



Vanhemmuuden uupumuksen vaikutukset vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Matleena Haapa-aho

Sofia Haataja

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2022

Sosionomin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

HAAPA-AHO, MATLEENA & HAATAJA, SOFIA:

Vanhemmuuden uupumuksen vaikutukset vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö 51 sivua, joista liitteitä 7 sivua
Marraskuu 2022

Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin vanhemmuuden uupumusta ja sen vaikutuksia vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli ymmärtää ja tuoda esille vanhemmuuden uupumusta ilmiönä. Vanhemmuuden uupumus on käsite, joka tarkoittaa vanhemmuudessa koettua uupumusta. Pitkään jatkunut vanhemmuudessa koettu stressi ja väsymys voivat johtaa uupumukseen. Vanhemmuudessa keskeistä on vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä. Uupumus vaikuttaa väistämättä lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimuskysymys ohjasi kirjallisuuskatsauksen toteutusta. Tutkimuskysymys rajattiin koskemaan vanhemman uupumisen vaikutusta lapsen ja vanhemman väliseen suhteeseen. Lopullinen aineisto muodostettiin niistä aineistoista, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen. Vanhemmuuden uupumusta ilmiönä pyrittiin ymmärtämään paremmin aineiston pohjalta. Aineistosta kerättiin yhteen tutkimuskysymykseen vastaavat tutkimustulokset.

Kirjallisuuskatsauksen tulokset osoittivat, että vanhemmuuden uupumuksella on useita lapseen kohdistuvia vaikutuksia. Vanhemmuuden uupumus voi johtaa lapsen kaltoinkohteluun. Kaltoinkohtelun muotoja ovat emotionaalinen ja fyysinen laiminlyönti sekä henkinen ja fyysinen väkivalta. Vanhemmuuden uupumus aiheuttaa vanhemman etäännyntä lapsen tunteista. Uupumus voi myös aiheuttaa vanhemman käytöksen muuttumista impulsiiviseksi.

Vanhemmuuden uupumuksella todettiin olevan vakavia vaikutuksia lapsen hyvinvointiin. Tämän vuoksi ilmiö täytyy ottaa vakavasti. Uupuneita perheitä tuettaessa olisi tärkeää ottaa huomioon vanhempain omat toiveet tukimuodoista, jotta perheet hyötyisivät tuesta mahdollisimman paljon. Opinnäytetyöstä voisi olla hyötyä uupuneille vanhemmille sekä uupuneiden perheiden kanssa työskenteleville sosiaalialan ammattilaisille.

Asiasanat: vanhemmuuden uupumus, lapsen ja vanhemman välinen suhde

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

HAAPA-AHO, MATLEENA & HAATAJA, SOFIA:
The Effects of Parental Burnout on the Child-Parent Relationship
A Literature Review

Bachelor's thesis 51 pages, appendices 7 pages
November 2022

Long-term parental stress and tiredness can lead to parental burnout. The key thing in parenting is the relationship between parent and child. The objective of this thesis was to examine parental burnout affects the interaction between parent and child. The purpose of this thesis was to understand and highlight parenting burnout as a phenomenon.

The method of the study was a descriptive literature review. The research question guided the implementation of the literature review. The final material of the literature review was formed from materials that answered the research question.

Parental burnout can cause several implications to a child. The main results of the thesis suggest that parental burnout causes neglect and violence, especially emotional neglect. It can also lead to impulsive behaviour and emotional distance. The results indicate that parental burnout is a very serious phenomenon and that is why it needs more prominence. The results of this study can be used in social care and health care.

Key words: parental burnout, child-parent relationship

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	7
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	8
3.1	Vanhemman ja lapsen välinen suhde	8
3.1.1	Vanhemmuuden roolit	9
3.1.2	Emotionaalinen suhde	11
3.2	Vanhemmuuden uupumus	13
3.2.1	Vanhemmuuden uupumuksen ulottuvuudet	14
3.2.2	Vanhemmuuden uupumuksen riskitekijät ja suojaavat tekijät	15
3.3	Teoreettinen viitekehys	16
4	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS	18
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.....	18
4.2	Aineiston haku ja valinta	20
4.3	Aineiston analyysi	22
5	TULOKSET	23
5.1	Vanhemmuuden uupumuksen vakavat seuraukset.....	23
5.1.1	Emotionaalinen ja fyysinen laiminlyönti	23
5.1.2	Henkinen ja fyysinen väkivalta	25
5.2	Vanhemmuuden uupumuksen lievät seuraukset.....	26
5.2.1	Tunnetason etäisyys ja läsnäolon puute vuorovaikutuksessa	26
5.2.2	Impulsiivisuus vuorovaikutuksessa.....	27
5.3	Tulokset tiivistettynä.....	28
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	30
6.1	Tulokset suhteessa vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen. 30	
6.2	Tulokset suhteessa vanhemmuuden uupumukseen	32
7	POHDINTA	34
7.1	Uupuneen vanhemman tukeminen	34
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	37
7.3	Opinnäytetyön merkitys ja jatkotutkimusehdotukset.....	38
	LÄHTEET.....	41
	LIITTEET	45
	Liite 1. Kirjallisuuskatsaukseen valitut aineistot	45
	Liite 2. Aineiston analyysi.....	48

1 JOHDANTO

”Romahdin tänään taas / heti aamusta, ennen kahdeksaa / tuntui siltä kuin en saisi happea ollenkaan / Pidättelin itkua kurkussa / vielä hiekkalaatikon reunalla / Sun ei pitäisi todistaa mitään sellaista” (Virtanen 2021).

Näin laulaa Matti Virtanen kappaleessaan viaton, joka on syntynyt hänen oma-kohtaisesta kokemuksestaan vanhemman uupumuksesta. Laulun sanat kertovat siitä, miltä uupuminen voi vanhemmasta tuntua. Laulun sanojen viimeisessä lauseessa korostuu vanhemman kokema syyllisyyden tunne oman pahan olon heijastumisesta lapseen. Syyllisyyden kokeminen onkin uupuneille vanhemmille hyvin tyypillistä. Mannerheimin lastensuojeluliiton teettämän kyselyn mukaan syyllisyyden tunne lisää vanhempien kokemaa kuormitusta ja stressiä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019).

Vanhemmuuden uupumus koskettaa huomattavaa osaa vanhemmista Suomessa. Vuonna 2018 vanhemmista 13 prosenttia koki uupumuksen oireita viikoittaisella tasolla (Sorkkila 2022.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämään kyselyyn vastanneista 4-vuotiaiden lasten vanhemmista kuusi prosenttia koki olevansa usein tai aina huolissaan jaksamisestaan vanhempana. Jaksamisen haasteita esiintyi tätä useimmin vanhemmilla, jotka huolehtivat lapsesta ainoana vanhempana (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.) 42 maahan verrattuna Suomessa vanhempien uupumusta on todettu olevan seitsemänneksi eniten. Individualistinen kulttuuri lisää vanhempien uupumisen riskiä (Parental Burnout Around the Globe 2021.) Suomalaiset vanhemmat kokevat yhteiskunnan taholta paineita vanhemmuuteen liittyen (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019).

Opinnäytetyömme on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Opinnäytetyötä tehdessämme olemme havainneet, että vanhempien uupuminen on melko piilossa oleva ilmiö esimerkiksi työuupumiseen tai masennukseen verrattuna. Vanhempien uupumuksen syistä löytyi tutkimuksia jonkun verran, mutta vanhemmuuden uupumuksen vaikutuksia vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen on tutkittu vielä hyvin vähän. Tämän vuoksi tarkoituksenamme oli kerätä yhteen tut-

kimustuloksia vanhemman uupumisen vaikutuksista vanhemman ja lapsen väli-
seen suhteeseen. Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä tietoisuutta ja ymmär-
rystä ilmiöön liittyen. Toivomme että opinnäytetyöstämme olisi hyötyä perheiden
kanssa työskenteleville sosiaalian ammattilaisille, sekä uupuneille vanhemmille
ja heidän läheisilleen

2 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tarkoituksena on koota yhteen sekä kansainvälisiä, että suomalaisia tutkimustuloksia vanhemmuuden uupumuksen vaikutuksista vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen. Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä tietoutta vanhemmuuden uupumuksesta ja erityisesti sen vaikutuksista lapsen ja vanhemman väliseen suhteeseen. Toivomme, että tästä opinnäytetyöstä olisi hyötyä perheiden parissa työskenteleville sosionomeille ja muille perhetyön ammattilaisille sekä perheille. Tavoitteenamme on myös lisätä avoimuutta ja inhimillisyyttä ilmiön ympärille, koska vanhempiin kohdistuu yhteiskunnallisesti paljon odotuksia ja paineita.

Laadimme kirjallisuuskatsauksellemme aluksi kolme tutkimuskysymystä; Millaisia vaikutuksia vanhemman uupumuksella on vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen, miten uupunutta vanhempaa ja koko perhettä voitaisiin tukea ja mitkä ovat yleisimmät syyt tai aiheuttajat uupumiselle. Opinnäytetyön edetessä huomasimme tutkimuskysymysten rajaamisen välttämättömäksi. Tämän vuoksi kirjallisuuskatsaustamme ohjaa vain yksi tutkimuskysymys.

Tutkimuskysymys:

Millaisia vaikutuksia vanhemman uupumuksella on vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen?

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyömme pääkäsitteitä ovat vanhemman ja lapsen välinen suhde, sekä vanhemmuuden uupumus. Käymme läpi vanhemman ja lapsen välistä suhdetta käsittelemällä vanhemmuuden rooleja sekä vanhemman ja lapsen välistä emotionaalista suhdetta. Olemme valinneet emotionaalisen suhteen omaksi alaotsikokseen, koska se on erittäin olennainen osa vanhemman ja lapsen välistä suhdetta. Vanhemmuuden uupumusta käymme läpi käsittelemällä uupumuksen ulottuvuuksia sekä uupumuksen riskitekijöitä ja suojaavia tekijöitä. Uupumuksen ulottuvuudet selventävät, kuinka vanhemmuuden uupumus ilmenee suhteessa vanhemmuuteen. Riskitekijät auttavat ymmärtämään, mitkä tekijät voivat aiheuttaa vanhemman uupumista. Nostamme esiin myös suojaavia tekijöitä, jotka ehkäisevät vanhemmuuden uupumisen puhkeamista.

3.1 Vanhemman ja lapsen välinen suhde

Lapsen ja vanhemman välinen suhde on läpi elämän kestävä tärkeä vuorovaikutussuhde. Varhainen vuorovaikutus tapahtuu suurimmaksi osaksi lapsen ja vanhemman välillä ja se on tietoisin vuorovaikutuksen, kielen kehityksen ja vuorovaikutustaitojen oppimisen lähtökohta. Vanhemman tärkeä tehtävä on vastata lapsen tarpeisiin palkitsevalla tavalla ja tulkita lapsen toimintaa niin, kuin se olisi tarkoituksenmukaista. Vanhempi tulkitsee lapsen eleitä, kuten katseita, ilmeitä ja tunneilmaisuja ja vastaa niihin tilanteen vaatimalla tavalla. Jo varhaisessa vuorovaikutuksessa on näkyvissä keskustelun pääpiirteet, jotka ovat vuorottelu ja jatkuvuus. Tiiviissä varhaisessa vuorovaikutuksessa lapsen kyky vuorovaikutukseen kehittyy vähitellen vanhemmalta mallia ottamalla vastavuoroiseksi ja tiedostetuksi vuorovaikutukseksi (Launonen 2007, 17, 22–24.)

3.1.1 Vanhemmuuden roolit

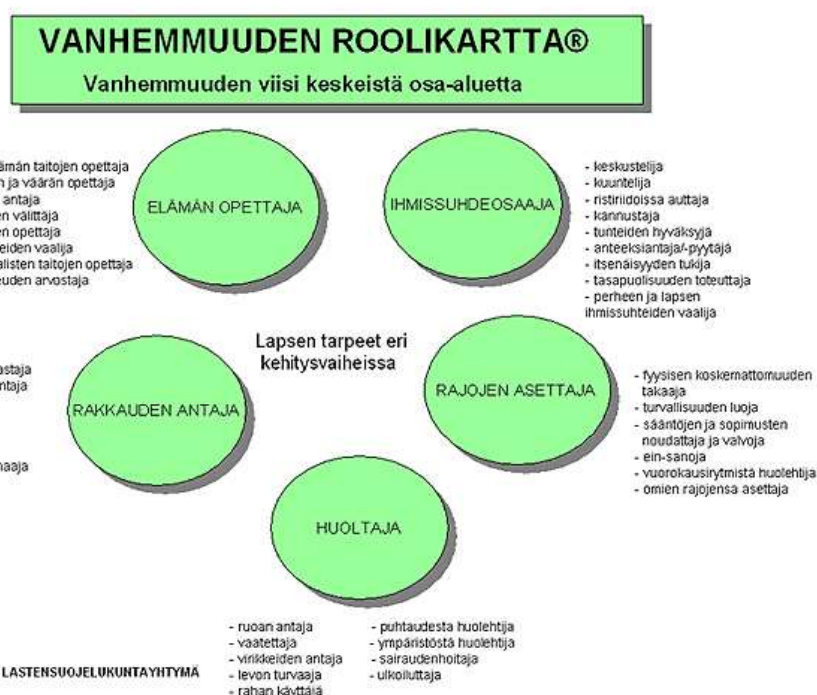
Sinkkosen (2018) mukaan vanhemmuuden tehtävänä on luoda lapselle puitteet turvalliseen kasvuympäristöön. Vanhemman rooliin kuuluu lapsen kiihtymystilojen säätely sekä lapsen tunteiden sosiaalistaminen sekä auttaminen tunteiden hallinnassa. Vanhempi voi auttaa lasta ratkaisemaan ongelmat rakentavalla tavalla. Esimerkiksi silloin kun lapset eivät itse vielä osaa ratkaista ongelmia, voi vanhempi puuttua lasten välisiin riitatilanteisiin ja auttaa lapsia tilanteen sopimisessa. Vanhemman tehtävänä on myös antaa lapselle iänmukaista ohjausta, sekä asettaa lapselle rajat. Vanhempi asettaa myös lapsen ja itsensä väliin rajoja ja huolehtii, ettei niitä ylitetä. Lapsen ikään ja kehitystasoon nähden sopivien virikkeiden tarjoaminen on yksi vanhemmuuteen kuuluvista tehtävistä. Vanhemman tulisi rohkaista lasta yrittämään uusia asioita sekä tukea lasta huomaamalla lapsen onnistumiset. Lapsen kasvaessa vanhemmuuteen kuuluu myös lapsen itsenäisyyden hyväksyminen (Sinkkonen 2018, 62.)

