

KARELIA AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutus

Assi Lavikainen  
Piia Salmela

VANHEMPIEN KOKEMUKSIA UUPUMUKSESTA  
LAPSIPERHEARJESSA

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2021



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Marraskuu 2021**  
**Sosiaalialan koulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijät**  
Assi Lavikainen, Piia Salmela

**Nimeke**  
Vanhempien kokemuksia uupumuksesta lapsiperhearjessa

**Toimeksiantaja**  
Joensuun Pelastakaa Lapset ry

**Tiivistelmä**

Tämä opinnäytetyö käsittelee vanhempien uupumista ja jaksamisen tukea. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoisuutta vanhemman uupumuksen vaikutuksista lapsiperheiden arkeen. Tavoitteena on kerätä tietoa vanhempien kokemuksesta uupumisesta lapsiperhearjessa nykyaikana ja jaksamisen tuesta. Opinnäytetyömme tulosten avulla Joensuun Pelastakaa Lapset ry kehittää Minä olen tärkeä -hankkeen Perheretki-toimintaa.

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus, jossa aineisto on kerätty teemahaastattelulla. Tutkimuskysymyksiksi muodostui kolme kysymystä, joilla kartoitetaan vanhempien uupumuskokemusta, sen vaikutusta arkeen, ja jaksamisen tukea. Haastatteluihin osallistui kuusi äitiä. Aineiston analysoinnissa käytettiin sisällön analyysin menetelmänä teemoittelua.

Tutkimustulosten mukaan vanhempien uupumuskokemus on kokonaisvaltaista ja uupumuksen syntyminen on monen tekijän summa. Vanhemman uupumus näyttäytyy arjessa konkreettisesti ja heijastuu vanhemman kokemukseen omasta vanhemmuudesta. Vanhempien merkittävimmiä jaksamisen tuiksi perheiden arjessaan nousi arjenhallinta sekä tukiverkostot. Jatkossa olisi syytä tutkia isien kokemaa uupumusta, sillä nykypäivänä yhä useampi isä osallistuu lasten kasvatukseen ja hoitoon. Lapsen kasvatusta ja hoitoa ei ole muuttunut, mutta isien kokemus vanhemmuuteen liittyvästä uupumuksesta on vielä selvittämättä.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 44  
Liitteet 4  
Liitesivumäärä 5

**Asiasanat**  
nykyvanhemmuus, vanhempien uupumus, arki, perheiden moninaisuus, jaksaminen



**THESIS**  
**November 2021**  
**Degree Programme in Social Services**

Tikkarinne 9  
FI 80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 13 260 600 (switchboard)

**Authors**

Assi Lavikainen, Piia Salmela

**Title**

Parents' experiences of burnout in everyday family life

**Comissioned by**

Save The Children Joensuu

**Abstract**

This thesis covers parental burnout and coping support. The purpose of the thesis is to increase awareness of the effects of parental burnout on the daily lives of families with children. The aim is to gather information about parents' experiences of burnout in life of families with children in contemporary time and support for coping. With the help of the results of our thesis, the Save The Children Joensuu Association develops the I Am Important- project's Family Trip- operation.

Our thesis is qualitative research in which the material was collected through thematic interview. The research questions consisted of three questions that map the parents' experience of burnout, its impact on everyday life and support for coping. Six mothers participated in the interviews. The material was analysed using Thematic design as a method of content analysis.

According to the research results, the parents' experience of parental burnout is comprehensive, and the onset of burnout is the sum of many factors. Parent's burnout appears concretely in everyday life and is reflected in the parent's experience of their own parenting. Everyday management and support networks became the most significant support for parents' coping in their everyday lives. In the future, it would be worthwhile to study the burnout experienced by fathers, as today more and more fathers are involved in the upbringing and care of their children. The upbringing and care of the child itself has not changed, but the fathers' experience of parenting-related burnout is still to be determined.

