

**MIKÄ SAA VANHEMMAT UUPUMAAN?**  
**Kirjallisuuskatsaus vanhemmuuden uupumuksen taustatekijöihin**

Jenna Ohtamaa  
Kandidaatintutkielma  
Sosiaalityö  
Yhteiskuntatieteiden ja  
filosofian laitos  
Humanistis-  
yhteiskuntatieteellinen  
tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
kevät 2022

# TIIVISTELMÄ

## MIKÄ SAA VANHEMMAT UUPUMAAN?

### Kirjallisuuskatsaus vanhemmuuden uupumuksen taustatekijöihin

Jenna Ohtamaa

Sosiaalityö

Kandidaatintutkielma

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Humanistis- yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Ohjaaja: Kaisa Haapakoski

Kevät 2022

Sivumäärä: 31

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena on vanhemmuuden uupumuksen taustatekijöihin perehtyminen kuvailevan kirjallisuuskatsauksen muodossa.

Vanhemmuuden uupumus on pitkään jatkuneen stressin seurauksena syntyvä väsymys- ja stressitila. Uupumuksen myötä vanhempi menettää ilon saamisen vanhemmuudestaan, ja se saattaa johtaa vanhemman etääntymiseen omasta lapsestaan. Seurauksena on pahoinvoinnin lisääntyminen koko perheessä, sillä uupumus haastaa vanhemman terveyttä ja hyvinvointia sekä lisää lasten kaltoinkohtelua ja perheen sisäisiä konflikteja.

Tähän asti vanhemmuuden uupumusta on tutkittu lähinnä psykologisena ilmiönä.

Vanhempien uupuminen on kuitenkin tunnistettu jonkin aikaa sosiaalityön piirissä. Pyrin tässä tutkielmassa lähestymään aihetta myös yhteiskuntatieteellisestä ja sosiaalityön näkökulmasta, sillä vanhemman uupuminen on tärkeä teema lapsi- ja perhesosiaalityön kannalta.

Uupumusta voi tutkimusten mukaan edesauttaa tietyt vanhemman tai lapsen persoonallisuuden ominaisuudet, kuten neuroottisuus ja perfektionismi. Vanhemman ikä, sukupuoli, perheen taloudellinen tilanne ja perheympäristö ovat myös yhteydessä uupumuksen kehittymiseen. Kulttuurisista tekijöistä individualismi selittää uupumuksen esiintymistä eri maissa. Vanhemmuuden uupumuksen taustatekijöitä on tärkeää tutkia, jotta uupumusta voitaisiin ennaltaehkäistä ja siihen löydettäisiin pitkäaikaisia ratkaisuja, jotka auttaisivat yksilöitä toimimaan vanhempina parhaan kykynsä mukaan.

**Avainsanat:** vanhemmuus, vanhemmuuden uupumus, perheiden hyvinvointi

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 RIITTÄVÄN HYVÄ VANHEMMUUS.....	6
3 VANHEMMUUDEN UUPUMUS.....	9
3.1 Perhe-elämään vaikuttaneita muutoksia.....	10
3.2 Tutkimustaustaa vanhemmuuden uupumuksesta.....	11
3.3 Vanhemmuuden uupumus oireyhtymänä .....	13
4 TUTKIELMAN TOTEUTUS JA TIEDONHAUN KUVAUS .....	16
5 VANHEMMUUDEN UUPUKSELLE ALTISTAVAT TEKIJÄT.....	17
5.1 Vanhemman yksilölliset piirteet.....	18
5.2 Lapsen yksilölliset piirteet.....	20
5.3 Perheen tilanne.....	21
5.4 Kulttuuri ja yhteiskunta.....	22
6 YKSILÖLLISTYMISKEHITYKSEN NÄKYMINEN VANHEMMUUDESSA JA VANHEMPIEN TUKEMINEN .....	23
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	26
LÄHTEET .....	29

# 1 JOHDANTO

Tässä tutkielmassa tarkastelen vanhemmuuden uupumusta ja sille altistavia tekijöitä kuvailevan kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Vanhemmuus koetaan usein palkitsevana tehtävänä, mutta joskus vanhempi voi joutua tilanteeseen, jossa hänen voimavaransa eivät riitä vanhemmuudessa toimimiseen. Nykyajan vanhemmat ovat yhä tietoisempia valintojensa merkityksestä jälkikasvulleen ja odotukset vanhemmuudessa onnistumisen suhteen saattavat olla korkeita niin vanhempien itsensä kuin yhteiskunnan taholta. Lasten kasvattaminen on myös muuttunut rakkaudella ja maalaisjärjellä hoidettavissa olevasta toiminnasta lakien ja lasten oikeuksien sopimusten säätelemäksi tehtäväksi (Roskam, Raes & Mikolajczak 2017). Onkin tavallista, että vanhemmat kokevat stressiä vanhemmuudessaan ja pitkään on puhuttu vanhempien väsymyksestä. Kun stressitila on pitkittynyt ja vanhempi kokee, etteivät hänen voimavaransa riitä kohtaamaan vanhemmuuden vaatimuksia, on riski uupumiselle olemassa (Mikolajczak & Roskam 2018). Uupumus on pitkään jatkuneen kuormituksen myötä syntyvä stressi- ja väsymystila, jonka seurauksena vanhempi menettää ilon saamisen vanhemmuudestaan. Uupunut vanhempi saattaa kokea normaaliin arkeen kuuluvat toimet kyllästyttävänä ja vanhemmuuden liian suurena taakkana kantaa. (Roskam, Brianda, Mikolajczak 2018.)

Vanhemman uupumisella voi olla vakavia seurauksia koko perheen hyvinvoinnille. Tutkimuksissa on havaittu vanhemman uupumisen olevan yhteydessä lasten laiminlyöntiin ja kaltoinkohteluun. Uupuneet vanhemmat saattavat alkaa kuvitella tilanteesta pakenemista itsemurhan tai perheen jättämisen muodossa. (Mikolajczak, Brianda, Avalosse & Roskam 2018.) Näin ollen uupuminen vaarantaa paitsi vanhemman terveyden myös lasten hyvinvoinnin ja mahdollisuuden turvalliseen kasvuympäristöön. Sosiaalityön tehtävä on ehkäistä ja vähentää sosiaalisia ongelmia ja perheisiin keskittyvässä sosiaalityössä on kiinnitettävä erityistä huomiota lasten sosiaaliseen turvallisuuteen sekä vanhempien tukemiseen (STM). Sosiaalityön tehtävän valossa vanhemman hyvinvointi ja mahdollinen uupumus näyttäytyy huomion arvoisena

teemana perheiden kanssa toimiessa. Lasten hyvinvointiin voidaan vaikuttaa vanhemman hyvinvoinnin kautta ja siksi on koko perheen etu, että vanhempi voi hyvin.

Tässä tutkielmassa olen päättänyt tarkastella vanhemmuuden uupumuksesta julkaistuja tieteellisiä artikkeleita ja niissä ilmenneitä riskitekijöitä uupumuksen kehittymiselle. Tutkimuskysymykseni on, mitkä tekijät näyttäytyvät vanhemmuuden uupumuksen taustatekijöinä viime vuosina ilmestyneissä tutkimuksissa. Näitä tekijöitä on tärkeää tarkastella, jotta vanhemman uupumusta voidaan ymmärtää, ennaltaehkäistä ja jotta vanhempia voitaisiin tukea vanhemmuutta haastavissa asioissa. Vanhemmuuden uupumusta on alettu tutkia varsinaisesti vasta 2010-luvulla. Viime vuosina ilmestyneet tutkimukset mahdollistavat tuoreen tutkimustiedon hyödyntämisen. Aiheen monipuolista tarkastelua haastaa kuitenkin se, että useat tutkimukset kuuluvat samaan tutkimushankkeeseen. On myös hyvä huomioida, että vanhemmuuden uupumusta on tutkittu lähinnä psykologian alalla ja sosiaalitieteiden näkemys uupumuksesta saattaa erota siitä psykologisena ilmiönä. Käytän tässä tutkielmassa englannin kielen käsitteestä *parental burnout* johdettua vanhemmuuden uupumus -termiä, sillä sitä on käytetty viime aikoina ilmestyneissä suomalaisissa julkaisuissa vanhempien uupumukseen liittyen.

Seuraavassa luvussa tarkastelen vanhemmuutta ja vanhemman hoivavastuuta erityisesti riittävän hyvän vanhemmuuden näkökulmasta. Sitten esittelen vanhemmuuden uupumuksen ilmiötä käymällä läpi aiheen tutkimustaustaa ja käsitteellistämällä vanhemmuuden uupumusta psykologisena oireyhtymänä. Tuon myös esiin uupumuksen seurauksia perheen hyvinvoinnille. Sen jälkeen kuvaan tiedonhaunprosessia tutkielmaa varten. Tutkimusosiossa tarkastelen eri tutkimuksissa ilmenneitä riskitekijöitä vanhemmuuden uupumukselle. Sitä seuraa pohdinta ja yhteenveto, joissa esitän lyhyesti ehdotuksia tilanteen parantamiseksi vanhempien hyvinvoinnin kannalta.