Vanhemmuuden roolikartta (kuvio 1) on käytännönläheinen menetelmä, joka on kehitetty avuksi yksilön eri toimintatapojen, eli roolien ja roolien välisten suhteiden tarkasteluun (Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä 2013). Roolikarttaa voidaan hyödyntää mielenterveysongelmista kärsivän vanhemman vanhemmuutta arvioitaessa (Karppinen & Airikka 2001,70). Roolikartassa vanhemmuus pyritään näkemään vanhempia yhdistävien arkisten kokemusten kautta, jotta jokaisen vanhemman olisi helppo samaistua rooleihin vanhemmuuteen liittyvistä vaikeuksista huolimatta. Vanhemmuuden rooleissa on keskeistä ajatus roolien jatkuvasta kehittämisestä ja muutoksesta vastavuoroisessa suhteessa lapsen ja vanhemman välillä (Peltola 2001, 95.)

Pertti Ylitalon toimittaman roolikartta- verkkojulkaisun mukaan vanhemmuuden lähtökohtana ja päätehtävänä on lapsen tarpeisiin vastaaminen. Lapsen tarpeet vaihtelevat yksilöllisesti esimerkiksi lapsen iän ja temperamentin mukaisesti. Pieni lapsi on hyvin riippuvainen siitä, miten vanhempi omaksuu ja toteuttaa vanhemmuuden rooleja. Lapsen kasvaessa lapsi oppii toimimaan itsenäisemmin (Ylitalo 2011.) Lapsella on myös emotionaalinen tarve saada kokea hyväksyntää

ja aikuisen arvostusta ja kannustusta. Kun lapsi kokee tarpeeksi usein vanhemman näkevän lapsen hyvät puolet, emotionaalinen tarve tyydyttyä ja lapsi oppii esimerkiksi arvostamaan itseään (Schulman 2001, 19.)

Roolikartassa (kuvio 1) lapsen tarpeisiin vastaavat ulottuvuudet on nimetty motivaatio-rooleiksi, jotka ovat Huoltaja, Rakkauden antaja, Rajojen asettaja, Elämän opettaja, sekä Ihmissuhdeosaaja (Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä 2013). Kaikki motivaatio-roolit jakautuvat tavoiterooleiksi. Tavoiteroolit puolestaan jakautuvat käytännöntasolle tekorooleiksi, jossa tavoitteet saavat konkreettisen ilmenemismuodon. Esimerkiksi Rajojen asettajan rooliin kuuluu tavoiterooli, jossa vanhemman tavoitteena on toimia turvallisuuden luojana. Käytännössä tämä ilmenee tekoroolin kautta, kun vanhempi rajaa lasta esimerkiksi valvomalla, ettei lapsi mene autotielle (Ylitalo 2011.)



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

Parhaimmillaan vanhemmuuden roolit muokkautuvat joustavasti suhteessa lapsen tarpeisiin. Toisinaan roolit voivat kuitenkin olla vääristyneitä, alikehittyneitä, ylikehittyneitä tai jokin rooli saattaa puuttua tai olla puutteellinen. Sopivasti kehit-

tyneessä roolissa toimiminen on vanhemmalle helppoa, luontevaa, sekä joustavaa. Ylikehittyneessä roolissa vanhemmuuden roolista puuttuu joustavuus ja roolissa toimimisesta voi tulla liiallista tai kaavamaista automaatiolla toimimista. Kun rooli on ylikehittynyt vanhempi voi toimia esimerkiksi ylisuojelevasti lasta kohtaan. Alikehittyneessä roolissa toiminta on taas liian vähäistä lapsen tarpeisiin nähden. Roolin ollessa puutteellinen vanhemman toiminta voi näyttäytyä kömpelönä tai hitaana. Jonkin roolin puuttumisella voi olla vakavia seurauksia lapsen terveyden, turvallisuuden, tai psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Esimerkiksi hyväksyjän roolin puuttumisesta voi seurata haittaa lapsen psyykkiselle kehitykselle. Roolin vääristyessä päämotiivina vanhemmuudessa ei välttämättä olekaan lapsen tarpeisiin vastaaminen. Vääristyneessä roolissa vanhempi voi esimerkiksi olla väkivaltainen tai käyttää lasta seksuaalisesti hyväkseen (Ylitalo 2011.)

3.1.2 Emotionaalinen suhde

Emotionaalinen saatavillaolo on tärkeä osa lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta. Biringen ja Easterbrooks (2012) ovat luoneet emotionaalisen saatavillaolon teorian, jonka mukaan lapsen optimaalisen kehityksen kannalta on tärkeää, että vanhemmalla on kyky virittäytyä tunnetasolla lapsen tunteisiin. Sen lisäksi lapsella tulisi olla kyky vastata vanhemman aloitteisiin ja olla itsekin aloitteellinen vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa. Emotionaalisen saatavillaolon teoriassa on paljon yhteistä kiintymyssuhdeteorian kanssa. Sekä emotionaalisen saatavillaolon teoriaan, että kiintymyssuhdeteoriaan kuuluu ajatukset vanhemman sensitiivisyyden, kannattelevan läsnäolon, sekä lapsen toiminnan ohjaamisen ja jäsentämisen tärkeydestä (Biringen & Easterbrooks 2012.)

Emotionaalisen saatavillaolon teoria jakautuu kuuteen eri vuorovaikutuksen osa-alueeseen. Vanhemman käytökseen liittyviä osa-alueita on yhteensä neljä. Lapsen käytökseen liittyvät osa-alueet ovat lapsen aloitteellisuus ja responsiivisuus. Ensimmäinen vanhemman käytökseen liittyvä emotionaalisen vuorovaikutuksen osa on vanhemman sensitiivisyys, eli reagointikyky lapsen tunteisiin. Sensitiivinen vanhempi kykenee sekä eläytymään, että tyyntymään lapsen tunnereaktioita omalla myötätuntoisella reagoimisellaan. Toinen osa emotionaalista vuoro-

vaikutusta on vanhemman kyky jäsentävään vuorovaikutukseen. Tähän osa-alueeseen kuuluu aikuisen roolissa oleminen, rajojen asettaminen sekä lapsen toiminnan ohjaaminen (Biringen & Easterbrooks 2012.)

Kolmas osa-alue on nimeltään ei-vihamielisyys ja se tarkoittaa sitä, ettei lapselle puhuta väheksyvästi tai epäkunnioittavasti. Ei-vihamielisen aikuisen käyttäytymisessä ei ole mitään pelottavaa ja että vanhempi kykenee toimimaan stressaavissa tilanteissa malttia menettämättä. Viimeinen osa-alue on ei-tunkeilevyys. Kun vanhempi ei käyttäydy tunkeilevästi, hän toimii lapsen kanssa dialogisesti. Tällöin vuorovaikutus ei ole täysin aikuisesta lähtevää komentelua, rajaamista tai fyysistä puuttumista vaan vanhempi seuraa lapsen aloitteita ja viestintää ja reagoi niihin tarvittaessa. Emotionaalisesti saatavilla oleva vanhempi kykenee myötätunnon osoittamiseen, neuvotteluun, sekä toiminnan suunnitteluun arjessa (Biringen & Easterbrooks 2012.)

Kiintymyssuhdeteoria perustuu John Bowlbyn (1979) ajatuksiin siitä, että lapsen varhaiskehitystä säätelee turvallisuuden tarve. Turvallisuuden tarve korostuu tilanteissa, joissa lapsi ei tunne oloaan turvalliseksi. Näissä tilanteissa lapsi pysyttelee mahdollisimman lähellä kiintymyksen kohdettaan. Kiintymyksen kohteena on aluksi vain yksi muita suhteita tärkeämpi kiintymyssuhde. Useimmiten tämä suhde on äidin ja vauvan välinen. Äidin ja vauvan suhde heijastuu kuitenkin toisen lähivanhemman suhteeseen. Kiintymyssuhteen ollessa turvallinen lapsi voi tuoda kaikenlaiset tunteet vuorovaikutukseen ja lapsen maailma on selkeä ja ennakoitava (Sinkkonen 2004.)

Turvattomat kiintymyssuhteet jakautuvat välttelevään, ristiriitaiseen ja jäsenymättömään suhteeseen. Kiintymyssuhteen ollessa turvaton ja välttelevä, lapsi kokee, että hoivaaja odottaa lapsen selviytyvän voimakkaista tunteista itsenäisesti ja sietää heikosti kielteisiä tunteita. Lapsi tukahduttaa kielteiset tunteet ja pyrkii toimimaan aikuisten reaktioiden mukaisesti. Ristiriitainen kiintymyssuhde voi syntyä silloin, kun aikuisen tunnereaktiot ovat ailahtelevia ja epä johdonmukaisia. Lapsi ei pysy aina vanhemman mielessä, eikä lapsi ymmärrä, miksi vanhempi on tavoittamattomissa. Lapsi haluaa aikuisten reagoivan, jolloin vuorovaikutuksesta tulee räiskyvää ja kielteisten tunteiden ilmaisua ei pidätetä ollenkaan (Sinkkonen 2018, 46.)

Mentalisaatio liittyy sekä emotionaalisen saatavillaolon teoriaan, että kiintymyssuhdeteoriaan. Se tarkoittaa kykyä ymmärtää, että vuorovaikutuksessa on toisiinsa yhteydessä kaksi ihmistä, joilla on oma, toisesta erillinen mieli. Lapsen mentalisaatiokyky kehittyy vain, jos lapsi on ollut itse vanhempiansa mentalisaation kohteena. Mentalisaatioon liittyy kyselevä asenne. Emotionaalisesti läsnä oleva vanhempi on lähtökohtaisesti kiinnostunut lapsen mielenmaisemasta ja tämä kehittää myös lapsen mentalisaatiokykyä. Mentalisaatio vaatii kykyä asettua toisen asemaan, sekä kykyä käsitellä ja säädellä tunteita ja kokemuksia kognitiivisesti. Mentalisaation kehittyessä lapsi oppii tunnistamaan paremmin omat ja toisten tarpeet ja tunteet, sekä erottaa oman sisäisen maailmansa muiden sisäisestä maailmasta (Sinkkonen 2018, 44.)

3.2 Vanhemmuuden uupumus

Vanhemmuuden uupumus (parental burnout) on spesifi, työuupumuksesta tai muusta uupumuksesta erillään oleva ilmiö. Vanhempien stressillä ja masennuksella on havaittu olevan yhteyksiä vanhemmuuden uupumukseen, mutta vanhemmuuden uupumus eroaa monilta osin näistä käsitteistä. Vanhemmuuden uupumus ei siis ole sama asia kuin vanhemmuuden stressi tai masennus (Roskam, Raes & Mikolajczak 2017.) Vanhemmuuden uupumus johtuu pitkäaikaisesta stressille altistumisesta sekä siitä, että vanhemmilla on arjessa vähemmän voimavaroja ja resursseja kuin riskitekijöitä, jotka altistavat vanhemman uupumukselle (Mikolajczak & Roskam 2018).

Tutkimuksissa on havaittu, että vanhemmuuden uupumuksen vaikutukset näkyvät myös fyysisellä tasolla. Hiusten kortisolipitoisuuden taso (HCC) oli uupuneilla vanhemmilla kaksi kertaa korkeammalla kontrolliryhmään verrattuna. Tutkimustuloksesta voidaan päätellä, että vanhemmuuden uupuminen ei ole väliaikainen tila, joka liittyy vanhempien vaatimusten äkilliseen lisääntymiseen. Vanhemman uupuminen on vakava ja pitkittynyt tila, joka voi aiheuttaa hypotalamuksen, aivoisäkkeen ja lisämunuaisen välisen akselin (HPA) säätelyhäiriön ja näin ollen johtaa kohonneeseen kortisolitasoon. Tutkimuksen tulokset eivät kuitenkaan ole

täysin lineaarisia keskenään. Kaikilla vanhemmuuden uupumisesta kärsivillä ei ole todettu kortisolipitoisuuden nousua (Brianda, Roskam & Mikolajczak 2020.)

3.2.1 Vanhemmuuden uupumuksen ulottuvuudet

Vanhemmuuden uupumus voidaan jaotella kolmeen eri ulottuvuuteen (kuvio 2). Vanhemmuuden uupumisen pääulottuvuus on ylivoimainen emotionaalinen uupumus. Uupumuksen ollessa ylivoimainen, vanhemmasta tuntuu erittäin vaikealta toimia vanhemman roolissa. Uupuneelle vanhemmalle on tyypillistä epämiellyttävä tunne siitä, että on sidottuna vanhemman rooliin, eikä roolista nähdä pois pääsyä (Roskam, Brianda & Mikolajczak 2018.)

Toinen uupumisen ulottuvuus on emotionaalinen etäännyminen lapsesta (Roskam ym. 2018). Uupunut vanhempi ei voi fyysisesti irrottautua lapsestaan, vaan vanhemman on edelleen huolehdittava lapsensa fyysisistä perustarpeista, kuten syömisestä ja nukkumaan menosta. Uupunut vanhempi voi kuitenkin ottaa etäisyyttä lapseensa tunnetasolla. Emotionaalinen etäisyys tarkoittaa sitä, että vanhempi ei ole niin sensitiivinen, eikä reagoi lapsen tunteisiin yhtä herkästi kuin normaalisti (Roskam ym. 2017.) Emotionaalisesti etäännytynyt vanhempi osallistuu vain vähän vuorovaikutukselliseen suhteeseen lapsen kanssa. Vuorovaikutus rajoittuu toimintaan ja suhteen emotionaalinen puoli jää taka-alalle (Roskam ym. 2018.)

Kolmas ulottuvuus on tehokkuuden ja mielihyvän menetys suhteessa vanhemman rooliin. Roolin muuttuessa vanhempi tuntee kyllästymistä vanhemmuuden rooliin, eikä nauti ajan viettämisestä lastensa kanssa. Nämä kaikki ulottuvuudet ovat ristiriidassa sen kanssa, miltä vanhemmuus on tuntunut ennen vanhemmuuden uupumusta (Roskam ym. 2018.)