**Language**  
Finnish

Pages 44  
Appendices 4  
Pages of Appendices 5

**Keywords**

contemporary parenting, parental burnout, everyday life, family diversity, coping

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Nykyvanhemmuus .....	6
2.1	Vanhemmuuden näkökulmia .....	6
2.2	Nykyperheiden moninaisuus.....	7
2.3	Nykyvanhemmuuden haasteet .....	8
3	Vanhempien jaksaminen lapsiperhearjessa.....	10
3.1	Perheiden hyvinvointi.....	10
3.2	Riittävän hyvä vanhemmuus.....	11
3.3	Uupumus vanhempien jaksamisen haasteena .....	14
4	Vanhempien jaksamisen tuki .....	15
4.1	Vanhempien oma toimijuus.....	15
4.2	Lähipiirin tuki.....	17
4.3	Palveluiden ja järjestöjen tuki.....	18
5	Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt .....	19
6	Opinnäytetyön lähtökohdat .....	21
6.1	Tarkoitus ja tutkimuskysymykset .....	21
6.2	Toimeksiantajana Joensuun Pelastakaa Lapset ry.....	21
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	22
7.1	Laadullinen tutkimus .....	22
7.2	Teemahaastattelu .....	23
8	Opinnäytetyön toteutus .....	24
8.1	Aineiston keruu .....	24
8.2	Aineiston analysointi .....	25
9	Tulokset .....	27
9.1	Uupuminen vanhempien kokemana .....	27
9.2	Uupumuksen näyttäytyminen arjessa sekä vanhemmuudessa .....	30
9.3	Jaksamista tukevat arki ja verkostot .....	32
10	Johtopäätökset.....	36
10.1	Uupumiskokemus koostuu useammasta osatekijästä .....	36
10.2	Uupumus osana arjenhallintaa ja vanhemmuutta .....	39
10.3	Voimaa arjesta ja ihmissuhteista .....	41
11	Pohdinta.....	43
11.1	Tulosten tarkastelu .....	43
11.2	Eettisyys .....	44
11.3	Luotettavuus .....	46
11.4	Ammatillinen kasvu.....	47
11.5	Jatkotutkimusideat.....	49
	Lähteet.....	51

### Liitteet

Liite 1	Tutkimuslupalomake 1
Liite 2	Teemahaastattelurunko
Liite 3	Tutkimuslupalomake 2
Liite 4	Analyysipolku

## 1 Johdanto

Vanhemmuus voi olla stressaavaa. Jos vanhemmilta puuttuvat tarvittavat resurssit vanhemmuuteen liittyvien stressitekijöiden käsittelemiseksi, voi tämä epätasapaino johtaa uupumiseen. Uupumus ilmiönä on lisääntynyt, ja esimerkiksi työuupumusta on tieteellisesti tutkittu paljon. Vanhemmuuteen liittyvä uupumus on olemassa ja tunnistettavissa oleva ilmiö, joka kaipaa lisätutkimusta, jotta uupuneita vanhempia voitaisiin tukea ja uupumista ennaltaehkäistä. Vaikka Suomi tunnetaan hyvinvointivaltiona, on meillä kansainvälisesti tutkittu olevan maailman seitsemänneksi uupuneimmat vanhemmat (Terävä 2020). Vanheman uupumus ei ole tavallista vanhemmuuteen liittyvää stressiä, vaan pitkäaikainen vaste kroonistuneeseen ja ylivoimaiseen vanhemmuuteen liittyvään stressiin (Mikolajczak & Roskam 2018; Mikolajczak, Roskam & Gross 2019, 4). Lisäksi nykyaikana länsimaisessa kulttuurissamme korostuu vahvana yksin pärjäämisen kulttuuri. Se heijastuu perheiden jaksamiseen yhdessä alati kasvavien työelämän vaatimusten, ruuhkavuosien ja hupenevien tukiverkostojen kanssa. (Heiskanen, Helamaa, Laru, Muuronen, Salmi, Sakuli-Kukkonen & Ukkonen-Wallmeroth 2019, 87–88.)