## 2 RIITTÄVÄN HYVÄ VANHEMMUUS

Vanhemmuus pitää sisällään erilaisia yksilöitä vanhempina, vanhemmuustyylejä sekä vanhemmuuden odotuksia ja käytäntöjä. Vaikka vanhemmuus ja perhe-elämä nähdään usein yksityisenä toimintana, vaikuttaa siihen vanhemman ja lapsen lisäksi myös lähiympäristö sekä yhteiskunta. Vanhemmuus on lapsen kannalta tärkeä tehtävä, sillä olosuhteet, joissa lapset kasvavat, vaikuttavat merkittävästi heidän kehitykseensä ja hyvinvointiin sekä tässä hetkessä että tulevaisuudessa. Näitä kasvuolosuhteita vanhemmat ovat luomassa. Koko perheiden hyvinvoinnin tukeminen onkin keskeistä lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemisessa. (Ristikari 2016, 11.) Vanhemmuuden kohdalla puhutaan usein riittävän hyvästä vanhemmuudesta, mikä kertoo, ovatko vanhemman toimet lapsen kasvun ja kehityksen turvaamiseksi olleet riittäviä. Siispä voidaan kysyä, mitä riittävän hyvä vanhemmuus oikeastaan on? Kuka sen määrittelee?

Vanhemmuus voidaan nähdä instituutiona, joka rakentuu perhesuhteissa. Sitä ohjaa yhteiskunnan yleiset kasvatusta ja moraalikäsitteet sekä lainsäädäntö. (Pitkänen 2011, 19.) Perhe-elämä ei siis ole muusta yhteiskunnasta eristytynyttä toimintaa, vaan vanhemmuuteen vaikuttaa rooliodotukset ja ajallisesti vaihtelevat yhteisölliset kasvatusta ja perheideologiat (Värri 2000, 105). Kuva hyvästä vanhemmuudesta on täten jatkuvassa muutoksessa ja yhteiskunta vaikuttaa siihen, minkälaisia odotuksia vanhemmille suunnataan lasten kasvatukseen suhteen. Esimerkiksi median ja politiikan välityksellä voidaan ohjata vanhempain kasvatustehtävää ja kuvaa hyvästä vanhemmuudesta. Perheelle ei ole kuitenkaan määrätty julkisia tai selkeästi kontrolloituja kasvatustehtäviä samalla tavalla kuin esimerkiksi ammattikasvattajille (Värri 2000, 147). Lainsäädännöstä voidaan hakea viitteitä vanhemmilta odotetusta toiminnasta lasten kasvatukseen suhteen.

Suomen lainsäädännössä vanhemmuuden tehtävää ja hoivavastuuta ohjaa laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta (361/1983). Lain 4 §:ssä säädetään lapsen huoltajan tehtävistä. Sen mukaan lapsen huoltajan tulee turvata lapsensa kehitys ja hyvinvointi. Tähän kuuluu lapselle tärkeiden ihmissuhteiden vaaliminen, hyvän hoidon ja kasvatuksen turvaaminen sekä valvonta ikätason edellyttämällä tavalla. Lasta kuuluu myös suojella kaikenlaiselta väkivallalta, hyväksikäytöltä ja kaltoinkohtelulta. Lapsen tulee saada osakseen hellyyttä, ymmärrystä ja turvaa. (Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 361/1983 1 §.)

Myös lastensuojelulain (417/2007 1 §) tavoitteena on lapsen turvallisen kasvuympäristön, tasapainoisen ja monipuolisen kehityksen sekä lapsen erityisen suojelun turvaaminen. Lastensuojelulaissa säädetään vanhemman ensisijaisesta vastuusta lapsen hyvinvoinnista. Lain mukaan perheiden kanssa toimivien viranomaisten tulee kuitenkin tukea vanhempia kasvatustehtävässään. Perheille tulee olla tukea tarjolla ”riittävän varhain” ja tarvittaessa vanhemmat on ohjattava lastensuojelun piiriin. Lastensuojelun kautta perheelle voidaan järjestää erilaisia palveluita ja tukitoimia. (Lastensuojelulaki 417/2007 2 §.)

Käytännössä vanhemmat eivät kuitenkaan edusta lapselleen perheinstituutiota. Arjen vanhemmuudessa on kyse pikemminkin lapsen kohtaamisesta sekä vanhemman ja lapsen välisestä vuorovaikutus- ja kiintymyssuhteesta. Pieni lapsi on kykenemätön huolehtimaan itse itsestään, mikä tekee tästä riippuvaisen aikuisen huolenpidosta. Vanhemmalla on tällöin lähtökohtainen valta suhteessa lapseen, jolloin hyvän elämän ehdot ovat vanhemman käsissä. Voidaan nähdä, että aluksi lapsen hyvä toteutuu riittävässä hoidossa eli esimerkiksi välittömien tarpeiden tyydyttämisessä. Myöhemmin tärkeää on myös kasvatuksellisen kommunikaation laatu. (Värri 2000, 96 – 144.)

Sosiaalityöntekijöiden yhtenä tehtävänä lastensuojelussa on arvioida, mikä on riittävän hyvää vanhemmuutta ja milloin vanhemman toimet lapsen kasvun ja kehityksen turvaamiseksi ovat olleet riittämättömiä. Usein lainsäädäntö ohjaa näitä tulkintoja

vanhemmuudesta. On kuitenkin hyvä tarkastella sosiaalityöntekijöiden käsityksiä vanhemmuudesta, mikä voi osaltaan selittää sosiaalityöntekijöiden tekemiä arvioita perheiden tilanteista. Johanna Woodcock (2003) pyrki selvittämään sosiaalityöntekijöiden näkemyksiä vanhemmuudesta 2000-luvun alussa. Riittävän hyvää vanhemmuutta konstruointiin esimerkiksi odotuksina lasten fyysisen huolenpidon ja emotionaalisiin tarpeisiin vastaamisen suhteen ja näihin liittyen vanhemman sensitiivisyyttä. Työntekijät tarkastelivat myös sitä, kuinka vanhemmat osaavat torjua lapselle tapahtuvia vahinkoja. Tähän liittyen he katsoivat, että hyvään vanhemmuuteen kuuluu vanhempien kyky ottaa huomioon lapsen ikätaso ja kehitys. (Woodcock 2003.)

Woodcockin tutkimuksen mukaan sosiaalityöntekijät havaitsivat usein vanhempien toiminnan taustalla psykologisia piirteitä. Interventiot perheessä eivät kuitenkaan yleensä kohdistuneet näihin vanhemman psykologisiin ominaisuuksiin. Tavoitteena oli saada vanhemmat toimimaan toisin eli muuttumaan ja ottamaan vastuuta. (Woodcock 2003.) Tämä oli melko ristiriitainen havainto, sillä muutosta odotettiin ilman, että olisi alettu työskennellä näiden psykologisten piirteiden kanssa, jotka usein aiheuttivat negatiivisia seurauksia perheen arkeen ja jotka sosiaalityöntekijätkin tunnistivat.

Tässä luvussa avasin käsityksiä vanhemmuudesta, erityisesti riittävän hyvän vanhemmuuden näkökulmasta. Vanhemmuuden uupumuksen tarkastelun kannalta koin tarpeelliseksi avata aihetta, jotta vanhemmuuden uupumus näyttäytyy oikeassa valossa tässä tutkielmassa – todellisena riskitekijänä perheiden hyvinvoinnille. Lapsella on oikeus vanhempiin, aikuisen huolenpitoon ja hoivaan (Pitkänen 2011, 18). Ensisijaisesti kasvatustehtävän voikin nähdä olevan vastuuta toisesta ja vastuuta toiselle (Värri 2000, 147). Useimmiten vanhemmuuden positiiviset puolet ylittävät haastavat ja stressiä aiheuttavat tekijät. Vanhempien jaksaminen haastaa kuitenkin perheiden hyvinvointia. Uupumus voi johtaa siihen, että vanhempi ei kykene enää turvaamaan lastensa kasvua ja kehitystä lainsäädännön ja sosiaaliviranomaisten edellyttämällä, riittävän hyvällä, tavalla. Haasteena yhteiskunnassamme onkin esimerkiksi ongelmien ylisukupolvinen

periytyminen (Ristikari 2016, 97). Seuraavan luvun tavoitteena on lisätä ymmärrystä vanhemmuuden uupumuksesta.