KUVIO 2. Vanhemmuuden uupumisen ulottuvuudet (Roskam ym. 2018)

3.2.2 Vanhemmuuden uupumuksen riskitekijät ja suojaavat tekijät

Mikolajczakin & Roskamin (2018) tutkimuksen mukaan vanhemmuuden uupumukselle altistavia tekijöitä ovat vanhemman ominaisuuksista perfektionismi, pessimistisyys, sekä alhainen tunneäly ja puutteelliset stressinhallintakyvyt. Vanhemmuuteen ja tilanteeseen liittyviä riskitekijöitä taas ovat ulkoisen tuen tai toisen vanhemman tuen puute, arjen kuormittavuus, sekä huonot lastenkasvatuskäytännöt. Uupumukselta suojaavat tekijät ovat pääosin riskitekijöiden vastakohtia. Näitä ovat tuen saaminen ja positiivinen yhteisvanhemmuus, hyvät kasvatuskäytännöt, sekä vanhemman korkea tunneäly ja vanhemman itsemyötätunto (Mikolajczak & Roskam 2018.)

Vanhemmuuden uupumuksen puhkeamiseen vaikuttaa myös väsymys ja vanhemmuuteen liittyvät paineet. Mannerheimin lastensuojeluliiton Vanhemman ääni- kyselyssä selvitettiin vanhempien yleisimpiä huolenaiheita. Kaikista yleisin huolenaihe oli vanhempien kokema väsymys. 90 prosenttia vastaajista koki, että jatkuva väsymys vaivaa arjessa joko paljon tai jonkin verran. Vain 8 prosenttia vastaajista kertoi, ettei jatkuva väsymys vaivaa lainkaan. Yli puolet vastaajista kertoi olevansa huolissaan siitä, miten jaksavat lapsensa kanssa. Vanhemmat kokivat, että heidän kuormittumisensa johtuu omasta armollisuuden puutteesta sekä tukiverkoston puuttumisesta (Mannerheimin lastensuojelu liitto 2019.)

Väsymyksen lisäksi yhtenä huolenaiheena kyselystä nousi esiin vanhemmuuteen liittyvät paineet. Kyselyyn osallistuneet vanhemmat kokivat ulkoapäin tulevaa painetta sellaisesta vanhemmuudesta, jonka he kokevat erittäin vaikeaksi saavuttaa. Ulkoapäin tulevat paineet aiheuttivat vanhemmille jatkuvaa suorittamista sekä riittämättömyyden tunnetta. Kyselyyn vastanneista vanhemmista yli 83 prosentilla oli huoli siitä, ettei ole tarpeeksi hyvä vanhempi. Vanhemmat toivat esiin, että he kokevat paineiden ja riittämättömyyden tunteen aiheuttavan uupumista (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

Kansainvälisessä, 42 maata koskevassa tutkimuksessa selvitettiin vanhempien uupumisen yleisyyttä, sekä niitä kulttuuriin liittyviä tekijöitä, jotka vaikuttavat vanhemmuuden uupumisen puhkeamiseen. Tutkimustulokset osoittavat, että vanhemmuuden uupumus on huolestuttavan yleistä, mutta se vaihtelee paljon eri maiden välillä. Suomessa uupumus oli seitsemänneksi korkeinta muihin maihin verrattuna. Uupumus oli yleisintä individualistisissa, eli yksilökeskeisissä maissa. Kulttuurisista tekijöistä yksilökeskeisyys oli ainoa tekijä, joka aiheutti merkittävästi vanhemmuuden uupumusta. Yksilökeskeisyyden havaittiin vaikuttavan taloudellista epätasa-arvoa, sekä perheen ominaisuuksista lasten ikää tai perheen lapsimäärää enemmän uupumuksen puhkeamiseen (Parental Burnout Around the Globe 2021.)

3.3 Teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyömme teoreettinen pohja on kuvattu kuviossa 3. Vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen laatuun vaikuttavat vanhemman roolit ja tehtävät sekä vanhemman ja lapsen välillä oleva emotionaalinen suhde. Tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa vanhemmuuden uupumuksen syntyyn kutsutaan riskitekijöiksi. Suojaavat tekijät ovat tilanteeseen sekä ihmisen persoonaan liittyviä tekijöitä, jotka suojaavat vanhempaa uupumukselta. Uupumuksen ulottuvuudet tarkoittavat ilmenemismuotoja, jotka ovat havaittavissa vanhemmuuden uupumuksessa. Vanhemmuuden uupumus vaikuttaa väistämättä vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen.



KUVIO 3. Teoreettinen viitekehys

4 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS

Teimme opinnäytetyömme kuvailevan kirjallisuuskatsauksen muodossa. Tässä luvussa avaamme kirjallisuuskatsauksen toteutusprosessia. Toteutusprosessissa käytimme kirjallisuuskatsauksen neljää eri vaihetta, aineiston haku- ja valintaprosessia, aineiston kuvausta sekä aineiston analyysiä.

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on kirjallisuuskatsausten tyypeistä yksi yleisimmin käytetyistä. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa ei ole tiukkoja tarkoin säädettyjä sääntöjä ja käytettävät aineistot voivat olla laajojakin. Aineistojen pohjalta tutkittava ilmiö voidaan kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa kuvata laaja-alaisesti eri näkökulmista. Sitä pystytään luokittelemaan ilmiön ominaisuuksien perusteella, vaikka katsaus onkin muodoltaan väljempi kuin muut katsaustyytit (Salminen 2011, 6.) Valitsimme menetelmäksi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, koska sen avulla voimme avata ilmiötä laajasti ja eri näkökulmat huomioon ottaen. Tällöin pystymme muodostamaan tutkimuksen aiheesta tarpeeksi ymmärrettävän kokonaiskuvan.

Kangasniemi ym. (2013) kuvaavat teoksessaan kirjallisuuskatsauksen neljä eri vaihetta ja sen erityispiirteitä. Ensimmäinen vaihe on tutkimuskysymyksen muodostaminen. Se on keskeinen tekijä koko tutkimusprosessissa ja ohjaa kirjallisuuskatsauksen tekoa sen eri vaiheissa. Tutkimuskysymyksen muodostamisessa täytyy ottaa huomioon kaksi seikkaa. Ilmiöön syventyäkseen sen tulisi olla tarpeeksi rajattu. On tärkeää kuitenkin huomioida, että tutkimuskysymys on riittävän väljä, jotta ilmiötä voidaan käsitellä monesta eri näkökulmasta (Kangasniemi ym. 2013.)

Kirjallisuuskatsausta tehdessämme tutkimuskysymys on ohjannut etenkin aineiston valintaa sekä tulosten tarkastelua. Vanhemmuuden uupumus vaikuttaa vanhemman ja lapsen välisen suhteen lisäksi esimerkiksi parisuhteeseen sekä vanhemman omaan hyvinvointiin. Halusimme syventyä juuri vanhemman ja lapsen

välisen suhteen tutkimiseen, joten rajasimme tutkimuskysymyksen koskemaan kyseistä näkökulmaa. Emme tarkentaneet kysymystä sen enempää esimerkiksi lapsen ikään tai vanhemman uupumisen tasoon liittyen, jotta saisimme mahdollisimman monipuolisia tutkimustuloksia seurauksista.

Toisena vaiheena kuvailevan kirjallisuuskatsauksen prosessissa on aineiston valinta. Aineisto valitaan peilaamalla sitä laadittuihin tutkimuskysymyksiin esimerkiksi, miten aineisto avaa, täsmentää, jäsentää tai kritisoi tutkimuskysymystä (Kangasniemi ym. 2013.) Rajasimme hakemistamme aineistoista pois sellaiset aineistot, joista ei löytynyt vastauksia tutkimuskysymykseemme.

Kirjallisuuskatsauksessa aineisto voidaan valita joko implisiittisesti tai eksplisiittisesti. Näiden erona on se, että implisiittisessä valinnassa aineistonhaku prosessia ei avata yksityiskohtaisesti. Esimerkiksi tietokantoja eikä sisäänotto- ja arviointikriteereitä kuvata. Tällöin aineiston luotettavuus ja osuvuus voidaan tuoda esille tekstissä aineiston käsittelyn ja kuvauksen osiossa esittelemällä valittua kirjallisuutta sekä aineiston valinnan perusteita. Eksplisiittisessä valinnassa aineistonhaku prosessi taas kuvataan tarkemmin, mikä tarkoittaa aineiston valintaprosessin vaiheiden kuvaamista. Aineiston haussa hyödynnetään aika- sekä kielirajauksia ja aineiston haku perustuu laadittuun tutkimuskysymykseen. Hakusanoista sekä aika- ja kielirajoituksista voidaan poiketa, jos se on tutkimuskysymyksen kannalta oleellista (Kangasniemi ym. 2013.)

Keskeisintä eksplisiittisessä aineiston valinnassa on tutkimuksen sisältö ja sen suhde muuhun aineistoon. Tutkimusten sisältöä ja niiden suhdetta tutkimuskysymykseen tulisi pohtia jatkuvasti ja sisällön keskeisen roolin vuoksi tutkimuskysymys ja aineisto tarkentuvat läpi tutkimusprosessin (Kangasniemi ym. 2013.) Teimme aineistonhaun eksplisiittisesti. Käytimme aika- sekä kielirajauksia ja peilasimme aineistojen suhdetta sekä tutkimuskysymykseen, että muuhun valittuun aineistoon. Valitsimme eksplisiittisen aineistonhaun vahvistamaan kirjallisuuskatsauksemme luotettavuutta.

Kolmantena vaiheena on käsiteltävän ilmiön kuvailun rakentaminen. Tässä vaiheessa vastataan tutkimuskysymyksiin pureutumalla valittuihin aineistoihin. Tut-

kimuskysymyksiin siis pyritään vastaamaan valittujen aineistojen pohjalta. Aineistojen keskeisimmät tulokset pyritään tiivistämään selkeäksi kokonaisuudeksi. Sen lisäksi pyritään tekemään uusia johtopäätöksiä muuttamatta kuitenkaan alkuperäistä tietoa. Viimeisenä vaiheena on tulosten tarkastelu ja se tarkoittaa aineistojen pohjalta syntyneiden keskeisten tulosten kokoamista. Tulosten tarkastelun vaiheessa on tärkeää tarkastella katsauksen koko prosessin eettisyyttä ja luotettavuutta (Kangasniemi ym. 2013.) Olemme käyttäneet apunamme aineiston analyysia tulosten kuvailussa ja tiivistämisessä. Analyysiä tehdessämme tutkimuskysymys oli ohjaamassa tulosten pelkistämistä sekä ala- ja yläluokkien muodostamista. Johtopäätöksiä tehdessämme pyrimme olemaan tarkkoja siitä, että emme muuta aineistoista nousseita tuloksia.

4.2 Aineiston haku ja valinta

Opinnäytetyömme aineiston hankkimisen aloitimme perehtymällä ensin aiheeseen liittyvään materiaaliin. Näiden pohjalta aloimme määrittelemään opinnäytetyömme tutkimuskysymysten kannalta olennaisia hakusanoja- ja lausekkeita. Hakusanoina käytimme sanoja ”uupumus”, ”vanhemmuus”, ”parental burnout”, ”child**”, ”parenting” ja ”exhaustion”. Näistä muodostimme hakulausekkeiksi ”vanhemmuus AND uupumus”, ”parental burnout”, ”parental burnout AND child**”, ”parenting AND exhaustion”. Haimme aineistoa englannin- ja suomen kielellä. Teimme laajasti hakuja eri tietokannoista, mutta lopullinen aineistomme on valittu eniten osuvia tuloksia antaneista tietokannoista. Nämä tietokannat olivat Tuni andor, Ebsco sekä Social Services Abstracts (ProQuest) (taulukko 1). Näiden lisäksi teimme manuaalista tiedonhakua opinnäytetyömme aiheeseen liittyvien artikkeleiden ja opinnäytetöiden lähdeluettelosta.

TAULUKKO 1. Aineiston haku

Tietokanta	Hakusanat	Tulokset	Valitut aineistot
Tuni Andor	”parental burnout AND child**”	392	2
	”vanhemmuus AND uupumus”	6	1

Ebsco	"parenting AND exhaustion"	69	2
	"parental burnout AND child**"	73	
Social Services Abstracts (ProQuest)	"parenting AND exhaustion"	190	2

Saimme määrittelemillämme hakusanoilla valituista tietokannoista yhteensä 559 tulosta. Suomen kielellä haettuna saimme tuloksia vain kuusi, mutta halusimme valita niistä yhden tutkimuksen kirjallisuuskatsauksemme, koska sen sisältö avasi tutkimaamme aihetta ja vastasi tutkimuskysymykseen. Otsikoiden perusteella valitsimme tarkempaan tarkasteluun 49 aineistoa. Luennan jälkeen opinnäytetyömme kysymykseen peilaten sekä laatimiemme sisäänotto- ja poissulkukriteeriemme mukaisesti valitsimme työhömmä seitsemän aineistoa. Yhden katsauksessamme käyttämämme aineiston löysimme manuaalisen haun kautta. Näin ollen meillä oli koossa lopulta kahdeksan aineistoa kirjallisuuskatsaustamme varten.

Sisäänottokriteerit:

- Vastaa tutkimuskysymykseemme
- Tutkimus on julkaistu 2012–2022
- Tutkimus on kirjoitettu suomen tai englannin kielellä
- Maksuton julkaisu

Poissulkukriteerit:

- Ei vastaa tutkimuskysymykseemme
- Tutkimus julkaistu ennen vuotta 2012
- Tutkimus ei ole kirjoitettu suomen tai englannin kielellä
- Maksullinen julkaisu

Valitsemistamme kahdeksasta tutkimuksesta kuusi oli englanninkielistä ja kaksi suomenkielistä. Aineistomme koostuu sekä laadullisista että määrällisistä tutkimuksista. Muodostimme kirjallisuuskatsaukseen käyttämistämme aineistoista

taulukon, josta selviää aineiston otsikko, tekijä/tekijät, julkaisuvuosi, maa, jota tutkimus koskee sekä tutkimuksen tarkoitus, menetelmä ja keskeisimmät tulokset. Taulukko opinnäytetyömme liitteenä (liite 1).

4.3 Aineiston analyysi

Keskeisimmät asiat tutkimuksessa ovat kerätystä aineistosta tehty analyysi, tulkinta ja johtopäätökset. Analyysivaiheessa selvitetään vastaukset tutkimuskysymykseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 221.) Käytimme opinnäytetyömme aineiston analyysimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Yksinkertaistettuna aineistolähtöinen sisällönanalyysi sisältää kolme päävaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto pelkistetään, toisessa vaiheessa tehdään aineiston ryhmittely ja kolmannessa vaiheessa luodaan teoreettiset käsitteet (Tuomi, Sarajärvi 2018, 122.)

