaikuttanut toiveisiin hankkia lisää lapsia? %-osuus vastaajista, (n=1490).



Vanhemmuuden uupumus oli vaikuttanut lastenhankintatoiveisiin 56%:lla kaikista vastaajista, ja vajaalla 40%:lla uupumus ei ollut vaikuttanut lastenhankintaan. 5 % vastaajista ei ollut kokenut vanhemmuuden uupumusta. Vanhemmuuden uupumuksen asteen yhteyttä lastenhankintatoiveisiin tutkittiin ristiintaulukoinnin avulla.

TAULUKKO 11. Lastenhankintaan liittyvän kysymyksen vastausryhmät ja vanhemmuuden uupumuksen aste ristiintaulukoituna.

Vanhemmuuden uupumuksen aste	Onko vanhemmuuden väsymys/uupumus vaikuttanut lastenhank.toiveisiin?										
	En ole kokenut väsymystä tai uupumusta		Ei		Kyllä		Yhteensä				
	n	%	adj. res.	n	%	adj. res.	n	%	adj. res.	n	%
1. Ei juurikaan uupumusta	56	73,7	12,0	151	26,2	4,8	91	10,9	-10,0	298	20,0
2. Joitain kertoja vuodessa	18	23,7	-3,3	287	49,8	4,8	323	38,5	-3,2	628	42,1
4. Kerran kuussa tai harvemmin	2	2,6	-4,3	87	15,1	-5,6	250	29,8	7,4	339	22,8
3. Joitain kertoja/kk tai useammin	0	0,0	-3,8	51	8,9	-5,3	174	20,8	6,9	225	15,1
Yht.	76	100,0		576	100,0		838	100,0		1490	100,0

n=lukumäärä, adj. res: odotettua pienempi osuus, kun mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2 , odotettua suurempi osuus, kun mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2 .

Ne, jotka olivat katsoneet lastenhankintakysymyksen kohdalla että eivät ole kokeneet vanhemmuuden uupumusta, kaikkiaan 5% vastaajista, olivat taulukon 11 mukaisesti vanhemmuuden uupumuksen asteen mittarilla pääsääntöisesti lievimmän uupuneita. Taulukon 11

osalta ei tehty χ^2 -testiä, koska vastausvaihtoehdoissa oli vaihtoehto, joka ei koskenut lastenhankintaa. Sen sijaan tehtiin toinen ristiintaulukko, jossa verrattiin lastenhankintakysymyksen perusteella vanhemmuuden uupumusta joskus kokeneiden vastauksia vanhemmuuden uupumuksen asteen mittariin. Ristiintaulukko on esitetty taulukossa 12.

TAULUKKO 12. Vanhemmuuden uupumuksen vaikutus lastenhankintatoiveisiin ja vanhemmuuden uupumuksen aste ristiintaulukoituna.

Vanhemmuuden uupumuksen aste	Vanhemmuuden uupumusta joskus kokeneet							
	Onko vanhemmuuden väsymys/uupumus vaikuttanut lastenhank.toiveisiin?							
	Ei			Kyllä			Yhteensä	
	n	adj. %	res.	n	adj. %	res.	n	%
1. Ei juurikaan uupumusta	151	62,4	7,5	91	37,6	-7,5	242	100
2. Joitain kertoja vuodessa	287	47,0	4,2	323	53,0	-4,2	610	100
3. Kerran kuussa tai harvemmin	87	25,8	-6,4	250	74,2	6,4	337	100
4. Joitain kertoja/kk tai useammin	51	22,7	-6,0	174	77,3	6,0	225	100
Yhteensä	576	40,7		838	59,3		1414	100

N=lukumäärä, adj. res: odotettua pienempi osuus, kun mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2 , odotettua suurempi osuus, kun mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2 .

Uupumusta joskus kokeneiden parissa vanhemmuuden uupumuksen asteen ja lastenhankintatoiveiden välillä havaittiin ristiintaulukoinnin χ^2 -testillä tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys, $F(3, N=1414)=119$, $p<0,001$.

Taulukosta 12 nähtiin, että ei juurikaan tai vain joitain kertoja vuodessa vanhemmuuden uupumusta kokeneet olivat huomattavan yliedustettuna niiden joukossa, joilla vanhemmuuden uupumus ei ollut vaikuttanut lastenhankintaan. Vanhemmuuden uupumusta edellisiä ryhmiä useammin kokeneet taas olivat huomattavan yliedustettuina niiden joukossa, joilla vanhemmuuden uupumus oli vaikuttanut lastenhankintaan.

Taulukosta 12 myös nähtiin että vanhemmuuden uupumuksen 1. asteella (ei juurikaan uupumusta) joskus koettu vanhemmuuden uupumus on vastaajien mielestä vaikuttanut lastenhankintatoiveisiin 37,6%:lla vastaajista. Vanhemmuuden uupumusta kokeneiden keskuudessa yleisintä oli 2. asteen vanhemmuuden uupumus (uupumista joitain kertoja vuodessa) ja tästä ryhmästä hieman yli puolet koki sen vaikuttaneen lastenhankintatoiveisiin. Kolmannen asteen vanhemmuuden uupumusta kokeneista (uupumusta noin kerran kuussa tai harvemmin, mikä on keskimääräistä enemmän) jo 3/4 kokee, että se on vaikuttanut lastenhankintatoiveisiin, ja neljännen asteen vanhemmuuden uupumusta kokeneista eli kerran kuussa tai useammin oirehtineista peräti

77% ilmoitti sen vaikuttaneen lastenhankintatoiveisiinsa.

Koska korkeakoulututkinnon suorittaneiden naisten osuus oli aineistossa yllä esitetty väestöön nähden, katsottiin vielä varsinaisten tutkimuskysymysten ulkopuolelta tulosten yleistettävyyden arvioimiseksi, onko koulutusryhmien välillä tilastollisesti merkitsevää eroa lastenhankintatoiveiden muuttumisessa ristiintaulukoimalla 3-luokkainen koulutus (ammattikoulu, opistotason koulutus ja korkeakoulutus) ja vanhemmuuden uupumuksen lastenhankintatoiveisiin vaikutus (ei, kyllä) kaksiluokkaisena ja suorittamalla χ^2 -testi. Ristiintaulukointi on esitetty taulukossa 13. Tällöin todettiin, että koulutusryhmien ja lastenhankintatoiveiden uupumuksen myötä muuttumisen välillä ei tutkimusaineistossa ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä, $F(2, N=629)=1,004, p=0,605$.

TAULUKKO 13. Vanhemmuuden uupumuksen vaikutus lastenhankintatoiveisiin ja vastaajan koulutus ristiintaulukoituna.

Koulutus	Vanhemmuuden uupumusta joskus kokeneet							
	Onko vanhemmuuden väsymys/uupumus vaikuttanut lastenhank.toiveisiin?							
	Ei			Kyllä			Yhteensä	
	n	%	adj. res.	n	%	adj. res.	n	%
1. Ammattikoulu	8	9,1	-0,8	80	90,9	0,8	88	100,0
2. Opistotason koulutus	6	9,7	-0,5	56	90,3	0,5	62	100,0
3. Korkeakoulututkinto	59	12,3	1,0	420	87,7	-1,0	479	100,0
Yhteensä	73	11,6		556	88,4		629	100,0

n=lukumäärä, adj. res: odotettua pienempi osuus, kun mukautettu standardoitu jäännös $\leq -2,0$ dotettua suurempi osuus, kun mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2 .

3.5 Stressitekijöiden yleisyys ja yhteys vanhemmuuden uupumiseen

Kolmantena tutkimuskysymyksenä selvitimme kuinka jaksamista ja vanhempana suoriutumista rasittavat stressitekijät olivat yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen ja mitkä ovat yleisimpiä stressin lähteitä. Stressin ja uupumuksen yhteys ei välttämättä ole yksisuuntainen, vaan stressikokemus voi myös riippua uupumuksen määrästä.

Stressin yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen tutkittiin aluksi Kruskal-Wallis testillä, jossa testimuuttujana oli kyselylomakkeella mainituista stressitekijöistä muodostettu, jakaumaltaan melko vinoksi todettu stressin keskiarvosummamuuttuja ja ryhmittelymuuttujana neliluokkainen vanhemmuuden uupumuksen aste. Kruskal-Wallis testillä todettiin, että stressi ja vanhemmuuden uupumus olivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä toisiinsa, $\chi^2(3, 1485)=410, p<0,001$,

siten, että järjestysten keskiarvo oli vanhemmuuden uupumuksen 1. asteella 404, 2. asteella 678, 3. asteella 939 ja 4. asteella 1082.

Eri uupumusasteilla olevien vanhempien stressin kuvaamiseksi suoritettiin yksisuuntainen varianssianalyysi riippuvana muuttujana stressin keskiarvosummamuuttuja ja luokittelevana muuttujana vanhemmuuden uupumus. Varianssianalyysillä todettiin stressin ja uupumuksen yhteys tilastollisesti erittäin merkitseväksi, $F(3, 1481)=174$, $p<0,001$, ja parivertailut osoittivat eri ryhmien väliset stressin keskiarvojen erot tilastollisesti erittäin merkitseviksi. Stressin keskiarvot, keskihajonnat ja parivertailu Tamhanen menetelmällä on esitetty taulukossa 14.

TAULUKKO 14. Stressin keskiarvosummamuuttujan keskiarvot ja keskihajonnat vanhemmuuden uupumuksen asteiden ryhmissä. Parivertailut on toteutettu Tamhanen menetelmällä.

Vanhemmuuden uupumuksen aste	Stressi		Parivertailut, p-arvo			
	Keski-arvo	Keski-hajonta	Vanhemmuuden uupumuksen aste			
			1	2	3	4
1. Ei juurikaan uupumusta	1,77	0,42	-	0,000	0,000	0,000
2. Joitain kertoja vuodessa	2,09	0,47	-	-	0,000	0,000
3. Kerran kuussa tai harvemmin	2,41	0,49	-	-	-	0,000
4. Kerran kuussa tai useammin	2,64	0,54	-	-	-	-
Yhteensä	2,18	0,55				

Stressin asteikolla oli 1=ei lainkaan, 2=vähän, 3=kohtuullisesti, 4=melko paljon ja 5=hyvin paljon, joten kaikkien tutkimusta varten muodostettujen uupumusasteryhmien kokemat stressin keskiarvot jäivät alle alkuperäisen mitta-asteikon kohtuullisen stressitason, vaikka stressin keskiarvon summamuuttujan vastausjakaumassa oli ekologisesti valideja poikkeamia suurten arvojen suuntaan.

Stressin ja vanhemmuuden uupumuksen yhteyttä tutkittiin myös laskemalla eri stressitekijöiden, stressin keskiarvosummamuuttujan sekä vanhemmuuden uupumuksen asteen korrelaatiot käyttäen Spearmanin korrelaatiokerrointa, jonka käyttö ei edellytä vastauksilta normaalijakaumia. Lisäksi tutkittiin stressitekijöiden yleisyyttä laskemalla kunkin stressitekijän kohdalla yhteen kohtalaisesti, melko paljon tai paljon stressiä omaavien osuus koko tutkimusaineistossa, ja stressitekijöille ja stressin keskiarvosummamuuttujalle laskettiin myös keskiarvo. Tulokset on kuvattu taulukossa 15.

TAULUKKO 15. Stressitekijöiden yleisyys, keskiarvot, Spearmannin korrelaatiokertoimen arvot ja niiden tilastollinen merkitsevyys, yhteisvarianssi prosentteina vanhemmuuden uupumuksen kanssa sekä korrelaatiokertoimen tilastotieteellisesti arvioitu vaikuttavuus.

Stressitekijä	Ylei- syys % ^(A)	Keski- arvo	rs	p	Yhteis- varianssi %	Tieteellinen vaikuttavuus (^D)
Oma työ, koulutus, työttömyys	68,8	3,2	0,224	***	5	Pieni
Puolison työ, koulutus, työttömyys	53,7	2,7	0,226	***	5	Pieni
Riittävän tukiverkoston puute	53,6	2,9	0,359	***	13	Keskisuuri
Oma temperamentti, luonne ja suhtautumistavat	51,2	2,7	0,432	***	19	Keskisuuri
Oma vapaa-ajanviettotarve	48,5	2,6	0,409	***	17	Keskisuuri
Taloudelliset asiat ja toimeentulokysymykset	45,0	2,6	0,233	***	5	Pieni
Lasten temperamentti, luonne, erityisom.	44,8	2,5	0,469	***	22	Keskisuuri
Puolison temperam., luonne ja suhtautumistavat	42,6	2,5	0,271	***	7	Pieni
Parisuhdeasiat	39,0	2,4	0,281	***	8	Pieni
Lapsen/lasten tuoma oman elämäntavan muutos	36,5	2,3	0,472	***	22	Keskisuuri
Omaan terveyteen liittyvät asiat	30,3	2,1	0,307	***	9	Keskisuuri
Lapsen /lasten terveyteen liittyvät asiat	25,0	2,3	0,277	***	8	Pieni
Lapsen/lasten kouluun liittyvät asiat	22,2	1,8	0,151	***	2	Pieni
Puolison ajankulutus vapaaeht. tai lisätyöhön	21,9	1,8	0,074	**	1	Ei vaikuta
Oma ajankulutus vapaaehtoiseen tai lisätyöhön	21,4	1,8	0,020		0	Ei vaikuta
Lasten päivähoitojärjestelyihin liittyvät asiat	20,9	1,8	0,252	***	6	Pieni
Puolison terveyteen liittyvät asiat	20,4	1,8	0,155	***	2	Pieni
Lasten kaveriasiat	19,5	1,8	0,198	***	4	Pieni
Omien tai puolison vanhempien terveys/hoido	17,4	1,7	0,040		0	Ei vaikuta
Lapsen/lasten harrastusten kalleus/vaativuus	14,4	1,6	0,094	**	1	Ei vaikuta
Asuinpaikka / naapurusto	12,8	1,6	0,178	***	3	Pieni
Lapsen / lasten harrastusten määrä	11,9	1,5	0,118	***	1	Pieni
Stressin keskiarvosummamuuttuja	33,8^(B)	2,2	0,540	***	29	Suuri

*** p<0.001, **p<0,01

A) Yleisyys: Kohtalaisesti, melko paljon tai hyvin paljon stressiä omaavien osuus,%

B) Stressin keskiarvosummamuuttujan kohdalle on merkitty ylläolevien stressitekijöiden yleisyyden keskiarvo.

D) Tilastotieteellinen vaikuttavuus Cohenin (1988) mukaan (Nokelainen, 2013)

Kaikkien stressitekijöiden summamuuttujan korrelaatio vanhemmuuden uupumukseen on tieteelliseltä vaikuttavuudeltaan suuri, "stressi kumuloituu". Taulukkoon 16 on koottu stressitekijät niiden ilmenemisen yleisyyden ja vanhemmuuden uupumisen kanssa yhteisvaihtelun perusteella 4 ryhmään. Tärkeimpiä vanhemmuuden uupumiseen yhteydessä olevia stressitekijöitä asetettiin lohkon 1A. Harvemmillä ilmeneviä mutta yhteydeltään tärkeitä tekijöitä koottiin lohkon 1B. Lohkoon 2A sijoitettiin monilla ilmenevät, mutta tärkeää ryhmää vähemmän vanhemmuuden uupumukseen kanssa yhteisvaihtelua omaavat stressitekijät. Lohkoon 2B koottiin keskimääräistä harvemmillä ilmenevät ja vähemmän vanhemmuuden uupumuksen kanssa yhteisvaihtelua omaavat stressitekijät.

TAULUKKO 16. Stressitekijöiden yleisyys ja arvioitu yhteys vanhemmuuden uupumukseen.

	1. Tärkeä yhteys vanhemmuuden uupumuksen kanssa	2. Keskimääräinen yhteys vanhemmuuden uupumukseen
A. Keskimääräistä yleisempi stressitekijä	Lapsen tuoma elämäntavan muutos Lapsen temperamentti, luonne ja erityisominaisuudet Oma temperamentti, luonne ja suhtautumistavat Oma vapaa-ajanviettotarve Riittävän tukiverkoston puute	Parisuhdeasiat Puolison temperamentti, luonne ja suhtautumistavat Taloudelliset asiat ja toimeentulokysymykset Puolison työ, koulutus, työttömyys Oma työ, koulutus, työttömyys
B. Keskimääräistä harvinaisempi stressitekijä	Lapsen terveyteen liittyvät asiat Omaan terveyteen liittyvät asiat	Lapsen päivähoitojärjestelyihin liittyvät asiat Lapsen kaveriasiat Asuinpaikka/naapurusto Puolison terveyteen liittyvät asiat Lapsen kouluun liittyvät asiat Lapsen harrastusten määrä

Järjestyskorrelaatiokertoimella esiintulevaa vaikutusta uupumukseen ei näyttänyt olevan lapsen harrastusten kalleudella, vapaaehtoistöillä tai omien tai appivanhempien terveydestä tai hoitamisesta huolehtimisella. Keskimääräistä harvempien kokemien stressitekijöiden vaikutus ei välttämättä tule esiin täysimääräisesti korrelaatiokertoimen avulla - tilastot kuvaavat enemmän koko tutkitun aineiston tilannetta kuin yksilö- ja perhetasolla ilmenevää stressitekijöiden vaikuttavuutta. Koska opinnäytetyössä pyrittiin lähinnä kuvailemaan stressin ilmenemistä ja yleistä yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen, yksittäisiä stressitekijöitä ei tutkittu tarkemmin.

Vanhemmuutta rasittavien stressitekijöiden joukossa tarjottiin vastaajille myös avoin kysymys nimetä itse haluamansa rasittava stressitekijä. Vastausten joukosta erottui useampia vaivaavina stressitekijöinä lapsen liittyvät asiat kuten univaikeudet, sairastelu, erityisen tuen tarve, keskosuus ja kaksosten vanhemmuus. Jatkuva väsymys, yöheräily ja unenpuute vaivasi monia, ja raskausajan väsymys mainittiin. Ihmissuhteisiin liittyvä stressi kuormitti myös paljon - yksinäisyys, yksin jääminen puolison matkatyön tai yhteistyökyvyttömyyden vuoksi sekä tukiverkoston puute mainittiin usein, ja esiin nousi myös se, että sukulaisuus- ja perhesuhteet eivät ole aina stressiä vähentäviä. Avioero ja siihen liittyvä vastuunkantaminen yksin, kiistat ja asiointi ex-puolison kanssa sekä uusperhetilanne mainittiin stressitekijöinä. Oman ajan, parisuhdeajan ja perheajan puute koettiin stressaavaksi, ja oman mielialan häiriöt kuten jaksamisen puute, masennus tai riittämättömyyden tunne mainittiin myös. Suhtautuminen lapsiperheisiin, palveluverkon

ulkopuolelle jääminen ja yhteiskunnan ristiriitaiset tai ylivoimaiset vaatimukset esim. avun saamiseksi koettiin stressaaviksi.

3.6 Vanhempien toiveet jaksamisensa tueksi

Tutkimukseen vastanneista vanhemmista 76% (1133 vanhempaa) esitti toiveita kysymykseen "Millaiset asiat (esim. millainen tuki tai palvelut) parhaiten tukisivat jaksamistasi ja tyytyväisyyttäsi vanhempana?". Vastaajat kuvasivat toiveitaan ja tämän hetkistä tilannettaan avoimesti. Avoimen kysymyksen vastausten määrä voidaan pitää varsin runsaana, kun otetaan huomioon, että kysymys oli pitkän kyselyn loppupäässä.

Laajasti katsoen kaikissa vastauksissa tavoitteena oli perhe-elämään liittyvän kuorman helpottaminen tai rasituksesta palautuminen joko fyysisessä, emotionaalisessa tai sosiaalisessa (vuorovaikutus, arvostetuksi tuleminen) mielessä. Vastaajat mainitsivat useasti myös ns. matalan kynnyksen palveluiden tarpeen. Tämä tarkoittaa yhdelle yhteydenoton helppoutta ja palvelun nopeaa saatavuutta akuutin jaksamiskriisin uhatessa, toiselle taas enemmän hienotunteisuutta ja apua ilman leimaantumisen pelkoa. Monet vastaajat toivoivat myös suoraa avun tarjoamista, mikä kuvannee sitä, ettei työn ja perheen kanssa ponnistelevilla ole aikaa tai energiaa etsiä apua itse. Tämä näkökulma korostunee erityisesti vakavasti uupuneiden kohdalla.

Seuraavissa osioissa kuvaillaan vastauksista löytyneiden teemojen kautta avoimeen kysymykseen vastanneiden toiveita. Vaikka vastauksia käydään tässä läpi teemojen ja luokkien kautta, vastaukset linkittyvät vahvasti toisiinsa ja useimmat vastaukset sisälsivät asioita monista pääluokista.