### 3 VANHEMMUUDEN UUPUMUS

Uupumusta on tutkittu jo muutamia vuosikymmeniä työelämään kuuluvana ilmiönä. Työuupumuksen nähdään olevan psykologinen oireyhtymä, joka pitää sisällään kolme keskeistä piirrettä. Näitä ovat uupumusasteinen väsymys, depersonalisaatio ja kokemus tehottomuudesta sekä saavutusten puutteesta. Uupumusasteisen väsymyksen voi nähdä olevan uupumuksen ytimessä. Sitä kuvastaa tunne omien fyysisten ja psyykkisten voimavarojen kulumisesta loppuun. Depersonalisaatio puolestaan tarkoittaa negatiivista, kylmää ja etäistä suhtautumista moniin työn osa-alueisiin, mukaan lukien oman työn edun saajiin. Esimerkiksi sairaanhoitaja voisi alkaa suhtautua potilaisiinsa enemmän asioina tai numeroina kuin ihmisinä. Kolmas työuupumuksen ulottuvuus, kokemus tehottomuudesta tai saavutusten puutteesta, koostuu epävarmuudesta omasta pätevyydestä tai kyvystä suoriutua työstä sekä heikentyneestä tuottavuudesta työssä. (Roskam, Raes & Mikolajczak 2017 mukaan; Maslach & Jackson 1981; Maslach 1993; Maslach ym. 2001.)

Uupumuksen sidonnaisuutta työelämään on kuitenkin kyseenalaistettu ja vanhemmuuteen liittyvää vakavaa stressi- ja väsymystilaa on alettu tarkastella uupumuksena. Vanhemmuuden uupumus on noussut ensimmäisen kerran puheenaiheeksi 1980-luvulla, jolloin aiheesta ilmestyi muutamia kirjoja sekä tutkimus, jossa Dennis Pelsma (1989) tarkasteli äitien uupumusta (Roskam, Raes & Mikolajczak

2017). Silloin aihe ei kuitenkaan herättänyt vielä suurta mielenkiintoa. Vanhemmuuden uupumus nousi uudelleen pinnalle Euroopassa 2000-luvulla. Tähän johti useat vanhemmuuteen ja perhe-elämään vaikuttaneet muutokset. Seuraavaksi käyn läpi muutamia näistä muutoksista.

### **3.1 Perhe-elämään vaikuttaneita muutoksia**

Vanhemmuuteen vaikuttaneista muutoksista ensimmäinen liittyy julkisen eli valtion lisääntyneeseen kontrolliin yksityisestä eli perhe-elämästä. Valtion viranomaiset aloittivat työskentelyn päämääränään positiivinen vanhemmuus, johon kuului väkivallaton, lämmin, tukeva ja sensitiivinen ote lasten kasvatuksessa. Viranomaisten päämäärä oli hyvä, mutta näitä kaikkia tavoitteita voi olla mahdotonta saavuttaa ja ylläpitää aina arjessa. Näin kuva hyvästä vanhemmuudesta alkoi muotoutua idealistiseksi ja vaikeaksi toteuttaa käytännössä. Valtio alkoi myös säädellä vanhemmuutta enemmän esimerkiksi lainsäädännön keinoin. (Roskam, Brianda & Mikolajczak 2017.)

Lisäksi naiset siirtyvät yhä enemmän työelämään, jolloin pääasiallisesti lasten hoivavastuuta kantaneilla äideillä on vähemmän aikaa vanhemmuutta koskevien idealististen tavoitteiden saavuttamiseen. (Roskam, Brianda & Mikolajczak 2017.) Tutkimuksissa onkin havaittu, että maissa, joissa sukupuolten välinen tasa-arvo on suurta työelämässä, vanhempien hyvinvointi on vähäisempää kuin perinteisten sukupuoliroolien maissa. Tämä on erityisen haitallista äideille. Naisten odotetaan käyvän palkkatyössä yhtä lailla kuin miesten, mutta äidit ovat yhä pääasiallisesti vastuussa kodista ja lapsista. (Sorkkila & Aunola 2019 mukaan; Hagqvist ym. 2017.)

Vanhempien ja lasten välinen voimatasapaino on myös muuttunut, sillä vanhemmat ovat menettäneet asemansa ehdottomana auktoriteettina, joka edustaa viisautta, tietoa ja elämäntaitoa. Lapset oppivat vanhempien lisäksi yhä enemmän epävirallisilta kasvattajilta, kuten vertaisryhmiltä ja mediasta. Nykyään on hyvä huomioida

digitalisaation ja teknologisen kehityksen vaikutukset vanhemmuuteen. Tällä osa-alueella nuoret ovat usein edelläkävijöitä vanhempiinsa nähden. Paremmilla tietotekniikan taidoilla varustetut nuoret, jotka tuntevat sosiaalisen ympäristönsä vanhempiaan paremmin, ja jotka toimivat tiedonvälittäjinä sosiaalisen ympäristön ja kodin välillä, saattavat saada sosiaalisen informaation ja edellä käymisen etumatkaa. (Värri 2000, 106 – 107.) Vähitellen vanhempien auktoriteetti ja lapsilta saatu arvostus on heikentynyt. Samaan aikaan lasten odotukset ovat kasvaneet niin huomion, koulutuksen, omaisuuden kuin mahdollisuuksienkin suhteen. (Roskam, Brianda, Mikolajczak 2017.)

Kaikkien edellä mainittujen tekijöiden voi nähdä johtavan suuriin paineisiin ja odotuksiin vanhemmuuden suhteen niin yhteiskunnan, lasten kuin myös vanhempien itsensä taholta. Sosiaalisen median kasvu ja teknologisten laitteiden kehitys johtaa uudenlaisiin vanhemmuuden kysymyksiin ja paineisiin, kuten esimerkiksi lasten mediakasvatuksen huomioimiseen. Sosiaalisessa mediassa on paljon erilaisia kasvatus- ja elämänohjeita, jotka voivat olla ristiriidassa keskenään. Myös kasvattajan omat arvot ja normit voivat olla ristiriidassa tai jännitteisessä suhteessa yhteiskunnan asettamiin odotuksiin (Värri 2000, 147). Vanhemmat luovivat näiden odotusten, ohjeiden ja velvollisuuksien verkossa, mikä saattaa luoda painetta vanhemmuudessa onnistumiseen.

### **3.2 Tutkimustaustaa vanhemmuuden uupumuksesta**

Vanhemmuuden uupumus vaikuttaisi olevan ilmiö, joka on tunnistettu jo jonkin aikaa, mutta jota on tutkittu itsessään vasta vähän. Vanhempien uupumusasteinen väsymys on tunnistettu sosiaalityöhön liittyvissä tutkimuksissa viime vuosina esimerkiksi Anu-Riina Svenlinin (2020) väitöskirjassa ”Kannatteleva ja jännitteinen tukiperhetoiminta: Lastensuojelun tukiperhetoiminnan käyttöteoria ja tukisuhteet”. Svenlin raportoi vanhemman uupumisen yhtenä merkittävänä tekijänä tukiperheen tarpeen taustalla. Hänen mukaansa tukiperhe on myös tukitoimi, jolla vanhemman väsymykseen ja uupumukseen voisi vastata. (Svenlin 2020, 105 – 110.) Myös Tarja Heinon ja kumppaneiden (2016) raportissa lasten sijoitusten taustatekijöistä uupumusta ja

jaksamattomuutta raportoitiin olevan jopa 89 prosentilla sijoitettujen lasten vanhemmista (Heino 2016, 70). Näissä tutkimuksissa vanhemmuuden uupumusta ei ole vielä käsitteellistetty tarkemmin, vaan se näyttäytyy pikemminkin tutkimustuloksena. Tulokset viittaavat kuitenkin siihen, että vanhempien uupumusasteinen väsymys on tunnistettavissa sosiaalipalveluissa.

Tilastotkin kertovat, että vanhemmat kokevat haasteita jaksamisensa kanssa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2018 teettämän selvityksen mukaan 6 prosenttia pienten lasten vanhemmista koki usein haasteita oman jaksamisensa kanssa. Tutkimukseen vastanneista vanhemmista 35 prosenttia kaipasi tukea omaan jaksamiseensa ja 26 prosenttia puolisonsa jaksamiseen (THL 2018). Vanhemmuuden uupumuksesta ei kuitenkaan löydy vielä tilastoja Suomessa. Sen sijaan kansainvälisesti vanhempien uupumusta on kartoitettu. Isabelle Roskamin ym. (2021) kansainvälisessä tutkimuksessa suomalaisvanhemmat olivat uupuneimpien joukossa, sijalla seitsemän 42 maan vertailussa.

Vanhemmuuden uupumukseen keskittyviä tutkimuksia on ilmestynyt Suomessa jonkin verran opinnäytetöiden tasolla. Aiheesta on ilmestynyt useampia Pro Gradu -tutkielmia. Jyväskylän yliopistolla on myös tällä hetkellä meneillään Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät -tutkimushanke (VoiKu), jossa kartoitetaan vanhempien voimavaroja. Hankkeen vastuututkijoita ovat Matilda Sorkkila ja Kaisa Aunola. He ovat tutkineet vanhemmuuden uupumuksen riskitekijöitä suomalaisvanhempien keskuudessa keskittyen erityisesti perfektionismiin (Sorkkila & Aunola 2019) sekä vanhempien resilienssiä ja uupumusta Covid-19 pandemian aikana (Sorkkila & Aunola 2021).