Tämän laadullisena tutkimuksena toteutetun opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoisuutta uupumisen vaikutuksista lapsiperheiden arjessa. Tutkimustulosten avulla Joensuun Pelastakaa Lapset ry kehittää Minä olen tärkeä -hankkeen Perheretki-toimintaa. Joensuun Pelastakaa Lapset ry:llä on vuosikymmenien historia työstä lasten ja perheiden kanssa. Myö Yhessä! -perheretkityön pilotti käynnistettiin vuonna 2019 perheiden ja yhteistyökumppanien esille nostamasta tarpeesta. Hankkeen aikana sekä tarve että toiminnan hyödyt perheille ovat osoittaneet toiminnan tarpeellisuuden. Tutkimuksen tavoitteena on kerätä tietoa vanhempien kokemuksesta uupumisesta lapsiperhearjessa nykyaikana, sekä jaksamisen tuesta. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu vanhemmuuden, arjen, jaksamisen, ja vanhemmuuden uupumisen käsitteistä. Tutkimuksen avulla selvitettiin, miten vanhemmat kokivat uupumuksen, miten uupumus näyttäytyy perheiden arjessa sekä mitkä asiat auttavat vanhempia jaksamaan lapsiperhearjessa.

## 2 Nykyvanhemmuus

### 2.1 Vanhemmuuden näkökulmia

Vanhempien tehtävä kaikkialla maailmassa on suojella ja rakastaa lastaan. Vanhemmuuteen liittyy paitsi yksilöllinen taso ja tietyn lapsen vanhemmuus, myös toinen taso, joka nivoutuu paikalliseen kulttuuriin ja sen olosuhteisiin si-dottuihin tehtäviin. (Suhonen 2020, 76.) Nykyvanhemmuus nähdään aiempaa vaativampana. Länsimaalaisen kulttuurin mukainen vanhemmuus näyttäytyy nykyisin valintoina, joilla halutaan määritellä omaa vanhemmuutta. Vanhemmuutta voidaan määritellä kulutuksen, kasvatuksen-, ravinnon- ja elämäntavan kautta. Julkiset keskustelut nostavat esiin puolestaan vanhemmuuden ja perhe-elämän arkea ääri-laitojen kautta. Puhutaan paljon ruuhkavuosista ja toisaalta hehkutetaan perheiden idyllisiä ja auvoisia aikoja. (Roininen 2020, 18.)

Nykyvanhemmuuteen liittyvät vahvasti suorittaminen, tavoitteellisuus ja ulkoa tulevat suoritus-paineet. Voidaan puhua siis intensiivivanhemmuudesta, jolle tyypillistä ovat paineet suoriutua vanhemmuudesta tietyllä tavalla sekä olla tietynlainen ja menestyvä lapsi, jotta perhe olisi hyväksytty. (Suhonen 2020, 12.) Jotkut vanhemmat voivat ylisuorittaa vanhemmuutta, toiset taas kokea syyllisyyttä ja riittämättömyyttä, vaikka tosiasialla lapsi voisi hyvin vähemmälläkin yrittämisellä. Jotta vanhemmat eivät uupuisi vanhemmuuden aiheuttamien vaatimusten ja paineiden alla, olisi hyvä säilyttää perspektiivi omaan toimintaan. Toki vanhempi vaikuttaa siihen, millainen lapsesta kasvaa, mutta arjessa myös muut ihmissuhteet ja kehitysympäristöt merkitsevät. (Suhonen 2020, 72.)

Perhe voi itse määrittää omat rutiininsa ja arkensa välttämättömät sekä olennaiset asiat. Lapsen kehityksen kannalta kasvatuksen tehokkuusajattelu ei ole hyväksi. (Suhonen 2020, 60–61.) Lapsi tarvitsee kasvaakseen tavallista kotona oleilua ja vuorovaikutusta vanhempansa kanssa, kiireetöntä ja aitoa läsnäoloa, yhdessä leikkimistä ja hassuttelua. (Suhonen 2020, 56–65.) Perheiden hyvinvointia lisäävät tunnetaidot, joita opitaan ja opetellaan vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksessa. Näin lapsen stressin sietokyky ja psyykinen joustavuus

kehittyvät, ja vanhempi jaksaa olla vastaanottavaisempi ja herkempi lasta kohtaan. (Suhonen 2020, 66.)