Vanhempien toiveet ja tarpeet liittyivät kuuteen laajempaan pääteemaan:

1. Tarve saada käytännön lasten- ja kodinhoitoapua ja hyvät raamit arjelle kotiin
2. Tarve toimiviin ja osallistuviin lähisuhteisiin, palautumiseen ja virkistymiseen
3. Halu saada tukea vanhemmuuteen, kasvatukseen ja kriiseihin
4. Toive sujuvasta yhteispeleistä kasvatusinstituutioiden kanssa
5. Työelämän, oppilaitosten ja yhteiskunnan aito tuki ja arvostus
6. Toive saada lapselle ajoittaista lisähoitoa kodin ulkopuolella

Käytännön apu ja arjen raamit kotona

Vanhempana jaksakseen ja suoriutuakseen kyselyyn vastanneista noin 36% olisi tarvinnut enemmän yleistä käytännön apua ja toimivat asumisen raamit arkeen. Valtaosa vastauksista koski lastenhoitoavun tai kodinhoitoavun kuten siivousavun tai ruoanlaittoavun tarvetta. Luokkaan kuului mainintoja lisäksi oman tai lapsen unen turvaamiseen tarvittavia tukitoimistia, sekä mainintoja ruokaostosten tai lemmikkien ulkoiluttamisen tarvittavasta avusta. Monen vastaajan toiveissa vilahti erityisesti lastenhoitoavun yhteydessä hoitajan tuttuus ja turvallisuus, mikä viittaa lähipiirin avun tarpeeseen käytännön avusta puhuttaessa. Toisaalta käytännön apua kaivattiin yhteiskunnan taholta tarjottavina tarpeen mukaisina palveluina kaikille. Käytännön apua oltiin vastausten mukaan valmiita ottaman vastaan myös yksityisiltä ja kolmannen sektorin toimijoilta, mikäli apu olisi helposti saatavaa ja kohtuullisen edullista. Vanhemmuudessa väsynyt ei ehkä jaksaa tai hoksaa etsimällä etsiä lisäresursseja, joten toivottiin esim. neuvolan kautta saatavan apua tarvittaessa. Usein lastenhoitotarpeeseen liittyi toive omasta lepoon tai virkistäytymiseen liittyvästä ajasta, mahdollisuudesta hoitaa omia asioita (mm. lääkärissä käynti) tai rauhallisesta parisuhdeajasta puolison kanssa.

"Jos joku muu välillä hoitaisi lasta ja voisi itse vain levätä."

"Matalan kynnyksen lastenhoitoapu esim. oman lääkärikäynnin ajaksi"

"...Lapsenvahtia, että pääsisi viettämään aikaa puolison kanssa tai käymään esim. hierojalla."

"Lastenhoitoapu. Meni 10 vuotta esikoisen syntymästä, että saimme viettää ensimmäisen viikonlopun kaksin puolison kanssa ilman lapsia..."

"Kotiapu ja lastenhoitopalvelu, joka ei vaatisi monimutkaista aikatauluttamista tai järjestämistä, vaan puhelinsoiton --- ei kymmensivuista tuloksettyyslomaketta ja vaatimusta lastenhoitoavuntarpeen perustelusta..."

"Olisi hienoa, jos voisi saada kotipalvelua muihinkin kotitöihin kuin lastenhoitoon tai vaikka palveluseyeleitä"

"Kotiin apua, että edes välillä saisi käydä yksin lenkillä tai kuntosalilla. Että edes joskus joku muu laittaisi tiskejä, pyykkejä tai tekisi ruokaa. Että edes joskus joku (muu) lukisi satuja, askartelisi tai kuuntelisi lasten juttuja. Tai että edes joskus saisi nukkua."

"Lastenhoitoapu. Ihan konkreettinen apu siis että joku tulisi ja veisi lapset ulos vaikka. Se että joku sosiaaliohjaaja tulee juttelemaan ja näyttämään myötätuntoiselta ei paljon auta..."

"Olisi hyvä jos näitä vaihtoehtoja olisi ja niistä saisi tietoa esim. neuvolasta. Silloin kun on TOSI väsynyt kun lapsi ei esimerkiksi nuku, vanhemmalla ei ole resursseja hoitopalvelujen selvittelyyn ja kilpailuttamiseen."

"Sairaalan lapsen hoito, jotta voisimme puolisoni kanssa opiskella täyspäiväisesti"

Toisaalta lastenhoitoavuntarve yhdistyi monissa vastauksissa myös tukiverkoston puutteeseen. Lähellä olevien isovanhempien ja muiden tukiverkostojen puute näkyi vastaajien toiveissa.

"...Hyvän tukiverkoston puuttuessa on paljon tilanteita, joissa esim. lyhytaikainen hoitoapu tai kotiapu auttaisi hankalien päivien tai viikkojen yli, mutta kynnyks ”virallisten tahojen” kautta avunpyytämiseen on korkea..."

"...suurperheen yksinhuoltajana olen todella joutunut pärjäämään paljon omillani... Raskainta ollut se, että yllättävien tilanteiden aikana, ei ole usein ketään kuka auttaa."

Hoitoapuun liittyvissä toiveissa oli nähtävissä hoitoavun laadun, turvallisuuden ja pysyvyyden vaatimuksia. Esimerkiksi tällä hetkellä tarjottavien ja helposti saatavien (esim. MLL:n lastenhoitajapalvelut) palvelujen sijaan toivottiin muunlaisia palveluja.

"MLL tai vastaavat lastenhoitopalvelut ei sovellu, koska hoitaja on usein alaikäinen ja joka kerta eri..."

"...hoitajan palkkaaminen kotiin on kallista ja hankalaa; kuinka löytää luotettava henkilö.."

"Sain melkein 40-vuotiaana kuopuksen, jonka jatkuva valvominen ja vähäunisuus vei minut voimieni ääri rajoille. Olisin kaivannut sekä henkistä keskustelutukea että mahdollisuutta nukkumiseen muiltakin kuin puolisoiltani."

Lastenhoitotoiveiden lisäksi ja rinnalla vastaajat toivoivat arkensa tueksi myös kotiin saatavaa käytännöllistä kodinhoitoapua ja kunnallisia kotipalveluja, jotka on käsitelty teemassa Vanhemmuuden, kasvatuksen ja kriisien tuki. Kotipalveluun liittyvä toive oli erityisesti sen helppo saatavuus ("matalan kynnyksen" apu). Vastaajat toivoivat kotipalvelua myös tavallisille, työssäkäyville perheille ilman raskaita selvittelylomakkeita tai leimaantumista sosiaalihuollon asiakkaaksi. Vastuksissa korostui kaipuu kodinhoitajapalveluun, joka oli helposti saatavilla monenlaisille perheille ilman leimaantumisen pelkoa.

"Vanhanajan sujuvaa ja helposti saatavaa kotipalvelua siivouksineen ja ruuanlaittoineen ja sairaan lapsen hoitoineen!"

"Kotipalvelusetelit ilman velvollisuutta osallistua itse heidän kanssaan siivoamiseen, jos tilanne on muutenkin raskas."

"..Paikkakunnallani on lapsiperheiden kotipalvelu, mutta emme ole tarpeeksi ”pahoainvoivia” tai ongelmaisia saadaksemme sitä..."

"...Nykyään se on niin harvinaista, että sen käyttäminen on leimaavaa..."

"Kotipalvelu. Luotettava vakiauttaja, joka tulisi pari kertaa kuussa hoitamaan lasta niin, että voin käydä yksin jossain, tai tehdä rauhassa töitä."

"Tuttu turvallinen perhetyöntekijä joka kävisi esim. Kerran viikossa/ kahden viikon välein vahtimassa lapsia."

Arjen raameiksi asumisen suhteen toivottiin remonttiapua, yhteisöllisyyttä, sopivaa naapurustoa, muuttamista lapsiperhealueelle tai sitä, että esimerkiksi isovanhemmat ja suku asuisivat lähempänä.

"remonttiapu ja mu käytännön apu"

"Yhteisöllinen asuminen, jossa lapsella olisi leikkikavereita tai muita aikuisia kuin omat vanhemmat samoissa sisätiloissa. Kotipihalla saisi olla myös leikkikavereita. Joku muu kuin äiti tai isä voisi välillä viedä lapsen päiväkotiin tai hakea sieltä, tähänkin yhteisöllinen asuminen olisi hyvä ratkaisu"

"Muutto alueelle jossa ei olisi niin paljon sosiaalisia ongelmia. Nyt tuntuu raskaalta kasvattaa lasta alueella, joka henkii vihamielisyyttä ja paha oloa"

"Muuttaminen alueelle, jossa olisi paljon lapsiperheitä, vertaistukea, seuraa itselle ja lapselle, helppo kulkeminen harrastusten/palveluiden äärelle"

"Työnperässä muuton vähentäminen eli säilyy tukiverkot lähellä."

TAULUKKO 17. Käytännön apu ja arjen raamit -teeman ja pääluokat maininneiden %-osuus kaikista kyselyyn osallistuneista sekä pääluokkien alaluokat.

Teema	Pääluokka	Alaluokat
Käytännön apu kotiin ja arjen raamit 36% vastaajista	Käytännön apu kotiin 35% vastaajista	<i>Käytännön apu kotiin Lastenhoitoapu ja -palvelu Kodinhoito- ja kotiapu Siivous Unen/ levon konkreettinen mahdollistaminen Lapsen nukkumisongelmaan avun saanti Ruuanlaittoapu Muu käytännön apu: Kauppakassi, lemmikkien hoito</i>
	Asuminen 1% vastaajista	<i>Yhteisöllinen asuminen (kimppakämpä) Pysyvyys ja ympäristön tutuus Remonttiapu Asuinalue</i>

Lähisuhteet, palautuminen ja virkistäytyminen

Toinen tärkeä pääteema jonka noin 36% vastaajista mainitsi oli toimivien lähisuhteiden ja tukiverkoston kaipuu liittyen toiveeseen saada apua arjen käytäntöihin ja saada palautua ja levätä vanhempana koetusta vastuusta ja stressistä. Tukiverkoston liittyvissä toiveissa toistui kaipuu puolison tukeen ja osallistumiseen tai isovanhempien tukeen ja apuun. Tämän lisäksi myös ystävien ja sukulaisten tuki nähtiin merkityksellisenä. Yhteisöllisyyden ja vertaistuen tarve oli myös vastaajien toiveissa. Uusien verkostojen luomiseen kaivattiin tukea, jos vanhat verkostot olivat jääneet taakse.

Oma aika lepoon, palautumiseen, kunnon hoitamiseen, virkistytymiseen ja ystävien kanssa olemiseen koettiin erittäin tärkeäksi. Yhteinen aika puolison kanssa oli hyvin monen vanhemman toiveissa, jotta perheen perustana oleva parisuhdekin voisi paremmin. Myös rauhallinen perheen kesken vietetty aika oli toiveissa. Vastauksiin liittyvät toiveet koskivat ensisijaisesti lähipiiriltä saatavaa apua ja tiiviimpiä sosiaalisia verkostoja, lähipiirin kannustamista, ja rohkaisua käytännön auttavaan toimintaan, joskin myös omana luokkanaan käsitellyn lasten vapaa-ajan lisähoidon tarpeet liittyivät osin tähän pääteemaan.

... ”Koen tärkeänä toisen vanhemman läsnäolon ja oman lapsettoman ajan, ettei tarvitse kokoajan olla yksin vastuussa...”

”Parisuhteelle on oltava aikaa, hyvä parisuhde auttaa ylivoimaisesti parhaiten jaksamaan arjessa.”

”Puolison kanssa vuorovaikutuksen paraneminen, hänen tarjoamansa tuki (henkinen ja konkreettinen)”

”Jaksaisin paremmin, jos mies osallistuisi kotona enemmän ja huolehtisi itse paremmin omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan.”

”Isät tarvitsisivat tukea luottaakseen omaan vanhemmuuteensa jo varhaisessa vaiheessa. Jos isä olisi innostunut ja omasta halustaan tasavertainen ottamaan vastuuta ja huolehtimaan lapsesta, äidit voisivat perheissä paremmin.”

”..minulla ei ole mitään tukea vanhempänä. Olen tavallaan yksinhuoltaja, jolla on myös mies huollettavana.”

”Myös lähempänä asuvat ja terveet/raittiit isovanhemmat olisivat hyvä hoitoapu.”

”Tietoutta tukiverkkojen merkityksestä voisi rummuttaa myös yleisellä tasolla, sillä nyt isovanhemmat eivät auta yhtään kun heitä ei huvita.”

”Perheen tuki, omien vanhempieni aktiivisempi rooli ja osallistuminen lastenhoitoon sekä avun tarjoaminen...”

”Läheisten/sukulaisten tukiverkko, että itekin ehtisi joskus vähän huilata tai pääsisi hetkeksi yksin/miehen kanssa pois kotoa.”

”Puolison ja sukulaisten tuki. Vertaistuki myös muilta äideiltä.”

”Enemmän omaa vapaa-aikaa ja hoitoapua esim. perheeltä ja kavereilta.”

”Jos olisi läheisiä ystäviä tai sukulaisten tukiverkko ja aikaa ylläpitää ihmissuhteita.”

”Minulla ei ole läheisiä, jotka kyselisivät minun vointiani ja jaksamistani. Tukiverkkomme kotikaupungissamme on lähes olematon.”

”tukiverkosto läheltä ilman autolla ajoa yms. nyt ei ole ketään. kaikki ovat kiireisiä joten on vaikea luoda uusia suhteita”

”Varamummi/ukki palvelu, neuvoloissa puututtaisiin herkemmin perheiden niukkaan tukiverkko ongelmaan (järjestettäisiin sitä verkostoa perheelle)”

”Mahdollisuus kahdenkeskiselle ajalle, mahdollisuus tavata muita aikuisia ja mahdollisuus omaan aikaan.”

”Tarvitsisin omaa aikaa urheiluharrastukseen. Huono kunto (+unenpuute) vaikuttaa jo jaksamiseen ja terveyteen. Olen nukkunut katkonaisia öitä nyt 7vuotta.”

”...riittävästi vapaa-aikaa yksin ja puolison kanssa kahdestaan, riittävästi aikaa perheen kesken..”

”...perhekahvilat jotka olisivat auki muulloinkin kuin maanantaisin klo 10-12, erityisesti viikonloppuisin mahdollisuus mennä johonkin paikkaan, jossa voisi tavata muita lapsia ja

vanhempia"

"hyvät lapsiperheiden lähipalvelut (kirjastot, puistot, tapahtumat)"

TAULUKKO 18. Lähisuhteet ja virkistäytyminen -teeman ja pääluokat maininneiden %-osuus kaikista kyselyyn osallistuneista sekä pääluokkien alaluokat.

Teema	Pääluokka	Alaluokat
Lähisuhteet, palautuminen ja virkistäytyminen 36% vastaajista	Lähitukiverkoston apu 18% vastaajista	<i>Puolison tuki, ml ex-puolison Isovanhempien tuki Ystävien tuki Sukulaisten tuki</i>
	Seura/vertaistuki 9% vastaajista	<i>Seuran, ystävien saanti, vertaiset ja vertaisverkostot Perhekahvilat, kylätalot, avoimet päiväkodit vanhemmille ja lapsille yms. Vertaisille tarkoitetut aktiviteetit kodin ulkopuolella</i>
	Aika virkistäytymiseen 17% vastaajista	<i>Virkistäytyminen / oma aika / harrastukset /ystävät pl. opiskelu Parisuhdeaika Perheaika</i>
	Harrastukset perheelle 1% vastaajista	<i>Perheen vapaa-ajanviettopaikat ja tapahtumat, perhekerhot ja kahvilat</i>

Vanhemmuuden, kasvatuksen ja kriisien tuki

Vanhemmuuden, kasvatuksen ja kriisien tukemiseen teemaan liittyviä mainintoja oli noin vajaalla viidennesellä vastaajista. Tässä luokassa on mahdollista, että muutamia vastauksia, joissa on mainittu kotiavun tarve, on luokiteltu aiemmin käsiteltyyn pääteemaan ja pääluokkaan käytännön kotiapu. Tämä pääteema pyrittiin pitämään ammattilaisten apuun viittaavana. Yleisimmät tämän teeman alle sijoittuvat toiveet koskivat vanhemmuuteen ja kasvatukseen liittyvien tietojen ja neuvojen tarvetta ja helppoa, matalan kynnyksen leimaamatonta saatavuutta sekä spesifioimatonta keskustelua, jonka voitiin ajatella viittaavan lähinnä neuvolatyöhön. Näissä toiveissa näkyi myös edellisen teeman kohdalla esiin tulleet toiveet syvemmistä tukiverkoista ja yhteisöllisyydestä. Mikäli näitä ei vastaajalla ole, haettaneen tukea ja neuvoja enemmän ulkopuolisilta tahoilta.

"Vanhemmuuteen liittyvä tuki lapsen eri kehitysvaiheissa: neuvoja siihen, miten toimia oikein

lapsen kanssa erilaisissa tilanteissa."

"jotain pieniä niksejä omiin ongelmiin; nukahtamiseen, syömiseen ja ajan käytön vaikeuteen."

"Olisi myös ihana, jos omaa neuvolantätiä voisi tavata useammin ja jutella rauhassa lapsiarjesta ja voimavaroista."

"Kun lapset olivat pieniä (kaksoset) olisimme kaivanneet paljon enemmän tietoa monikkoudesta, nyt jääme yksin koska a) vanhemmat (omat ja puolison) eivät osanneet tarjota apua emmekä osanneet sitä pyytää sekä b) neuvolasta ei osattu auttaa millään tavalla. Vertaistuen puutos oli myös iso asia."

"Helposti saatavilla oleva tieto ja neuvonta terveysasioista ja kehitykseen liittyvistä kysymyksistä"

"Omien tunteensäätelytaitojen opiskelu. Lapsen tunteensäätelytaitojen opettamisen opiskelu."

"Keskusteluapu siitä, miten pitäisi kasvattaa lapset ja miten suhtautua tahtoon, kiukkuun, mökötykseen... En jaksa lukea kirjoja aiheesta vaan keskustelin mieluummin."

"Kun joku kertoisi miten lapset saa tottelemaan."

"Neuvolan järjestämä vanhempainilta / perhevalmennus. Esim. apua uhmaan jne."

"Konkreettisia neuvoja haastaviin tilanteisiin kaivataan, eikä kommenttia; soita, jos tulee vielä ongelmia."

"Murkkuikäisten vanhempien "neuvola"."

"Harrastusneuvola"

"Vahvempi varhainen tuki synnytyksen jälkeen olisi auttanut jaksamaan"

Vaikka mielenterveyspalvelujen saatavuuden vaikeudesta ja tarpeesta puhutaan paljon, jäivät tutkimukseen osallistuneiden vanhempien terapia- ja mielenterveyspalveluihin viittaavat toiveet suhteellisen vähäisiksi. Matalan kynnyksen palveluiden tarve tuli esiin tälläkin sektorilla. Silloin, kun niitä toivottiin, koski tarve vastaajan omaa tai parisuhteen terapian tarvetta tai lapsen kuntouttamista tai toimintaterapiaa, tai matalaa kynnystä palveluihin.

"Keskustelu terapeutin kanssa, jossa vain saisi puhua ja kuvata kokemuksiaan ulkopuoliselle ihmiselle. Asioiden ääneen sanomiselle olisi loistava asia vaikka ei mitään raskasta olisikaan sydämellään. Se auttaisi pohtimaan omaa mielenmaailmaa ja suuntaa vanhempana."

"Nopea pääsy riittävään pariterapiaa --- Parisuhde kriisissä ja ero harkinnassa, mutta meidän pitäisi odotella kuukausia, että pääsisimme selvittämään asioita jonkun kanssa."

"Pari- tai perheterapeutti, jotta osaisimme puhua toistemme kanssa ja saisimme solmut auki"

"Erittäin matala kynnys mielenterveyspalveluihin, jos sellaisille on tarvetta jollain perheenjäsenellä. Nyt kynnys on usein liian korkea, prosessi hidas tai epämääräinen. Tukea saa vasta, kun voi todella huonosti. Neuvolapsykologi on ylikuormittunut "

"Terapia itselle, mahdollinen toimintaterapia lapselle"

"Huonosti nukkuvien pikkulasten pitäisi saada neuvolan kautta automaattisesti lähete vyöhyketerapeutille"

"Nepsy-murkulle kuntoutus käytösongelmiin ja oman toiminnanohjaukseen"

"Ryhmätapaamiset muiden vanhempien kanssa. Terapia."

Neuvolan ja terveyden-/sairaanhoitotyölä toivottiin myös laatuun tai saatavuuteen liittyviä asioita. Maininnoissa tuli esiin tarvetta toiminnan kehittämiseen, joten vastauksia on esillä enemmän kuin niiden osuus kaikista vastauksista on. Ulkopuolisilta tahoilta toivottiin avun oikea-aikaisuutta, laadukkuutta ja kunnioittavaa suhtautumista, tarttumista vanhempien vaikeuksiin ja emotionaalista tukea sekä palveluiden yhteensovittumista asiakasnäkökulmasta.

"Terveydenhuollon kiinnostus jaksamisesta, harvat neuvolakäynnit eivät tue tätä."

"Neuvolassa ja kaikkialla olisi voitu unohtaa täysimetysvauhkaus ja laittaa äidin jaksaminen etusijalle. Tuntuu, että kun lapsi syntyy, äidin voi heittää vaikka bussin alle kunhan vauva syö hyvin."

"Oppimisvaikeudet pitäisi kartoittaa tehokkaammin ja tarjota heti apua niihin. Lapsen muut häiriöt pitäisi tutkia nopealla tahdilla perheneuvolassa ja diagnosoida, jotta lapset ja vanhemmat saisivat oikeanlaista apua. Jatkolähete lapselle ja vanhemmille saadun diagnoosin mukaiseen kuntoutukseen."