VoiKu -hanke on osa maailmanlaajuisesti meneillään olevaa International Investigation of Parental Burnout (IIPB) -tutkimushanketta. IIPB:n tavoitteena on tutkia vanhemmuuden uupumusta ilmiönä, sen syitä ja seurauksia sekä hoitomahdollisuuksia ([burnoutparental.com](http://burnoutparental.com)). Hanketta vetävät Moira Mikolajczak ja Isabelle Roskam, jotka ovat

vanhemmuuden uupumuksen tutkimuksen uranuurtajia. Vuodesta 2017 lähtien heiltä on ilmestynyt useita tutkimuksia aiheeseen liittyen. Ennen tätä hanketta aiheesta löytyy hyvin rajatusti tutkimuksia, sillä lähinnä sairaiden lasten vanhempien uupumista oli selvitetty. Seuraavaksi esittelen Mikolajczakin, Roskamin ja muiden hankkeeseen osallistuneiden tutkijoiden luomaa käsitystä vanhemmuuden uupumuksesta.

### **3.3 Vanhemmuuden uupumus oireyhtymänä**

Mikolajczak ja Roskam ovat kumppaneineen onnistuneet käsitteellistämään vanhemmuuden uupumusta tutkimuksissaan. Tärkeä lähtökohta on ollut erottaa vanhemmuuden uupumus vanhemmuudessa koetusta stressistä, masennuksesta sekä työuupumuksesta. Tutkimuksissaan he ovat löytäneet näiden väliltä korrelaatiota, mutta vanhemmuuden uupumus on näyttäytynyt itsenäisenä ilmiönä. He ovat onnistuneet myös todistamaan, että uupuminen työssä ei tarkoita uupumista kotona. Päinvastoin, työpaikka voi tarjota turvapaikan vanhemmuudessaan uupuneelle ja koti voi näyttäytyä turvapaikkana työuupuneelle. Suurin osa tutkimuksiin osallistuneista vanhemmista on ollut äitejä. On kuitenkin todettu, että isät voivat myös uupua, mikäli he panostavat vanhemmuuteen. (Roskam, Raes, Mikolajczak 2017.)

Ensimmäisiä julkaisuja aiheesta on Roskamin, Raesin ja Mikolajczakin (2017) tutkimusartikkeli ”Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory”, jossa he pyrkivät luomaan vanhemmuuden uupumuksen käsitettä sekä mittaria (PBI), jolla sitä olisi mahdollista tutkia. He hyödynsivät työuupumustutkimuksissa hyödynnettyä MBI -mittaria, mutta muokkasivat työelämää koskevan kysymyspatteriston vanhemmuuteen sopivaksi. Tutkimuksen tuloksena Roskam ym. määrittelivät vanhemmuuden uupumuksen olevan psykologinen oireyhtymä, joka sisältää kolme ulottuvuutta. Vanhemmuuden uupumuksen ulottuvuuksia nähtiin olevan emotionaalinen uupumus, emotionaalinen etäisyys sekä heikentynyt henkilökohtainen saavutuksen tunne. Emotionaalinen etäisyys korvasi työuupumuksesta tutun depersonalisaation, sillä vanhemmat eivät todennäköisesti

uupumuksesta huolimatta kykene depersonalisoimaan lapsiaan eli suhtautuman heihin asioina. Sen sijaan vanhemmat emotionaalisesti etäännyttävät itsensä uupumusta aiheuttavasta kohteesta, eli omasta lapsesta. Silloin vanhemmista tulee emotionaalisesti vähemmän osallistuvia, sensitiivisiä ja lapsen tarpeisiin vastaavia. He kuitenkin usein pyrkivät yhä huolehtimaan lapsen fyysisistä tarpeista kuten unesta ja ruokailuista. (Roskam, Raes, Mikolajczak 2017.)

Myöhemmin Roskam, Brianda ja Mikolajczak (2018) pyrkivät tarkentamaan vanhemmuuden uupumuksen käsitettä keräämällä tietoa itse uupuneilta vanhemmilta ja muodostivat sen perusteella PBA -mittarin. Tämä tutkimus osoitti selvää johdonmukaisuutta aiempien tutkimusten kanssa, mutta vanhemmuuden uupumuksen ulottuvuuksia ilmeni neljä ja osa niistä hieman erilaisina kuin aiemmin. Ensimmäinen näistä on uupumus vanhemman roolissa. Tämä kuvastaa uupumukselle tyypillistä ylivoimaista väsymystä, joka tässä tapauksessa kohdistuu erityisesti rooliin vanhempana. Toinen ulottuvuus, jota aiemmissa tutkimuksissa ei ole havaittu on kontrasti. Kontrasti osoittaa vanhemman tilanteen eroavan aiemmasta, mikä on tärkeä uupumuksen diagnosoinnin kriteeri. Kolmas ulottuvuus on tunne kyllästymisestä. Havaittiin, että kaikki uupuneet vanhemmat menettävät ilon ja tyydytyksen saamisen vanhemmuudestaan, mutta kaikki eivät kuitenkaan menetä tehokkuuttaan. Näin ollen heikentynyt henkilökohtaisen saavutuksen ja tehottomuuden kokemus korvattiin kyllästymisen tunteella. Neljäs ulottuvuus on emotionaalisen etäisyyden ottaminen omaan lapseen, mikä vastaa aiemmin mainittua. (Roskam, Brianda, Mikolajczak 2018.)

Vanhemmuuden uupumus Mikolajczakin ja Roskamin ym. luoman käsityksen mukaan on siis oireyhtymä, jonka voi tunnistaa vanhemman muuttuneesta tilanteesta. Uupumista mahdollisesti edeltää jakso, jolloin vanhempi panostaa erityisen paljon vanhemmuuteen ja pyrkii täyttämään siihen liittyvät odotukset (Le Vigouroux, Scola, Raes, Mikolajczak, Roskam 2017). Uupumuksen tunnuspiirteitä ovat vanhemman uupuminen roolissaan vanhempana ja tunne kyllästymisestä. Koska vanhempi ei voi irtisanoutua vanhemmuudestaan tai paeta sitä, ottaa hän emotionaalisesti etäisyyttä lapseensa.

(Roskam, Brianda, Mikolajczak 2018.) Tällaisella väsymys- ja stressitilalla voi olettaa olevan seurauksia koko perheen hyvinvoinnille.

Tutkimuksissa on havaittu, että uupuneet vanhemmat alkavat muodostaa ajatuksia pakenemisesta. Pakenemiskuvitelmat voivat ilmetä itsemurha-ajatuksina tai haaveena lähteä osoitetta jättämättä. Myös vanhemman addiktiivinen käyttäytyminen ja unihäiriöt on yhdistetty vanhemmuuden uupumukseen. Vanhemman uupumisella on myös vahva yhteys lasta kaltoinkohtelemaan ja laiminlyövään käyttäytymiseen. Uupumuksen on todettu lisäävän lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa. Lisäksi toisen vanhemman uupuminen saattaa aiheuttaa pariskunnan välille konflikteja. (Mikolajczak ym. 2018.)

Vanhemmuuden uupumuksen seuraukset ovat siis vakavia sekä lapsen että vanhemman hyvinvoinnille. Ne vaarantavat lapsen turvallisen kasvun ja kehityksen, eivätkä esimerkiksi vaateet riittävän hyvälle vanhemmuudelle täyty. Vanhemmuuden uupumuksen kehittymistä edeltää yleensä vanhemman panostaminen vanhemmuuteen, joten vanhemman tunnekylmyys ja etäännyminen voi olla hyvin hämmentävää ja vahingollista lapselle. Myös väkivallalla on tunnetusti pitkäaikaisia haitallisia vaikutuksia lapsen ja nuoren elämään. Mikä sitten johtaa vanhemmuuden uupumukseen? Siihen kysymykseen perehdyn lisää seuraavassa tutkimusosiossa.

## 4 TUTKIELMAN TOTEUTUS JA TIEDONHAUN KUVAUS

Tämä tutkielma on toteutettu kuvailevaa kirjallisuuskatsausta mukaillen.

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena metodina ja tutkimustekniikkana on tutkia jo tehtyjä tutkimuksia ja koota yhteen niiden tuloksia. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi kirjallisuuskatsauksen tyypeistä. Siinä tavoitteena on luoda yleiskatsaus tutkittavaan ilmiöön ilman tarkkoja metodisia sääntöjä. (Salminen 2011, 4.)

Aloitin tiedonhaun syksyllä 2021 hakemalla Jyväskylän yliopiston JYKDOK -tietokannassa hakusanalla ”vanhemmuuden uupumus”. Sain viisi hakutulosta, joista neljä oli Pro gradu -tutkielmia ja yksi kandidaatintutkielma. Kokeilin myös hakulauseketta vanhemmuus AND uupumus. Tulokset kuitenkin ilmensivät sitä, että Suomessa aiheen tutkimus on vielä hyvin pitkälti opinnäytetöiden tasolla. Seuraavaksi kokeilin JYKDOK:n kansainvälisten e-aineistojen hakua hakusanalla ”parent\* burnout” ja sain 332 hakutulosta. Kun rajasin hakutulokset vielä vertaisarvioituihin teoksiin, hakutuloksia oli 205.