## 2.2 Nykyperheiden moninaisuus

Nyky-yhteiskunnassa vanhemmuus ja parisuhde toteutuu hyvin monenlaisissa ja erilaisissa muodoissa ja kokoonpanoissa. Moringin ja Kerppolan (2019, 93) mukaan suurin osa suomalaisista vanhemmista kuuluu jollakin tapaa monimuotoisiin perheisiin. Monimuotoinen perhe tarkoittaa tässä yhteydessä perheitä, jotka eivät sovi siihen normatiiviseen ajatukseen, jossa on äiti, isä ja kaksi lasta, jotka ovat syntyneet parin vuoden ikäerolla. Normatiivisen ajatuksen mukaisessa perheessä kukaan ei ole eronnut, kuollut, adoptoitu, perheestä huostaanotettu, perheeseen sijoitettu tai seksuaalivähemmistön edustaja. Suomalaisista perheistä reilu kolmannes oli monimuotoisia perheitä vuonna 2017. (Moring & Kerppola 2019, 93.)

Perhe-elämä on ollut pitkään murroksessa, ja sen ennustetaan jatkuvan vielä seuraavat vuosikymmenet. Erilaisista perheistä puhuminen on tärkeää. Perhekäsityksen monimuotoisuus antaa tilaa erilaisille tavoille olla paitsi perhe mutta myös vanhempi, mikä puolestaan väljentää mielikuvaa tietynlaisesta ja riittävän hyvästä vanhemmuudesta. Erilaiset perhekäsitykset korostavat perheiden tuen tarvetta ja odotukset perheiden tukemisesta kohdentuvat julkisiin instituutioihin. (Roininen 2020, 10, 19.) Nykyinen hallitus on valmistellut perhevapaa uudistuksen, jonka tavoitteena lisätä tasa-arvoisuutta perhe-elämän sisällä ja työelämässä. Uudistus huomioi paremmin perheiden moninaisuuden sekä sosiaaliset vanhemmat lapsen elämässä. Uudistuksen myötä perhevapaa käytännöt muuttuvat joustavammaksi; vapaita voi osittaa ja jakaa huoltajien kesken. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

Vuosittain 30 000 lapsen vanhemmat eroavat Suomessa. Eron taustalla on usein hyvin arkinen syy, kuten uupumus, väsymys tai pettymys perhe-elämän raskauteen. Lisäksi tuen puute kumppanilta, ristiriidat lasten- ja kodin hoidon jakautumisesta sekä puhumattomuus ja vieraantuminen voivat johtaa eroon. (Pruuki & Sinkkonen, 2017). Perheissä, joissa on päihdeongelmaa, eroavat

vanhemmat muita useammin (Raitasalo, Holmila & Jääskeläinen 2016, 28). Kun osapuolet voivat parisuhteessa huonosti ja negatiiviset asiat korostuvat, kuormittuu myös vanhemmuus.

Harva pariskunta suunnittelee eroavansa lapsen saatuaan, koska lapsen hyvää pidetään yleisesti tärkeämpänä kuin omaa. Vanhempien ero on kriisi myös lapselle, vaikka ero olisikin muutoin helpotus. Pruuki ja Sinkkonen (2017) toteavat etteivät vanhemmat eroa lapsistaan, mutta saman perheen vanhemmuudesta kylläkin. Yhteisen vanhemmuuden päättyessä eroon liittyvä riitely vanhemmuudesta ja lapsista ovat vahingollista sekä lapsille että vanhemmille. (Pruuki & Sinkkonen 2017.) Vanhempien erotessa arki muuttuu perheessä väistämättä. Lapsen yhteishuollossa lähdetään tyypillisesti siitä, että molemmat ovat yhtä päteviä huolehtimaan lapsista. Todellisuudessa kahden kodin arjet voivat poiketa rajustikin toisistaan. (Pruuki & Sinkkonen 2017.)