"Riittävämpi tuki lapsen käytöshäiriöiden tutkimiseen ja arjessa jaksamiseen. Perheneuvolan asiakkuus päätettiin .. koululääkäri ei tarttunut huoleen... negatiivinen viestintä koulusta uuvuttaa. ... koulupsykologille pitkä odotusaika."

"Perheessä erityislapsi (ADHD ja käytöshäiriö).. avun eteen vain on pitänyt itse kovasti selvitellä asioita ja vaatia ja aikaa on kulunut useampi vuosia. Apua pitäisi tarjota nopeammin ja oikea-aikaisemmin"

"I ihminen, jolla olisi kokonaiskäsitely perheemme tilanteesta - nyt on useita auttavia tahoja, mutta kukaan ei katso kokonaisuutta"

"lapsen terveystulosten ratkominen on useimmiten omasta jaksamisesta riippuvainen. Kenelläkään muulla ei lankoja käsissä/kokonaiskuvaa."

"Erityislapsen palvelut yhdestä luukusta ja se ettei niitä pitäisi jatkuvasti uudestaan hakea."

"Vanhempien tulee olla erityisasiantuntijoita, jotta asioita saa hoidettua ja valitettavasti julkiset palvelut ovat saavutettavia vain niille jotka voivat joustaa vastaamaan puhelimeen tai saapumaan vastaanotoille hyvin rajatuin joustomahdollisuuksin ja usein palvelu/tukipuoli on täysin valmistautumaton eikä ymmärrä rooliaan tai että vanhemmilla saattaa olla haasteita, jotka perheen hyvinvoinnin näkökulmasta olisi oleellisia huomioida."

"Oikean lääkityksen löytäminen lapsen refluksivaivaan "

"Aikaisempi reagoiminen lapsen allergioihin neuvolassa"

"Lapsilla on allergioita ja perussairauksia, joita ei ole otettu tosissaan neuvolassa eikä esim. isovanhempien taholta. Vasta pitkien taisteluiden jälkeen asia on mennyt perille julkisen puolen terveydenhuollossa ja sukulaisille."

"Huoltamme lapsesta ei vuosiin otettu tosissaan neuvolassa, päiväkodeissa eikä perheneuvolassa. Vasta erikoissairaanhoito...on kuunnellut vanhempia ja osannut löytää keinot lapsen tutkimiseen, diagnosointiin ja hoitamiseen."

"Kuulimme myös paljon ko. taudin sekä vanhempien mielipiteen vähättelyä, edelleen tuntuu, että pitää todistella lapsen olleen/olevan todella kipeä --> tietoisuutta taudista ja terveydenhuollon asennemuutos."

"Parempi masennushoito."

"En jaksa hakea enää itselleni apua... Toivoisin että joku "ottaisi kopin" ja auttaisi järjestämään, eikä niin että minulle suositellaan esim. terapiaa, mutta siihen hakeutuminen vaatii valtavasti työtä ja aikaa ja järjestelemistä."

"Asiallinen tuki perheneuvolan kautta.. tuki on ollut olematonta, ja sieltä on oltu

kiinnostuneita vain lasten näkökulmasta, vaikka meillä nimenomaan on ongelmana oma jaksaminen tässä uusperhetilanteessa."

"mikään tuki tai palvelu ei ole niin hyvä kuin voisi olla (esim. neuvolassa äitien seuranta edes painon ja erkauman suhteen olisi hyvä"

"Neuvolasta asti pitäisi olla herkempänä vanhemman mielipiteille lapsen erityisyyden suhteen.

"Raskainta on ollut ammattilaisten väheksyntä ja tyly käytös ja se, etten ole saanut ymmärrystä erityislapseni kanssa. Vuosia koettu yksin jättäminen ja morkkaaminen jättää jälkensä ihmiseen ja vaikeuttaa jaksamista monin tavoin. Minusta tämä on suurin asia johon pitäisi tulla muutos"

Kotipalveluihin ja perhetyöhön liittyvissä toiveissa tuli esiin Käytännön apu kotiin –teeman toiveet säännöllisestä, helposti saatavasta avusta silloin kun perheiden jaksaminen syystä tai toisesta on heikentynyt.

"Kotipalveluja pienemmällä kynnyksellä (varsinkin jos omat verkostot on pienet, ylikuormitetut tai olemattomat) ei tarvitsisi olla burn out ennen kuin saa apua."

"Kotipalvelumahdollisuus kellon ympäri"

"perhetyöntekijä tms tulee kotiin ja juodaan kahvit, ja saa kertoa mikä väsyttää tai ilahduttaa; ts. tukihenkilö perheelle"

"Aito kohtaaminen ja pitkäkestoinen tukeminen. Esim. lapsiperheiden kolmen kuukauden sirpaleiset palvelujaksot on yhtä tyhjän kanssa, kun palvelu juuri saadaan käyntiin ja toimimaan, niin se jo loppuu. Kotipalvelusta esim. lasten ollessa pieniä olisi ollut iso apu, sitä ei kuitenkaan myönnetty, kun meidän perheessä ei ollut minkäänlaista alkoholi/väkivaltaongelmaa..."

"Perhetyö riittävänä kunnon ammattilaisten tekemänä (kokeneet työntekijät) sekä kotiapulisänä.

"Perhetyö hyvä,...Vanhemmuuden tukemista voisi olla tarjolla paremmin eikä vain kysyttäisi ohimennen neuvolassa jaksamisesta. Konkreettisia neuvoja haastaviin tilanteisiin kaivataan, eikä kommenttia; soita, jos tulee vielä ongelmia. Kynnyksen madaltaminen avun pyytämiseen tärkeää ja kehityksen kohteeksi."

"Toivoisin rauhallista aikaa vain olla, ilman seuraavaa hoidettavaa asiaa nurkan takana. Ehkä perhetyöstä voisi olla apua?"

"0-3 vuotiaana olin todella väsynyt lapsen yöllisten heräilyjen takia. Asia vaikutti siinä vaiheessa siten, ettei toista lasta yksinkertaisesti jaksanut"

TAULUKKO 19. Vanhemmuuden, kasvatuksen ja kriisien tuki -teeman ja pääluokat maininneiden %-osuus kaikista kyselyyn osallistuneista sekä pääluokkien alaluokat.

Teema	Pääluokka	Alaluokat
Vanhemmuuden, kasvatuksen ja kriisien tuki 18% vastaajista	Tieto/neuvot, keskusteluapu 7% vastaajista	<i>Tieto ja ohjaus lapsen kehityksestä ja kasvatuksesta ja niksit ja neuvot arkeen Tieto ja ohjaus palveluihin Keskusteluapu Tunteiden käsittelyn ja säätelyn apu/opiskelu, myötätunto, ymmärrys, itseluottamus Tukiverkon luominen ja apu siihen Sosiaalipalveluiden kotipalveluiden ja perhetyön keskusteluavun maininnat</i>
	Neuvolapalvelut 4 % vastaajista	<i>Käyntejä ja /tai ohjausta ja tukea/rohkaisua Neurolapsykologi Perheneuvolat/keskukset/yhdeltä luukulta/ihmiseltä perheelle</i>
	Terapia, mielenterveyspalvelut, ammattihenkilön tuki 4 % vastaajista	<i>Oma Parisuhde Perhe Lapsen</i>
	Terveysten-/sairaanhoito 2% vastaajista	<i>Saatavuus, pääsy Laatu Arvostus, asenne, tavoitteiden ja käytäntöjen yhteisymmärrys</i>
	Kunnallinen kotipalvelu, perhetyö, varhainen tuki 6% vastaajista	<i>Kotipalvelut, perhetyö, maininta kunnallisesta ja/tai matalan kynnyksen kotipalveluista, varhainen tuki perheelle, sosiaalityö</i>

Kasvatusinstituutiot

Hieman alle kymmenesosa vastaajista mainitsi jaksamisensa tueksi lapsen päivähoidon tai kouluun liittyviä toiveita. Päivähoidon liittyvät toiveet koskivat muun muassa päivähoidon saatavuutta ja joustoja:

”Subjektiiivinen päivähoido-oikeus.”

”Joustavuutta päiväkodin aukioloihin...”

”Se, että alle kouluikäisten lasten päivähoido olisi helposti saatavilla: nautin työstäni ja se auttaa jaksamaan myös arjessa, mutta kotikuntani päivähoidon resurssit eivät tunnu vastaavan tarvetta vaan päivähoidopaikkaa tarjotaan muualta kuin lähipäiväkodista tai sisarukset sijoitetaan eri hoitopaikkoihin. Myös nykyiset ryhmäkoot ovat hurjia.”

"Mahdollisuus valita vanhemman lapsen päivähoitoajat perheen tarpeiden mukaisesti, vaikka vanhempi on kotona perhevapaalla pienemmän sisaruksen kanssa, olisi tärkeää"

Myös päivähoidon laatu tuntui askarruttavan vastaajia. Tähän liittyvät maininnat koskivat esimerkiksi ryhmäkokoja ja lapsen saamia tukitoimia. Samoin toivottiin päiväkodin toimivan omaa vanhemmuutta kunnioittaen ja arvostaen ja samaan suuntaan kulkien.

"Tasokas päivähoito, jossa olisi välittävä, lämmin henkilökunta, joka pystyy ja ehtii riittävästi huomioimaan lasta, jotta voi työpäivän ajan tyytyväisenä keskittyä töihin."
"Lapselle paremmat tukitoimet ja ymmärtäminen esikoulussa..."
"Perheen rinnalla kulkeva ja kunnioittava varhaiskasvatus..."
"resurssien parantaminen ja ryhmäkokojen pienentäminen tekisivät helpommaksi viedä lapsi jo pienempänä päiväkotiin, sillä silloin voisin olla varmempi, että lapsi myös voi hyvin päiväkodissa."

Myös päivähoidon subjektiivisuuteen ja kustannuksiin liittyviä toiveita oli vastauksissa lukuisia. Toiveet päivähoitopaikan sijainnista lähellä kotia toistuivat myös useissa vastauksissa.

"Joustavampi lastenhoito, leimakorttisyysteemi hoidossa ja veloitus oikeasti toteutuneen hoidossa olon ajan. Yleisesti edullisemmat hoitomaksut, ei tarvitsisi kytätä tunteja ja rientää töistä hakemaan lasta ettei tunnit mene yli."
"Mahdollisuus valita vanhemman lapsen päivähoitoajat perheen tarpeiden mukaisesti, vaikka vanhempi on kotona perhevapaalla pienemmän sisaruksen kanssa..."
"Päivähoito-oikeus perheen omien tarpeiden, ei työssäkäynnin mukaan."
"Lastenhoito (päiväkotipaikka) lähellä kotia parantaisi merkittävästi arjen sujuvuutta. Sen puute on tällä hetkellä isoin yksittäinen kuormittava tekijä, joka tekee arjestamme hyvin raskaan."

Kouluun liittyvissä toiveissa kävi ilmi hieman erilaisia asioita kuin päivähoitoon liittyvissä vastauksissa. Pienten koululaisten pärjääminen aamu- ja iltapäivisin vanhempien ollessa töissä huolestutti useaa vastaajaa. Tämän vuoksi toiveet koulujen aamu- ja iltapäivätoiminnan paremmasta saatavuudesta toistui tämän luokan vastauksissa. Iltapäivätoimintaan yhdistyi lisäksi toive koululaisten harrastusten järjestämisestä koulupäivän yhteydessä, minkä koettiin helpottavan sekä koululaisten yksinäisiä iltapäiviä että harrastuksiin kuljettamista. Lisäksi tämä lisäisi vastaajien mielestä myös perheen yhteistä, kiireetöntä aikaa iltojen jäädessä vapaiksi.

"Aamu-ja iltapäivähoito koululaiselle..."
"Lasten harrastustoiminta iltapäivisin koulun yhteydessä heti koulun jälkeen, jotta ei tarvitse ryhtyä harrastusrumba illalla työpäivän jälkeen."

Myös koulun tukitoimiin ja toimintatapoihin kaivattiin muutoksia perhearjen helpottamiseksi. Osalla vanhemmista helpotusta toisi lapsen tuen tarpeiden parempi huomiointi koulussa ja myös kannustava viestintä. Toiset vanhemmat taas tuntuivat uupuvan koulun vanhemmille asettamista vaatimuksista ja osallistumisesta.

"Tuki koulusta. Nyt esimerkiksi tukiopetus jää usein kotona tehtäväksi".

"Se, että koulusta ei jatkuvasti tulisi jotain "lisätyötä" vanhemmille läksyjenteosta ja muista perusasioista huolehtimisen lisäksi (myyjäiset, teemapäivät jne)."

"Koulun vähemmän vaatimukset: hurjasti muistettavaa, pakko osallistua, vanhempien vastuuttaminen lapsen koulutyöstä..."

"Hammashoitola koululle tai opettaja veisi kuten 80-luvulla..."

"Lapseni tarvitsisi enemmän tukea koulunkäyntiin. Koulussa lapsi on lähinnä säilössä ja opettaminen jää kodin tehtäväksi. Lapsen kyvyt eivät tule koulussa käyttöön kunnantalousellisista syistä. Lapsen syrjäytyminen alkaa mielestäni koulutuksen eriarvoisuudesta ja sitä pyrimme ehkäisemään oman jaksamisella kustannuksella."

"Opettajan negatiivinen viestintä koulusta uuvuttaa. Lapselle suunniteltua tukitoimintaa ei järjestetä koulussa ja koulupsykologille pitkä odotusaika."

TAULUKKO 20. Kasvatusinstituutiot -teeman ja pääluokat maininneiden %-osuus kaikista kyselyyn osallistuneista sekä pääluokkien alaluokat.

Teema	Pääluokka	Alaluokat
Kasvatus- instituutiot 9% vastaajista	Päivähoito/ varhaiskasvatus 6% vastaajista	<i>Saatavuus, sujuvuus, joustaminen Laatu mm. ryhmäkoot, hoitajien vaihtuvuus, tukitoimet Tavoitteiden asetanta/ rinnalla kulkeminen ei vastapuoli esim. unirytm Toimintatavat esim. infektioidenehkäisy Säännöllisyys Subjektiiivisuus Edullisuus</i>
	Koulu 4% vastaajista	<i>Aaamupäivä/iltapäivä/läksy-toiminta Toimintatavat ja tuki kodin suuntaan Psykologi/kuraattori</i>

Yhteiskunta

Vastaajista noin yksi viidestä mainitsi yhteiskunnan toimintaan liittyviä asioita. Työhön ja opiskeluun liittyvissä asioissa nousi esiin suurena alaryhmänä työn joustavuuden ja paremman

työolosuhteen mahdollistaminen ilman, että se vaikuttaa uraan tai työllistymiseen. Toiveita olivat muun muassa joustava työaika, lyhennetty työaika tai -viikko, osa-aikatyö, etätyömahdollisuus ja parempi suhtautuminen vanhempainvapaiden pitämiseen. Työn vaatimusten kohtuullistamisessa mainittiin työmäärän aito väheneminen osa-aikaisena (työsopimuksen ehtojen pitävyys) ja mahdollisuus siirtyä pois vaativista, esimerkiksi johtotehtävistä perhearjen kuormittavimpien vaiheiden ajaksi. Lisäksi toivottiin säännöllistä ja vakituista työtä, suurempaa palkkaa, vuorotyön kieltämistä lapsiperheiltä ja mahdollisuutta asua tukiverkkojen lähellä ilman työn perässä muuttamisen tarvetta. Työpaikoilta toivottiin riittäviä henkilöresursseja ja varahenkilöjärjestelmää. Yrittäjille toivottiin parempaa mahdollisuutta pitää lomiam ja vanhempainvapaita.

"Osa-aikatyömahdollisuus, aito sellainen. Asiantuntijana teen saman määrän työtä, oli työsopimukseni millainen tahansa. Tällä hetkellä jokainen poissaolo, oli kyseessä sitten vuosiloma, oma tai lapsen sairastelu, kasvattaa tekemättömien töiden määrää. "

"Jos lyhyempi työaika (esim. 50% tai 60%) olisi yhteiskunnassa normaalia ja mahdollista, työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen olisi helpompaa"

Tuen tarpeiksi mainittiin myös uravalmennus tai taloudellinen lisätuki työmarkkinapätevyiden lisäämiseksi taaperovaiheen hoitovapaiden aikana. Opiskelevat vanhemmat toivoivat sairaan lapsen hoitolomia ja helpotuksia yksinhuoltajalta ja erityislasten vanhemmalta vaadittujen opintojen kertymävauhtiin. Lisäksi toivottiin perheellisen valmistumisen ja taloudellisen tilanteen helpottumisen mahdollistamiseksi tehokkaampaa opintojen ohjausta ja sujuvampaa työharjoittelupaikan saamista.

Vastauksissa kaivattiin vanhemmuuden arvostusta työelämässä ja yhteiskunnassa, sekä tervettä ja kuormittamatonta työilmapiiriä. Toiveissa kaivattiin myös esimiestyön reilua ja syyllistävän ilmapiirin purkamista, sekä ymmärrystä siitä, ettei vanhempi voi olla samaan aikaan antaa 100% panosta sekä perheelle että työlle. Yhteiskunnalta toivottiin erilaista taloudellista ja asenteellista tukea, jotta lapsiperheet kokisivat aidosti mahdolliseksi hoitaa vanhemman roolia paremmin.

"Kukaan ei voi samaan aikaan olla läsnäoleva vanhempi ja erinomainen työntekijä, ainakaan asiantuntijatoissa."

Työstä suoriutumiseksi ja palautumiseksi mainittiin tärkeäksi levon ja virkistäytymisen riittävä saaminen. Siinä toivottiin merkittävästi apua puolisoilta eli osallistumista vanhemmuuden hoitamiseen ja kunnioitusta ja tukea kumppanin työvaatimuksia kohtaan. Myös tukiverkoston apu

sekä lastenhoito- ja kodinhoitopalveluiden tarve toistui vastauksissa. Työelämään suuremmin kohdistuvia toiveita olivat työterveyshuollon apu unettomuuden hoidossa, lapsenhoitopalvelut työnantajaan toimesta, myös lomalla, ja toisinaan lapsen töihin mukaan ottamisen mahdollisuus. Etenkin erityislasten ja yksinhuoltajien perheissä koettiin vaativaksi yhdistää työ, vanhemmuus ja lapsen erityistarpeiden hoitaminen sekä tukibyrokraatia.

Työn ja opiskelun lisäksi vastaajat esittivät arkensa tueksi suoria yhteiskuntaan liittyviä toiveita. Toiveet koskivat niin lapsiperhepalveluiden saatavuutta ja helppoutta kuin taloudellista tukeakin yleiseen toimeentuloon ja spesifimmin esimerkiksi lasten harrastuksiin. Myös vapaus päättää itsenäisesti oman perheen asioista ja toiveet työllistymisestä olivat vastaajien toivelistalla. Lisäksi monen vastaajan toiveissa oli yhteiskunnan menettelytapojen ja tukien paraneminen ja pidemmän tähtäimen suunnittelun mahdollistuminen.

"...lapsilisän korotus ja hoitovapaan suurempi tuki. Tukien kevyempi verotus."

"...joustavammat lapsiperheiden tuet: kaikki. vanhempainpäivärahat äitiysrahasta lähtien vanhempien kesken vapaasti jaettaviksi, ei enää korvamerkittyjä tukia isälle tai äidille."

"Parempi kotihoidontuki ja kuntalisä"

"Mahdollisuus osapäivätyöhön ilman merkittävää tulojen menetystä"

"Jos Kelalta saatava taloudellinen tuki olisi suurempi, emme olisi taloudellisesti niin ahdingossa. Kun saisin enemmän rahaa, ei mieheni tarvitsisi tehdä montaa eri työtä ja olla niin paljon poissa kotoa ja saisin siten enemmän hänen tukeaan ja apuaan lapsen hoidossa."

"Suuri tuki poliitikoilta olisi lopettaa jatkuvat leikkaukset, jotka syövät eniten ostovoimaa pienituloisilta lapsiperheiltä."

"Lapsilla ja nuorilla ei pitäisi ns. leikkiä ja tehdä politiikkaa vaan tehdä kaikki mahdollinen hyvä!"

"Lapsille ilmaisia tai halpoja harrastuksia enemmän."

"Urheilusetelit, harrastesetelit."

"Kohtuuhintaiset lähiharrastukset lapsille, joihin ei odoteta vanhempien osallistumista vapaaehtoistyönä."

"Kunnallisia palveluita myös iltaisin aikoja"

"Todellinen mahdollisuus tulla kuunnelluksi (ei kuulluksi) ja vaikuttaa päiväkotiin ja koulunkäyntiin. Koska julkishallinto tietää ainoan oikean ratkaisun, ei ole mahdollisuutta kokeilla yhtä ja valita sitten toista lähestymistapaa."

"En enää yhtään lisää palveluita vaan kunnon korvaus lasten tuottamisesta ja eläke siitä äidille. Tasa-arvovouhotuksen aiheuttama pakollinen työssäkäynti naisille ja lasten hoitoon raahaaminen sekä kotityöt ovat uuvuttava yhdistelmä. - Yhteiskunta ei kestä aina uusia, verovaroin toteuttavia palveluita, antakaa suoraa tukea (perheverotus, lapsilisät) perheille, jotta äiti saa olla äiti lapsilleen ilman stressiä."