Aloitimme aineiston analyysin rajaamalla aineistoista tekemistämme muistiinpanoista tutkimuskysymyksen kannalta epäolennaiset asiat pois. Kokosimme taulukkoon tutkimuskysymykseen vastaavat alkuperäisilmaukset ja käänsimme englanninkieliset ilmaukset suomeksi. Tämän jälkeen pelkistimme alkuperäiset ilmaukset. Kun alkuperäiset ilmaukset oli pelkistetty, ryhmittelimme samankaltaiset pelkistykset neljäksi alaluokaksi. Alaluokkien perusteella laadimme kaksi yläluokkaa. Aineistomme analyysi on kuvattuna taulukossa, joka löytyy opinnäytetyömme liitteistä (liite 2).

5 TULOKSET

Aineistolähtöisen sisältöanalyysin tuloksena jaoimme tutkimustulokset kahteen eri yläluokkaan. Aineiston pääluokaksi muodostui vuorovaikutus. Yläluokat jakautuvat vanhemman uupumuksen aiheuttamiin vakaviin, sekä lievempiin seurauksiin. Vakavat seuraukset tarkoittavat kaltoinkohtelun eri muotoja, eli emotionaalisten ja fyysisten tarpeiden laiminlyöntiä, sekä henkistä ja fyysistä väkivaltaa. Lievät seuraukset pitävät sisällään etäisyyden, impulsiivisuuden ja läsnäolon puutteen vuorovaikutuksessa. Tarkastelemme kaikkia seurauksia suhteessa vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen.

5.1 Vanhemmuuden uupumuksen vakavat seuraukset

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan lapsen kaltoinkohtelu tarkoittaa kaikkea sellaista fyysistä ja psyykkistä pahoinpitelyä, laiminlyöntiä, riistoa tai hyväksikäyttöä, jotka vaarantavat lapsen terveyttä, elämää, kehitystä tai ihmisarvoa vastuuseen, luottamukseen tai valtaan perustuvassa suhteessa (World Health Organization 2006.) Kaltoinkohtelun eri osa-alueet, kuten lapsen laiminlyönnin eri muodot eivät aina esiinny erillisinä osina toisistaan. Esimerkiksi emotionaalista laiminlyöntiä ja emotionaalista väkivaltaa on mukana vähemmän tai enemmän kaikissa kaltoinkohtelun eri muodoissa (Söderholm & Kiviti-Kallio 2012, 16.)

5.1.1 Emotionaalinen ja fyysinen laiminlyönti

Laiminlyönti tarkoittaa Howard Dubowitchin (1993) määritelmän mukaan sitä, ettei lapsen perustarpeista huolehdita. Näitä perustarpeita ovat rakkaus, kunnioittaminen ja hyväksyminen, hoitaminen ja huolenpittäminen sekä nähdä ja kuulla tuleminen. Myös terveydenhoidon ja koulutuksen saaminen, sekä turvan ja suojelun saaminen kuuluvat lapsen perustarpeisiin. Perustarpeiden tyydyttäminen on lapsen fyysisen, emotionaalisen, kognitiivisen sekä sosiaalisen kehityksen kannalta välttämätöntä (Söderholm & Kiviti-Kallio 2012, 79.)

Mikolajczak ym. mukaan vanhemmuuden uupumus aiheuttaa lapsen laiminlyöntiä (Mikolajczak, Gross & Roskam 2019). Tutkimuksista nousi yhteneväisiä tuloksia siitä, että vanhemmuuden uupumus aiheuttaa sekä emotionaalista että fyysistä laiminlyöntiä. Vanhemmuuden uupumusta ja sen seurausten välistä suhdetta tutkivassa tutkimuksessa todettiin, että vanhemmuuden uupumuksella ja lapsiin kohdistuvan välinpitämättömän ja laiminlyövän käytöksen välillä on erittäin suuri yhteys (Mikolajczak, Brianda, Avalosse & Roskam 2018). Myös Hansotte ym. (2020) toteavat vanhemmuuden uupumuksen lisäävän sekä fyysistä että emotionaalista laiminlyöntiä (Hansotte ym. 2020).

Fyysinen laiminlyönti ilmenee lapsen fyysisten perustarpeiden, kuten ravinnon, hygienian, suojelun tai lämpimän asuinpaikan huomiotta jättämisenä. Laiminlyövä vanhempi jättää lapsen ilman aikuisen tukea, neuvontaa tai ohjausta sellaisiin oloihin, jossa lapsella ei ole kykyä selviytyä oman tietonsa, taitonsa tai kokemuksensa avulla (Helsingin yliopistollinen sairaala n.d.) Emotionaalinen kaltoinkohtelu on väkivaltaa silloin, kun se on tahallista ja emotionaalista laiminlyöntiä silloin, kun se on tahatonta. Emotionaalisen kaltoinkohtelun tuloksena lapsi kokee itsensä ei-toivotuksi, arvottomaksi ja ei-rakastetuksi (Söderholm & Kivitie-Kallio 2012, 80.) Se vaikuttaa haitallisesti lapsen psyykkiseen- ja tunne-elämän kehittymiseen (Helsingin yliopistollinen sairaala n.d.).

Tutkimustuloksissa ilmeni, että kaikista kaltoinkohtelun eri muodoista (emotionaalinen ja fyysinen laiminlyönti sekä fyysinen ja sanallinen väkivalta) emotionaalista laiminlyöntiä esiintyy eniten. Fyysistä laiminlyöntiä esiintyy huomattavasti vähemmän emotionaaliseen laiminlyöntiin verrattuna (Hansotte ym. 2020.) Hubert ja Aujoulat (2018) haastattelivat tutkimuksessaan uupuneita äitejä vanhemmuuden uupumuksesta. Tutkimuksessa todettiin, että uupuneella vanhemmalla ei ole voimavaroja huolehtia lapsesta samalla tavalla kuin ennen uupumusta. Tutkimuksessa ilmeni että, vanhempi saattaa kokea vuorovaikutuksen lapsen kanssa niin raskaaksi, että erkaantuu lapsesta tunnetasolla. Tämä emotionaalinen etäännyminen lapsesta voi johtaa lapsen huomiotta jättämiseen ja laiminlyöntiin (Hubert & Aujoulat 2018.) Mikolajczak ym. (2018) vertasivat tutkimuksessaan vanhemmuuden uupumuksen ja työuupumuksen välisiä eroja. Tulokset osoittivat, että 3 %:lla työuupuneista esiintyy lasten laiminlyöntiä. Vastaavasti vanhemmuuden uupumuksesta kärsivillä luku oli 30 % (Mikolajczak ym. 2018.)

5.1.2 Henkinen ja fyysinen väkivalta

Henkiseksi väkivallaksi luetaan esimerkiksi lapsen jatkuva torjuminen, haukkuminen, loukkaaminen, nöyryyttäminen tai uhkaaminen (Helsingin yliopistollinen sairaala n.d). Myös lapsen näkymättömäksi tekeminen on emotionaalista väkivaltaa. Mielenterveystalon mukaan fyysinen väkivalta on fyysistä koskemattomuutta loukkaavaa toimintaa. Fyysistä väkivaltaa voi olla esimerkiksi lyöminen, töniminen, pureminen tai hiusten repiminen. Fyysistä väkivaltaa voi kokea, vaikka kehoon ei jäisi siitä jälkiä (Mielenterveystalo n.d.) Sanallinen väkivalta nähdään lukeutuvan henkisen väkivallan osa-alueeksi. Uupuneiden vanhempien käyttämä sanallinen väkivalta on esimerkiksi lapsen loukkaamista ja lapselle huutamista (Mikolajczak ym. 2018).

Tutkimustuloksista ilmeni, että vanhemmuuden uupumuksen ja lapsiin kohdistuvan väkivaltaisen käytöksen välillä on todettu olevan suuri yhteys (Mikolajczak ym. 2018; Mikolajczak ym. 2019). Työuupumukseen verrattuna lapsiin kohdistuva väkivalta on yleisempää vanhemmuuden uupumuksessa. Lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa havaittiin työssään uupuneilla vain 1 %:lla, kun taas vanhemmuuden uupumuksen kohdalla sitä havaittiin 26 %:lla (Mikolajczak ym. 2018.)

Hubertin ja Aujoulatin (2018) tutkimuksessa uupuneet äidit kertoivat käyttämästään henkisestä väkivallasta lapsiaan kohtaan. Henkinen väkivalta ilmeni kontrollin menettämisenä, lapsen kontrolloimisena, mitätöimisena ja haukkumisena (Hubert & Aujoulat 2018.) Uupuneilla vanhemmilla lapseen kohdistuva sanallinen väkivalta on toiseksi yleisintä muihin kaltoinkohtelun muotoihin verrattuna. Fyysiseen väkivaltaan verratessa sanallinen väkivalta on reilusti yleisempää (Hansotte ym. 2020.)

Hansotte ym. (2020) tunnistivat tutkimuksessaan viisi vanhemmuuden profiilia ja tutkivat niiden yhteyttä laiminlyönnin ja väkivallan eri muotoihin. Profiileista kahdessa ilmeni reilusti enemmän kaltoinkohtelua muihin profiileihin verrattuna. Näistä toiseen profiiliin lukeutui emotionaalisesti uupuneet sekä etäiset vanhemmat ja toisessa profiilissa olivat täysin uupuneet vanhemmat. Täysin uupuneiden vanhempien emotionaalisen uupumuksen taso, emotionaalisen etäisyyden taso,

sekä tehokkuuden menetyksen taso olivat kaikkia muita vanhemmuuden profiileja korkeammalla. Fyysistä väkivaltaa ilmeni lähes yhtä paljon emotionaalisesti uupuneilla ja etäisillä vanhemmilla sekä täysin uupuneilla vanhemmilla. Fyysistä väkivaltaa esiintyi kaltoinkohtelun muodoista kaikkein vähiten. Tämä viittaa siihen, että vanhemmat pyrkivät välttämään jopa täysin uupuneena fyysisen väkivallan kohdistumista lapseen (Hansotte ym. 2020.)

Sama huomio tulee ilmi myös Hubertin ja Aujoulatin (2018) sekä Raunion (2020) tutkimuksissa. Hubertin ja Aujoulatin tutkimuksessa haastateltiin uupuneita vanhempia. Vanhemmat kykenivät kohdistamaan aggressionsa lapsen sijaan esimerkiksi esineisiin, mutta he kokivat kuitenkin pelkoa siitä, että he voisivat vahingoittaa lastaan. Vanhemmille tuli joskus myös hallitsemattomia ajatuksia lastensa satuttamisesta ja se aiheutti heille pelkoa ja ahdistusta (Hubert & Aujoulat 2018.) Raunion (2020) Pro Gradu-tutkielmaan osallistuneet uupuneet vanhemmat kertoivat, etteivät tunteneet halua satuttaa lastaan. Raunion mukaan yhdessäkään kirjoituksessa ei ollut viitteitä siitä, että uupuminen olisi johtanut vakaviin seurauksiin kuten lapsen pahoinpitelyyn (Raunio 2020.)

5.2 Vanhemmuuden uupumuksen lievät seuraukset

Vanhemmuuden uupumuksen lieviin seurauksiin sisällytimme tunnetason etäisyyden ja läsnäolon puutteen vuorovaikutuksessa sekä vanhemman impulsiivisen käytöksen lasta kohtaan. Nämä ovat kaltoinkohtelua lievempiä seurauksia. Lievien seurausten vaikutuksia lapsen hyvinvoinnille ei tule kuitenkaan vähätellä. Olemme avanneet lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta opinnäytetyömme teoriaosuudessa esimerkiksi emotionaalisen saatavillaolon kautta.

5.2.1 Tunnetason etäisyys ja läsnäolon puute vuorovaikutuksessa

Vanhemmuuden uupumus aiheuttaa vanhemmassa voimakasta väsymystä, stressiä ja ahdistusta. Tämä vaikuttaa väistämättä myös vanhemman ja lapsen

väliseen vuorovaikutukseen. Tällöin vuorovaikutus ei ole luontevaa, vaan mekaanista suorittamista ja uupunut vanhempi kokee vuorovaikutustilanteet lastensa kanssa raskaana (Hubert & Aujoulat 2018.)

Monet Raunion (2020) Pro Gradu-tutkielmaan vastanneet uupuneet vanhemmat kokivat, etteivät pysty olla tarpeeksi läsnä lapsen elämässä ja kertoivat kokemuksiaan pohjattomasta väsymyksestä ja siitä, miten se vaikuttaa ajan viettämiseen lapsen kanssa. Pohjaton väsymys aiheutti eräälle vastaajalle tunteen, että ”on paikalla, mutta ei läsnä” (Raunio 2020.) Myös Mannerheimin lastensuojeluliiton teettämässä kyselyssä vanhemmat nostivat esille huolen läsnäolosta lapsen kanssa. Läsnäolon puute sai vanhemmat kokemaan riittämättömyyden ja syyllisyyden tunteita (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

Kun uupumuksen taso on korkea, emotionaalinen läsnäolo vähenee vuorovaikutuksessa. Toisin sanoen tunnetason etäisyys vanhemman ja lapsen välillä kasvaa. Pahimmillaan tunnetason etäisyys johtaa emotionaaliseen laiminlyöntiin (Hansotte ym.2020.) Raunion (2020) Pro Gradu-tutkielmaan haastateltujen vanhempien vastauksista kuitenkin ilmeni, että vanhemmat tiedostivat vuorovaikutuksen tärkeyden lapsen hyvinvoinnille (Raunio 2020). Myös Hubert & Aujoulat (2018) nostivat esille sen, että vaikka vanhemmat ovat kuinka uupuneita tahansa, he yrittivät tehdä parhaansa vuorovaikutuksessa lapsen kanssa (Hubert & Aujoulat 2018). Vanhemman uupumus vaikuttaa vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutus tilanteisiin myös siten, että uupuneena vanhempi näkee usein lapsensa negatiivisessa valossa (Gillis & Roskam 2019). Uupuneen vanhemman ei lähtökohtaisesti nähdä nauttivan ajastaan lastensa kanssa (Prihidko & Swank 2020).