Kun lapsella tai lapsilla on vain yksi huoltaja, on kyseessä yksinhuolto (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos 2021a). Yksinhuoltajiksi tullaan erilaisista syistä, kuten avio- tai avoeron myötä, puolison menehtymisen vuoksi, suunnittelemattoman raskauden ja lapsen syntymän myötä tai esimerkiksi adoptoimalla lapsen ilman puolisoa. Tyypillisin syy yksinhuoltajuuteen on elämäntilanteen muuttuminen eron myötä. (Haataja 2009, 46,49.) Vuonna 2020 Suomessa oli kaikista perheistä yhden vanhemman perheitä 24 %. Äidin ja lapsen, tai lapsia, käsittäviä yksinhuoltajaperheitä oli määrällisesti 152 417, kun taas vastaavasti isä ja lapsi -perheitä 34 275. Yksinhuoltajaperheiden määrä kokonaisuudessaan oli pienentynyt edellisvuodesta (2019) isä ja lapsi -perheiden määrän kasvusta huolimatta. (SVT 2021.)

### **2.3 Nykyvanhemmuuden haasteet**

Vanhemmuuteen liittyy monenlaisia haasteita. Lapsiperhe-elämä voi aiheuttaa paineita, mutta perheen perustaminen voi myös lujittaa parisuhdetta. Arki muuttuu vaativammaksi ja kotityöt, lastenhoito, yhteinen aika, työssäkäynti sekä harrastukset on opeteltava jakamaan niin, että ne tukevat paitsi arkea myös vastaavat tunne-elämän tarpeisiin. (Lammi-Taskula & Salmi 2009, 50.) Haastetta



lapsiperheen arjessa tuovat osaltaan ajanpuute, sekä työn ja perheen yhdistäminen. Lähes kolmannes vanhemmista on kokenut työn olevan joko usein tai jatkuvasti esteenä riittävän ajan antamisessa lapsille. Tutkimuksessa nousee myös esiin vanhemman huoli jaksamisestaan ja sen johtumisesta työelämän vaatimuksista. Hyvinvoinnin kannalta vanhempia rasittaa työn lisääntynyt vaativuus määrältään kasvavine työtehtävineen ja tiukentuneine työtahteineen. Kotitöiden työnjaosta riitely on myös yleistä. Osa vanhemmista kokee laiminlyöneensä kotiasioita työstä ja ajanpuutteesta johtuen. (Salmi & Lammi-Taskula 2014, 40–43, 49.)

Nykyvanhemmuutta kuormittavat ja leimaavat tehokkuusajattelu, yksin pärjäämisen kulttuuri ja yhteisön puuttuminen. Yksikään vanhempi ei selviä yksin, sillä monessa tilanteessa arjen tuki on ratkaiseva asia. Tukiverkostojen merkitys vanhempien hyvinvointiin on suuri. (Suhonen 2020, 67–68.) Arkea ja sen tavanomaisuutta keuhetaan huonommin kuin aiemmin jatkuvien ärsykkeiden, kuten älypuhelimien, verkkopelien ja suoratoistopalvelujen vuoksi. Tästä syystä nykyvanhemmat voivat suorittaa arkea, koska he ajattelevat, että heidän täytyy tuottaa lapsilleen jatkuvaa onnellisuutta ja erityisiä hetkiä. Lisää paineita tuovat jatkuva tulva erilaisista vanhemmuuteen liittyvistä artikkeleista, ohjelmista ja sosiaalisen median postauksista. Tietoa on tarjolla liian paljon siitä, kuinka lasta pitäisi kehittää, mitä tulisi harrastaa tai mitä lapsi tarvitsee kasvaakseen menestyväksi ihmiseksi. Tämä johtaa helposti siihen, että vanhempi luulee lapsensa jäävän paitsi jostakin tai jäävän kehityksessä jälkeen, jos kaikkea tätä ei tehdä. (Suhonen 2020, 56–57.)