"koko ajan esillä olevat perhevapaiden poliittiset muutossuunnitelmat tekevät tulevaisuudesta epävarman ja voivat vaikuttaa negatiivisesti monien perheiden lapsilukuun. En tunne yhtäkään lapsiperhettä, joka näkisi nyt ehdotetuissa muutoksissa hyvää, mikäli perheiden omaa valinnanvapautta rajoitetaan."

"Hyvä yhteiskunnan turvaverkko siltä varalta, että elämässä tulee negatiivisia yllätyksiä."

Myös yhteiskunnassa vallitsevista asenteista olisi vastaajien mukaan parantamisen varaa.

"Tämä yhteiskunta korostaa sitä miten tärkeä yksilö on ja yksilön toiveet ja halut. Juuri kun on menestyvä ja on omat harrastukset, kiinnostukset ja touhut, oma elämä järjestyksessä, niin hankitaan lapset ja yhtäkkiä ei ole sille omalle elämälle aikaa ollenkaan! Sille elämälle jota tässä yhteiskunnassa niin ihaillaan. Se on suurin shokki, mikä tässä lasten hankinnassa on tullut vastaan....Ja jos viet lapset kaikkialle niin kun eka kiukku tai huuto tulee niin murhanhimoisia katseita vaan sataa niskaan."

"Se että minut nähtäisiin ja arvostettaisiin yhteiskunnassa. Kotiäitinä olen tuntenut että olen näkymätön enkä ole osa muuta yhteiskuntaa, ja että minua ei arvosteta."

"Yhteiskunnan yleisesti empaattinen ilmapiiri, jossa vanhempia kannustettaisiin haukkumisen sijaan ja autettaisiin spontaanisti vihaisten katseiden sijaan..."

"Ihan se, että jatkuvasti joka puolella ei arvosteltaisi vanhempia ihan joka asiasta. (Some, lehdet, leikkipuistot, kaupat, kirjat, mainokset, tv-ohjelmat jne.)..."

"Parasta olisi, ettei mediassa jatkuvasti kritisoitaisi vanhemmuutta. Pikkulapsivaihe on riittävän raskas ilman syyllistämisen kulttuuria, mikä on Suomessa valloillaan. Kuka superihminen muka pystyy vastaamaan pikkulapsen tarpeisiin, viettää perheaikaa, harrastaa, kuntoilla, kouluttautua, edetä uralla, hoitaa parisuhdetta, pitää yllä ystävyys-suhteita ja vielä pestä pyykkiä?"

TAULUKKO 21. Yhteiskunta -teeman ja pääluokat maininneiden %-osuus kaikista kyselyyn osallistuneista sekä pääluokkien alaluokat.

Teema	Pääluokka	Alaluokat
Yhteiskunta 18% vastaajista	Työ ja opiskelu 10% vastaajista	<i>Työhön ja opiskeluun liittyvät asiat</i>
	Yhteiskunta 11% vastaajista	<i>Lapsiperhepalveluiden saatavuus ja helppous, turvaverkko Raha, taloudellinen tuki Politiikka, menettelytavat – asenne ja palvelut, tuet Mahdollistaminen: esteiden poistaminen/vapaus päättää perheen sisällä/työllistyminen/kotihoito Arvostus, asenteet, odotukset, paineet</i>

Lastenhoidon lisätuki

Lasten hoidon lisätuki –teemaan kertyi mainintoja noin 12 prosentilta vastaajia. Luokka oli osittain päällekkäinen lastenhoito -luokan kanssa, mutta tähän luokkaan pyrittiin kokoamaan ne vastaukset, joissa selkeimmin toivottiin lapsenhoitopalveluita ja -paikkoja päiväkodin lisäksi, vapaa-aikana, viikonloppuisin tai esimerkiksi vierailuna muussa perheessä kodin ulkopuolella. Toivottiin myös

avoimia hoitopaikkoja tai kerhoja, joihin lapsen voi viedä joksikin aikaa esimerkiksi kuntoilun tai harrastuksen ajaksi. Myös lasten kerhot, joissa ei ollut mainintaa päiväkodista, luokiteltiin tähän luokkaan.

"Mukavat avoimet kerhot ja 3-vuotiaan säännölliset omat kerhot. Liikuntaharrastuksen yhteydessä lastenhoito."

"Lapsiparkki esim. kaupassakäynnin tai treenin ajaksi (maksuton tai pientä korvausta vastaan)"

"Lähialueen kerho/puistotoiminta, jossa olisi toiminnanvetäjä."

Lasten lisähoitoon liittyvät toiveet koskivat erityisesti lastenhoitoavun tarvetta ilta- ja viikonloppuaikoihin, eli kunnallisten päivähoitoaikojen ulkopuolisina ajankohtina. Myös näissä toiveissa heijastui koettu tukiverkoston tarjoaman hoitoavun puute.

"Lastenhoitopalvelut iltaisin tai viikonloppuisin, että olisi vapaa-aikaa harrastaa tai rentoutua jollain tavoin."

"Joskus olisi mukava saada lapsi hoitoon vapaallakin. Ei vain ole rahaa saada hoitoon eikä oikein ole sopivaa paikkaa näin pienelle lapselle."

"Olisi ihanaa, jos saisi lapset yökylään pyytämättä (saisi nukkua läpi yön) tai saisi viikonloppuisin hoitoapua lasten kanssa."

"Toinen lapsista adhd lapsi ja kaipaisin joskus helpotusta arkeen...Leirejä tai muita kuntoutuksia..".

Vanhemmat toivoivat myös tukiperhettä perhetilanteensa tai lapsen erityispiirteiden vuoksi. Myös erityislasten tarvitsemien "lisäpalvelujen" tarve tuli esiin tämän teeman vastauksissa.

"Tukiperhe on kullan arvoinen asia yksinhuoltajan elämässä."

"Kaikki tuki mitä erityislapseni saa."

"Erityislasten vanhempänä kaipaisi lapsille kuntoutusta ja mahdollisuuksia vaikka lomailuun perheenä."

"Erityislapsen kanssa olisi ihanaa jos koko perhe saisi tukea, ei vain lapsi"

Lastenhoidon lisätukena käsiteltiin myös lasten harrastuksiin liittyviä mainintoja. Harrastuksilta toivottiin mm. kohtuullista hintaa tai tukea niille, matalan kynnyksen harrastuksia ilman kilpailua, asiallista aikuisen valvontaa ja läheisyyttä suhteessa kotiin.

"Lapsille ilmaisia tai halpoja harrastuksia enemmän".

"Kohtuuhintaiset lähiharrastukset lapsille"

"matalan kynnyksen urheiluharrastukset lapsille kodin lähellä(ei joukkue/kilpaurheilu)"

*”reilut valmentajat lasten harrastuksissa”
 ”joku muu veisi lapsia joskus harrastuksiin”*

TAULUKKO 22. Lastenhoidon lisätuki -teeman ja pääluokat maininneiden %-osuus kaikista kyselyyn osallistuneista sekä pääluokkien alaluokat.

Teema	Pääluokka	Alaluokat
Lasten lisähoito 12 % vastauksista	Lasten lisähoito 11 % vastauksista	<i>Lapsiparkit 24h päiväkoti (– yhteiskunnan rytmi muuttunut) Sairaalan lapsen hoitopalvelut Ilta- ja vkl ja yöhoito, hoito vapaa-ajalla Tukiperheet / henkilöt Omaishoidon lomittajat Kuntoutus/virikeleirit/lomat erityislapsen/ -lle</i>
	Harrastukset ja aktiviteetit lapselle 2%	<i>Kerhot ilman mainintaa pväkodista tai koulusta Sisäleikkipaikat Valvotut harrastukset lapsil</i>

4 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia suomalaisten, vähintään yhden lapsen kanssa asuvien vanhempien vanhemmuuden uupumista. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, ovatko valitut sosiodemografiset tekijät (vanhemman koulutus, perhetyyppi tai koettu kotitalouden toimeentulo) yhteydessä vanhemmuuden uupumiseen, ja millaisia eroja kunkin muuttujan eri vastausluokkien välillä on vanhemmuuden uupumuksessa. Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää, missä määrin vanhemmuudessa koettu uupuminen vaikuttaa lastenhankintatoiveisiin. Vanhempana jaksamiseen ja uupumiseen liitettyjen stressitekijöiden osalta haluttiin katsoa niiden yleisyyttä, yhteisvaihtelua uupumuksen kanssa sekä miten ne ryhmittyvät ja selittävät uupumusta. Näiden lisäksi vanhempien omia toiveita vanhemmuuteen tarvittavan tuen suhteen kartoitettiin avoimen kysymyksen avulla. Koska vanhemmuuden uupumista ei olla aiemmin Suomessa yleisväestöllä tutkittu, toi tutkimus uutta tietoa tutkimuskysymysten rajaamista kysymyksistä tutkimusaineistossa.

Sosiodemografisten tekijöiden yhteys vanhemmuuden uupumiseen

Tutkimuksessa selvisi, että tutkimuksen aineistossa erityisesti yksinhuoltajien ryhmässä vakavimman 4. asteen uupuminen on yleisempää verrattuna muiden perhetyyppien vanhempiin. Yksinhuoltajat näyttivät kokevan vakavampia uupumusoireita kuin uusperheiden ja kahden vanhemman perheiden aikuiset. Vaikka vanhemmuuden uupumista on tutkittu hyvin vähän, havaittu tulos sopii yhteen aikaisempien perheiden hyvinvointia käsittelevien tutkimustulosten kanssa. Esimerkiksi Kinnusen ja Maunon (2002) mukaan toisen aikuisen tuella on suuri merkitys lasta ja perhettä suojaavana tekijänä erityisesti stressaavissa tilanteissa. Täten on ymmärrettävää, että toisen aikuisen puute voi näkyä yksinhuoltajavanhemman uupumisen kasvamisena. Yksinhuoltajavanhemman suurempaa uupumista voi selittää myös ajankäyttöön, rentoutumiseen jäävään ajan, taloudelliseen tilanteeseen ja yhteiskunnan asenteisiin liittyvät tekijät. Sen sijaan uusperheiden vanhempien uupumus ei ollut merkitsevästi muita perhetyyppejä suurempaa, vaikka Goldenbergin ja Goldenbergin (2013) mukaan uusperhe luo lähtökohtaisesti haastavamman perheyhteisön vaihtuvien roolien ja monien muuttuvien tekijöiden myötä. Tulosten perusteella erityisesti yksinhuoltajaperheiden vanhempien hyvinvoinnin tukemiseen voisi jatkossa panostaa enemmän esimerkiksi neuvoloiden ja kunnallisen perhetyön keinoin. Vanhemmuuden uupumiseen varhainen puuttuminen ja varhaisten tukitoimien tarjoaminen voisi ennaltaehkäistä

yksinhuoltajavanhempien uupumista ja säästää sekä inhimillisiä että taloudellisia resursseja. Toisaalta voidaan myös pohtia, millaiset tekijät synnyttävät yksinhuoltajuutta, ja pyrkiä yhteiskunnassa tukemaan perheitä tai yksinhuoltajien ulottuvilla olevaa muuta yhteisöllistä huolenpitoa ennen kuin uupumisriskiä lisäävä yksinhuoltajatilanne realisoituu. Kaikkiaan perhetyyppiä koskeva tarkastelu kuitenkin osoitti, että perhetyypillä ei voida kattavasti selittää perheen hyvinvointia tai uupumista, vaan asia vaatinee syvempien perheprosessien tarkastelua (vrt. esim. Golombok, 2015).

Koulutuksen ja vanhemmuuden uupumuksen tarkastelu osoitti tutkimusaineistossa ammattikoulun käyneiden vanhempien vakavimman uupumukseen korostuneen, ja korkeakoulututkinnon suorittaneiden vanhempien uupumuksen olevan odotusarvoa vähäisempää. Tämän huomion perusteella voidaan todeta, että vaikka korkeasti koulutettujen (ylempien toimihenkilöiden) työ kuormittaa Lammi-Taskulan ja Salmen (2009) mukaan perhe-elämää muita palkansaajaryhmiä enemmän, ei se näytä tämän tutkimuksen mukaan lisäävän korkeasti koulutettujen vanhemmuuden uupumista. Tähän voikin olla syynä Lammi-Taskulan ja Salmen mukaan työn merkityksen korostuminen korkeasti koulutetuilla, mikä lisäänee vanhempien voimavaroja ja tuonee perhe-elämään myönteistä virettä. Ylempien toimihenkilöiden työn joustavuus ja suurempi vapaus voi myös helpottaa perhe-elämän vaatimusten hoitamista työpäivän sisällä.

Myöskään ammattikoulutus sinänsä ei selitä korkeampaa vanhemmuudessa uupumista, vaan voidaan ajatella, että taustalla vaikuttanee muita tekijöitä. Suorittavassa työssä muun muassa työn joustavuus voi olla ylempien toimihenkilöiden työhön verrattuna vähäisempää, mikä voi vaikeuttaa työn ja perheen yhdistämistä erityisesti lapsiperheissä. Ammattikoulutuksen käynneillä myös vuoro- ja viikonlopputyön tekeminen lienee korkeasti koulutettuja yleisempää, mikä lisäänee osaltaan arjen kuormittavuutta. Myös lastenhoitoon liittyvän tiedon hakeminen, tutkiminen ja arviointi voi olla ammattikoulun käyneiden osalta esimerkiksi korkeakoulututkinnon suorittaneita hankalampaa. Lisäksi voi olla niin, että ammattikoulun käyneillä ehkä enemmän käytännön kuin teorian ihmisinä ei ole motivaatiota vastata pitkiin kyselyihin, ellei tutkimuksen aihe erityisesti puhuttele ja motivoi henkilökohtaisella tasolla.

Vanhempien kokeman kotitalouden toimeentulon ja vanhemmuuden uupumisen väliltä löytyi tutkimuksessamme tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys. Heikoimmaksi toimeentulonsa kokevilla vakavimmat uupumusoireet olivat muita ryhmiä yleisimpiä, ja keskimääräistä paremmaksi toimeentulonsa kokevilla vakavien uupumusoireiden osuus oli muita pienempi. Tuloksia voitaneen selittää paremman taloustilanteen mahdollistavilla välineellisillä tekijöillä.

Paremmen toimeentulon myötä vanhempien on helpompi hankkia helpotusta esimerkiksi ruoanlaittoon (valmis- ja noutoruokat), taloudenhoitoon (ostetut siivouspalvelut), lastenhoitoon (palkattu lastenhoitaja) ja terveystalouteen (nopeasti saatavat, yksityiset terveystaloutet). Tulos on linjassa Golombokin (2015) näkemyksen kanssa, jonka mukaan köyhyyden mukanaan tuoma materialististen ja henkisten resurssien puute voi olla uhka perheen hyvinvoinnille. Salmen ym. (2014) mukaan pienituloisuuden merkitys perheen hyvinvoinnille riippuu kuitenkin sen kestosta, minkä tarkastelu tämän tutkimuksen puitteissa ei ollut mahdollista. Etenkin tässä ajassa kulutustottumusten ja harrastusmahdollisuuksien rajaaminen rahan vuoksi voi kuitenkin aiheuttaa sekä vanhemmille että lapsille ylimääräistä stressiä. Tulos on linjassa myös Lindströmin ym. (2011) diabetesta sairastavien lasten vanhemmille tehdyn tutkimuksen kanssa, missä todettiin taloudellisten huolien olevan yhteydessä vanhemmuuden uupumiseen.

Suomalaisten lapsiperheiden taloudellisen tilanteen kehitys näyttää huolestuttavalta. Jo vuonna 2006 menojen kattamisen koki hankalaksi lähes puolet lapsiperheistä ja yksinhuoltajista jopa kaksi kolmesta (Salmi, Sauli & Lammi-Taskula, 2009), ja vuonna 2016 Terveystalouten ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan lapsiperheiden köyhyys oli alkanut jälleen syventyä, kohdistuen etenkin kahden vanhemman pikkulapsiperheisiin ja ollen riski lapsiperheiden hyvinvoinnille (THL 2018d). Tämä kehitys näkynee osaltaan myös vanhemmuuden laadussa. Koska lapsiperheiden etuudet ovat 2010-luvulla heikentyneet jatkuvasti (esim. Väestöliitto 2016; Kela, 2017a, Väestöliitto, 2017), voidaan kehityksen nähdä vaikuttaneen lapsiperheiden hyvinvointiin. Tämän vuoksi lapsiperheille tarjottujen palveluiden ja tukimuotojen lisäksi myös taloudelliset satsaukset lapsiperheisiin niin yhteiskunnan tukien kuin verotuksen ja muiden tulonsiirtojen avulla voidaan nähdä merkittäväksi vanhempien paremman jaksamisen ja sitä kautta hyvinvoivien lasten ja nuorten kannalta.

Kaikkiaan valittujen sosiodemografisten tekijöiden tarkastelu osoitti aiempien tutkimusten (esim. Lindström ym., 2011 ja Mikolajczak ym., 2017) tapaan, että sosiodemografisilla tekijöillä voi olla merkitystä vanhemmuuden uupumuksen taustatekijöinä. Kuitenkaan ne eivät täysin selitä vanhemmuuden uupumista, joka on kokonaisuudessaan hyvin kompleksinen ilmiö.

Vanhemmuuden uupumista on tutkittu aiemmin esimerkiksi vanhempien persoonallisuuspiirteiden valossa. Le Vigoroux ym. (2017) tutkimuksen perusteella persoonallisuuspiirteillä näyttäisi olevan yhteys vanhemmuudessa uupumiseen: erityisesti korkea neuroottisuus ja alhainen tunnollisuus ja sovinollisuus näyttäisivät toimivan vanhemmuuden uupumuksen riskitekijöinä. Täten vanhemmat, joilla on vaikeuksia luoda positiivinen suhde lapsiinsa, tunnistaa ja vastata lasten tarpeisiin oikealla tavalla ja luoda järjestelmällinen ja toimiva

kasvuympäristö, uupuvat kaikkein helpoimmin. Myös perfektionismi saattaa Le Vigoroux´n (2017) mukaan olla vanhemmuudessa uupumisen riskitekijä. Lindströmin ym. (2011) tutkimuksen mukaan itsearvostus oli yhteydessä vanhemmuuden burnoutiin kroonisesti sairaiden lasten vanhemmilla. Samassa tutkimuksessa yhteys löytyi myös korkean kontrollintarpeen ja burnoutin välillä. Suomessa vuonna 2017 tehdyn pitkittäistutkimuksen mukaan (Rantanen, Tillemann, Metsäpelto, Kokko & Pulkkinen, 2017) persoonallisuuden piirteet (erityisesti neuroottisuus) näyttivät olevan yhteydessä myös vanhemmuudessa koettuun stressiin.

Vanhemmuuden uupumisen taustalla voivat olla tämän ja aikaisempien tutkimusten mukaan niin vanhempiin liittyvät tekijät kuin monet muutkin tekijät, jotka rajattiin opinnäytetyön ulkopuolelle. Koska vanhemmuuden uupumista on erityisesti Suomessa tutkittu vielä hyvin vähän, on siihen liittyvien tausta- ja muiden selittävien tekijöiden tarkastelu jatkotutkimuksissa tarpeen, jotta tukitoimien kohdistaminen erityisesti riskiperheille on tulevaisuudessa helpompaa.

Uupumus ja lastenhankintatoiveet

Viime aikoina julkisuudessa käydyt keskustelut syntyvyyden laskusta Suomessa saivat tämän opinnäytetyön tekijät lisäämään tutkimuslomakkeeseen kysymyksen lastenhankinnan ja uupumisen suhteesta. Tulosten mukaan vain 5% kaikista vastaajista ei ollut kokenut vanhemmuudessa itseraportoitua uupumista. Kaikkiaan vastanneista yli puolet kertoi vanhemmuudessa koetun uupumuksen ja väsymyksen vaikuttaneen omiin lastenhankintatoiveisiin. Tarkempien analyysien perusteella erityisesti vakavimpia uupumusoireita kokeneilla uupuminen oli vaikuttanut lastenhankintatoiveisiin. Koska aineistossa korkeakoulutetut olivat yliedustettuna, tutkittiin myös koulutustason yhteyttä uupumuksen myötä tapahtuvaan lastehankintatoiveiden muuttumiseen jolloin todettiin, että eri koulutusryhmillä uupumuksen vaikutus lastenhankintaan oli aineistossa (jossa siis voi olla aiemmin kuvatun kaltaista vastaajien valikoitumista) hyvin samankaltainen. Lastenhankinnan lykkäämistä ja syntyvyyden vähenemistä on Suomessa tutkittu aiemmin muun muassa Väestöliiton Perhebarometrien avulla. Vuoden 2017 perhebarometriin (Rotkirch ym. 2017) haastatellut nuoret aikuiset ilmaisivat perhesuunnitteluun liittyvän muun muassa talouteen, parisuhteen laatuun ja omaan kypsyymiseen liittyvät tekijät. Vanhemmuus myös näyttäytyy nuorille aikuisille haastavana elämänvaiheena, johon liittyy vaatimuksia oman elämäntavan muutoksista. Koska vanhemmuuden uupumisen yhteyttä lastenhankintaan ei tietääksemme ole aikaisemmin Suomessa tutkittu, tuo saatu tulos uuden näkökulman syntyvyyden laskun selittämiseen. Uupumisen

merkitys lastenhankinnan suunnittelussa voisi olla eräs selittävä tekijä juuri Suomessa, missä on syntynyt viime vuosina aiempaa vähemmän juuri kolmansia lapsia (Rotkirch ym., 2017). Uupumiseen kuuluvat väsymys, kyvykkyyden tunteen puute ja emotionaalinen etääntyminen lapsista voivat saada väsyneen vanhemman harkitsemaan seuraavan lapsen hankkimista aiempaa tarkemmin. Tämän vuoksi lapsiperheiden palveluihin, talouteen ja tukimuotoihin panostaminen saattaisi lisätä myös halukkuutta vanhemmuuteen. Mikäli näin olisi, tulisivat perheisiin satsatut tulot ennen pitkää takaisin uusien veronmaksajien myötä.