5.2.2 Impulsiivisuus vuorovaikutuksessa

Impulsiivisuus tarkoittaa voimakkaita tunnepurkauksia, jotka syntyvät usein hetken mielijohteesta. Hubert & Aujoulat (2018) haastattelivat tutkimuksessaan uupuneita äitejä. Nämä kertoivat impulsiivisen rektion tuntuvan hallinnan menettämisenä itseään kohtaan ja se näkyi heidän käytöksessään voimakkaina sanallisen väkivallan purkauksina (Hubert & Aujoulat 2018.) Prihidkon ja Swankin

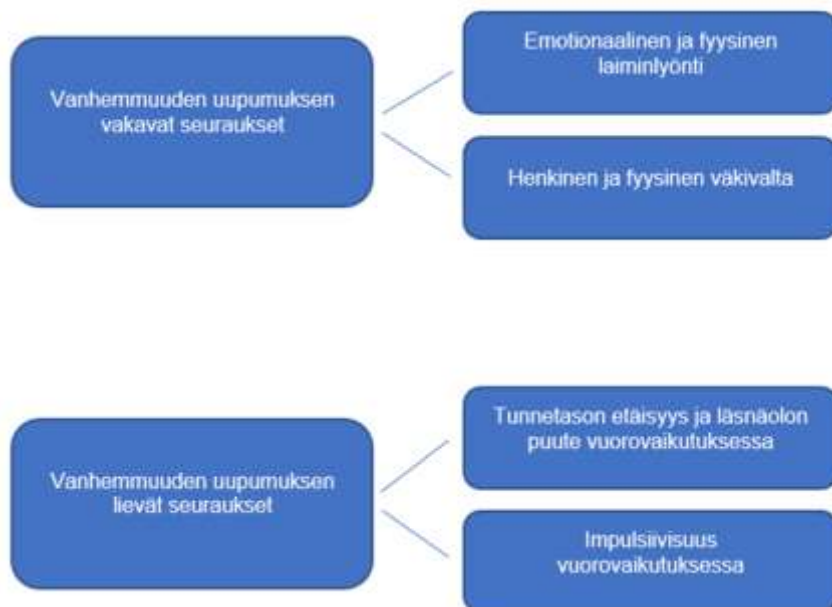
(2020) tutkimuksen useissa regressioanalyseissa tuli ilmi, että vanhemmuuden uupumus ennustaa vanhempien kokemaa vihan tunnetta ja sen ilmaisua (Prikhidko & Swank 2020). Raunion (2020) Pro Gradu-tutkielmassa uupuneet vanhemmat kuvailivat ärtymyksen tunteitaan. Heidän oli vaikea sietää vastoinkäymiä ja vastoinkäymiset aiheuttivat kohtuuttoman suuria tunnereaktioita (Raunio 2020.)

Uupuneella vanhemmalla ei voimavaroja selviytyä vihan tunteesta, koska hänen tunteidensäätelykykynsä on heikentynyt (Prikhidko & Swank 2020). Vanhemman ääni- kyselyyn vastanneet vanhemmat toivat esiin huolensa omien tunteidensa hallinnasta. Vanhemmat kokivat omien tunteidensa hallinnan, esimerkiksi huutamisen, ärtymyksen ja räjähtelyn suuremmaksi huoleksi kuin lapsen epäasiallisen käytöksen. Eräs kyselyyn vastannut vanhempi oli huolissaan siitä, saako lapsi huonon mallin käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen vanhemman ollessa väsynyt ja kiukkuinen vuorovaikutustilanteessa (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

5.3 Tulokset tiivistettynä

Kirjallisuuskatsauksemme tulokset tiivistettynä kuviossa 4. Tulokset osoittavat, että vanhemmuuden uupumuksen vakavista seurauksista emotionaalinen laiminlyönti on yleisintä. Toiseksi yleisintä oli henkinen väkivalta ja fyysistä väkivaltaa ilmeni kaikista vähiten. Fyysistä ja henkistä väkivaltaa ei ole kaikissa tutkimuksissa eroteltu toisistaan ja se haastoi tulosten tulkitsemista. Niissä tutkimuksissa, joissa vanhemmat kertoivat kokemuksistaan, ei ollut viitteitä siitä, että vanhemmat olivat käyttäneet fyysistä väkivaltaa suhteessa lapsiinsa. Vanhemmat kertoivat sen sijaan käyttämästään henkisestä ja sanallisesta väkivallasta

Vanhemmuuden uupumuksen lievemmistä seurauksista eniten tuloksia löysimme läsnäolon muutoksista ja tunnetasolla etäännyttämisestä. Impulsiivisuuteen liittyen tuloksia löytyi vähemmän. Halusimme kuitenkin nostaa nämä tulokset esille, sillä vanhemman impulsiivinen käytös heijastuu vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen.



KUVIO 4. Kirjallisuuskatsauksen tulokset tiivistettynä

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Tulokset suhteessa vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen

Vanhemmuuden roolikarttaan peilaten uupumus muuttaa kaikkia vanhemmuuden rooleja, koska vanhemmuuden uupumuksessa keskeistä on, että vanhempi kokee vanhemmuuden roolissa olemisen uuvuttavana. Roolikartassa keskeistä on roolien joustava muokkautuminen suhteessa lapsen tarpeisiin (Ylitalo 2012). Saamiemme tulosten mukaan, uupumus saa vanhemman toimimaan kaavamaisesti. Tällöin vanhemmuuden roolia voidaan kuvailla ylikehittyneeksi.

Vanhemmuuteen kuuluvat tehtävät on jaoteltu roolikartassa viiteen eri osa-alueeseen (kuvio 1). Elämänopettajan roolissa vanhempi välittää lapselle elämän kannalta olennaisia taitoja, tapoja ja arvoja sekä toimii mallin antajana (Ylitalo 2012). Myös Sinkkosen (2018) mukaan vanhemman tehtävänä on auttaa lasta tunteiden säätelyssä (Sinkkonen 2018, 62). Tutkimuksessa käyttämämme aineistojen tuloksista voidaan havaita, että vanhemmat olivat huolissaan siitä, miten he väsyneenä jaksavat kasvattaa lastaan. He tiedostivat itsekkin olevansa huonoja roolimalleja tunteiden säätelyssä. Tulkitsemme, että vanhemman uupuminen voi tehdä elämänopettajanroolista alikehittyneen, koska vanhemmillä ei ole tarpeeksi voimavaroja esimerkiksi roolimallina toimimiseen.

Huoltajan roolissa vanhempi huolehtii, että lapsen fyysiset tarpeet täyttyvät (kuvio 1). Kun vanhempi ei kykene täyttämään huoltajan rooliin kuuluvia tehtäviä, vanhempi laiminlyö lapsen fyysisiä tarpeita. Kun vanhempi kärsii uupumuksesta, voi se vaikuttaa fyysisten tarpeiden täyttämiseen. Tutkimuksissa tätä ei erityisesti nostettu esille, mutta mainittiin, että fyysisten tarpeiden laiminlyönti on emotionaalisten tarpeiden laiminlyöntiä vähäisempää (Hansotte ym. 2020).

Vanhemman tulisi huolehtia siitä, että lapsi kasvaa turvallisessa kasvuympäristössä. Vanhempi asettaa rajat kasvatussuhteessa sekä itselleen että lapselleen (Sinkkonen 2018, 62.) Roolikartassa yhtenä vanhemmuuden roolina on rajojen asettajan rooli, johon kuuluu lapsen rajojen asettamisen lisäksi lapsen turvallisuudesta sekä fyysisestä koskemattomuudesta huolehtiminen (kuvio 1). Jos rooli on

vääristynyt, vanhempi voi olla esimerkiksi väkivaltainen lasta kohtaan. Tutkimusten mukaan riski väkivaltaiselle käytökselle kasvaa vanhemman uupuessa. Väkivaltaisesti käyttäytyvä vanhempi ylittää omat rajansa sekä aiheuttaa lapselle turvallisuutta.

Uupumus vaikuttaa rakkauden antajan rooliin hyvin keskeisesti. Siihen lukeutuvat roolit ovat sidoksissa vanhemman ja lapsen väliseen rakkauteen (kuvio 1). Tulokintamme on, että jos tässä roolissa on suuria puutteita tai se on vääristynyt, vanhempi laiminlyö lastaan emotionaalisesti tai aiheuttaa henkistä väkivaltaa. Kirjallisuuskatsauksemme tuloksien mukaan uupuneena riski emotionaaliseen laiminlyöntiin kasvaa merkittävästi. Roolissa saattaa olla pieniä puutteita, mutta tämä ei välttämättä tarkoita, että lasta kaltoinkohdeltaisiin. Gillisin ja Roskamin (2019) mukaan uupunut vanhempi saattaa kiinnittää herkästi huomiota lapsen negatiivisessa valossa (Gillis & Roskam 2019). Vanhemman tehtävänä olisi kuitenkin huomata lapsen onnistumiset (Sinkkonen 2018, 62). Tällöin rakkauden antajan tehtävä hyvän huomaajana ei toteudu.

Viimeisenä vanhemmuuden roolina on ihmissuhdeosaajan rooli. Tämä on vahvasti kytköksissä läsnäoloon lapsen elämässä. Ihmissuhdeosaajana vanhempi esimerkiksi keskustelee, kuuntelee, auttaa ja kannustaa lasta. Hän hyväksyy myös lapsen tunteet ja vaalii ihmissuhteita (kuvio 1). Tutkimuksissa nousi esiin, että vanhempi ei jaksa olla uupuneena tarpeeksi läsnä lapselle, vaan ottaa etäisyyttä ja kokee suhteen raskaana. Aineistoomme pohjautuen voimme siis päätellä, että vanhempi ei kykene kannattelevaan läsnäoloon uupuneena ja tällöin vanhemman tehtävä ihmissuhdeosaajana voi jäädä vajaaksi. Mentalisaatiokykyinen vanhempi on kiinnostunut lapsen mielenmaisemasta (Sinkkonen 2018, 44). Tutkimustuloksia tarkastellessamme voimme todeta, että vanhemman ollessa emotionaalisesti etäinen, lapsen ajatukset ja tunteet tulevat usein ohitetuksi.

Hyvään vuorovaikutukseen kuuluu emotionaalinen saatavillaolo, mutta uupuneena vanhempi ei välttämättä kykene emotionaaliseen yhteyteen. Emotionaalisesti saatavilla oleva vanhempi ei esimerkiksi toimi lasta kohtaan vihamielisesti. Uupuneen vanhemman käytös saattaa olla impulsiivista ja väkivaltaistakin. Tutkimustulokset kertovat, että vanhempi saattaa esimerkiksi menettää malttinsa

stressaavissa ja odottamattomissa tilanteissa. Sinkkosen mukaan (2018) vanhemman tehtävänä on auttaa lasta ratkaisemaan ongelmatilanteet (Sinkkonen 2018, 62). Jäimme miettimään, onko uupuneella vanhemmalla resursseja huomata ja selvittää ongelmatilanteita rakentavasti vai aiheuttavatko ongelmatilanteet vanhemmassa impulsiivisia reaktioita. Ainakaan impulsiivinen vanhempi ei kykene tynnyttämään lapsen tunnereaktioita.

Tutkimustulosten valossa päättelemme, että uupumuksella voi olla vaikutusta kiintymyssuhteen laatuun. Vanhemmuuden uupumus aiheuttaa vakavimmillaan kaltoinkohtelua ja lasta kaltoinkohteleva vanhempi aiheuttaa lapselle turvattomuutta. Tyypillistä turvalliselle kiintymyssuhteelle on vanhemman ennakoitava käyttäytyminen (Sinkkonen 2018, 46). Tuloksemme osoittavat, että impulsiivinen käytös sekä tunnetason etäisyys lisääntyy vanhemman uupuessa. Vanhemman ollessa impulsiivinen lapsi ei osaa ennakoida vanhemman käytöstä ja se aiheuttaa lapselle turvattomuutta. Pohdimme myös, että tunnetason etäisyys voi muuttaa kiintymyssuhteen laatua turvattomaksi.

6.2 Tulokset suhteessa vanhemmuuden uupumukseen

Roskam ym. (2018) mukaan uupumuksen pääulottuvuus on ylivoimainen emotionaalinen uupumus. Tällöin vanhempi kokee olevansa sidottu vanhemman rooliin (Roskam ym. 2018.) Tuloksiin peilaten päättelemme tämän vaikuttavan siihen, että vanhempi voi nähdä lapsen negatiivisessa valossa. Emotionaalisen uupumuksen vuoksi vanhemman on vaikea olla läsnä ja kohdata lapsi. Kaiken kaikkiaan emotionaalinen uupumus yhtenä vanhemmuuden uupumuksen ulottuvuuksista vaikuttaa kokonaisvaltaisesti vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen.

Toinen vanhemmuuden uupumuksen ulottuvuus koskee tehokkuuden ja mielihyvän menetystä suhteessa vanhemman rooliin (Roskam ym. 2018). Sekä mielihyvän, että tehokkuuden menetyksestä löytyi tutkimustuloksia. Kirjallisuuskatsauksessa käyttämämme tutkimusten mukaan uupuneet vanhemmat kokivat, että vuorovaikutus lapsen kanssa ei tuota iloa. Tutkimuksissa tehokkuuden menetys

liittyi arjen askareissa koettuun tehokkuuden vähenemiseen. Uupuneen vanhemman voimavarat eivät siis riitä ajan viettämiseen lapsen kanssa. Myös vanhempien elämänhallinta kärsii.

Viimeinen uupumuksen ulottuvuus on vanhemman emotionaalinen etäännyminen lapsesta (Roskam ym. 2018). Kirjallisuuskatsauksessa käyttämässämme tutkimuksissa viitataan hyvin paljon emotionaaliseen etäännyntymiseen. Tiivistettynä tulokset osoittavat, että voimakas emotionaalinen etäisyys näkyy välinpitämättömyytenä ja vakavimmillaan se ilmenee emotionaalisena laiminlyöntinä.

Tarkastellessamme uupumuksen ulottuvuuksien suhdetta tutkimustuloksiimme, huomasimme, että ulottuvuuksien käsittely erillisinä osina toisistaan oli haastavaa. Kaikki ulottuvuudet vaikuttavat toisiinsa ja on tärkeää ymmärtää, että vanhemmuuden uupumus sisältää kaikkien näiden ulottuvuuksien piirteitä. Päättelämme, että mitä voimakkaammin vanhemmuuden uupumuksen ulottuvuudet näkyvät vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa, sitä voimakkaampi vanhemmuuden uupumisen taso on kyseessä. Tutkimustulosten pohjalta voimme tehdä yhteenvedon siitä, että jos vanhemmuuden uupumuksen ulottuvuudet ovat voimakkaita, myös lapsiin kohdistuvat seuraukset ovat vakavia.