Kävin läpi Suomessa julkaistujen Pro Gradu tutkielmien lähteitä, joissa tuli vastaan International Investigation of Parental Burnout (IIPB) -hanke. Googlettamalla hankkeen löysin kotisivut ([burnoutparental.com](http://burnoutparental.com)), mistä löytyi koottuna useita vanhemmuuden uupumusta käsitteleviä vertaisarvioituja tieteellisiä artikkeleita pdf -muodossa. Jäljitin ne vielä alkuperäisiin tutkimusartikkeleihin eri tieteellisissä julkaisuissa. Hyödynnän useita näistä tutkimuksista tässä tutkielmassa.

Tein Jykdokissa hakuja useissa tietokannoissa, kuten British Journal of Social Work ja Social Services Abstracts etsien tuloksia myös sosiaalitieteiden näkökulmasta. Nopeasti huomasin, että artikkelit olivat hyvin pitkälti samojen IIPB -hankkeeseen kuuluvien tutkijoiden tekemiä pääasiassa psykologian alalta. Kokeilin myös hakua Google Scholar -palvelussa haksanoilla ”exhausted parents”. Samassa palvelussa ”uupuneet vanhemmat”

ja ”vanhemman uupuminen” sekä ”vanhemmuuden uupumus” hakusanoilla löytyi useita artikkeleita, joissa vanhemmuuden uupumus ilmenee tekstissä, mutta sitä ei ole avattu sen enempää tai se ei esiinny otsikkotasolla. Palvelussa oli useampia korkeakoulututkielmia aiheesta. Hakutulokset antoivat viitettä siitä, että ilmiö on tunnistettu, mutta vähän tutkittu itsessään.

Lopulta tutkimusaineisto valikoitui silmäilyn perusteella parhaiten tutkimuskysymykseen vastaaviin tutkimusartikkeleihin. Tein rajauksen vuoden 2017 jälkeen ilmestyneisiin tutkimuksiin, joissa oli hyödynnetty Mikolajczakin ja Roskamin ym. hahmottelemaa vanhemmuuden uupumus -käsitettä ja PBI tai PBA -mittaria uupumuksen mittaamiseen. Vanhemmuuden uupumuksessa havaituista kulttuurisista eroista johtuen tässä tutkielmassa tarkastelemani tutkimukset on toteutettu Euroopan maissa, lukuun ottamatta yhtä kansainvälistä tutkimusta, jossa tutkittiin uupumuksen esiintymistä 42 eri maassa (Roskam ym. 2021). Artikkelit ovat vertaisarvioituja ja englanninkielisiä.

## **5 VANHEMMUUDEN UUPUKSELLE ALTISTAVAT TEKIJÄT**

Jotta vanhempien stressin ja väsymyksen kehittymistä vakavaksi uupumustilaksi voidaan ymmärtää, on tärkeä tietää, mitkä tekijät edesauttavat sen syntymistä. Nämä tekijät voivat olla esimerkiksi vanhempaan, lapseen tai perheen tilanteeseen liittyviä. Tässä osiossa perehdyn viime vuosina ilmestyneiden tutkimusten tuloksiin vanhemmuuden uupumukselle altistavista tekijöistä.

## 5.1 Vanhemman yksilölliset piirteet

Ihmisen persoonallisuutta on usein pyritty kuvaamaan erilaisten persoonallisuuden piirteiden kautta. Yksi laajasti kannatusta saanut piirreteoria on Big Five -malli. Tämän teorian mukaan ihmisen persoonallisuutta voidaan kuvata viiden piirteen kautta, jotka nähdään jatkumona. Jatkumon toisessa päässä ihmisen persoonallisuus kuvastaa kyseistä piirrettä paljon ja toisessa päässä vain vähän. Big Five -piirreteorian yleisesti hyväksytyt piirteitä ovat ekstroversio, avoimuus, tunnollisuus, sovinnollisuus ja neuroottisuus. (Wiggins & Trapnell 1997.)

Ekstroversio kertoo ihmisen ulospäinsuuntautuneisuudesta. Piirrettä kuvastaa puheliaisuus, sosiaalisuus ja aktiivisuus. Vastaparina piirteen jatkumolla nähdään olevan ihmiset, jotka ovat varautuneita ja sulkeutuneita. Avoimuus on piirre, jota kuvastaa mielikuvituksenellisuus, tunteikkaus ja ennakkoluulottomuus. Avoimuuden vastakohtana ovat käytännölliset ja maanläheiset ihmiset, jotka ovat ehkä kiinnostuneempia tavanomaisista tai perinteisistä asioista. (Roccas, Sagiv, Schwartz, Knafo 2002.) Tunnollisuus puolestaan kertoo ihmisen järjestelmällisyydestä ja itsekurista (Le Vigouroux & Scola 2018). Tunnollisuuteen kuuluu tarkkuus, suunnittelu ja vastuuntunto sekä huolellisuus ja sinnikkyys. Vähän tunnolliset ihmiset voivat olla epäjärjestelmällisiä ja vastuuttomia. (Roccas ym. 2002; Le Vigouroux & Scola 2018.)

Neljäs piirre Big Five -mallissa on sovinnollisuus, jota kuvastaa ystävällisyys, empaattisuus ja yhteistyökyky (Le Vigouroux & Scola 2018). Myös hyväluontoisuus, myöntyväisyys, vaatimattomuus sekä hellyys kertovat sovinnollisuudesta. Piirteen vastinparina on ärtyisyys, häikäilemättömyys, epäileväisyys ja joustamattomuus. (Roccas ym. 2002.) Viides ja viimeinen piirre, neuroottisuus, kertoo erityisesti yksilön tunteiden hallinnasta ja impulssikontrollista (Le Vigouroux & Scola 2018). Neuroottiset ihmiset voivat olla hermostuneita, alakuloisia, vihaisia, epävarmoja ja usein huolestuneita. Vastaparina neuroottisuudelle on rauhallisuus, itsevarmuus ja emotionaalinen tasapaino. (Roccas ym. 2002.)

Tutkimusten mukaan jotkin persoonallisuuden piirteet voivat olla riskitekijöitä eri mielenterveyden häiriöille. Sarah Le Vigouroux, Celine Scola, Marie-Emelie Raes, Moira Mikolajczak sekä Isabelle Roskam (2017) ovat tutkineet Big Five -piirteiden yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen. He olivat kiinnostuneita erityisesti siitä, mitkä piirteet suojaavat uupumuksen kehittymiseltä ja mitkä ovat uupumuksen riskitekijöitä. Heidän tutkimuksessaan neuroottisuus ilmeni piirteistä merkittävimpänä riskitekijänä uupumukselle. Myös vähäinen tunnollisuus ja sovinollisuus vanhemman persoonallisuudessa näyttäytyivät riskitekijöinä. Vähiten taipuvaisia uupumaan ovat tunnolliset ja sovinolliset vanhemmat, jotka ovat emotionaalisesti tasapainoisia. (Le Vigouroux ym. 2017.) Myöhemmin julkaistussa tutkimusartikkelissa todettiin, että neuroottisuuden vastakohtana eli emotionaalisen tasapainon kohdalla erityisesti vanhemman hyvä tunteiden hallinta vaikuttaisi suojaavaan uupumukselta (Le Vigouroux & Scola 2018). Tunnollisuuden kohdalla vanhemman sinnikkyys voi ehkäistä uupumusta, kun taas huolellisuus voi edesauttaa sitä. Piirteistä kahdella, ekstroversiolla ja avoimuudella, ei havaittu olevan yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen. (Le Vigouroux ym 2017; Le Vigouroux & Scola 2018.)

Persoonallisuuden piirteiden lisäksi myös muut vanhemman yksilölliset piirteet voivat edesauttaa vanhemmuuden uupumuksen kehittymistä. Sorkkila ja Aunola (2019) ovat tutkineet vanhemmuuden uupumuksen riskitekijöitä suomalaisten vanhempien keskuudessa. Tutkimuksessaan he havaitsivat erityisesti perfektionismin olevan merkittävä uupumukselle altistava tekijä. Perfektionismi tarkoittaa yksilön taipumusta asettaa itselleen korkeita vaatimuksia ja pyrkiä kohti täydellistä suoritusta. Yleensä tähän yhdistyy kriittinen itsearviointi ja pelko muiden ihmisten negatiivisista arvioista (Sorkkila & Aunola 2019 mukaan; Flett & Hewitt 2002; Frost ym. 1990.)

Hewitt ja Flett (1991) ovat Sorkkilan ja Aunolan (2019) mukaan jakaneet perfektionismin itseen suuntautuneeseen perfektionismiin (yksilön korkeat vaatimukset itselleen ja ankara

itsekritiikki) ja sosiaalisesti määräytyneeseen perfektionismiin (uskomukset toisten ihmisten asettamista korkeista odotuksista ja hyväksytyksi tulemisesta täyttämällä nämä vaatimukset). Näistä kahdesta etenkin sosiaalisesti määrittynyt perfektionismi selitti uupumusta erityisen paljon Sorkkilan ja Aunolan (2019) tutkimuksessa. Mitä enemmän vanhemman todettiin olevan taipuvainen sosiaalisesti määrittyneelle perfektionismille, sitä enemmän he osoittivat merkkejä vanhemmuuden uupumuksesta. (Sorkkila & Aunola 2019.)