Stressitekijöiden ja uupumisen yhteys

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että vanhempien raportoimilla vanhempana jaksamista ja suoriutumista rasittavilla tekijöillä on merkitsevä yhteys vanhemmuuden uupumiseen. Uupumisen asteen kasvaessa raportoidaan enemmän stressiä. Eri tekijöistä aiheutuva stressi myös kumuloituu. Yksittäisistä stressitekijöistä yleisimpiä ja vanhemmuuden uupumuksen kanssa korreloivimpia olivat lapsen tuoma elämäntavan muutoksen aiheuttama stressi, lapsen ominaisuudet kuten temperamentti, luonne ja erityisominaisuudet, vastaajan oma temperamentti, luonne ja suhtautumistavat, oma vapaa-ajanviettotarve sekä riittävän tukiverkoston puute. Tuen tarpeita kartoittaneen kysymyksen vastaukset huomioiden vanhemmuuden uupumuksessa keskeistä näyttäisi olevan se, miten eri stressitekijöiden vaikutus ulottuu itseen: fyysisen, emotionaalisen ja sosiaaliseen palautumisen mahdollisuuksiin, siihen saatuun tukeen ja omaan persoonallisuuteen ja tulkintaan. Huomattava osa vastaajista tavallaan osoittaa vanhemmuutta rasittavien tekijöiden kohdalla syyksi omaa luonnettaan ja suhtatumistapojaan ja tarpeitaan tai hankkimaansa lasta - tämä voisi olla merkinä paitsi kokemuksesta itsestä keskeisenä stressikokemuksen aikaansaajana ja keskuksena myös merkki tilanteesta jossa uupumuksen purkamisessa ulkopuolinen näkökulma ja apu muutokseen on tarpeellista. Stressi syntyy aivojen tulkintana mikä on stressaavaa, ja aiheuttaa elimistössä fysiologisia muutoksia, jotka edellyttävät riittävän pitkää fysiologista palautumista; psykologisen itsesäätelyn keinot kuormittavat stressaavissa tilanteissa, stressi kytkeytyy itsesäätelyn vajeeseen, ja itsesäätelykyky on rajallinen voimavara (Korkeila, 2008).

Stressin lähteet olivat tyypillisimmin tavanomaisia lapseen ja ihmissuhteisiin, työhön/toimeentuloon ja terveyteen (väsymys, univaje) liittyviä asioita, jotka rasittavat jaksamista ja suoriutumista vanhempana. Myös Hyväluoman (2010) monikkoperheillä tekemässä tutkimuksessa stressinlähteiksi koettiin usein työ, työn ja perheen yhteensovittaminen, toimeentulo ja oma univaje. Stressitekijöihin voi pyrkiä vaikuttamaan suoraan, mutta vaikutusmahdollisuudet ovat usein

rajallisia. Siksi stressin uupumista aiheuttavia vaikutuksia itseen tulisi pystyä hallitsemaan ja kompensoimaan erilaisilla voimavaroilla. Niiden tarvetta tuotiin esiin vapaissa palautteissa: lähipiirissä, työ- ja opiskeluyhteisön sekä yhteiskunnan tuki erilaisten instituutioiden ja palveluiden kuten neuvolan, päiväkodin ja koulun kautta, taloudellinen ja asenteellinen tuki sekä käytännön apu kotiin, erityisesti hankalissa tilanteissa joissa avuntarve on nopea. Palveluiden saatavuuden ja niiden kynnyksen madaltaminen ongelmien ennaltaehkäisemiseksi todettiin tärkeäksi myös Hyväluoman (2010) tutkimuksessa. Uupumisen uhatessa konkreettinen vanhemmuuden ja oman elämän balanssiin saaminen tapahtuu palautumalla räsytustekijöistä levolla ja virkistäytymisellä, saamalla emotionaalista ja sosiaalista tukea sekä tukea omien vanhemmuuden taitojen ja elämäntakeinojen parantamiseksi ja psyykkisten voimavarojen lisäämiseksi.

Vanhemmuuden uupumisen ennaltaehkäisy ja tukitoimet

Vanhempien tukitoimitoiveita kartoittanut avoin kysymys paljasti, ettei nykyinen neuvola- ja lapsiperhetyö pysty täysin vastaamaan tämän päivän vanhempien tarpeisiin. Vanhempien toiveissa tärkeimpinä arjen taakkaa helpottavina toiveina nähtiin lastenhoitoapu, jonka turvin vanhempi pääsisi harrastamaan, näkemään ystäviään, hoitamaan asioitaan tai viettämään kahdenkeskistä aikaa puolisonsa kanssa. Vaikka esimerkiksi MLL tarjoaa perheille helposti saatavia lastenhoitopalveluita, kokivat kyselyyn vastanneet tämän tyyppisen palvelun haastavaksi esimerkiksi vaihtuvien hoitajien vuoksi. Myös taloudellinen tilanne esti osalla vastaajista maksullisen hoitoavun käytön. Vastaajat toivoivat paluuta entisajan kodinhoitajapalveluun, jossa tukea perheen arkeen oli saatavilla helposti matalalla kynnyksellä ilman byrokratiaa ja leimaantumisen pelkoa. Vaikka kotiapua tulisi nytkin saada ilman lastensuojelun asiakkuutta (Hämeen-Anttila, 2015), jää suuri osa perheistä vaille minkäänlaista käytännön tukea vanhemmuuteensa. Tämän vuoksi yhteiskunnan panostus lapsiperheiden kotiapuun näyttäyty tutkimuksemme perusteella tavalta, jonka avulla monen perheen arkea voitaisiin helpottaa. Kun palvelut kohdistuisivat perheisiin siinä kohtaa, kun uupumus ei ole vielä vienyt kaikkia voimia, voitaisiin monen perheen suunta kääntää kohti parempaa.

Vanhempien vastauksissa toistuivat hoito- ja kotiavun tarpeen lisäksi myös sosiaalisten verkostojen ja turvaverkkojen merkitys. Myös oman puolison tuen merkitys nousi vastauksissa merkittäväksi. Kaikkiaan vastaukset paljastivat lapsiperheiden vanhempien yksinäisyyden ja sukulaisten ja isovanhempien verkostojen löystymisen. Luontainen yhteisöllisyys suvun ja muiden ihmisten kanssa näyttää tämän päivän suomalaisten vanhempien vastausten perusteella olevan

monella tapaa mennyttä. Vaikka verkossa saatavaa seuraa ja vanhemmuuteen liittyviä keskustelupalstoja on helposti saatavilla, ei vanhempien toive lähipiirin konkreettisesta avusta ja tuesta ole kadonnut. Tämän vuoksi perheen lähipiirin merkityksen korostaminen ja verkostojen vahvistaminen jo raskausaikana voisi olla hyödyllinen näkökulma äitiysneuvolatyöhön. Vaikka puolison (isän) roolia ja mukaan ottamista on viime vuosina korostettu äitiys- ja lastenneuvolatyössä, voisi asian vielä korostetumpi esiintuonti parantaa perheen sisäisten voimavarojen käyttöönottoa haastavassa lapsiperhearjessa. Oommenin (2009) mukaan terveydenhuollon ammattilaisten perhekeskeinen, kannustava ja voimavaroja vahvistava työote voikin auttaa puskuroimaan vanhemmuuden stressin vaikutuksia. Myös neuvoloiden ja muiden toimijoiden yhteisölliset vertaisuuteen perustuvat tapaamiset voisivat luoda helpotusta vanhempien yksinäisyyteen ja vertaistukiryhmä tarjota positiivista tukea vanhemmuuteen (Vanha-Similä, 2012). Laajemmalla mittakaavalla myös yhteiskunnan satsaukset pienempien kaupunkien ja kuntien palveluihin ja työpaikkoihin voisivat auttaa tilanteessa, jossa nuoret jättävät opiskelujensa jälkeen taakseen kotipaikkansa lisäksi myös vanhempansa ja tutut verkostot, jotka erityisesti lapsiperhearkeen siirryttäessä olisivat jaksamisen kannalta olennaisia.

Monet kyselyyn vastanneista kertoivat jaksamisen haasteekseen myös työ- ja perhe-elämän yhdistämisen vaikeudet. Nykyinen haastava työelämä muutoksineen tuo perheelliselle työntekijälle monenlaisia lisähaasteita. Erityisesti perhevapaiden järjestyminen ja siihen liittyvät taloudelliset seikat, sairaan lapsen hoitaminen ja koululaisten yksinäiset iltapäivät tuntuivat huolestuttavan vastaajia. Myös perheellisen opiskelijan taloustilanne ja opintoihin liittyvät vaatimukset aiheuttivat vastaajien jaksamiseen haasteita. Lisäksi lapsiperheiden palvelujen saatavuus ja niihin liittyvä byrokratia nousivat vanhempien vastauksissa uupumisen uhkatekijöiksi - kun tilanne äityy hankalaksi, voimia avun hakemiseen on niukasti. Kaikkiaan vanhempien toiveissa oli yksinkertainen ja helposti saatava apu tavallisille perheille silloin, kun tilanne ei vaadi lastensuojelun asiakkuutta. Tällaisiin palveluihin satsaaminen, aito työn ja perhe-elämän joustavuuden lisääminen vanhemmille sopivalla tavalla ja taloudellisten tekijöiden huomiointi näyttäisivät tämän laajan vastaajakunnan perusteella tuovan todella kaivattua helpotusta lapsiperheiden arkeen. Tähän työhön tarvitaan yhteiskunnan lapsiperheisiin panostamista, työelämän toimijoiden joustavuutta ja myönteistä ja kannustavaa asennetta lapsiperheiden vanhempia kohtaan, lapsiperheiden arvotuksen ja tilanteiden kokemuksellisen ymmärtämisen lisäämistä yhteiskunnan päätöksenteossa, sekä lähipiirin arkista tukea ja apua.

Vanhemmuuden tukemista voidaan pohtia myös työpsykologiassa käytetyn ns. psykologisen pääoman kehittämisen näkökulmasta. Tutkimuksilla on jo todettu, että onnistuminen työ- tai perhe-

elämässä tukee onnistumista toisessa, ja että konfliktit voivat siirtyä näiden kontekstien välillä esim. tunnetilojen kautta. Organisaatioiden psykologinen pääoma kuvastaa siihen osallisten yksilöiden luottamusta kykyynsä selviytyä haasteista vaikeammissakin tilanteissa, ja tutkimusten mukaan se heijastuu suoraan organisaation menestymisenä (Rauhala, Leppänen & Heikkilä, 2013). Sen elementtejä yksilötasolla ovat tulevaisuuden usko, realistinen optimismi, sinnikkyys ja itseluottamus (emt). Yhteiskunnallisesti voisi pohtia, miten vanhemmuuden psykologista pääomaa voidaan pitkäjänteisesti luoda, ja toisaalta pitää mielessä millaiset toimet ja viestintä yhteiskunnassa heikentävät sitä. Organisaatioilla, (jollaisena perhekin ja siihen liittyvä yhteiskunta voidaan nähdä), psykologisen pääoman kehittämiseen kuuluu mm. turvallisuudentunteen, kyvykkyyden ja itseluottamuksen kehittäminen, onnistumisten luominen, kehittymisen esteiden poistaminen, itsenäisyyden ja itse valitun yksilön suoritusavun tukeminen, yhteisön yhteisen "mielen" tukeminen kokemusten integroimisella ja jakamisella, uusien vaikutteiden hakemiseen rohkaiseminen, toisilta oppiminen, myönteisellä palautteella tehty sosiaalinen suostuttelu (joka voi pohjautua esim. taloudelliseen tai sosiaaliseen palkitsemiseen) sekä psyykkisen (kognitiivisen, emotionaalisen ja sosiaalisen) ja fyysisen hyvinvoinnin tukeminen (emt). Johtamisessa tämä voi merkitä vähäistä pelolla johtamista, vähäistä autoritäärisyyttä ja vähäistä hierarkkisuutta. Perhepoliittisesti tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi pitkäjänteistä, toimeentulon suhteen ennustettavaa politiikkaa, tässä ajassa toimiviksi koettuja palveluita, aitoja valinnanmahdollisuuksia sisältävää vanhemmuutta ja perheestä palkitsemista sisältäviä elementtejä.

Varsinaista interventiota, joka kohdistuisi suoraan vanhemmuuden stressin vähentämiseen, ei tällä hetkellä ole olemassa (Emerson & Bögels, 2017), mutta esimerkiksi ratkaisukeskeinen terapia saattaa Ecclestonin, Fisherin, Lawn, Bartlettin ja Palermon (2015) mukaan alentaa vanhemmuuden stressiä. Myös mindful-vanhemmuus (mindful parenting) voisi toimia Emersonin & Bögelsin (2017) mukaan vanhemmuuden stressin vähentäjänä vaikkapa kroonisesti sairaiden lasten perheissä. Mindfulness-ajatteluun perustuva toimintatapa pyrkii lisäämään läsnäoloa, myötätuntoa, tietoisuutta tunteista ja itsesäätelyä lapsi-vanhempi- suhteessa ja vähentämään tuomitsevuutta (Duncan, Coatsworth & Greenberg, 2009). Tämän lisäksi käytännön tuki ja apu arjessa on vanhempien jaksamisen kannalta tärkeää (Lindström ym., 2011). Myös esimerkiksi vertaistukiryhmästä voi saada positiivista tukea vanhemmuuteen (Vanha-Similä, 2012). Sosiaalista tukea vanhemmuuteen liittyvissä päätöksenteossa, konkreettisissa asioissa tai emotionaalisissa asioissa voi lisätä perhekeskeiseen, kannustavaan ja voimavaroja vahvistavaan suuntaan terveydenhuollon ammattilaisten toimesta (Oommen, 2009).

Tutkimuksen myötä opinnäytetyön tekijöille tuli ajatus paremmasta vanhemmuuden uupumuksen ehkäisytarpeesta ja idea yhdestä vaihtoehdosta sen toteuttamiseksi. Koska vanhemmuuden tuoma elämäntavan muutos ja tukiverkkojen puute sekä niiden myötä menetetty oma aika itsen ja parisuhteen hoitamiseen liittyvät oleellisesti vanhemmuuden uupumukseen, voisi vanhemmuuden uupumusta mahdollisesti ehkäistä ns. "Passi vanhemmuuteen - elämäsi paras matka" - tyyppisellä koulutuspäivällä lasta odottaville tai toiselle paikkakunnalle muuttaneille. Mallina voisi olla esimerkiksi työelämässä suoritettava hygieniapassi tai työturvallisuuskortti. Koulutuspäivä voisi sisältää tietoa palautumisen ja tukiverkkojen sekä parisuhteen tasapainon merkityksestä ja ratkaisumalleista, paikkakunnan palveluista ja virkistäytymismahdollisuuksista, sisältää tukiverkkojen luomista ja samassa tilanteessa olevien yhteen saattamista, olla yhteiskunnallisesti tuettu eli työnantajien hyväksymä koulutuspäivä molemmille vanhemmille, sekä olla toteutettu yhteistyössä kaupallisten ja ehkä paikallisten lastentarvikealan yritysten sponsoroimana. Passin suorittaminen voisi olla luonnollinen osa neuvolatoimintaa ja suoritettuna passin avulla voisi saada esimerkiksi alennuksia ja etuja tuotteista ja palveluista; vaipat, lastenruuat, vapaa-ajanpaikat, vakuutukset, terveydenhoito. Vanhemmuus on elämän synnyn keskiössä ja elämäntähtälyä koko yhteiskunnan intressissä, joten myös siihen voisi tarjota koulutusta.

Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet

Tämän tutkimuksen vahvuutena oli erityisesti suuri otoskoko (n=1490). Kaikkiaan innokkuus vastata pitkään ja henkilökohtaisia kysymyksiä sisältäneeseen kyselyyn kertoo vanhempien motivaatiosta pohtia ja avata tuntojaan vanhemmuuden kipeistäkin kohdista. Koska otosta ei ollut otettu satunnaisotantana koko suomalaisesta väestöstä, täytyy tulosten yleistämiseen kuitenkin suhtautua varauksella. Ison otokseen perusteella voidaan tulosten ajatella kuitenkin kertovan olennaisia asioita suomalaisten lapsiperheiden nykytilasta. Kuitenkaan poikittaisasetelman takia syy-seuraussuhteita koskevia tarkasteluja ei voida tehdä, vaan tutkimustulokset kertovat enemmän yhteyksistä taustatekijöiden ja vanhemmuuden uupumisen välillä. Aineiston vertaaminen väestön tilastotietoihin (katso kohta tutkittavat) osoitti että monelta osin se on hyvin väestön tietoja mukaileva, mutta se ei takaa, että tulokset olisivat sovellettavissa yleisväestöön, koska kyselytapa internetissä (oltava sopiva välinen vastaamiseen), kyselyn pituus ja kyselyn jakelukanavat netissä ovat voineet valikoida vastaajia jollain tavalla, esimerkiksi pitkäpinnaiset ovat voineet kokea kyselyyn vastaamisen helpommaksi tai hyvin verkostoituneet ovat voineet saada tietoa kyselyn

olemassaolosta useammin. Tämän vuoksi tutkimustulokset kuvaavat nimenomaan tutkimuksen kohderyhmää.

Vaikka vastaajien asumismuoto ja työllisyyden jakauma noudattivat suomalaisen väestön jakaumaa, oli otos esimerkiksi vastaajien koulutustason suhteen hieman vino. Korkeakoulutettujen väestötasoa suurempaa osuutta voitaneen selittää kyselyn jakokanavien kautta. Esimerkiksi nettikyselyn jakaminen Jyväskylän yliopiston nettisivuilla saattoi vaikuttaa vastaajien valikoitumiseen. Koska kyselylinkkejä löytyi myös kaikille avoimista palveluista Ylen uutissivustolta ja esimerkiksi Facebookista, voitaneen ajatella korkeasti koulutettujen olleen kiinnostuneempia ja motivoituneempia kyselyyn vastaamisessa. Samoin voi olla, että käytännöllisen koulutuksen valinneista ammattikoulun käyneistä pitkään kyselyyn jaksavat vastata enemmän ne, joita aihepiiri koskettaa omakohtaisesti. Myös miesten pieni osuus heikentää tulosten yleistettävyyttä sekä isien että äitien vanhemmuuden uupumista pohdittaessa.

Vaikka tutkimuksessa käytetty vanhemmuuden uupumisen mittari on aiemmissa tutkimuksissa todettu päteväksi, olivat tässä tutkimuksessa käytetyt uupumuksen katkaisurajat opinnäytetyön tekijöiden määrittelemiä. Täten esimerkiksi vakavasta uupumuksesta kärsivien ryhmään päätyi vastaaja, joka ylitti tietyn keskiarvosummamuuttujan arvon. Vanhemmuuden uupumuksen tarkempi tutkimus vaatisi vanhemmuuden uupumisen eri ulottuvuuksien tutkimisen pelkän pistemäärän lisäksi, ja se on tarpeen pureuduttaessa syvemmälle tutkimusaineistoon, kuin mitä tämän opinnäytetyön puitteissa voitiin tehdä.