Keskeisimpänä johtopäätöksenä voimme todeta, että vanhemman uupuminen vaikuttaa vahvasti vanhemman tapaan toteuttaa vanhemmuutta. Tämä ilmenee selvästi peilattaessa tuloksia vanhemmuuden rooleihin ja tehtäviin. Vanhemmuuden uupuminen vaikuttaa myös vanhemman ja lapsen väliseen mentalisaatioon ja kiintymyssuhteeseen. Vanhemman kyky emotionaaliseen saatavillaoloon kärsii vanhemman uupumuksen seurauksena. Löysimme myös aineistostamme tuloksia, jotka tukevat vanhemmuuden ulottuvuuksien ilmenemistä kyseisen teorian mukaisesti.

7 POHDINTA

Pohdinnassa käsittelemme sitä, miten uupunutta vanhempaa voitaisiin tukea. Selvitimme tutkimuskirjallisuuden avulla, millaisia toiveita vanhemmilla on tuen saamiseen liittyen ja peilasimme tätä nykyiseen kehittämistyöhön lapsiperheiden palvelussa. Tämän lisäksi pohdimme opinnäytetyömme eettisyyttä sekä luotettavuutta. Viimeisessä alaluvussa tuomme esiin oman näkemyksemme opinnäytetyömme merkityksestä. Tämä luku sisältää myös jatkotutkimus ehdotuksemme.

7.1 Uupuneen vanhemman tukeminen

Pitkäaikaisessa ja valtakunnallisessa Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmassa on kehitetty perhekeskuksia, jotka verkostoivat lapsiperheiden palvelut toimivaksi kokonaisuudeksi. Perhekeskustyön yksi periaatteista on luottamus sekä suhteen jatkuvuus (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Mielestämme keskeistä uupuneiden vanhempien ja heidän perheidensä kanssa työskennellessä on luottamuksellisen suhteen rakentaminen. Vanhemman ja ammattilaisen välinen luottamuksen rakentuminen auttaa vanhempaa kasvattamaan omia resurssejaan vanhempana (Rautio 2016). Perheiden kanssa työskentelevän ammattilaisen on hyvä tiedostaa, että tuen pyytäminen ja vastaanottaminen saattaa olla vanhemmalle herkkä asia. Luottamuksellisen suhteen syntymisen kannalta on tärkeää, että työntekijä kohtaa uupuneen vanhemman ja koko perheen sensitiivisesti ja ymmärtäväisesti.

Uupuneen vanhemman kanssa työskentelevän ammattilaisen ammattitaidolla on hyvin keskeinen merkitys suhteen luomisessa. Mielestämme ammattilaisen olisi hyvä tiedostaa uupumuksen taustalla vaikuttavat riskitekijät ja suojaavat tekijät. Tämä olisi tärkeää erityisesti uupumisen ennaltaehkäisyssä näkökulmasta. Tämä voitaisiin varmistaa tarjoamalla vanhemmuuden uupumiseen liittyvää koulutusta perheiden kanssa työskenteleville työntekijöille. Lisäkoulutus vanhemmuuden uupumuksesta olisi tärkeää erityisesti ennaltaehkäisevissä palveluissa kuten neuvoloissa. Havaitessaan vanhemmuudessa uupumusta aiheuttavia riskiteki-

jöitä, olisi hyvä, jos ammattilaisella olisi keinoja ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin. Jos ammattilainen tunnistaa esimerkiksi, ettei vanhemmalla ole tukiverkosta, voisi vanhemman ohjata tällöin vaikkapa perhekeskusten kohtaamispaikkoihin.

Ajattelemme, että on ensisijaisen tärkeää huomioida vanhempien omat toiveet tukimuotoja suunniteltaessa, jotta uupuneet vanhemmat ja koko perhe hyötyisivät mahdollisimman paljon palveluista. Mannerheimin lastensuojeluliiton teettämässä kyselyssä (2019) vanhemmat toivoivat selkeää paikkaa, josta ohjattaisiin oikeanlaisen avun ja tuen piiriin. Lisäksi vanhemman voimavarojen kasvattamiseen toivottiin matalankynnyksen tukea (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.) Perhekeskuksia suunniteltaessa on otettu huomioon vanhempien toiveet selkeästä paikasta ja matalan kynnyksen palveluista. Tämä on erittäin tärkeä uudistus, sillä vanhemmat ovat kokeneet avun ja tuen saamisen vaikeaksi (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019b). Avun ja tuen saamisen vaikeuteen pyritään puuttamaan perhekeskustyössä lähipalveluperiaatteen avulla. Se tarkoittaa palveluita, jotka ovat saatavilla arkiympäristöjen lähellä tai palveluihin on helppo kulkea. Lähipalveluperiaate sisältää myös kotiin jalkautuvia palveluita (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Raunio (2020) mukaan uupuneet vanhemmat toivoivat erityisesti mahdollisuutta lepoon (Raunio 2020). Konkreettinen tuki arjessa koettiin tärkeänä. Vanhemmat toivoivat apua kodin- ja lastenhoitoon (Raunio 2020; Rautio 2016.) Konkreettisen avun tarjoaminen nähdään keskeisenä osana perhekeskustyötä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi kotipalvelun tarjoamista sekä lastenhoitoapua (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Mielestämme uupuneelle vanhemmalle ja koko perheelle tulisi tarjota konkreettista tukea heti ensimmäisenä toimenpiteenä palveluprosessin alkaessa. Kun uupumus on pahimmillaan perheen tulisi saada konkreettista apua niin paljon kuin he kokevat tarpeelliseksi. Vanhemman voimavarojen kasvaessa konkreettisen avun määrästä voitaisiin keskustella vanhemman kanssa ja tehdä yhdessä päätös kuinka paljon tukea perheessä edelleen tarvitaan.

Uupuneet vanhemmat pitivät myös sosiaalista tukea tärkeänä apukeinona ja toivoivat mahdollisuutta vertaistukeen (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019). Sosiaalisen verkoston tukea lapsen hoidossa pidettiin toivottavana (Raunio 2020).

Perhekeskuksissa kiinnitetään erityistä huomiota perheen tukiverkostoihin vanhemmuutta tukiessa. Vanhemmille järjestetään vertaisryhmiä ja kohtaamispaikkoja, joissa vanhemmilla on mahdollisuus saada sosiaalista tukea (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019a) Ajattelemme, että tämä on hyvä suunta kohti yhteisöllisyyttä individuaalisessa yhteiskunnassamme. Olisi hienoa, jos myös uupuneille vanhemmille järjestettäisiin vertaistukiryhmiä, joissa vanhemmat voisivat jakaa kokemuksiaan vanhemmuuden uupumuksesta.

Perhekeskuksissa vanhemmuutta tukiessa pyritään kiinnittämään erityistä huomiota vanhemman jaksamiseen ja voimavaroihin. Vanhemmat pitävät tärkeänä, että koko perhe otetaan palveluissa huomioon (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b). Ajattelemme, että koko perheen huomioimisella voisi olla hyviä kokonaisvaltaisia vaikutuksia ajatellen uupuneen vanhemman ja koko perheen voimavarojen lisääntymistä. Uupuneen vanhemman tukemisessa olisi tärkeää huomioida lasten ja mahdollisen kumppanin jaksaminen. Tällöin voitaisiin vastata paremmin kaikkien perheenjäsenten tarpeisiin. Koko perhe olisi mahdollista huomioida ainakin kotiin vietäviä palveluita toteuttaessa.

Perhekeskustyössä lasten ja nuorten tukemisessa käytetään yhtenä menetelmänä omatyöntekijä-toimintamallia (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Ajattelemme, että luottamuksen rakentumisen kannalta myös uupuneet vanhemmat ja koko perhe hyötyisivät omatyöntekijä työskentelystä. Omatyöntekijä-toimintamallin kehittäminen uupuneiden vanhempien tukemiseksi olisi mielestämme tärkeää, koska tällöin työntekijä oppisi tuntemaan perheen ja osaisi hyödyntää parhaita tukikeinoja vastaamaan perheen tarpeisiin. Vanhemman resurssit eivät kuuluisi tarpeettomasti uusiin työntekijöihin tutustumiseen ja vanhemmalla olisi selkeä kuva siitä, kehen olla yhteydessä. Yksi kehitysideamme on siis, että omatyöntekijä-toimintamallia laajennettaisiin perhekeskustyössä myös uupuneiden vanhempien kanssa tehtävään työhön.

Käsitlemistämme uupuneen vanhemman tukimuodoista mielestämme tärkeimmät ovat tukiverkoston hyödyntäminen sekä konkreettisen avun antaminen. Nämä tukimuodot ovat tärkeitä siksi, että niitä hyödyntämällä vanhemmalla on mahdollisuus levätä ja vahvistaa voimavarojaan. Opinnäytetyöstämme noussei-

den tulosten mukaan uupuneena vanhempi ottaa emotionaalisesti etäisyyttä lapseen, koska vanhemman resurssit eivät riitä tunnetason vuorovaikutukseen lapsen kanssa. Uupuneen vanhemman ja perheen tukemisessa on tärkeää ottaa huomioon uupumuksen vaikutukset vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen, mutta mielestämme olisi tärkeä keskittyä ensin vanhemman levon mahdollistamiseen ja kuormituksen vähentämiseen. Pohdimme, että uupuneella vanhemmalla ei ole voimavaroja lähteä työstämään vuorovaikutussuhteen vahvistamista uupumuksen ollessa voimakasta. Tällöin tukiverkoston merkitys lapsen hyvinvoinnin kannalta korostuu. Kun uupunut vanhempi ei kykene olemaan tunneta-solla saatavilla, on tärkeää, että lapsella on ympärillään muita turvallisia aikuisia. Tukiverkoston puuttuessa perheen kanssa työskentelevällä ammattilaisella on suuri rooli siinä, että perhe saa kaiken tarvittavan avun.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa tutkimuksen laatimisessa huolellisuuden, tarkkuuden ja rehellisyyden noudattamista. Tutkimuksessa tulee noudattaa eettisesti kestäviä tutkimus-, tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä sekä antaa arvostusta aiemmin tuotetulle tutkimustiedolle. Tulosten analysoinnissa ja niiden julkaisemisessa tulee näkyä vastuullisuus ja avoimuus (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Kirjallisuuskatsausta tehdessä eettisyyden ja luotettavuuden on kuljettava käsi kädessä ja niitä voidaan vahvistaa läpinäkyvällä ja johdonmukaisella toiminnalla läpi tutkimusprosessin, aina tutkimuskysymyksestä johtopäätöksiin saakka (Kangasiemi ym. 2013).

Noudatimme kirjallisuuskatsausta tehdessämme hyvää tieteellistä käytäntöä. Tarkoitamme tällä sitä, että olemme pyrkineet huolellisuuteen ja tarkkuuteen läpi opinnäytetyö prosessin. Viittasimme aiempiin tutkimuksiin asiaan kuuluvalla tavalla, jotta tutkijoiden tekemä työ saisi ansaitsemansa arvon. Käytimme hyvän tieteellisen käytännön mukaisia ja eettisesti kestäviä menetelmiä tiedonhankinnan ja tulosten analysoinnin vaiheissa. Opinnäytetyötä tehdessä pyrimme tarkastelemaan aihetta objektiivisesti tunnepitoisesta aiheesta huolimatta. Tiedonhankinnan vaiheessa luotettavuutta heikentävänä tekijänä voidaan pitää tiedostettua tai tiedostamatonta tarkoitusta hakea tietynlaista tietoa (Kangasniemi ym. 2013).

Aiempiä tutkimuksia aiheesta löytyi valitsemillamme rajauksilla suppea määrä, joten meillä ei ollut mahdollisuutta valikoida millaisia tutkimuksia otamme kirjallisuuskatsaukseen mukaan.

Käytimme aineiston hakemiseen monia eri tietokantoja ja hakusanoja. Huomioimme, että tietokannat, joista aineistoja haimme, olivat tunnettuja ja luotettavina pidettäviä. Käyttämämme tietokannat antoivat samansuuntaisia hakutuloksia ja lopullinen aineisto koostuu kolmen eri tietokannan tuloksista. Suurin osa tutkimuksista oli kansainvälisiä ja englanninkielisiä. Näin ollen tuloksemme on yleistettävissä kansainvälisesti. Englannin kieli ei ole äidinkielemme ja se voi olla heikentävä tekijä tulosten luotettavuuden kannalta. Pyrimme kuitenkin tarkkuuteen kääntäessämme aineistoa. Aineiston tulosten arvioinnissa ja analysoinnissa pidimme huolta siitä, että tieto pysyy luotettavana. Kummallakaan meistä ei ollut aiempaa kokemusta tutkimusmenetelmästä eikä aineiston analyysistä ja sillä voi olla vaikutusta työn luotettavuuteen. Pehdyimme kirjallisuuskatsauksen luonteeseen ja sen vaiheisiin aiempien kirjallisuuskatsausten ja muun aiheesta löytyvän teorian pohjalta. Koemme, että opinnäytetyön tekeminen kahdestaan lisäsi opinnäytetyön luotettavuutta, koska se auttoi aineiston kriittisessä tarkastelussa.

Opinnäytetyömme luotettavuutta heikentävänä tekijänä voidaan pitää sitä, että aineisto oli suppea sen koostuessa kahdeksasta aineistosta. Luotettavuutta taas lisäsi se, että käyttämämme englanninkieliset aineistot olivat vertaisarvioituja. Arvioimme käyttämiemme suomenkielisten aineistojen luotettavuutta tarkkaan. Pidämme näitä aineistoja luotettavana, koska niiden julkaisija tahot ovat tunnettuja sekä yleisesti luotettavina pidettyjä tahoja. Tuloksia tarkastellessa on hyvä ottaa huomioon, että aineistoissa äitien kokemukset nousivat enemmän esille kuin isien kokemukset.