Sorkkilan ja Aunolan (2019) mukaan vanhemman sukupuoli ja ikä olivat myös tilastollisesti merkittävästi yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen. Äidit uupuvat heidän tutkimuksensa mukaan isiä todennäköisemmin, mikä oli yhteydessä siihen, että äideillä esiintyy enemmän perfektionismia. Nuoret vanhemmat uupuvat myös todennäköisemmin kuin iäkkäämmät. (Sorkkila, Aunola 2019.) Erityisesti uupumukseen liitettävän emotionaalisen väsymyksen on todettu olevan korkeampaa nuorilla vanhemmilla (Le Vigouroux & Scola 2018).

Tässä tutkielmassa huomioin myös vanhemmuustyylin vanhemman yksilöllisenä tekijänä, vaikka vanhemmat usein keskustelevat yhdessä kasvatuksellisista keinoista. Vanhemman yksilölliset tekijät, kuten persoonallisuuden piirteet, vaikuttavat kuitenkin vanhemmuustyyliin ja vanhemmuuden käytäntöihin. Esimerkiksi neuroottisten ihmisten on todettu olevan tiukempia vanhempina. (Le Vigouroux ym. 2017.) Vanhemmuustyylin vaikutuksesta vanhemmuuden uupumukseen ei ollut paljon mainintoja tarkastelemissani tutkimusartikkeleissa, mutta Le Vigouroux ym. (2017) mainitsivat, että vanhemmuustyylinä ylisuojeleva ja tungetteleva vanhemmuus yhdistettynä vääriin tulkintoihin lasten aikomuksista olisi riskitekijä uupumukselle.

## **5.2 Lapsen yksilölliset piirteet**

Lapsen persoonallisuuden on myös todettu selittävän vähän vanhemmuuden uupumusta. Le Vigouroux'n ja Scola (2018) tutkimuksen mukaan lapsen persoonallisuudessa vähäinen emotionaalinen tasapainoisuus, sovinnollisuus ja tunnollisuus voivat edesauttaa vanhemman uupumista. Lapsen persoonallisuus vaikuttaisi kuitenkin selittävän vanhemmuuden uupumusta huomattavasti vähemmän kuin vanhemman persoonallisuuden piirteet. (Le Vigouroux & Scola 2018.)

Lapsen erityiset tarpeet näyttäytyivät Sorkkilan ja Aunolan (2019) tutkimuksessa olevan melko vahvasti yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen, niin että erityistarpeisten lasten vanhemmat uupuvat muita herkemmin. Myös lapsen ikä on yhteydessä vanhemman uupumiseen. Erityisesti vanhemman emotionaalisen väsymyksen on todettu olevan korkeampaa pienten lasten vanhemmilla. (Le Vigouroux & Scola 2018.)

### **5.3 Perheen tilanne**

Sorkkilan ja Aunolan (2019) tutkimuksen mukaan vanhemmuuden uupumuksen merkittäviä riskitekijöitä perheen taustaan liittyen olivat perheen taloudellinen tilanne ja vanhemman työllisyystilanne. Yksinhuoltajuudella ja lapsen kanssa vietetyllä ajalla huomattiin olevan tilastollisesti merkittävä yhteys vanhemman uupumukseen, joskin pienempi kuin edellä mainituilla. Heidän tutkimuksensa perusteella vanhemmat, joilla on heikompi taloudellinen tilanne ja työttömät kokevat todennäköisemmin uupumusta. (Sorkkila & Aunola 2019.)

Le Vigouroux ja Scola (2018) havaitsivat tutkimuksessaan, että perheen sosiodemografisilla tekijöillä on vain vähän yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen. Hieman yhteyttä sosiodemografisista taustatekijöistä uupumukselle osoitti lasten lukumäärä, kotona asuvien lasten määrä ja lasten iän keskihajonta. Heidän tutkimuksessaan havaittiin, että tietyt taustatekijät voivat olla kuitenkin yhteydessä yhteen tai kahteen vanhemmuuden uupumuksen ulottuvuuksista. Tämä voi ajallaan

johtaa vanhemmuuden uupumuksen kehittymiseen. (Le Vigouroux & Scola 2018.) Esimerkiksi lasten lukumäärällä ja välisellä ikäerolla voi olla yhteys vanhemmuuden uupumukseen. Le Vigouroux ja Scola (2018) havaitsivat tutkimuksessaan, että näillä tekijöillä on vaikutusta vanhemmuuden uupumuksen ulottuvuuksista erityisesti emotionaaliseen etäisyyden ottoon, joka lisääntyi lasten lukumäärän ja ikäeron kasvaessa. Kaoottinen perheympäristö voi myös olla merkittävä riskitekijä uupumuksen kehittymiselle (Le Vigouroux ym. 2017).

Yksinhuoltajuus on vanhemmuuden uupumukseen liittyvissä tutkimuksissa saanut ristiriitaisia tuloksia. Sorkkilan ja Aunolan (2018) tutkimuksessa havaittiin tilastollisesti merkittävä yhteys vanhemmuuden uupumuksen ja yksinhuoltajuuden välillä. Sen sijaan Mikolajczakin ym. (2017) tutkimuksessa todettiin, että uupumus ei ollut yleisempää yksinhuoltajilla kuin parisuhteessa olevilla vanhemmilla. Roskamin ym. (2018) mukaan sillä vaikuttaisi olevan väliä, onko huoltaja yksinhuoltaja omasta tahdostaan vai ei. Omasta tahdostaan yksinhuoltajavanhemmat ovat vähemmän uupuneita heidän tutkimuksensa valossa.

## **5.4 Kulttuuri ja yhteiskunta**

Tutkimusten mukaan myös yhteiskunnan kulttuuriset tekijät voivat selittää uupumuksen esiintymistä väestössä. Kansainvälisessä 42 maata kattaneessa tutkimuksessa havaittiin, että vanhemmuuden uupumus vaihtelee paljon maittain. Erityisesti individualistisella kulttuurilla havaittiin olevan merkittävä vaikutus vanhemmuuden uupumuksen esiintyvyydelle eri maissa. Mitä individualistisempi maa oli, sitä enemmän esiintyi vanhemmuuden uupumusta. (Roskam ym. 2021.)

## 6 YKSILÖLLISTYMISKEHITYKSEN NÄKYMINEN VANHEMMUUDESSA JA VANHEMPIEN TUKEMINEN

Tärkeää vanhemmuuden uupumuksen yhteydessä on pohtia kulttuurisia ja yhteiskunnallisia seikkoja, jotka ajavat vanhempia ahdinkoon. Kuten tutkielman toisessa luvussa esitin, vanhemmuus ei ole muusta yhteiskunnasta eristäytynyttä toimintaa, vaan erilaiset kulttuuriset ja yhteiskunnan rakenteelliset tekijät vaikuttavat vanhemmuuteen. Tässä luvussa pohdin erityisesti individualistisen kulttuurin asettamia haasteita vanhemmille. Pohdin myös lapsiperheiden palvelujen ja sosiaalityön mahdollisuuksia vanhempien tukemistyössä.

Individualistisissa eli yksilökeskeisissä kulttuureissa ihmisten sosiaaliset verkostot ovat usein löyhempiä kuin kollektivistisissä kulttuureissa. Tämä saattaa selittää korkeampaa vanhemmuuden uupumusta individualistisissa yhteiskunnissa. Länsimaisiin kulttuureihin kuuluva yksilökeskeinen kuva vanhemmuudesta ei ole ihmisille biologisesti ominainen, sillä laumaeläimenä ihmiselle yksinpärjääminen ilman muita ei ole luonnollista. Juuri yhteisöllisen kasvatuksen voi nähdä olevan ihmislajin vahvuus. (Mäkelä 2019.) Individualistisiin kulttuureihin sen sijaan kuuluu yksinpärjäämisen eetos ja usein vallallaan on käsitys ydinperheestä, eli heteroparista ja lapsista, oikeana perhemallina - tosin tämän käsityksen voi nähdä viime vuosina hieman murtuneen. Kollektivistisissä kulttuureissa sen sijaan lastenhoitovastuuta saattaa olla enemmän myös isovanhemmilla tai muilla sukulaisilla, jolloin lastenkasvatus ei ole pelkästään vanhempien tehtävä.