Tutkimustulokset kuvaavat tutkimuksen kohderyhmän eli aineiston ominaisuuksia, joten siltä osin tutkimus on luotettava. Aineistossa tutkittavien antamat vastaukset olivat mittariston skaalojen sisäpuolella, joten mittaukset olivat onnistuneita. Aineistosta etsityt yhteyden muuttujien välillä on kuvattu tilastollisesti hyväksyttävillä menetelmillä. Luotettevuutta voi heikentää hieman mittareista johtuva epätarkkuus aineistossa. Muuttujien luokittelu ei ollut aivan selkeä, mikä on voinut vähentää niiden luokkien välisiä eroja. Perhetyyppi -muuttujassa luokkien selitteet avustivat vastaajia valitsemaan oikean luokan, mutta kysymyksessä ei puututtu varsinaisesti siihen, asuvatko vanhemmat samassa kodissa ja kuinka tiiviisti, millä voisi ehkä myös olla merkitystä vanhemmuuden uupumuksessa. Kertomansa mukaan yksin lapsesta käytännössä vastanneita yhteishuoltajuustilanteessa olevia oli mm. luokassa muu perhe. Ammattikoulutuksesi -kysymyksen vastausten luokkarajat eivät olleet täysin selvät (katso kohta muuttajat), mikä on voinut vaikeuttaa erojen löytämistä ryhmien välillä. Kuitenkin vähintään ääripäät ammattikoulutus ja korkeakoulututkinto lienevät olleet riittävän erilaisia ja kuvaavat koulutuksen teoreettisuuden astetta. Vanhempien kokemaa kotitalouden toimeentuloa mittaava kysymys ei kuulunut

alkuperäiseen mittaristoon, mutta aineiston vertaaminen Tilastokeskuksen tietoihin (kohta Tutkittavat) viittasi siihen, että sillä on informaatioarvoa perheen toimeentulosta. Lastenhankintaa koskeva kysymys oli sijoitettu lomakkeen loppupäähän, jolloin se saanee esiin enemmän tiedostetun uupumuksen, jonka kysymyksen nro 10 uupumuksen mittaristoon vastaaminen on nostanut tietoisuuteen, ylitse ns. onnellisuusmuurin (Roos, 1987), joka voi haitata intiimeihin kysymyksiin vastaamista. Koska tutkittavissa korkeakoulututkinnon suorittaneet naiset olivat yliedustettuna, lastenhankintakysymyksen osalta suoritettiin myös tutkimuskysymysten ulkopuolinen analyysi siitä, miten koettu vanhemmuuden uupumus oli vaikuttanut eri koulutusryhmien lastenhankintatoiveisiin, ja todettiin, että eri koulutusryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa, jolloin lastenhankintatoiveiden muutosta koskevaa kysymystä voi tulkita hieman laajemmin ottaen huomioon muun edellä kuvatun mahdollisen vastaajien valikoitumisen.

Jatkotutkimustarpeet

Koska suomalaisten vanhemmuuden uupumista ei ole aiemmin tutkittu yleisväestössä, on jatkotutkimusten tarve ilmeinen. Vaikka tässä työssä vanhempiin liittyvien sosiodemografisten ja vanhemmuuden uupumisen väliltä löydettiin yhteys erityisesti koetun toimeentulon suhteen, voisi taustatekijöiden merkitystä uupumisessa tutkia lisää, esimerkiksi taustatekijä kerrallaan etsiä laajempia uupumukseen vaikuttavia yhteyksiä. Stressitekijöiden ja vanhemmuuden uupumuksen suuren yhteyden vuoksi niiden jatkotutkimus on mielekästä, esimerkiksi persoonaan liittyneiden kysymysten, vanhemmuuden tavoitteiden sekä ihannevanhemmuuden tutkimusvastausten avulla. Myös vanhemmuuden uupumisen yhteydestä lastenhankintaan on suotavaa tehdä lisätarkasteluja edustavalla väestötöksellä. Vaikka avoimen kysymyksen avulla kerätty lapsiperhepalveluiden ja perheiden tukikeinojen tarpeiden selvitys antoi hyvää tietoa toivotusta tuesta, tulisi myös tähän kohdistaa tulevia tutkimusresursseja. Esimerkiksi eri-ikäisten lasten vanhempien toiveita kartoittamalla erilaisia interventioita voitaisiin kohdistaa tarkemmin. Poikkitieteellisen tutkimuksen keinoin voisi myös paneutua siihen, millaisia panos-tuotos -suhteita olisi odotettavissa erilaisista tukimuodoista ja maksaisiko esimerkiksi matalalla kynnyksellä tarpeen vaatiessa saatava lastenhoitoapu itsensä takaisin vähentyneenä muuna avuntarpeena pidemmällä ajanjaksolla.

Yhteiskunnan lapsiperhepalveluiden uudistaminen ja saaminen vastaamaan ajan tarpeita on haastavaa, koska tutkimustietoa on niukasti ja palvelurakenteiden uudistaminen vaatii aikaa, rahaa ja riittävän yksimielisyyden saavuttamista yhteiskunnassa, jossa lasten syntyvyys on vähenemässä. Jatkuvuuteen ja hyvinvointiin pyrkivän ja ihmisresursseja kestävä kehityksen periaatteella

kohtelevan yhteiskunnan tavoitteiden kärkikastissa tulisi olla lapsiperheille suunnatut riittävän tehokkaat, matalalla kynnyksellä saatavat ja oikea-aikaiset palvelut ja tukimuodot. Stressaavalla kasvuympäristöllä voi olla lapsen elämään hyvin pitkäaikaisia ja laaja-alaisia vaikutuksia (THL 2018c), jotka näkyvät pahimmillaan erilaisina oireina läpi elämän, eivätkä vanhemmatkaan säästy stressistä tunnetusti seuraavilta elämäntilanteiden haasteilta tai terveysvaikutuksilta, olipa niiden lähde mikä tahansa. Kaikkiaan vanhemmuuden uupumisen tutkimus ja sitä kautta ennaltaehkäisy ja hoito näyttävät sekä yksittäisten perheiden että koko yhteiskunnan näkökulmasta niin tärkeältä asialta, että sitä koskevan tutkimusten määrän ja poikkitieteellisyys sekä pitkäaikaisuuden soisi tulevaisuudessa kasvavan.

Lisäksi edellä esitettyä, molemmille tuleville tai paikkakunnalle muuttaneille vanhemmille tarkoitettua "Passi vanhemmuuteen - elämäsi paras matka" -tyyppistä koulutuspäivää voitaisiin mielestämme kokeilla seuranta tutkimuksen kera jollain alueella, ellei näin ole vielä tehty.

LÄHTEET

Painetut lähteet

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D. & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12 (3), 255-270.

Eccleston, C., Fisher, E., Law, E., Barlett, J. & Palermo, T. M. Psychological interventions for parents of children and adolescents with chronic illness. *Cochrane Database Systematic Reviews*, 15 (4), CD009660.

Emerson, L.-M. & Bögels, S. (2017). A Systemic Approach to Pediatric Chronic Health Conditions: Why We Need to Address Parental Stress. *J Child Fam Stud* 2017, 26:2347-2348.

Feldt, T., Kinnunen, U., Rönkä, T., Kinnunen M-L. ja Rusko, H. (2007). Työkuormituksesta palautuminen ja sen mittaaminen: psykologinen ja fysiologinen näkökulma. Teoksessa A. Aro, T. Feldt ja V. Ruohomäki (toim.) Puheenvuoroja työ- ja organisaatiopsykologiasta. Edita: Helsinki, 60-82.

Goldenberg, H. & Goldenberg, I. (2013). *Family therapy: an Overview*.

Golombok, S. (2015). *Modern families: parents and children in new family forms*. Cambridge University Press.

Heikkilä, T. (2001). *Tilastollinen tutkimus*. Edita Prima, Helsinki.

Hyväluoma, J. (2010) . Vanhemmuuden haasteet ja mahdollisuudet monikkoperheissä. *Yhteiskuntapolitiikka* 75 (2010);4, s. 422-430. Viitattu 17.6.2018

Johansson, M., Svensson, I., Stenström, U. & Massoudi, P. (2017). Depressive symptoms and parental stress in mothers and fathers 25 month after birth. *Journal of Child Health Care* 2017, Vol 21 (1), 65-73.

Jonge, J. de, Demerouti E. & Dormann, C., 2014. Current Theoretical Perspectives in Work Psychology. Teoksessa M. C. W. Peeters, T. W. Taris ja J. de Jonge (toim.) *An Introduction to Contemporary Work Psychology*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd, 89-113.

Keltikangas-Järvinen, L. (2004). *Temperamentti - ihmisen yksilöllisyys*. WSOY, Helsinki.

Kinnunen, U. & Mauno, S. (2002). Työ ja perhe-elämä vanhempien ja lasten näkökulmasta. Teoksessa: Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) *Perhe ja vanhemmuus*. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. PS-Kustannus, Jyväskylä.

Kinnunen, U., Rantanen, J., Mauno, S. & Peeters, M.C.W., (2014). Work-Family Interaction. Teoksessa M. C. W. Peeters, T. W. Taris ja J. de Jonge (toim.) *An Introduction to Contemporary Work Psychology*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd, 268-289.

- Korkeila, J. (2008) Stressi, tunteiden säätely ja immunitteetti . *Duodecim* 2008 124:683–92. Viitattu 18.6.2018
- Kärkkäinen, S. & Högmander, H. (2008). *Tilastomenetelmien peruskurssi -luentomoniste* Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.
- Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. (2009). Työ, perhe ja hyvinvointi. Teoksessa Lammi-Taskula J., Karvonen S. ja Ahlström S, *Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla verkossa* <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085156> .
- Landstätter, F. & Garrosa, E. (2008). *Prediction of Burnout: An Artificial Neural Network Approach*. E-kirja.
- Le Vigoroux, S., Scola, C., Raes, M.-E., Mikolajczak, M. & Roskam, I. (2017). *Personality and Individual Differences* 2017;119: 216-219.
- Lindström, C., Åman, J. & Lindal Norberg, A. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica* 2011: 1011-1017. ISSN 0803-5253.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burn out experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry* 2016;15:103-111.
- Miettinen, A. & Rotkirch A. (2012) Yhteistä aikaa etsimässä. *Lapsiperheiden ajankäyttö 2000 -luvulla. Väestöliitto, perhebarometri, katsaus E42/2012. Saatavilla verkossa* <https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/4660236/Yhteistä+aikaa+etsimässä.pdf>
- Mikolajczak, M., Raes, M.-E., Avalosse, H. & Roskam I. (2017). Exhausted Parents: Sociodemographic, Child-Related, Paren-Related, parenting and Family-Functioning Correlates on Parental Burnout.
- Muheim, F. (2013). Burnout: History of a Phenomenom. S. 37-46. Teoksessa: Bähler-Kohler, S. (toim.) *Burnout for Experts. Prevention in the Context of Living and Working*.
- Nummenmaa, L. (2004). *Tilastolliset menetelmät*. Tammi, Vammala.
- Rantanen, J., Tillemann, K., Metsäpelto, R.-L., Kokko, K. & Pulkkinen, L. (2017). Longitudinal study on reciprocity between personality traits and parenting stress. *International Journal of Behavioral Development* 2015, Vol. 39 (1): 65-76.
- Roos, J.P. (1987), *Suomalainen elämä: tutkimus tavallisten suomalaisten elämänkerroista*. SKS, Helsinki.
- Roskam, I., Raes, M.-E. & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parent: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology* 2017;8, Article 163.

Rotkirch, A., Tammissalo, K., Miettinen, A. & Berg, V. (2017). Miksi vanhemmuutta lykätään? nuorten aikuisten näkemyksiä lastensaannista. Perhebarometri 2017, Väestöliitto. Verkossa saatavilla: <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/8cf224a55e3c0c2a791bb9806ac35a5b/1521103245/application/pdf/7659544/vanhemmuutta%20lyka%CC%88ta%CC%88a%CC%88n%20netti%20iso.pdf>

Salmi, M, Sauli, H. & Lammi-Taskula, J. (2009) Lapsiperheiden toimeentulo. Teoksessa J. Lammi-Taskula, S. Karvonen ja S. Ahlström, Lapsiperheiden hyvinvointi 2009, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Saatavilla verkossa <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085156> . Viitattu 1.6.2018

Salmi, M., Lammi-Taskula, J. & Sauli, H. (2014). Lapsiperheiden toimeentulo. Teoksessa: Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Saatavilla verkossa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-270-6> .

Schaufeli W. B. & Salanova, M., 2014. Burnout, Boredom and Engagement in the Workplace. Teoksessa M. C. W. Peeters, T. W. Taris ja J. de Jonge (toim.) An Introduction to Contemporary Work Psychology. Chichester: John Wiley & Sons Ltd, 293-320.

Soisalo, R., 2012. Särkyvä mieli - lasten ja nuorten psyykkinen oireilu. Suomen psykologinen Instituuttiyhdistys ry. Trükikoda.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Nettilähteet ja sähköpostit

Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi, H. (2015). Työuupumus. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681. Luettu 3.4.2018.

Aula, M-K (2017a). Ovatko perhevapaat vain työmarkkina-asia? Väestöliiton blogi, 1.9.2017. <https://vaestoliitonblogi.com/tag/perhebarometri/>. Viitattu 11.4.2018

Aula, M.-K (2017b). Suhteellisuudentajua perhevapaakeskusteluun. Väestöliiton blogi, 27.10.2017. <https://vaestoliitonblogi.com/tag/kotihoidon-tuki/>. Viitattu 12.4.2018

Eskelinen, N. & Kiilunen, J., European Minimum Income Network maaraportti Suomi. (2014) Tutkimus riittävästä ja saavutettavista vähimmäistoimeentulo-järjestelmistä ja -suunnitelmista EU-jäsenvaltioissa. <https://eminnetwork.files.wordpress.com/2013/04/emin-finland-2014-fi.pdf>. Viitattu 10.4.2018

Euroopan unioni (2018). Euroopan unionin historia. https://europa.eu/european-union/about-eu/history_fi. Luettu 20.2.2018.

Finanssivalvonta (2018). Makrovakauspäätös: Finanssivalvonta kiristää lainakattoa muiden kuin ensiasuntojen osalta - Lehdistötiedote 19.3.2018 – 8/2018. http://www.finanssivalvonta.fi/fi/Tiedotteet/Lehdistotiedotteet/Pages/08_2018.aspx. Viitattu 10.4.2018

- Hakanen, J. (2009). Työn imua, tuottavuutta ja kukoistavia työpaikkoja? - Kohti laadukasta työelämää. Työterveyslaitos, Työyhteisöt ja -organisaatiot -osaamiskeskus. Pdf 13.12.2017. https://www.tsr.fi/tsarchive/files/Selvityksia/TSR_Tata_on_tutkittu2009.pdf. Viitattu 20.3.2018
- HS (2016). Vuokratyö yleistyy ja leviää myös päällikkötehtäviin – ”Saan päättää itse, milloin teen töitä”. <https://www.hs.fi/ura/art-2000002904493.html>. Viitattu 11.4.2018
- Helsingin Uutiset (2017). Pankki havaitsi karun ilmiön: Nuorten vaurastuminen ei enää onnistu perinteisin keinoin. 13.12.2017. <https://www.helsinginuutiset.fi/artikkeli/589591-pankki-havaitsi-karun-ilmion-nuorten-vaurastuminen-ei-ena-onnistu-perinteisin>. Viitattu 10.4.2018
- Helsinki Missio (2018). Kaipaanko tukea arjen keskelle? <https://www.helsinkimissio.fi/perhetyo> Viitattu 11.4.2018
- Hermanson, E. (2012). Isäksi ja äidiksi kasvetaan, ei synnytä! Duodecim Terveyskirjasto https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00201. Viitattu 9.4.2018
- Hämeen-Anttila, L. (2015). Mitä laki edellyttää 1.4.2014; lapsiperheitä koskevat keskeiset muutokset, osa 1. <https://www.youtube.com/watch?v=edAI5wN-0tE&feature=youtu.be>. Katsottu 26.3.2018.
- Kauppalehti Optio (2016). Suomi on yksinäisten valtakunta, 18.4.2016. <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/suomi-on-yksinaisten-valtakunta/QGNZ26TZ>. Viitattu 11.4.2018
- Kela (2017a). maksetut lastenhoidon tuet 1998-2016. http://www.kela.fi/documents/10180/1630873/Lapsiperhe_etuudet_kuviot.pdf/1ce0ce45-d979-409d-a701-4e40bd2fa383. Viitattu 12.4.2018
- Kela (2017b). Yleinen asumistuki, ruokakunta. <http://www.kela.fi/ruokakunta>. Viitattu 12.4.2018
- Leijonaemot.fi (2018). <https://leijonaemot.fi/?s=byrokrania>, Viitattu 28.5.2018
- Leppänen, M. (2002). Isien vanhemmuuskäytännöt ja psyykkinen hyvinvointi. Jyväskylän Yliopisto, 2002. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11130/marlep.pdf?sequence=1>. Viitattu 9.4.2018
- Lyly, A. (2016). Sosiaalinen raportointi – kokemuksia asiakastiedon keruusta. https://www.nuortenhyvinvointikertomus.fi/sites/default/files/files/page/sosiaalinen_raportointi_-_kokemuksia_asiakastiedon_keruusta_helsingissa_lyly.pdf. Viitattu 10.4.2018.
- Malinen H. & Neitola A. (2017). Vanhempien kokemuksia subjektiivisen varhaiskasvatusoikeuden rajaamisen vaikutuksista heidän perheidensä arkeen. Oulun Yliopisto. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201706022417.pdf>. Viitattu 11.4.2018
- Miettinen, A. (2015). Miksi syntyvyys laskee? Väestöliiton Perhebarometri. http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/0d9cad9aeb7c81ca5650e8df1d2d13ef/1523516160/application/pdf/4876090/Perhebarometri2015_netti.pdf. Viitattu 14.4.2018

Taipale, R. (2014). Koulukiusaaminen kiusatun lapsen ja vanhemman näkökulmasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79478/Taipale_Riikka.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 10.4.2018

Talouselämä (2018). Syntyvyys putoaa kuin kivi, tärkeänä syynä miesten syrjäytyminen. <https://www.talouselama.fi/uutiset/syntyvyys-putoaa-kuin-kivi-tarkeana-syyna-miesten-syrjautyminen/da327e88-cbcf-3cbf-a972-0c852f87cdde>. Viitattu 1.5.2018

THL (2018a). Synnytyksen jälkeinen masennus. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ ja_ lastenneuvola/synnytyksen-jalkeinen-masennus. Viitattu 14.3.2018.

THL (2018b). Lastenneuvola. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ ja_ lastenneuvola/lastenneuvola. Viitattu 14.3.2018.

THL (2018c). Lapsiperheiden kotipalvelu. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/kotipalvelu>. Viitattu 26.3.2018.

THL (2018d). Lapsiperheiden lisääntyvä köyhyys on riski hyvinvoinnille. <https://thl.fi/fi/-/lapsiperheiden-lisaantyyva-koyhyys-on-riski-hyvinvoinnille>. 15.12.2016. Viitattu 20.6.2018

THL (2014). Kouluterveydenhuolto. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto>. Viitattu 15.3.2018.

Tilastokeskus Koulutusastejaottelu-avain. <http://www.stat.fi/tk/tt/luokitukset/popup/kouluste.html>. Viitattu 4.6.2018

Tilastokeskus (2018a). Syntyvyys kaikkien aikojen matalin. 27.4.2018. https://www.stat.fi/til/synt/2017/synt_2017_2018-04-27_tie_001_fi.html. Viitattu 30.4.2018

Tilastokeskus (2018b). Kotitalouden tulot muuttujina Tulonkäyttökäsi, Kotitalouden elinvaihe, Tiedot ja Vuosi. Viimeksi päivitetty 2.3.2018 http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_tul_tjt/statfin_tjt_pxt_002.px/table/tableViewLayout2/?rxid=5422c894-70a1-491d-9e72-8cbfe4691b14. Viitattu 20.6.2018

Tilastokeskus (2018c). Asuntokunta muuttujina Alue, Hallintaperuste, Asuntokunnan koko, Tiedot ja Vuosi . http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_asu_asas/statfin_asas_pxt_005.px/table/tableViewLayout2/?rxid=1db4707c-1d69-484a-bf4c-b0dfd628bae5. Viitattu 1.6.2018

Tilastokeskus (2018d). Perheiden määrä kääntyi laskuun. 25.5.2018. https://www.stat.fi/til/perh/2017/perh_2017_2018-05-25_tie_001_fi.html. Viitattu 1.6.2018

Tilastokeskus (2017a). Ensisynnyttäjien keski-ikä nousi Suomessa Pohjoismaiden kärjen tasolle. Julkaistu: 4.12.2017. https://www.stat.fi/til/synt/2016/02/synt_2016_02_2017-12-04_tie_001_fi.html. Viitattu 10.4.2018

- Tilastokeskus (2017b). Solmittujen avioliittojen määrä väheni hieman. 20.4.2017
https://www.stat.fi/til/ssaaty/2016/ssaaty_2016_2017-04-20_tie_001_fi.html. Viitattu 10.4.2018
- Tilastokeskus (2017c). Työvoimatutkimus, Perheet ja työ vuonna 2016. 10.10.2017.
https://www.stat.fi/til/tyti/2016/14/tyti_2016_14_2017-10-10_fi.pdf. Viitattu 1.6.2018
- Tilastokeskus (2018e). Yhä useampi peruskoululainen sai tehostettua tai erityistä tukea. 11.6.2018.
https://www.stat.fi/til/erop/2017/erop_2017_2018-06-11_tie_001_fi.html. Viitattu 20.6.2018
- Tilastokeskus (2016). Tulonjakotilasto 2016: 1. Köyhyys- tai syrjäytymisriski sekä kotitalouksien toimeentulo-ongelmat. Päivitetty 24.5.2018.
https://www.stat.fi/til/tjt/2016/04/tjt_2016_04_2018-05-24_kat_001_fi.html. Viitattu 1.6.2018
- Tirkkonen, T. (2018). Perhetyö. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/perhetyo>. Viitattu 26.3.2018.
- Vanha-Similä, A. (2014). Vertaisryhmästä tukea vanhemmuuteen ja varhaiseen vuorovaikutukseen : äitien kokemuksia Tanssitan vauvaa-ryhmästä. <http://www.theseus.fi/handle/10024/50090>. Viitattu 11.4.2018
- Veronmaksajat (2018). Asuntolainan korko. <https://www.veronmaksajat.fi/Asunto-ja-auto/Asuntolainan-korot/>. Viitattu 11.4.2018
- VoiKu -tutkimukseen liittyneet linkit (2018). Viitattu 1.4.2018:
- <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2018/02/tiedote-2018-02-26-08-58-06-910950>
- <https://link.webpolsurveys.com/Participation/Public/41334eae-54bc-4d98-8a54-b068e5860ade?displayId=Fin1468219>
- <https://uclouvain.be/en/research-institutes/ipsy/the-international-investigation-of-parental-burnout-iipb.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=gNQwovs6e0&feature=youtu.be>
- <https://www.epressi.com/tiedotteet/tiede-ja-tutkimus/tutkimus-vanhemmuuden-iloista-ja-uupumuksesta-kaynnistyy.html>.
- <https://www.facebook.com/JyvaskylaUniversity/posts/10155163807860671>.
- <https://yle.fi/uutiset/3-10092219>.
- Voutilainen, A. (2010). Työpaikkakiusattuja on Suomessa eniten koko Euroopan alueella. Terve.fi, 15.9.2010. <http://www.terve.fi/masennus/tyopaikkakiusattuja-suomessa-eniten-koko-euroopan-alueella> Viitattu 10.4.2018.
- Väestöliitto (2016). Lausunto sosiaali- ja terveystieteiden ministeriölle, 22.8.2016.
<https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5883605/Lapsilisien+leikkaus.pdf>. Viitattu 10.4.2018

YLE (2015). Pätkätyöntekijät pelkäävät toimeentulonsa puolesta – "Moni ihminen on tähän pyörittämiseen tosi väsynyt". <https://yle.fi/uutiset/3-8517545>. Viitattu 10.4.2018

YLE (2018). Näin syntyi kaksi uutta häpeäleimaa – päivähoito-oikeuden rajaaminen jakoi perheet eri kasteihin. <https://yle.fi/uutiset/3-10020108>. Viitattu 11.4.2018

LIITE 1

Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät -tutkimus (VoiKu)

HYVÄ VANHEMPI/HUOLTAJA

Olemme toteuttamassa tutkimusta perhe-elämän voimavara- ja kuormitustekijöistä eri puolilla maailmaa. Tarkoituksena on saada tietoa niistä erilaisista tekijöistä, jotka yhtäältä lisäävät vanhempien tyytyväisyyttä vanhempana olemiseen ja toisaalta lisäävät uupumista, sekä kulttuurien välisistä eroista näissä kokemuksissa. Tavoitteena on myös tutkia, olisiko lapsiperheiden palveluissa parannettavia asioita.