7.3 Opinnäytetyön merkitys ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän kirjallisuuskatsauksen pohjalta keskeisimmäksi tulokseksi nousi havainto siitä, että vanhemmuuden uupumisen seuraukset voivat aiheuttaa vakavaa uhkaa lapsen hyvinvoinnille. Vanhemmuuden uupumus aiheuttaa vakavimmillaan

lapsen kaltoinkohtelua. Tutkimustulokset osoittavat, että kaltoinkohtelun muodoista yleisin on emotionaalinen laiminlyönti. Emotionaalinen laiminlyönti vaikuttaa haitallisesti lapsen psyykkiseen ja tunne-elämän kehittymiseen.

Opinnäytetyömme perusteella voimme myös todeta, että vanhemmuuden uupumus on melko yleinen ilmiö Suomessa. Tämän takia suomenkielisten tutkimusten vähäisyys ihmetyttää. Kansainvälisesti ilmiö on tunnetumpi ja tutkittua tietoa vanhemmuuden uupumuksesta löytyy huomattavasti enemmän Suomeen verrattuna. Tämän vuoksi koemme tärkeäksi, että olemme koonneet yhteen ja kääntäneet suomeksi kansainvälisiä tutkimuksia.

Opinnäytetyömme merkitys syntyy siitä, että olemme tuoneet melko piilossa olevaa, mutta kuitenkin yleistä ilmiötä enemmän esille. Käsitteenä vanhemmuuden uupumus on harvemmin esillä kuin esimerkiksi työuupumus. Kuitenkin vanhemmuuden uupumuksen seuraukset lapsen hyvinvoinnille ovat tutkitusti paljon vakavammat työuupumukseen verrattuna. Näiden tutkimustulosten valossa tuntuu hämmäntävältä, kuinka vähän vanhemmuuden uupumus on esillä yhteiskunnallisessa keskustelussa työuupumukseen ja masennukseen verrattuna.

Yksi esiin noussut ajatuksemme jatkotutkimukselle on vanhemmuuden roolikartan hyödyntäminen uupuneiden vanhempien kokemuksia kerätessä. Roolikarttaa voitaisiin hyödyntää silloin, kun tutkitaan uupumisen vaikutuksia vanhemmuuteen. Tällöin vanhemmuuden roolikartta voisi auttaa vanhempia jäsentämään kokemustaan siitä, miten uupumus näkyy vanhemmuudessa ja vaikuttaa lapsen hyvinvointiin.

Tutkimusaineisto koostui aineistoista, joissa tutkittiin vanhempien näkökulmasta uupumuksen vaikutuksia vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen. Olimme mielellämme ottaneet mukaan myös lapsen näkökulmaa ja kokemuksia, mutta lapsen näkökulmaa aiheesta ei löytynyt. Olisi tärkeää, että myös lapsen näkökulmaa tuotaisiin tutkimuksissa enemmän esille. Myös vanhemmuuden uupumuksen vaikutuksia lapsen kasvun ja kehityksen kannalta olisi mielestämme tärkeä tutkia pitkittäistutkimusten avulla, sillä vanhemmuuden uupumuksella on väistämättä vaikutuksia lapseen myös pitkällä aikavälillä. Yhteenvetona voimme

todeta, että vanhemmuuden uupumus on ilmiö, jota täytyisi tutkia enemmän ja monipuolisemmin eri näkökulmista.

LÄHTEET

Biringen, Z. & Easterbrooks, M. 2012. Emotional availability: Concept, research, and window on developmental psychopathology. *Development and psychopathology* 24 (1), 1–8. Luettu 25.08.2022. <https://www-proquest-com.libproxy.tuni.fi/docview/919003831?pq-origsite=primo&accountid=14242>

Brianda, M., Roskam, I. & Mikolajczak, M. 2020. Hair cortisol concentration as a biomarker of parental burnout. *Psychoneuroendocrinology* 117, 104681–104681. Luettu 15.08.2022. <https://www-sciencedirect-com.libproxy.tuni.fi/science/article/pii/S0306453020301001>

Gillis, A. & Roskam, I. 2019. Daily Exhaustion and Support in Parenting: Impact on the Quality of the Parent–Child Relationship. *Journal of Child and Family Studies* 28 (7), 2007–2016. Luettu 20.05.2022. <https://www-proquest-com.libproxy.tuni.fi/docview/2213653995?pq-origsite=primo&accountid=14242>

Hansotte, L., Nguyen, N., Roskam, I., Stinglhamber, F. & Mikolajczak, M. 2020. Are all Burned Out Parents Neglectful and Violent? A Latent Profile Analysis. *Journal of Child and Family studies* 30, 158–168. Luettu 13.05.2022. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-020-01850-x>

Helsingin yliopistollinen sairaala. N.d. Lapsen kaltoinkohtelu. Luettu 18.09. 2022. <https://www.hus.fi/potilaalle/hoidot-ja-tutkimukset/lapset-ja-nuoret/lapsen-kaltoinkohtelu#laiminly%C3%B6nti-ja-henkinen-v%C3%A4kiv>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hubert, S. & Aujoulat, I. 2018. Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up. *Frontiers in psychology* 9, 1021. Luettu 13.05.2022. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01021/full>

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25 (4), 291–301. Luettu 24.08.2022. <https://www.proquest.com/docview/1469873650?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>

Karppinen, T. & Airikka, S. 2001. Vanhemmuuden roolikartta avoimuuden perheissä. Teoksessa Rautiainen, M. (toim.) Vanhemmuuden roolikartta: Syvennä ja sovelle. Suomen kuntaliitto. 1. painos. Helsinki: Kuntatalon paino.

Launonen, K. 2007. Vuorovaikutus: kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. Vanhemman ääni -kysely: Raportti vanhemmuutta kuormittavista huolista. Luettu 18.08.2022. https://dzmdrernwq2zx.cloudfront.net/prod/2019/09/30110304/MLL_Vanhemman_aani_kysely_2019.pdf

Mielenterveystalo. N.d. Henkisen tai fyysisen väkivallan kohteeksi joutuminen. Luettu 06.09.2022. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tieto_oireista/Pages/henkisen_tai_fyysisen_vakivallan_kohteeksi_joutuminen.aspx

Mikolajczak, M., Brianda, M., Avalosse, H. & Roskam, I. 2018. Consequences of Parental Burnout: Its Specific Effect on Child Neglect and Violence. *Child abuse & Neglect* 80, 134–145. Luettu 12.05.2022. <https://www.sciencedirect-com.libproxy.tuni.fi/science/article/pii/S0145213418301297>

Mikolajczak, M. & Roskam, I. 2018. A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR²). *Frontiers in psychology* 9, 886. Luettu 22.08.2022. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00886/full>

Mikolajczak, M., Gross, J. & Roskam, I. 2019. Parental burnout: What What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical psychological science* 7 (6), 1319–1329. Luettu 12.05.2022. <https://journals-sagepub-com.libproxy.tuni.fi/doi/full/10.1177/2167702619858430>

Parental Burnout Around the Globe. 2021. Parental burnout around the globe: a 42-Country Study. *Affective Science* 2 (1) 58–79. Luettu 11.08.2022. <https://www.ncbi-nlm-nih-gov.libproxy.tuni.fi/pmc/articles/PMC7970748/>

Peltola, R. 2001. Vanhemmuuden roolikartta lukion psykologian opetuksessa. Teoksessa Rautiainen, M. (toim.) Vanhemmuuden roolikartta: Syvennä ja sovelle. Suomen kuntaliitto. 1. painos. Helsinki: Kuntatalon paino.

Prikhidko, A. & Swank, J. 2020. Exhausted Parents Experience of Anger: The Relationship Between Anger and Burnout. *The family journal* 28 (3), 283–289. Luettu 16.08.2022. <https://journals-sagepub-com.libproxy.tuni.fi/doi/10.1177/1066480720933543>

Raunio, M. 2020. Vanhemman ja lapsen välisen kasvatussuhteen tukeminen vanhemman uupuessa: vanhempien omakohtaisia kokemuksia. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. Pro Gradu-tutkielma. Luettu 19.05.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202003302979>

Rautio, S. 2016. Neuvolan perhetyö vanhemmuuden varhaisena tukena ja yhteistyönä. Jyväskylän yliopisto. Psykologian ja sosiaalitieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Luettu 19.09.2022. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/49289>

Roskam, I., Brianda, M. & Mikolajczak, M. 2018. A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in psychology* 9, 758–758. Luettu 24.07.2022. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00758/full>

Roskam, I., Raes, M. & Mikolajczak, M. 2017. Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in psychology* 8, 163–163. Luettu 25.07.2022. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00163/full>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Luettu 23.08.2022.

Schulman, M. 2001. Vanhemmuuden roolit ja varhainen vuorovaikutus. Haastattelu. Haastattelija Rautiainen, M. Teoksessa Rautiainen, M. (toim.) Vanhemmuuden roolikartta: Syvennä ja sovela. Suomen kuntaliitto. 1.painos. Helsinki: Kuntatalon paino.

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria-tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Luettu 10.10.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94437.pdf>

Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. 1–2.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sorkkila, M. 2022. Koronapandemia on johtanut monien vanhempien ylikuormittumiseen - uupuneiden vanhempien kriisi on myös lasten kriisi. Jyväskylän yliopisto. Luettu 21.09.2022. <https://www.mustread.fi/artikkelit/koronapandemia-on-johtanut-monien-vanhempien-ylikuormittumiseen-uupuneiden-vanhempien-kriisi-on-myos-lasten-kriisi/>

Söderholm, A. & Kivitiä-Kallio, S. 2012. Lapsen kaltoinkohtelu. 2.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Kohti alueellista perhekeskustoimintamallia-Näin sen teemme. Julkaistu 13.03.2019. Luettu 14.10.2022. <https://thl.fi/documents/605877/4519190/Perhekeskus/bebb0abc-820e-4682-abfb-c053bc793a5f>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Miten perhekeskus auttaa? Perhekeskus ja lastensuojelu lapsen ja nuoren kumppanina -työpaja. Julkaistu 10.10.2019. Luettu 17.10.2022. https://thl.fi/documents/605877/4862045/Final_101019_Perhekeskustoimintamalli_Hastrup.pdf/70ad81bb-bfd0-4768-a2c5-91098af40cea

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Tilastoraportti: Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018. Julkaistu 07.05.2019. Luettu 15.10. 2022. <https://www.julkari.fi/handle/10024/138082>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Perhekeskusten kehittäminen LAPE-muutosohjelmassa. Päivitetty 23.08.2021. Luettu 18.10.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsi-ja-perhepalveluiden-muutosohjelma-lape-/perhekeskukset>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Perhekeskus. Päivitetty 29.09.2022. Luettu 17.10.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/perhekeskus>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Päivitetty 08.02.2021. Luettu 19.09.2022. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>

Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä. 2013. Vanhemmuuden roolikartta. Luettu 22.08.2022. <https://www.vslk.fi/index.php?id=19>

Virtanen, M. 2021. Viaton. Laulu omakohtaisesta kokemuksesta. Kuunneltu 21.09.2022. <https://www.youtube.com/watch?v=L6R4IBfK2Oc&list=PLg-MSQc9JZR0waOhy7bwmBtK4zpcntELt&index=5>

World Health Organization. 2006. Preventing Child Maltreatment: a guide to taking action and generating evidence. Julkaistu 26.09.2006. Luettu 21.08.2022. <https://www.who.int/publications/i/item/preventing-child-maltreatment-a-guide-to-taking-action-and-generating-evidence>

Ylitalo, P. 2011. Roolikartta: vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Suomen kuntaliitto. 1.painos. Helsinki: Kuntatalon paino. https://vslk.fi/uploads/files/519352_Roolikartta_verkkojulkaisu.pdf

LIITTEET

Liite 1. Kirjallisuuskatsaukseen valitut aineistot

Otsikko	Tekijät, julkaisu-vuosi ja maa	Tutkimuksen tar-koitus/tavoite	Tutkimusme-netelmä	Keskeisemmät tutkimustulok-set
1. Consequen-ces of pa-rental bur-nout: Its spe-cific effect on child neg-lect and vio-lence	Miko-lajczak, M Brianda, M Avalosse, H Roskam, I 2018. Englanti.	Tavoitteena tutkia vanhemman uu-pumuksen ja sen seitsemän eri seurauksen vä-listä suhdetta. (to-dellisuudesta pa-keneminen, itse-tuhoiset ajatukset, riippuvuudet, uni-häiriöt, parisuh-teen konfliktit, kumppanin vie-raantuminen sekä laiminlyönti ja vä-kivalta lasta koh-taan)	Poikittaistutki-mus. Kyselyyn vas-tannut 1 551 vanhempaa. Äi-tejä 1 175 (75,8 %) ja Isejä 376 (24,2 %)	Vanhemmuuden uupumus aiheut-taa erityisesti lasta kohtaan etäisyyttä, väki-valtaa ja laimin-lyöntiä.
2. Are all Bur-ned Out Pa-rents Neg-lectful and Violent? A Latent Pro-file Analysis	Hansotte, L Nguyen, N Roskam, I Stinglham-ber, F Miko-lajczak, M 2020. Yhdysval-lat.	Ensimmäinen ta-voite tutkia van-hemmuuden pro-fiileja heidän tunne etäisyyden, uupumustason ja tehottomuuden perusteella. Toi-sena tavoitteena oli tutkia näiden profiilien ja lapsiin kohdistuvan lai-minlyönnin ja vä-kivallan eri muo-tojen (eli fyysisen laiminlyönnin, emotionaalisen laiminlyönnin, fyy-sisen väkivallan ja sanallisen väki-vallan) välistä yh-teyttä.	Kyselytutkimus, johon vastannut 2 767 vanhem-paa. Vastanneista äitejä 2 188 (79,1 %) ja isejä 579 (20,9%)	Mitä vakavampi vanhemman uu-pumus on sitä enemmän se ai-heuttaa tunneta-solla etäisyyttä lapseen ja ai-heuttaa enem-män laiminlyön-tiä ja väkivaltaa. Fyysinen väki-valta kaikkien vähäisintä väki-vallan muo-doista.