Länsimaisiin kulttuureihin ja modernisaatioon liittyy myös vahvasti yksilöllistyminen. Sillä tarkoitetaan sosiaalitieteissä rakenteellista prosessia, jossa vastuu omasta elämästään siirretään yksilölle. Yksilön tehtävä on luoda itselleen identiteetti ja kantaa vastuu

tekojensa seurauksista. (Beck & Beck-Gernsheim 2002.) Yksilöllistyminen on siis myöhäismodernin kulttuurin tila, jossa korostuu yksilön vastuu oman elämänkulkunsa rakentamisesta omilla tietoisilla valinnoillaan. Tämä johtaa siihen, että ihmiset eivät enää elä samaan tahtiin muiden samanikäisten kanssa, vaan ihmisten elämäkerrat muotoutuvat eritahtisiksi ja räätälöidyiksi. Ihmisiä kannustetaan identiteettityöhön ja itserefleksiivisyyteen. Ennen taas etusijalla on ollut yhteisö, jolloin yhteisön etu tuli asettaa yksilöllisten tarpeiden yläpuolelle. Yksilöllistyminen nähdäänkin usein ongelmallisena, sillä se on yhdistetty huoleen pitkäkestoista ihmissuhteita irtaantumisesta ja psyykkisen kokemuksen pirstoutumisesta, jolloin mielenterveysongelmia voi ilmetä. (Saastamoinen 2011, 64 – 79.)

Suomessa individualismi näkyy yhteisöllisyyden ja perhesuhteiden heikentymisenä. Ihmissuhteista on todettu tulevan lyhytaikaisempia ja pinnallisempia yksilöllistymisen myötä (Saastamoinen 2011). Vanhemmuuteen tämä vaikuttaa juurikin siinä, että ihmisten sosiaaliset verkostot löyhentyvät. Vanhempien voi olla esimerkiksi vaikeaa löytää lastenhoitoapua. Perheiden läheisverkostojen puute on tullut ilmi esimerkiksi Kirsi Muurosen (2021) toteuttamassa Perheet keskiöön! -hankkeen raportissa, jossa selvitettiin vanhempien kokemuksia tuesta ja palveluista. Selvitykseen vastanneista vanhemmista 40 prosenttia koki, etteivät he saaneet tarvittaessa lastenhoitoapua. Yksi neljästä vanhemmasta raportoi läheisten tarjoaman turvaverkon puutteesta. (Muuronen 2021, 10.)

Kuinka vanhemmuuden uupumusta voitaisiin sitten tunnistaa ja ennaltaehkäistä? Minkä tulisi muuttua, jotta vanhemmat voisivat säilyttää vanhemmuuden ilon ja jaksamisen arjessa? Roskam ym. (2021) ehdottavat, että solidaarisuuden lisääntyminen yhteiskunnassa ja perheiden sosiaalisten verkostojen lisääminen voisi ehkäistä vanhemmuuden uupumuksen kehittymistä. Tämä on linjassa Svenlinin (2020) väitöskirjassa tekemän huomion kanssa siitä, että tukiperhetoiminnalla on mahdollista helpottaa vanhemman jaksamista. Tukiperhetoiminnalla lisätään ainakin hetkellisesti perheen sosiaalisia verkostoja ja toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen eli sen voi nähdä sisältävän solidaarisuutta. Svenlinin väitöskirjan yksi tutkimustuloksista oli, että kaikki

hänen haastattelemansa vanhemmat kokivat jaksamisensa vahvistuneen tukiperhetoiminnan myötä. Vanhemmat saivat myös enemmän luottamusta toimia vanhempana, minkä Svenlin nimittää syvätason vaikutukseksi. (Svenlin 2020, 207.) Näin ollen vanhemman uupumukseen voitaisiin vastata sosiaalityön keinoin interventiolla, jolla vahvistetaan perheiden tukiverkostoja ja myös vanhemman luottamusta itseensä vanhempana.

Roskam ym. (2021) selittävät vanhemmuuden uupumuksen esiintymistä individualistisissa kulttuureissa sillä, että näissä maissa vanhemmuuteen kohdistuu enemmän odotuksia. Vanhemmuudesta on tullut näissä maissa moraalinen ja poliittinen kysymys. Vanhempien odotetaan suojelevan lapsiaan pienimmiltäkin riskeiltä ja heidän tulee optimoida lasten fyysinen, älyllinen, sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys. Vanhemmilta odotetaan parasta mahdollista vanhemmuutta, eikä lapsen tarpeisiin vastaaminen enää riitä. (Roskam ym. 2021.) Myös Muurosen (2021, 27) selvityksessä osa vanhemmista koki yhteiskunnan asettavan paineita vanhemmuuteen liian usein. Suuret odotukset saattavat ajaa vanhempia ahdinkoon, mikä selittäisi myös sosiaalisesti määrittyneen perfektionismin vahvaa yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen. Näin ollen vanhemmuuteen kohdistuvia paineita ja odotuksia olisi hyvä vähentää.

Perfektionismi ja neuroottisuus vanhemman yksilöllisinä piirteinä selittävätkin uupumusta merkittävän paljon. Mikäli vanhempi osoittaa taipumusta näihin piirteisiin, voisi vanhemman tunneosaamisen kehittäminen tarjota apua uupumuksen ennaltaehkäisyyn. Tarkastelemissani tutkimusartikkeleissa Le Vigoroux ym. (2017) ehdottavat, että etenkin neuroottisille eli mahdollisesti tunne-elämältään epätasapainoisille vanhemmille tunneosaamisen koulutuksesta voisi olla apua. Myös Sorkkila ja Aunola (2019) kirjoittavat, että vanhempia voitaisiin auttaa kehittämään tunne-elämän tasapainoa ja näin vähentää uupumuksen riskiä.

Vanhemmat voivat kokea lapsiperheiden palvelut sirpaleisina ja hoitopolut vaikeasti hahmotettavina. Tukea tarvitsevien lasten vanhempia saattaa kuormittaa se, jos he kokevat, että tuesta ja palveluista joutuu taistelemaan. (Muuronen 2021, 23.) Vanhemmat tarvitsevat enemmän tietoa ensinnäkin uupumuksesta ja tarjolla olevista tukitoimista. Avun hakeminen ei saa muodostua liian vaikeaksi tai monimutkaiseksi prosessiksi, vaan tietoa tulisi olla helposti saatavilla. Muurosen (2021) raportissa vanhemmat ilmaisivat toiveen tiedon helposta saatavuudesta esimerkiksi verkkosivuilta ja sosiaalisesta mediasta. Joskus vanhempien voi olla itse vaikeaa tiedostaa omaa avun tarvettaan tai sitä voi olla vaikea pyytää. Vanhemmat toivoivatkin, että tuen mahdollisuuksista kerrotaisiin, vaikka vanhempi ei sitä pyytäisi. Vanhemmilla oli myös toive siitä, että lapsiperhe-elämää tuotaisiin esiin positiivisemmassa valossa ja että lapset saisivat näkyä ja kuulua yhteiskunnassa nykyistä enemmän. (Muuronen 2021, 12–13.)

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkielmassa olen tarkastellut vanhemmuutta ja vanhemmuuden uupumusta. Tavoitteenani oli perehtyä erityisesti vanhemmuuden uupumukselle altistaviin tekijöihin. Tutkimuksissa vanhemmuuden uupumuksen taustalta on löydetty useita uupumusta edesauttavia tekijöitä. Nämä tekijät voivat liittyä vanhemman tai lapsen henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, kuten persoonallisuuden piirteisiin. Erityisesti vanhemman neuroottisuus ja perfektionismi voivat selittää uupumista (Le Vigouroux ym. 2017; Sorkkila & Aunola 2019). Le Vigouroux ym. (2017) esittävät, että kaoottinen perheympäristö yhdistettynä vanhemman ylisuojelevuuteen ja väärin tulkintoihin lasten aikomuksista on merkittävä riskitekijä vanhemmuuden uupumukselle.

Uupuminen saattaa olla yhteydessä myös erilaisiin perheen taustatekijöihin, kuten taloudelliseen tilanteeseen tai vanhemman työllisyystilanteeseen (Le Vigouroux & Scola 2018; Sorkkila & Aunola 2019). Äitiys, nuoruus, työttömyys, lapsen erityiset tarpeet ja perheen heikko taloudellinen tilanne ovat merkittäviä taustatekijöitä, jotka voivat altistaa uupumukselle (Sorkkila & Aunola 2019). Kuitenkin tutkimusten mukaan vanhempien persoonallisuuden piirteet, perheen toiminta ja vanhemmuuden tekijät kuten vanhemmuustyö aiheuttavat enemmän vaihtelua vanhemmuuden uupumuksessa kuin sosiodemografiset tekijät, kuten lasten ikä ja lukumäärä, työaika tai perheen rakenne (Roskam, Brianda, Mikolajczak 2018). Sorkkilan ja Aunolan (2018) sekä Le Vigouroux'n ja Scolan (2018) tutkimustulokset sosiodemografisten taustatekijöiden vaikutuksesta olivat myös ristiriitaisia, mitä voidaan selittää esimerkiksi kulttuurisilla tekijöillä. Sorkkilan ja Aunolan tutkimus oli toteutettu suomalaisten vanhempien keskuudessa, kun taas Le Vigouroux'n ja Scolan tutkimukseen osallistuneet vanhemmat olivat Ranskasta. Individualistisen kulttuurin on myös todettu olevan yhteydessä vanhemmuuden uupumuksen esiintymiseen väestössä (Roskam ym. 2021).