Tutkimusaineistoa kerätään kyselylomakkeen avulla, jossa kysytään asioita liittyen koettuun hyvinvointiin vs. uupumukseen vanhempana, näkemyksiin vanhemman rooleista ja tehtävistä, käsityksiin sukupuolirooleista ja ihannevanhemman ominaisuuksista nyky-yhteiskunnassa sekä vanhemman arvoihin, hyvinvointiin ja toimintaan lapsen kanssa. Lisäksi kysytään erilaisia taustatietoja perheeseen ja taustaan liittyen.

Suomessa tutkimushankkeen vastaavina tutkijoina ovat Jyväskylän yliopiston kehityspsykologian professori Kaisa Aunola ja tutkija Matilda Sorkkila. Kansainvälistä tutkimushanketta koordinoivat Belgiassa Louvainin yliopiston professorit Isabelle Roskam ja Moira Mikolajczak.

Suomesta tutkimukseen on pyydetty mukaan eri-ikäisten lasten vanhempia ja huoltajia neuvoloiden ja koulujen sekä Monikkoperhe-yhdistyksen kautta. Lisäksi tutkimukseen pyydetään mukaan vanhempia sosiaalisessa mediassa levitettävän nettilinkin kautta.

Tutkimukseen osallistuminen tapahtuu täyttämällä oheinen kyselylomake. Tutkimukseen osallistuminen on täysin turvallista. Joihinkin kysymyksiin vastaaminen saattaa tosin tuntua hieman työläältä tai ärsyttävältä. Lomakkeeseen vastaaminen vie aikaa n. 20-30 minuuttia.

Osallistuminen tähän tutkimukseen on vapaaehtoista. Teillä on oikeus olla osallistumatta lainkaan tai jättää lomakkeen täyttö kesken milloin tahansa ilman perusteluja.

Tutkimukseen osallistuminen ei edellytä erityistä osaamista. Etsimme vain edustavaa otosta vanhemmista, joilla on vähintään yksi heidän kanssaan kotona asuva lapsi (riippumatta lapsen iästä).

Kaikki vastaukset kerätään ja käsitellään anonyymisti eli nimettöminä, ja yksittäisiä henkilöitä koskevien tietojen luottamuksellisuus taataan kaikissa olosuhteissa. Tulosten käsittelyssä ja raportoinnissa ei missään vaiheessa käytetä henkilötietoja. Lomakkeen tiedot tulevat vain tutkijoiden tietoon ja tutkimuskäyttöön. Lomakkeita säilytetään lukituissa ja valvotuissa tiloissa Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella siihen asti, että lomakkeen

tiedot saadaan siirrettyä sähköiseen muotoon ATK-laitteistolle. Tämän jälkeen (viimeistään vuoden 2019 loppuun mennessä) lomakkeet hävitetään tietosuojalain edellyttämällä tavalla. Sähköistä aineistoa käytetään tutkimuksen teossa useita vuosia, jonka vuoksi sähköinen aineisto arkistoidaan ilman tunnistetietoja tutkimusryhmän käyttöön Jyväskylän yliopiston ja Belgian Louvainin yliopistojen verkkoasemille.

Toivomme, että mikäli perheessänne on kaksi samassa taloudessa asuvaa huoltajaa, te **molemmat** täytätte lomakkeen erikseen. Samoin toivomme, että ette vastatessanne keskustele kysymyksistä keskenänne. Täytettyänne kyselylomakkeen postittakaa se meille oheisella palautuskirjekuorella mahdollisimman pikaisesti, viimeistään **viikon kuluessa**. Jos teillä on kysyttävää tähän lomakkeeseen tai tutkimukseen liittyen, voitte ottaa meihin yhteyttä.

Jos suostut osallistumaan tutkimukseen, laita rasti alle kohtaan "Hyväksyn" ja kirjoita päivämäärä. Jos et halua osallistua, voit yksinkertaisesti hävittää kyselylomakkeen.

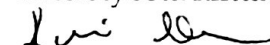
Tietoinen suostumus tutkimukseen osallistumiseen:

Olen lukenut edellä kerrotut tiedot ja minulla on edelleen ainakin yksi kotona asuva lapsi (iästä riippumatta). Täytän tutkimuksen kyselylomakkeen vapaaehtoisesti.

Hyväksyn: _____

Päivämäärä: _____

Yhteistyöstä kiittäen, tutkimuksen vastuuhenkilö Suomessa:



Kaisa Aunola

Professori

Psykologian laitos, PL 35

40014 Jyväskylän yliopisto

email: Kaisa.aunola@jyu.fi

p. 040-8053481

Kansainvälisen tutkimuksen koordinaattori:

Professor Isabelle Roskam

University of Louvain, Psychological Sciences Research Institute

10 Place du Cardinal Mercier 1348 Louvain-La-Neuve, Belgium

email: Isabelle.roskam@uclouvain.be

Ole hyvä ja vastaa lomakkeen kysymyksiin ympäröimällä aina itseesi sopiva vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus sille annettuun tilaan.

1. Saitko tämän kyselylomakkeen

- | | |
|--|----------------------------|
| 1 netistä (webbi-linkki esim. facebookissa) | 4 postitse |
| 2 neuvolasta | 5 Monikkoperhe-yhdistyksen |
| 3 lapsen koulusta (esim. nettilinkki Wilma-viestinä) | kautta |

2. Oletko

- 1 isä tai vastaava huoltaja, esim. isäpuoli
- 2 äiti tai vastaava huoltaja, esim. äitipuoli

3. Minkälainen perhe teillä on?

- 1 Kaksi vanhempaa ja yhteinen lapsi/lapset (kasvatat lastasi/lapsiasi kumppanin kanssa, joka on lapsesi/lastesi vanhempi)
- 2 Yksinhuoltaja (kasvatat lastasi/lapsiasi yksin)
- 3 Uusperhe (kasvatat lastasi/lapsiasi kumppanin kanssa, joka ei ole lapsen/kaikkien lastesi vanhempi ja jolla saattaa olla lapsia toisesta liitosta, asuvatpa nämä sitten samassa kotitaloudessa kuin sinä tai eivät)
- 4 Sateenkaariperhe (kasvatat lastasi/lapsiasi samaa sukupuolta olevan vanhemman kanssa)
- 5 Usean sukupolven perhe (esim. vanhemmat, isovanhemmat, enot, sedät tai tädit ja heidän lapsensa asuvat yhdessä)
- 6 Muu,
mikä: _____

4. Kuinka monta lasta kaikkiaan asuu kotitaloudessasi? (Biologiset lapsesi ja/tai kumppanisi lapset, jos kyseessä on uusperhe; ja/tai sukulaisten lapset, jos kyseessä on usean sukupolven perhe) (esim. 5; kirjoita vain numero)

- a) vakituisesti _____
- b) osa-aikaisesti _____

5. Montako biologista lasta sinulla on? _____

6. Kuinka vanha on vanhin perheessä asuva lapsi? (Ikä vuosina, esim. 15; kirjoita vain numero. Jos lapsi on alle vuoden ikäinen, kirjoita 0) _____

7. Kuinka vanha on nuorin perheessä asuva lapsi? (Ikä vuosina, esim. 15; kirjoita vain numero. Jos lapsi on alle vuoden ikäinen, kirjoita 0) _____

8. Onko perheenne lapsella/joillain lapsista tällä hetkellä erityistarpeita (esim. koliikki, kehitysvamma tai -viive, neurologisia- tai käytöshäiriöitä tms.)?

1 ei 2 kyllä

9. Kuinka monta tuntia vuorokaudessa vietät keskimäärin perheenne lapsen/lasten kanssa (aikaa, jolloin lapsi/lapset nukkuvat, ei lasketa mukaan)?

Tuntien määrä (esim. 5): _____ tuntia

Seuraavaksi on kysymyksiä siitä, miten vanhemmuuden tällä hetkellä koet.

10. Voit yhtäältä rakastaa lapsiasi syvästi ja iloita heistä, ja toisaalta kokea uupumusta vanhemman roolissa. Täyttymyksen tunne ja uupumus saattavat kulkea käsi kädessä. Seuraavat kysymykset koskevat uupumusta, jota kuka tahansa vanhempi saattaa tuntea. Valitse vastaus, joka parhaiten kuvaa omaa kokemustasi vanhempana. Kysymyksiin ei ole oikeaa tai väärää vastausta. Jos et ole koskaan kokenut kyseistä tunnetta, vastaa "Ei koskaan". Jos olet kokenut kyseisen tunteen, kerro kuinka usein ympäröimällä sinulle lähinnä sopivin vaihtoehto.

<i>Ei koskaan</i>	<i>Joitakin kertoja vuodessa</i>	<i>Kerran kuussa tai harvemmin</i>	<i>Joitakin kertoja kuussa</i>	<i>Kerran viikossa</i>	<i>Joitakin kertoja viikossa</i>	<i>Päivittäin</i>
-------------------	----------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	------------------------	----------------------------------	-------------------

1. Olen niin väsynyt rooliini vanhempana, ettei edes nukkuminen auta.	0	1	2	3	4	5	6
2. Tunnen kadottaneeni suuntani isänä/äitinä.	0	1	2	3	4	5	6
3. Tuntuu siltä, että vanhempana oleminen on ajanut minut loppuun.	0	1	2	3	4	5	6
4. Minulla ei ole voimia huolehtia lapsestani/lapsistani.	0	1	2	3	4	5	6
5. En usko olevani lapselleni/lapsilleni niin hyvä isä/äiti kuin olin ennen.	0	1	2	3	4	5	6
6. En kestä enää rooliani isänä/äitinä.	0	1	2	3	4	5	6
7. Minusta tuntuu, etten jaksaa enempää vanhempana.	0	1	2	3	4	5	6
8. Välillä tuntuu kuin huolehtisin lapsestani/lapsistani automaattihjauksella.	0	1	2	3	4	5	6
9. Tunnen olevani aivan lopen uupunut vanhempana.	0	1	2	3	4	5	6
10. Kun nousen aamulla kohdatakseni taas uuden päivän lapseni/lasteni kanssa, tunnen olevani uupunut jo ennen kuin aloitan päivän.	0	1	2	3	4	5	6

	<i>Ei koskaan</i>	<i>Joitakin kertoja vuodessa</i>	<i>Kerran kuussa tai harvemmin</i>	<i>Joitakin kertoja kuussa</i>	<i>Kerran viikossa</i>	<i>Joitakin kertoja viikossa</i>	<i>Päivittäin</i>
--	-------------------	----------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	------------------------	----------------------------------	-------------------

11. En nauti yhdessäolosta lapseni/lasteni kanssa.	0	1	2	3	4	5	6
12. En tunne pärjääväni vanhempana.	0	1	2	3	4	5	6
13. Mietin mielessäni, etten enää ole sellainen vanhempi kuin olin aiemmin.	0	1	2	3	4	5	6
14. Teen lapseni/lasteni eteen sen, mitä minulta odotetaan, mutta en sen enempää.	0	1	2	3	4	5	6
15. Vanhemmuus kuluttaa kaikki voimavarani.	0	1	2	3	4	5	6
16. En enää kestä vanhempana olemista.	0	1	2	3	4	5	6
17. Minua hävettää se, millainen vanhempi minusta on tullut.	0	1	2	3	4	5	6
18. En ole enää tyytyväinen itseeni vanhempana.	0	1	2	3	4	5	6
19. Minusta tuntuu, etten enää ole oma itseni ollessani lapseni/lasteni kanssa.	0	1	2	3	4	5	6
20. En enää pysty näyttämään lapselleni/lapsilleni, kuinka paljon rakastan häntä/heitä.	0	1	2	3	4	5	6
21. Minua väsyttää pelkkä ajatus siitä, mitä kaikkea minun täytyy tehdä lapseni/lasteni vuoksi.	0	1	2	3	4	5	6
22. Rutiinien (nukuttamisen, aterioinnin jne.) lisäksi en enää jaksaa tehdä muuta lapseni/lasteni eteen.	0	1	2	3	4	5	6
23. Yritän vain selviytyä vanhempana jotenkuten.	0	1	2	3	4	5	6

Kiitos vastaamisestasi tähän osioon. On tärkeää, että vastaat huolellisesti ja rehellisesti. Ole hyvä ja merkitse rasti viivalle, että huomioit pyynnön. _____

11. Vanhemmuuteen kuuluu tehtäviä ja velvollisuuksia. Ne voidaan jakaa niiden aikuisten kesken, jotka kasvattavat lasta/lapsia yhdessä. Valitse kunkin alla olevan tehtävän tai velvollisuuden kohdalla vaihtoehto, joka parhaiten vastaa sitä, missä määrin huolehdit tästä tehtävästä tai velvollisuudesta itse tai yhdessä jonkun toisen kanssa (esim. toisen vanhemman, isovanhempien, sukulaisten, oman yhteisön jäsenten ym.)

	<i>Vain minä</i>	<i>Enimmäkseen minä</i>	<i>Puoliksi minä, puoliksi joku muu</i>	<i>Enimmäkseen joku muu</i>	<i>Ainoastaan joku muu</i>
1. Ruokaostosten tekeminen.	0	1	2	3	4
2. Aterioiden valmistaminen.	0	1	2	3	4
3. Läsnäolo lasten aterialla.	0	1	2	3	4
4. Kodin siivous ja siisteydestä huolehtiminen	0	1	2	3	4
5. Lasten puhtaudesta huolehtiminen.	0	1	2	3	4
6. Käynti lääkärillä kun lapset ovat sairaana.	0	1	2	3	4
7. Lääkkeiden antaminen lapsille.	0	1	2	3	4
8. Lasten kanssa leikkiminen ja harrastaminen.	0	1	2	3	4
9. Huolenpito siitä, että lapset menevät kouluun.	0	1	2	3	4
10. Lasten auttaminen kotitehtävien kanssa tai osallistuminen heidän opiskeluunsa.	0	1	2	3	4
11. Sallitun ja kielletyn eron opettaminen lapsille.	0	1	2	3	4
12. Oikean ja väärän opettaminen lapsille.	0	1	2	3	4
13. Päätttäminen säännöistä, joita lasten tulee noudattaa.	0	1	2	3	4
14. Huolenpito siitä, että lapset noudattavat sääntöjä.	0	1	2	3	4
15. Lasten halaaminen.	0	1	2	3	4
16. Lasten lohduttaminen.	0	1	2	3	4
17. Lasten rauhoittaminen.	0	1	2	3	4
18. Lasten suojeleminen vaaroilta.	0	1	2	3	4
19. Rahan ansainta ruokaan.	0	1	2	3	4
20. Rahan ansainta vuokraan tai asunnon maksamiseen.	0	1	2	3	4
21. Rahan ansainta lääkkeisiin/ lääkäreihin.	0	1	2	3	4
22. Rahan ansainta lasten lelujen/ harrastusten maksamiseen.	0	1	2	3	4
23. Rahan ansainta lasten koulunkäyntiin liittyviin kuluihin (esim. oppikirjat, koulumatkat jne.)	0	1	2	3	4

12. Alla on joitakin käsityksiä miesten ja naisten rooleista yhteiskunnassa. Kerro ympyröimällä sopiva vaihtoehto kunkin väitteen kohdalla, missä määrin olet samaa tai eri mieltä näistä käsityksistä. Kyse ei ole oikeista tai vääristä vastauksista, ainoastaan sinun omasta mielipiteestäsi.

	<i>Vahvasti eri mieltä</i>	<i>Eri mieltä</i>	<i>Osittain eri mieltä</i>	<i>En samaa enkä eri mieltä</i>	<i>Osittain samaa mieltä</i>	<i>Samaa mieltä</i>	<i>Vahvasti samaa mieltä</i>
1. Kotirouvana oleminen on aivan yhtä tyydyttävää kuin ansiotyö.	0	1	2	3	4	5	6
2. Yleensä miehistä tulee parempia poliittisia johtajia kuin naisista.	0	1	2	3	4	5	6
3. Yliopistokoulutus on tärkeämpää pojalle kuin tytölle.	0	1	2	3	4	5	6
4. Yleensä miehistä tulee parempia talouselämän johtajia kuin naisista.	0	1	2	3	4	5	6
5. Päiväkoti-ikäinen lapsi todennäköisesti kärsii, jos hänen äitinsä tekee töitä.	0	1	2	3	4	5	6
6. Yleensä perhe kärsii, jos naisella on kokopäivätyö.	0	1	2	3	4	5	6
7. Työ on OK, mutta se mitä useimmat naiset todella haluavat, on koti ja lapsia.	0	1	2	3	4	5	6
8. Oma työ on naiselle paras tae saada olla itsenäinen.	0	1	2	3	4	5	6
9. Sekä miehen että naisen tulee tuoda oma osansa kotitalouden tuloihin.	0	1	2	3	4	5	6
10. Miehen tehtävä on ansaita rahaa, naisen tehtävä on pitää huolta kodista ja perheestä.	0	1	2	3	4	5	6
11. Miesten pitäisi osallistua kotitöihin nykyistä enemmän.	0	1	2	3	4	5	6
12. Miesten pitäisi osallistua lastenhoitoon nykyistä enemmän.	0	1	2	3	4	5	6

13. Alla on esitetty joitain ihmisten ajattelutapoja. Kerro ympyröimällä sopiva vaihtoehto, missä määrin olet samaa tai eri mieltä näiden ajattelutapojen kanssa.