<p>3.</p> <p>Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up</p>	<p>Hubert, S Aujoulat, I 2018. Sveitsi.</p>	<p>Tarkoituksena antaa ääni uupuneille äideille ja lisätä ymmärrystä aiheen ympärillä.</p>	<p>Fenomenologinen tutkimus. Tutkimuksessa haastateltu viittä äitiä vanhemmuuden uupumuksesta avoimella kysymyksellä.</p>	<p>Äidit kokivat paljon pelon tunnetta. Vanhemman uupumus vaikuttaa vuorovaikutukseen lapsen kanssa ja aiheuttaa sanallista väkivaltaa sekä impulsivista käytöstä vanhemmalta. Uupumus aiheuttaa myös emotionaalista etäisyyttä sekä laiminlyöntiä lasta kohtaan.</p>
<p>4.</p> <p>Vanhemman ja lapsen välisen kasvatussuhteen tukeminen vanhemman uupuessa</p>	<p>Raunio, M 2020. Suomi.</p>	<p>Tarkoituksena selvittää, miten vanhemman ja lapsen välistä suhdetta voitaisiin tukea vanhemman uupuessa. Tutkimuksessa haluttiin antaa ääni vanhempien omakohtaisille kokemuksille.</p>	<p>Pro Gradu tutkielma. Fenomenologishermenteuttinen lähestymistapa. Aineistona kahdeksan vanhemman kirjoitusta omakohtaisesta kokemuksesta sekä kuusi vanhemman blogikirjoitusta ja yksi aiheetta käsittelevä vanhemman kirjoittama kirja. Kaikki omakohtaisia kokemuksia jakaneet kirjoittajat olivat äitejä.</p>	<p>Vanhemmat käsittelevät uupumusta oman jakamisen näkökulmasta, eivätkä suoraan pohtineet sitä kasvatussuhteen kannalta. Uupuneet vanhemmat näkivät kuitenkin suhteen lapseen tärkeänä. Vanhemmat reflektoivat omaa käytöstään.</p>
<p>5.</p> <p>Daily Exhaustion and Support in Parenting: Impact on the Quality of the Parent-Child Relationship</p>	<p>Gillis, S Roskam, I 2019. Yhdysvallat.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena analysoida vanhemmuuden uupumuksen vaikutuksia vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen sekä</p>	<p>Menetelmä perustui pitkittävään tiedonkeruuseen. Osallistujina 157 äitiä ja 157 isää. Vanhempia pyydettiin vas-</p>	<p>Vanhemmuuden uupumus vaikuttaa vanhemman ja lapsen välisen suhteen laatuun sekä itseillä että äiteillä.</p>

		tutkia vanhemman kumppanin tuen merkitystä.	taamaan kyselylomakkeeseen viikon ajan, jokaisena päivänä.		
6.	Vanhemman ääni- kysely: Raportti vanhemmuutta koskevista huolista	Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. Suomi.	Raportissa syvennytään vanhemmuutta ja lasta koskeviin suurimpiin huoliin.	Raportti Vanhemman ääni -kyselystä. Kyselyyn vastasi 641 vanhempaa ympäri Suomen. Äitejä vastaajista oli 610 ja isejä 19. Muita vastaajia 9. Kysely on osa MLL:N vanhemmuuden verkkotuli-hanketta.	Vanhemmuuden suurimpana huolena riittämättömyyden tunne, johon vahvasti liittyy syyllisyyden ja väsymyksen tunne. Vanhemmat kantavat huolta siitä, että pitäisi olla enemmän läsnä lapselle.
7.	Exhausted Parents Experience of Anger: The Relationship Between Anger and Burnout	Prikhidko, A, Swank, J 2020. Yhdysvallat.	Tarkoituksena selvittää vanhempien vihan tunteen ja uupumuksen suhdetta.	Kyselytutkimus. Osallistujina 226 vanhempaa. Äitejä 120 (53 %) ja isejä 106 (47 %)	Vanhemmuuden uupumus aiheuttaa vihan tunteita ja edistää sen ilmausta.
8.	Parental burnout: What What Is It, and Why Does It Matter?	Mikolajczak, M, Gross, J, Roskam, I 2019. Yhdysvallat.	Tarkoituksena tutkia vanhempien uupumuksen vaikutusta pakemismisajatuksiin, vanhempien laininlyöntiin ja väkivaltaan.	Kaksi ristikäistä pitkittäistutkimusta. Verkkokysely kolme kertaa vuodessa. 1.Kyselyssä 2608 vastaajaa Äitejä 78,8 % 2.Kyselyssä 908 vastaajaa Äitejä 80,6 % 3.Kyselyssä 557 vastaajaa. Äitejä 82,8 %	Vanhemmuuden uupumus lisää voimakkaasti väkivaltaista ja välinpitämätöntä käytöstä lasta kohtaan.

Liite 2. Aineiston analyysi

Alkuperäinen ilmaus, käännetty	Pelkistys
<p>Tutkimuksen tulokset osoittavat, että vanhempien uupumus lisää voimakkaasti välinpitämätöntä käytöstä lapsia kohtaan (8)</p> <p>Vanhempien loppuun palamisella on suuri yhteys välinpitämättömään käytökseen lapsiaan kohtaan (1)</p>	<p>Uupumus lisää välinpitämätöntä käytöstä lapsia kohtaan</p>
<p>Vanhempien uupumus johtaa laiminlyöntiin eikä päinvastoin (8)</p> <p>Suurin osa haastattelemistamme äiteistä kertoi laiminlyönnistä (esim. Nukkuminen sohvalla ja 3-vuotiaan lapsen jättäminen ilman valvontaa) (1)</p> <p>Profiilit, joissa uupumus korkea osoittavat korkeampaa emotionaalista ja fyysistä laiminlyöntiä (2)</p>	<p>Uupumus aiheuttaa lasten emotionaalista ja fyysistä laiminlyöntiä</p>
<p>Lasten kanssa oleminen voi olla niin raskasta, että tapahtuu henkinen ja emotionaalinen ero ja tämä voi johtaa lasten huomiotta jättämiseen (3)</p>	<p>Uupuminen voi johtaa lasten huomiotta jättämiseen</p>
<p>Yhdessäkään kirjoituksessa uupumuksen ei kuitenkaan kerrottu johtaneen sellaisiin vakaviin seurauksiin, joista aiemmat tutkimukset ovat kertoneet esimerkiksi lapsen pahoinpitelyyn. Edes mitään sellaiseen viittaavaa kirjoituksissa ei ollut (4)</p> <p>“En koskaan tuntenut halua vahingoittaa lastani, päinvastoin” (4)</p>	<p>Aiemmista tutkimuksista poiketen kirjoituksissa ei ollut viitteitä väkivaltaisesta käytöksestä lapsia kohtaan</p>
<p>Tutkimuksen tulokset osoittavat, että vanhempien uupumus lisää voimakkaasti väkivaltaista käytöstä lapsia kohtaan (8)</p> <p>Vanhempien loppuun palamisella on suuri yhteys väkivaltaiseen käyttäytymiseen lapsiaan kohtaan (1)</p>	<p>Vanhemman uupuminen lisää voimakkaasti väkivaltaista käytöstä lapsia kohtaan</p>
<p>He eivät ainoastaan etäänntyneet emotionaalisesti lapsistaan, vaan joskus menettivät hallinnan – sanallisesti tai fyysisesti (3)</p> <p>Suurin osa haastattelemistamme äideistä kertoi sanallisesta väkivallasta (loukkaukset, huutaminen) ja joskus jopa fyysisestä väkivallasta (iskut, lyöminen) (3)</p>	<p>Uupuminen aiheuttaa sekä fyysistä että sanallista väkivaltaa</p>
<p>”Uupuneet vanhemmat”-profiilissa lapsiin kohdistuva välinpitämätön ja väkivaltainen käytös korkeinta verrattuna muihin profiileihin (”ei uupumusta”, ”aikaansaamattomuus-ei uupumusta”, ”vaarassa uupua” sekä emotionaalisesti uupunut, kaukainen”) mutta fyysisen väkivallan osalta samankaltainen tulos emotionaalisesti uupuneiden vanhempien kohdalla (2)</p>	<p>Mitä uupuneempi vanhempi on, sitä enemmän esiintyy välinpitämätöntä ja väkivaltaista käytöstä</p>

<p>“uupuneena ei jaksanut olla niin läsnä sekä ei ollut niin hyvällä tuulella” (4)</p> <p>Eräs kirjoittaja kertoi esimerkiksi uupumisen aiheuttavan tunnetta siitä, että on ikään kuin “paikalla mutta ei läsnä” (4)</p> <p>Vanhemmasta voi myös tuntua, ettei hän jaksaisi kohdata lasta, vaikka kuinka haluaisi (6)</p>	<p>Uupuminen vaikuttaa vanhemman kykyyn kohdata lapsi ja olla läsnä</p>
<p>Profiilit, joissa uupumus on korkea, liittyy korkeaan tunnetason etäisyyteen (2)</p> <p>Lasten kanssa oleminen voi olla niin raskasta, että tapahtuu henkinen ja emotionaalinen ero “Olin siellä fyysisesti, mutta olin henkisesti poissa” (3)</p>	<p>Korkea uupumus johtaa tunnetason etäisyyteen lapsen ja vanhemman välillä</p>
<p>Vanhemmat kokevat arjessaan kiirettä ja ajan puutetta (6)</p> <p>Nyt äitinä oleminen on raskaampaa, kun omia voimia ei ole. Emme enää leivo, emme askartele. En jaksata reissata saattikka pystyisin edes kaupassa käymään. Lapsilla on nyt ahdistunut ja itkuinen äiti. Äiti, joka ahdistuu metelistä ja yleisestä hälinästä nanosekunnissa (4)</p> <p>Voimakas väsymys, stressi ja ahdistuneisuus vaikuttivat väistämättä jokapäiväiseen elämänhallintaan, mukaan lukien vuorovaikutukseen lasten kanssa (3)</p> <p>Monet kirjoittajat kertoivat “pohjattomasta väsymyksestä ja siitä, miten ei jaksata touhuta lapsen kanssa samalla lailla kuin ennen” (4)</p>	<p>Uupuneen vanhemman voimavarat eivät riitä toivottuun arkiseen toimimiseen lasten kanssa</p>
<p>Suhdetta lapsiin kuvattiin raskaaksi eikä palkitsevaksi: ”Olin sekaisin kotona, en jaksanut. Kaikki oli kaoottista. En nauttinut lasteni kanssa olemisesta (3)</p> <p>Väsyneen vanhemman lähtökohtana on se, etteivät he nauti ajastaan lastensa kanssa (7)</p>	<p>Uupuneena vuorovaikutus lapsen kanssa ei tuota iloa vaan se koetaan raskaana</p>
<p>Uupuneet vanhemmat näkevät lapsensa hankalampina, kun he ovat vuorovaikutuksessa (5)</p> <p>Uupunut vanhempi arvioi negatiivisesti lapsensa käyttäytymistä vuorovaikutuksessa hänen kanssaan ja tämä negatiivinen arviointi puolestaan pahentaa vanhemmuuteen liittyvän uupumuksen oireita (5)</p>	<p>Uupunut vanhempi näkee lapsensa negatiivisessa valossa vuorovaikutuksessa</p>
<p>Vanhempien viha tyypillisesti voimistaa negatiivista emotionaalista ilmaisua kommunikaatioemotionaalissa vuorovaikutuksessa (7)</p>	<p>Vihan tunne voimistaa negatiivisia tunteita lapsen ja vanhemman välisessä kommunikoinnissa</p>

<p>Useat regressioanalyysit paljastivat vanhempien uupumuk- sen ennustavan vanhempien vihan kokemista ja ilmaisua (7)</p> <p>Väsyneiden vanhempien on vaikea hallita tunteitaan. Van- hempi saattaa olla helposti lapselleen vihainen (6)</p> <p>Kun lapsi käyttäytyy huonosti, uupumus pahenee, mutta tunteiden säätelyn resurssien puute estää vanhempia sel- viytymästä vihastaan terveellä tavalla (7)</p>	Uupumus aiheuttaa vihan tunnetta ja sen ilmaisua
<p>Vanhemmat olivat huolissaan omien tunteidensa hallin- nasta. Vanhemman räjähtely, ärtymys ja huutaminen osoit- tautuivat selvästi isommaksi huoleksi kuin lapsen epäasialli- nen käytös (6)</p>	Vanhemmat kokivat huolta omien tunteidensa hallin- nasta
<p>Lasten läsnäolo koettiin jossain vaiheessa uupumusta sie- tämättömäksi ja se voisi johtaa äkillisiin impulsiivisiin reakti- oihin (3)</p> <p>Paljon kuvailtiin myös, miten pinna on kireällä ja pienetkin vastoinkäymiset saavat aikaan totaalisen romahduksen (4)</p> <p>Tutkimukseemme osallistuneet äidit pystyivät yleensä oh- jaamaan aggressiivisuuttaan kohti esineitä eikä lapsiaan (3)</p>	Uupumus aiheuttaa impul- siivista käytöstä

Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
Uupumus lisää välinpitämätöntä käytöstä lapsia kohtaan	Emotionaalinen ja fyysinen laimin- lyönti	Uupumisen va- kavat seurauk- set
Uupumus aiheuttaa lasten emotionaalista ja fyys- istä laiminlyöntiä		
Uupuminen voi johtaa lasten huomiotta jättämi- seen		
Aiemmistä tutkimuksista poiketen kirjoituksissa ei ollut viitteitä väkivaltaisesta käytöksestä lapsia kohtaan	Henkinen ja fyysi- nen väkivalta	
Vanhemman uupuminen lisää voimakkaasti väki- valtaista käytöstä lapsia kohtaan		
Uupuminen aiheuttaa sekä fyysistä että sanallista väkivaltaa		
Mitä uupuneempi vanhempi on, sitä enemmän esiintyy välinpitämätöntä ja väkivaltaista käytöstä		

Uupuminen vaikuttaa vanhemman kykyyn kohdata lapsi ja olla läsnä	Tunnetason etäisyys ja läsnäolon puute vuorovaikutuksessa	Uupumisen lievät seuraukset
Korkea uupumus johtaa tunnetason etäisyyteen lapsen ja vanhemman välillä		
Uupuneen vanhemman voimavarat eivät riitä toivottuun arkiseen toimimiseen lasten kanssa		
Uupuneena vuorovaikutus lapsen kanssa ei tuota iloa vaan se koetaan raskaana		
Uupunut vanhempi näkee lapsensa negatiivisessa valossa vuorovaikutuksessa		
Vihan tunne voimistaa negatiivisia tunteita lapsen ja vanhemman välisessä kommunikoinnissa	Impulsiivisuus vuorovaikutuksessa	
Uupumus aiheuttaa vihan tunnetta ja sen ilmaisua		
Vanhemmat kokivat huolta omien tunteidensa hallinnasta		
Uupumus aiheuttaa impulsiivista käytöstä		