Apua vanhemmuuden uupumukseen voidaan hakea esimerkiksi solidaarisuudesta muita ihmisiä kohtaan ja perheille suunnatuista palveluista. Vanhempien tunneosaamisen kehittäminen voi auttaa ennaltaehkäisemään uupumusta. Tärkeää on, että vanhemman jaksamattomuus otettaisiin tosissaan lapsiperheiden palveluissa ja vanhemmat tulisivat kuulluiksi ja kohdatuiksi. Myös hoivavastuun jakautuminen perheessä tasaisemmin voi helpottaa äitien uupumusta, sillä äitien jaksamisen on todettu olevan koetuksella korkean tasa-arvon maissa. Vanhemmille ei myöskään tulisi asettaa liian yhdenmukaistavia odotuksia vanhemmuuden suhteen. Jokainen lapsi ja vanhempi nähdään yhteiskunnassamme yksilönä, jolloin myös perheiden erilaisuus tulisi ottaa huomioon.

Vanhemmuuden uupumuksen tutkimus on ilmiönä tuore. Tämän tutkielman heikkous on siinä, että lähteenä on käytetty useita samojen tutkijoiden tekemiä tutkimusartikkeleita.

Vaikka hyödynnetyt lähteet ovat vertaisarvioituja ja luotettavia, olisi niissä hyvä olla monimuotoisuutta. Tämän tutkielman voikin nähdä olevan kirjallisuuskatsaus tiettyyn tutkimusaaltoon, joka on tällä hetkellä meneillään koskien vanhemmuuden uupumusta. Tutkimukset ovat myös psykologian piirissä toteutettuja, jolloin vanhemmuuden uupumusta on tutkittu erityisesti psykologisena ilmiönä. Pyrkimyksenäni oli tuoda myös yhteiskunnallista ja sosiaalityön näkökulmaa vanhemmuuden uupumukseen pohtimalla vanhemmuuteen vaikuttavia yhteiskunnallisia tekijöitä.

Vanhemmuuden uupumus ilmiönä vaatii vielä lisää tutkimusta. Vielä ei tiedetä sen pitkäaikaisia vaikutuksia perheen elämään tai sitä, kuinka kauan vanhemman uupuminen näkyy perheen arjessa. Tärkeää olisi selvittää esimerkiksi, miten toisen vanhemman uupuminen näyttäytyy lapsille ja puolisolle. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että vanhemman uupuminen on riski koko perheen hyvinvoinnille. Se voi lisätä lasten kaltoinkohtelua. Vanhempien väsymykseen ja stressiin olisi hyvä kiinnittää huomiota ja vanhemmille tulisi olla tarjolla ennaltaehkäiseviä palveluja. Vanhemmille ei saisi suunnata liikaa odotuksia lasten kasvatuksen suhteen, mutta yhtä aikaa lasten kasvu ja kehitys tulee turvata riittävän hyvällä vanhemmuudella. Myös rakenteellisia muutoksia kaivataan koko yhteiskunnassa. Yksilöllistymiskehitystä ja individualismin vaikutusta ei tule sivuuttaa myöskään perhe-elämän kohdalla.

## LÄHTEET

Beck, Ulrich & Elizabeth Beck-Gernsheim (2002): Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences. London: Sage Publications.

burnoutparental.com: Who are we? Saatavilla <https://www.burnoutparental.com/>, luettu 2.2.2022.

Heino, Tarja, Sylvia Hyry, Salla Ikäheimo, Mikko Kuronen & Rika Rajala (2016): Lasten kodin ulkopuolelle sijoittamisen syyt, taustat, palvelut ja kustannukset: HuosTa-hankkeen (2014–2015) päätulokset. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Le Vigouroux, Sarah & Céline Scola (2018): Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children. *Frontiers in Psychology* 9:887.

Le Vigoroux, Sarah, Celine Scola, Marie-Emelie Raes, Moïra Mikolajczak & Isabelle Roskam (2017): The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences* 119, 216–219.

Mikolajczak, Moïra, Maria-Elena Brianda, Herve Avalosse & Isabelle Roskam (2018): Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse and Neglect* 80, 134–145.

Mikolajczak, Moïra & Isabelle Roskam (2018): A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR<sup>2</sup>). *Frontiers in Psychology* 9:886.

Muuronen, Kaisu (2021): "Kun joku otti lapsen syliin, hetkeksi pois. Kysyi mitä kuuluu". Vanhempien kokemuksia tuen ja palveluiden saatavuudesta, toimivuudesta ja niiden kehittämistä. Lastensuojelun keskusliiton verkkojulkaisu 1/2021. Saatavilla <https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/2021/03/Perheet-keskioon-Osallisuuskyselyn-2020-raportti.pdf>.

Mäkelä, Jukka (2019): Yhteisöllinen kasvatus. Kukaan ei selviä vanhemmuudesta yksin. Teoksessa Hakulinen, Tuovi, Taina Laajasalo, Jukka Mäkelä & Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (toim.): Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Helsinki: PunaMusta.

Pitkänen, Miia (2011): Vastuun paikka! Vanhempien tukeminen lapsen huostaanotossa. Soccan ja Heikki Waris instituutin julkaisusarja nro 26. Saatavilla [http://www.socca.fi/files/1404/Vastuun\\_paikka!\\_Vanhempien\\_tukeminen\\_lapsen\\_huostaanotossa.pdf](http://www.socca.fi/files/1404/Vastuun_paikka!_Vanhempien_tukeminen_lapsen_huostaanotossa.pdf).

Ristikari, Tiina, Liisa Törmäkangas, Aino Lappi, Pasi Haapakorva, Tomi Kiilakoski, Marko Merikukka, Ari Hautakoski, Elina Pekkarinen, Mika Gissler & Terveysten ja hyvinvoinnin

laitos (2016): Suomi nuorten kasvuympäristönä. 25 vuoden seuranta vuonna 1987 Suomessa syntyneistä nuorista aikuisista. Nuorisotutkimusverkosto, Verkkojulkaisuja 101.

Roccas, Sonia, Lilach Sagiv, Shalom H. Schwatz & Ariel Knafo (2002): The Big Five Personality Factors and Personal Values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28:6, 789-801.

Roskam, Isabelle, Joyce Aguiar, Ege Akgun, Gizem Arikan, Mariana Artavia, Hervé Avalosse, Kaisa Aunola, Michel Bader, Claire Bahati, Elizabeth J. Barham, Eliane Besson, Wim Beyers, Emilie Boujut, Maria Elena Brianda, Anna Brytek-Matera, Noémie Carbonneau, Filipa César, Bin-Bin Chen, Géraldine Dorard, Luciana Carla dos Santos Elias, Sandra Dunsmuir, Natalia Egorova,... & Moira Mikolajczak (2021): Parental Burnout Around the Globe: A 42-Country Study International Investigation of Parental Burnout (IIPB) Consortium. *Affective Science*, 58-79.

Roskam, Isabelle, Maria-Elena Brianda & Moira Mikolajczak (2018): A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9:758.

Roskam, Isabelle, Marie-Emelie Raes & Moira Mikolajczak (2017): Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8:163.

Saastamoinen, Mikko (2011): Intensiivistyvä yksilöllistyminen ja sosiaalisuuden muuttuvat muodot. Teoksessa Kangaspunta, Seppo (toim.): Yksilöllinen yhteisöllisyys: avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen, 61-91. Tampere: Tampere University Press. Saatavilla

[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66241/intensiivistyva\\_yksilollistyminen\\_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66241/intensiivistyva_yksilollistyminen_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Salminen, Ari (2011): Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. *Opetusjulkaisuja* 62. Vaasa: Vaasan yliopisto.

Sosiaali- ja terveysministeriö: Sosiaalityö. Saatavilla <https://stm.fi/sosiaalityo>, luettu 2.2.2022.

Sorkkila, Matilda & Kaisa Aunola (2019): Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3).

Svenlin, Anu-Riina (2020): Kannatteleva ja jännitteinen tukiperhetoiminta. Lastensuojelun tukiperhetoiminnan käyttöteoria ja tukisuhteet. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2019): Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018. Saatavilla <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138082/Pienten%20lasten%20ja%20heid>

[%C3%A4n%20perheidens%C3%A4%20hyvinvointi%202018final.pdf?sequence=2&isAllowed=y.](#)

Värri, Veli-Matti (2000): Hyvä kasvatusta - kasvatusta hyvään. Dialogisen kasvatuksen filosofinen tarkastelu erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta. Väitöskirja. Tampere: Tampere University Press.

Wiggins, Jerry S. & Paul D. Trapnell (1997): Personality Structure. The Return of the Big Five. Teoksessa Hogan, Robert, John Johnson, Stephen Briggs (toim.). Handbook of Personality Psychology. E-kirja. San Diego: Academic Press, 737–765.

Woodcock, Johanna (2003): The Social Work Assessment of Parenting: An Exploration. The British Journal of Social Work, 33:1, 87–106.