	<i>Vahvasti eri mieltä</i>	<i>Eri mieltä</i>	<i>Osittain eri mieltä</i>	<i>En samaa enkä eri mieltä</i>	<i>Osittain samaa mieltä</i>	<i>Samaa mieltä</i>	<i>Vahvasti samaa mieltä</i>
1. Nautin siitä, että olen ainutlaatuinen ja monessa suhteessa erilainen kuin muut.	0	1	2	3	4	5	6
2. Pystyn puhumaan avoimesti ensimmäisellä tapaamisella henkilön kanssa, vaikka tämä henkilö olisi paljon minua vanhempi.	0	1	2	3	4	5	6
3. Vaikka olisin täysin eri mieltä ryhmäni jäsenten kanssa, vältän kiistelyä.	0	1	2	3	4	5	6
4. Arvostan auktoriteetteja, joiden kanssa olen tekemisissä.	0	1	2	3	4	5	6
5. Toimin omalla tavallani riippumatta siitä, mitä muut ajattelevat.	0	1	2	3	4	5	6
6. Arvostan vaatimattomia ihmisiä.	0	1	2	3	4	5	6
7. Minusta tuntuu tärkeältä toimia itsenäisenä henkilönä.	0	1	2	3	4	5	6
8. Uhraudun oman ryhmäni edun puolesta.	0	1	2	3	4	5	6
9. Vastaisin mieluummin heti "Ei" kuin ottaisin riskin, että minut ymmärretään väärin.	0	1	2	3	4	5	6
10. Vilkas mielikuvitus on minulle tärkeä.	0	1	2	3	4	5	6
11. Minun tulisi ottaa huomioon vanhempieni neuvot, kun suunnittelen opintojani/uraani.	0	1	2	3	4	5	6
12. Tunnen, että kohtaloni on kietoutunut läheisteni kohtaloon.	0	1	2	3	4	5	6
13. Olen mieluiten suora ja rehellinen, kun olen tekemisissä juuri tapaamieni ihmisten kanssa.	0	1	2	3	4	5	6
14. Minusta tuntuu hyvältä tehdessäni yhteistyötä muiden kanssa.	0	1	2	3	4	5	6
15. Minusta tuntuu hyvältä, kun juuri minua kehutaan tai palkitaan erityisesti.	0	1	2	3	4	5	6
16. Tunnen olevani vastuussa, jos veljeni, siskoni tai muu läheiseni epäonnistuu.	0	1	2	3	4	5	6

	<i>Vahvasti eri mieltä</i>	<i>Eri mieltä</i>	<i>Osittain eri mieltä</i>	<i>En samaa enkä eri mieltä</i>	<i>Osittain samaa mieltä</i>	<i>Samaa mieltä</i>	<i>Vahvasti samaa mieltä</i>
17. Minusta tuntuu usein, että ihmissuhteeni ovat tärkeämpiä kuin omat saavutukseni.	0	1	2	3	4	5	6
18. Mielipiteeni lausuminen oppitunnilla/ kokouksessa yms. on minulle helppoa.	0	1	2	3	4	5	6
19. Tarjoaisin bussissa istumapaikkani opettajalleni tai pomolleni.	0	1	2	3	4	5	6
20. Toimin aina samalla tavoin riippumatta kenen seurassa olen.	0	1	2	3	4	5	6
21. Onnellisuuteni riippuu läheisteni onnellisuudesta.	0	1	2	3	4	5	6
22. Arvostan hyvää terveyttä yli kaiken.	0	1	2	3	4	5	6
23. Pysyn ryhmässä, jos minua tarvitaan, vaikka en olisikaan tyytyväinen ryhmään.	0	1	2	3	4	5	6
24. Teen sen, mikä on parasta minulle, riippumatta siitä, miten se saattaa vaikuttaa muihin.	0	1	2	3	4	5	6
25. Tärkeintä minulle on pystyä huolehtimaan itsestäni.	0	1	2	3	4	5	6
26. Minulle on tärkeintä kunnioittaa ryhmän päätöstä.	0	1	2	3	4	5	6
27. Muista riippumaton oma henkilökohtainen minuuteni on minulle erittäin tärkeä.	0	1	2	3	4	5	6
28. Minulle on tärkeää säilyttää sopusointu ryhmäni sisällä.	0	1	2	3	4	5	6
29. Toimin samalla tavoin kotona kuin opiskelupaikassa/työpaikalla.	0	1	2	3	4	5	6
30. Suostun yleensä tekemään mitä toiset haluavat, myös silloin kun itse mieluiten tekisin jotain muuta.	0	1	2	3	4	5	6

14. Vanhemmuudella voi olla varsin erilaisia merkityksiä eri ihmisille ja eri yhteiskunnissa. Seuraavat kysymykset koskevat sitä, mikä juuri sinulle on tärkeää vanhempana. Kysymyksiin ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Kerro vain, mitä mieltä itse todella olet.

1. Kirjoita alla oleville viivoille viisi ominaisuutta (yksi joka viivalle), jotka ihanneäidillä tulisi olla sinun mielestäsi.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

2. Kirjoita alla oleville viivoille viisi ominaisuutta, jotka ihanneisällä tulisi olla sinun mielestäsi.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

3. Missä määrin olet tällainen ihanneisä/ihanneäiti?

Arvioi asteikolla 0-100% (0% = en lainkaan, 100% = täysin) laittamalla raksi sopivaan kohtaan janaa:

0 ____ 10 ____ 20 ____ 30 ____ 40 ____ 50 ____ 60 ____ 70 ____ 80 ____ 90 ____ 100 %

4. Jos vastauksesi edelliseen kysymykseen oli alle 80%: Missä määrin tunnet syyllisyyttä siitä, ettet ole tällainen ihanneisä/ihanneäiti? Arvioi asteikolla 0-100% (0% = en koskaan, 100% = aina)

0 ____ 10 ____ 20 ____ 30 ____ 40 ____ 50 ____ 60 ____ 70 ____ 80 ____ 90 ____ 100 %

5. Kirjoita alla oleville viivoille viisi ominaisuutta, jotka ihanneäidillä tulisi olla nykyisen asuinmaasi käsityksen mukaan.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

6. Kirjoita alla oleville viivoille viisi ominaisuutta, jotka ihanneisällä tulisi olla nykyisen asuinmaasi käsityksen mukaan.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

7. Toimitko isänä/äitinä kuten yhteiskunta odottaa sinun toimivan?

Arvioi asteikolla 0-100% (0% = en lainkaan, 100% = täysin) laittamalla raksi sopivaan kohtaan janaa:

0 ____ 10 ____ 20 ____ 30 ____ 40 ____ 50 ____ 60 ____ 70 ____ 80 ____ 90 ____ 100 %

8. Jos vastauksesi edelliseen kysymykseen oli alle 80%: Tunnetko syyllisyyttä siitä, ettei toimi isänä/äitinä yhteiskunnan odotusten mukaisesti?

Arvioi asteikolla 0-100% (0% = en koskaan, 100% = aina)

0 ____ 10 ____ 20 ____ 30 ____ 40 ____ 50 ____ 60 ____ 70 ____ 80 ____ 90 ____ 100 %

Kiitos vastaamisestasi tähän osioon. Vastasitko totuudenmukaisesti?

- 1 Kyllä
- 2 Ei

15. Alla on luettelo päämääristä ja arvoista, joita vanhemmat voivat välittää lapselleen/lapsilleen. Arvioi kunkin päämäärän tai arvon kohdalla, kuinka tärkeää sinulle on, että lapsesi on aikuisena omaksunut sen. Kysymyksiin ei taaskaan ole oikeita tai vääriä vastauksia. Kerro vain, mitä mieltä itse todella olet ympäröimällä sopiva vaihtoehto.

	<i>Ei tärkeää</i>	<i>Jossain määrin tärkeää</i>	<i>Tärkeää</i>	<i>Erittäin tärkeää</i>	<i>Äärimmäi- sen tärkeää</i>	<i>Kaikkein tärkeintä</i>
1. Kunnioitus vanhempia ihmisiä kohtaan	0	1	2	3	4	5
2. Puhtaus ja järjestys	0	1	2	3	4	5
3. Hyvä käytös	0	1	2	3	4	5
4. Uskollisuus vanhempia kohtaan (esim. kunnioitus, tottelevaisuus, huolehtiminen omista vanhemmista ja iäkkäistä perheenjäsenistä)	0	1	2	3	4	5
5. Uskonto tai vakaumus	0	1	2	3	4	5
6. Ylpeys omasta kulttuurista tai etnisyydestä	0	1	2	3	4	5
7. Perheen kunnian säilyttäminen ja lisääminen	0	1	2	3	4	5
8. Kiitollisuus, arvostus	0	1	2	3	4	5
9. Läheisten perhesuhteiden säilyttäminen	0	1	2	3	4	5
10. Saada varma työ	0	1	2	3	4	5
11. Tulla tunnetuksi; saada julkista tunnustusta saavutusten vuoksi	0	1	2	3	4	5
12. Saada arvostettu ammatti, jota muut ihailevat	0	1	2	3	4	5
13. Hankkia korkeakoulututkinto (maisteri tai tohtori)	0	1	2	3	4	5
14. Hankkia vaurautta	0	1	2	3	4	5
15. Hankkia treenattu keho	0	1	2	3	4	5
16. Pyrkä olemaan paras, olla paras tai parhaiden joukossa, mitä tahansa tekeekin	0	1	2	3	4	5
17. Saavuttaa yliopisto- tutkinto	0	1	2	3	4	5
18. Mennä naimisiin	0	1	2	3	4	5
19. Saada läheisiä ystäviä	0	1	2	3	4	5
20. Kokea romanttista rakkautta	0	1	2	3	4	5
21. Saada (tai adoptoida) lapsia	0	1	2	3	4	5
22. Kyetä olemaan tyytyväinen omaan itseensä	0	1	2	3	4	5
23. Itsenäinen ajattelu: kyky säilyttää omat näkemyksensä, vaikka ne poikkeaisivatkin muiden näkemyksistä	0	1	2	3	4	5

	<i>Ei tärkeää</i>	<i>Jossain määrin tärkeää</i>	<i>Tärkeää</i>	<i>Erittäin tärkeää</i>	<i>Äärimmäisen tärkeää</i>	<i>Kaikkein tärkeintä</i>
24. Itseluottamus: kyky selvitä omillaan	0	1	2	3	4	5
25. Itsensä toteuttaminen: kyky kehittää omia ainutlaatuisia yksilöllisiä vahvuuksiaan	0	1	2	3	4	5
26. Tavoittaa tarkoituksen tunne; että elämä on merkityksellistä	0	1	2	3	4	5
27. Kyky selvitä vastoinkäymisistä	0	1	2	3	4	5
28. Itsenäisyys: kyky tehdä asioita omin päin	0	1	2	3	4	5
29. Päätäväisyys: jaksaminen vaikeuksista huolimatta	0	1	2	3	4	5
30. Pyrkiminen itsensä kehittämiseen	0	1	2	3	4	5
31. Rehellisyys itselleen: olla uskollinen itseään kohtaan	0	1	2	3	4	5
32. Tyytyväisyys omaan itseen: itseluottamus ja itsetunto	0	1	2	3	4	5
33. Epäitsekkyys: halu auttaa vaikeuksissa olevia ihmisiä	0	1	2	3	4	5
34. Anteeksianto: kyky antaa muille anteeksi	0	1	2	3	4	5
35. Ryhmän/yhteisön sopusointu	0	1	2	3	4	5
36. Yhteisöihin sopeutuminen: kyky liittyä sosiaalisiin ryhmiin	0	1	2	3	4	5
37. Vaatimattomuus: ei kerskaileva tai ylpeilevä	0	1	2	3	4	5
38. Ystävällisyys, myötätunto	0	1	2	3	4	5
39. Suvaitsevuus: kunnioitus niitä kohtaan, jotka ovat erilaisia kuin minä	0	1	2	3	4	5
40. Riippumattomuus: ei tarvetta saada kenenkään hyväksyntää omille päätöksille	0	1	2	3	4	5
41. Ainutlaatuisuus: olla erilainen kuin muut	0	1	2	3	4	5

16. Elämässä on usein tilanteita, joissa on vaikea toimia vanhempana siten, kuin ihannetilanteessa haluaisi. Miten paljon seuraava asiat ja niistä johtuvat seuraukset rasittavat omaa jaksamistasi ja suoriutumistasi vanhempana?

	<i>Ei rasita</i>	<i>Hieman</i>	<i>Kohtalaisesti</i>	<i>Melko paljon</i>	<i>Hyvin paljon</i>
1. Oma työ, koulutus tai työttömyys	1	2	3	4	5
2. Puolison työ, koulutus tai työttömyys	1	2	3	4	5

	<i>Ei rasita</i>	<i>Hieman</i>	<i>Kohtalaisesti</i>	<i>Melko paljon</i>	<i>Hyvin paljon</i>
3. Oma ajankulutus vapaaehtoiseen tai lisätyöhön esim. rakentaminen, koulutus, luottamustehtävät	1	2	3	4	5
4. Puolison ajankulutus vapaaehtoiseen tai lisätyöhön esim. rakentaminen, koulutus, luottamustehtävät	1	2	3	4	5
5. Parisuhdeasiat	1	2	3	4	5
6. Taloudelliset asiat ja toimeentulokysymykset	1	2	3	4	5
7. Oma vapaa-ajanviettotarve	1	2	3	4	5
8. Riittävän tukiverkoston (esim. ystävien, lastenhoitajien tai sukulaisten) puute	1	2	3	4	5
9. Omaan terveyteen liittyvät asiat	1	2	3	4	5
10. Puolison terveyteen liittyvät asiat	1	2	3	4	5
11. Omien tai puolison vanhempien terveys / hoitaminen	1	2	3	4	5
12. Oma temperamentti, luonne ja suhtautumistavat	1	2	3	4	5
13. Puolison temperamentti, luonne ja suhtautumistavat	1	2	3	4	5
14. Lapsen/lasten tuoma oman elämäntavan muutos	1	2	3	4	5
15. Asuinpaikka / naapurusto	1	2	3	4	5
16. Lapsen/lasten temperamentti, luonteenpiirteet tai erityisominaisuudet	1	2	3	4	5
17. Lapsen/lasten terveyteen liittyvät asiat	1	2	3	4	5
18. Lapsen/lasten kaveriasiat	1	2	3	4	5
19. Lapsen/lasten kouluun liittyvät asiat	1	2	3	4	5
20. Lapsen/lasten harrastusten määrä	1	2	3	4	5
21. Lapsen/lasten harrastusten kalleus/vaativuus	1	2	3	4	5
22. Lapsen/lasten päivähoitojärjestelyihin liittyvät asiat	1	2	3	4	5
23. Muu, mikä?	1	2	3	4	5

17. Seuraavat väitteet koskevat toimintaasi lapsesi/lastesi kanssa. Vastaa kysymyksiin **vain**, mikäli perheessänne on vähintään yksi **yli 2-vuotias** lapsi. Ympyröi sopivin vaihtoehto.

	<i>ei sovi minuun juuri lainkaan</i>	<i>ei sovi minuun kovinkaan hyvin</i>	<i>sopii joskus, joskus ei</i>	<i>sopii minuun hyvin</i>	<i>sopii erittäin hyvin</i>
1. Kunnioitan lapseni mielipidettä.	1	2	3	4	5
2. Kun olen suuttunut lapselleni, näytän sen myös.	1	2	3	4	5
3. Lapseni pitää oppia, että meidän perheessä on tarkat säännöt.	1	2	3	4	5
4. Lasken usein leikkiä lapseni kanssa.	1	2	3	4	5

	<i>ei sovi minuun juuri lainkaan</i>	<i>ei sovi minuun kovinkaan hyvin</i>	<i>sopii joskus, joskus ei</i>	<i>sopii minuun hyvin</i>	<i>sopii minuun erittäin hyvin</i>
5. Lapseni on opittava arvostamaan sitä, kuinka hyvin hänen asiansa ovat.	1	2	3	4	5
6. Lapseni pitää oppia käyttäytymään kunnolla vanhempiaan kohtaan.	1	2	3	4	5
7. Osoitan lapselleni usein, että rakastan häntä.	1	2	3	4	5
8. On tärkeää, että lapset tottelevat vanhempiaan.	1	2	3	4	5
9. Minulla ja lapsellani on hyvä suhde.	1	2	3	4	5
10. Uskon, että lapseni on hyvä tietää, mitä kaikkea olen hänen vuoksensa tehnyt.	1	2	3	4	5
11. Annan lapseni nähdä, kuinka pettynyt ja häpeissäni olen, jos hän käyttäytyy huonosti.	1	2	3	4	5
12. Lapseni tulee tietää, miten paljon uhraudun hänen vuokseen.	1	2	3	4	5
13. Osoitan lapselleni tunteitani halaamalla ja pitämällä häntä sylissäni.	1	2	3	4	5

18. Vastaa seuraaviin väittämiin sen mukaan, kuinka hyvin ne pitävät kohdallasi paikkansa. Ympyröi sopivin vaihtoehto väliltä 1 - 5 (1 = ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = pitää täysin paikkansa).

	<i>ei pidä lainkaan paikkansa</i>				<i>pitää täysin paikkansa</i>
1. Uskon, että minulla on monia hyviä ominaisuuksia.	1	2	3	4	5
2. Pysin suoriutumaan kaikesta mahdollisimman hyvin.	1	2	3	4	5
3. Minun on vaikea antaa itselleni anteeksi epäonnistumisiani.	1	2	3	4	5
4. Olen usein surullinen.	1	2	3	4	5
5. Ihmiset odottavat minulta liikoja.	1	2	3	4	5
6. En osaa enää nauttia niin kuin ennen.	1	2	3	4	5
7. Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin muutkin ihmiset.	1	2	3	4	5
8. Minulla on voimakas tarve tehdä kaikki täydellisesti.	1	2	3	4	5
9. Varsin usein tunnen itseni huonoksi ja syylliseksi.	1	2	3	4	5
10. Koen, että minulle asetetaan liian korkeita vaatimuksia.	1	2	3	4	5
11. Muut ihmiset kiinnostavat minua vähemmän kuin aikaisemmin.	1	2	3	4	5
12. Ryhtyminen johonkin merkitsee minulle ylimääräistä ponnistelua.	1	2	3	4	5
13. Arvoni ihmisenä riippuu suoriutumisestani.	1	2	3	4	5

	<i>ei pidä lainkaan paikkansa</i>		<i>pitää täysin paikkansa</i>		
14. Minulla on myönteinen käsitys itsestäni.	1	2	3	4	5
15. Minun odotetaan olevan täydellinen.	1	2	3	4	5
16. Väsyn nykyisin nopeammin kuin tavallisesti.	1	2	3	4	5
17. Olen kaiken kaikkiaan tyytyväinen itseeni.	1	2	3	4	5
18. Teen asiat joko viimeisen päälle tai sitten en tee niitä lainkaan.	1	2	3	4	5

19. Onko vanhemmuudessa kokemasi väsymys tai uupumus vaikuttanut toiveisiisi hankkia lisää lapsia?

- 0 en ole kokenut väsymystä tai uupumusta
 1 ei
 2 kyllä

20. Koetko saavasi riittävästi unta? 1 en 2 kyllä

21. Saatko helposti unenpäästä kiinni iltaisin? 1 en 2 kyllä

22. Käykö sinulle usein niin, että heräät yöllä etkä saa enää uudestaan unta? 1 ei 2 kyllä

23. Millaiset asiat (esim. millainen tuki tai palvelut) parhaiten tukisivat jaksamistasi ja tyytyväisyyttäsi vanhempana?

Kiitos vastaamisestasi tähän osioon. Vastasitko totuudenmukaisesti?

1 Kyllä

2 En

Lopuksi on vielä joitain kysymyksiä koskien taustaasi.

24. Kuinka vanha olet (ikäsi vuosina)? Esim. 45, kirjoita vain numero _____

25. Kuinka monta vuotta olet käynyt koulua ja/tai opiskellut? (Ilmoita loppuun suoritettujen koulu- ja/tai opiskeluvuosien lukumäärä kuuden vuoden iästä alkaen; esim. 5) _____ vuotta

26. Mikä on ammattikoulutuksesi

1 ei ammatillista koulutusta

2 ammattikoulu

3 opistotason koulutus

4 korkeakoulututkinto

27. Kuinka monta naista (sinä mukaan lukien, jos olet nainen) asuu kotitaloudessasi/kanssasi ja hoitaa lasta/lapsia päivittäin? (esim. isoäiti, kotiapulainen jne.) (esim. 3; kirjoita vain numero) _____

28. Kuinka monta miestä (sinä mukaan lukien, jos olet mies) asuu kotitaloudessasi/kanssasi ja hoitaa lasta/lapsia päivittäin? (esim. isoisä, eno tai setä jne.) (esim. 3, kirjoita vain numero) _____

29. Mikä on kansalaisuutesi? _____

30. Missä maassa asut?

1 Suomessa

2 Muualla, missä? _____

31. Kuinka monta vuotta olet asunut tässä maassa? Kirjoita numeroin: _____ vuotta

32. Millainen on taustasi?

1 syntyperäinen suomalainen

2 Suomen kansallisuuden saanut

3 turvapaikan hakija toistaiseksi

4 muu, mikä: _____

33. Ovatko vanhempasi syntyneet nykyisessä asuinmaassasi?

1 Molemmat vanhempani ovat syntyneet nykyisessä asuinmaassani.

2 Vain toinen vanhemmistani on syntynyt nykyisessä asuinmaassani.

3 Kumpikaan vanhemmistani ei ole syntynyt nykyisessä asuinmaassani.

34. Oletko ansiotyössä (mukaan lukien yrittäjyys)?

1 Kyllä

2 Ei

35. Onko/ovatko lapsesi läsnä tehdessäsi ansiotyötäsi?

0 Ei koskaan

1 Joskus (esim. loma-aikaan, pari tuntia viikossa jne.)

2 Aina

36. Miten luonnehdit kotitaloutesi toimeentuloa?

- 1 Heikko
- 2 Keskimääräistä heikompi
- 3 Keskimääräinen
- 4 Keskimääräistä parempi

37. Miten asut?

- 1 Vuokralla
- 2 Omistusasunnossa
- 3 Muulla tavoin, miten? _____

38. Asutko

- 1 Kaupungissa
- 2 Lähiössä
- 3 Taajamaassa
- 4 Maalla

Onko vielä jotain muuta, mitä haluaisit kertoa itsestäsi, perheestäsi tai vanhemmuudestasi?

**Kiitos kyselyyn vastaamisesta ja arvokkaasta panoksesta
tutkimukselle!**