Perhemuodon muuttuminen, kuten ero, tuo tullessaan arkeen haasteita. Ero voi haastaa vanhemmuutta esimerkiksi vanhempien välisinä riitoina ja psyykkisen hyvinvoinnin horjumisena, sekä vanhemmuuden työnjaon puutteellisuutena tai puuttumisena. Myös taloudellisia vaikeuksia, stressiä ja johdonmukaisten rajojen asettamisen vaikeutta on havaittu. Lapsi voi oireilla perheen epävakaiseen ja turvallisuuden tunnetta horjuttavaan tilanteeseen. (Pruuki & Sinkkonen 2017.)

Kodin ulkopuolinen apu on merkittävässä roolissa yksinhuoltajaperheiden arjessa, koska muutoin esimerkiksi työn ja perheen yhteensovittaminen voi olla

erityisen haastavaa. Hyvinvointipalveluiden lisäksi yksinhuoltajavanhemman lähipiiri, kuten isovanhemmat, naapurit, perheen isoimmat sisarukset, ja lasten isä voivat olla välttämätön apu. (Kröger 2006, 79.) Roivainen (2014) siteeraa artikkelissaan Pylkkästä, jonka mukaan yksinhuoltajaperheet ovat erityisen haavoittuvaisia sosiaalisille riskeille talousvaikeuksista, puutteellisesta sosiaaliturvasta, sekä epävakaista työmarkkinoista johtuen. Pienituloisuus vaikuttaa yksinhuoltajien valinnan mahdollisuuksiin elämän eri alueilla, kuten koulutukseen, ravintoon, vaatetukseen, sekä vapaa-aikaan ja virkistäytymiseen. Osa vähävaraisista yksinhuoltajista kokee yksinäisyyttä ja voimattomuutta elämäntilanteensa vuoksi. Se koettelee yksinhuoltajien kykyä säädellä mielialojaan ja tunnetilojaan. (Roivainen 2014,16,17.)

### **3 Vanhempien jaksaminen lapsiperhearjessa**

#### **3.1 Perheiden hyvinvointi**

Perheiden hyvinvointia tarkastellessa on entistäkin tärkeämpää tarkastella perheiden toimimista ja pärjäämistä. Se, miten perheissä voidaan ja miten se toimii, näkyy perhekäytännöissä ja arkielämässä. Perheikäytännöillä tarkoitetaan jokapäiväisiä asioita, kuten milloin ja mitä syödään, kuka kommentaa tai kannustaa, tai miten perheessä riidellään ja sovitaan. Perhettä voidaan tarkastella myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta, jolloin tarkastelun kohteena on se, täyttääkö perhe yhteiskunnallisesti ajatellut tehtävät hyvin. (Roininen 2020, 9.)

Vanhemmuuteen kuuluu erilaisia tehtäviä lapsen eri ikäkausina, kuten perustarpeista huolehtiminen ja käyttäytymisen ohjaaminen sekä oppimisen, tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen kehityksen tukeminen. Vanhemmuuden kokemukseen ja laatuun vaikuttavat paitsi lapsen yksilölliset tarpeet ja ominaisuudet, myös vanhemman oma hyvinvointi ja elämänhistoria. Muita vanhemmuuteen vaikuttavia ja sitä tukevia tekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, perherakenne, vanhemmuuteen saatu tuki ja perheen taloudellinen tilanne. (Mielenterveystalo 2021.)

Perhekäytäntöjen voidaan ajatella myös olevan rutiineja. Niin lapsi kuin vanhempi tarvitsee arkeensa rutiineja, koska ne tuovat tukea ja turvaa toimien arjen rakennuspalikoina, jotka pitävät sen kasassa. Aiemmin yhteiskunnan jäykät rakenteet määrittivät työajat ja sitä kautta perheen elämää. Nyky-yhteiskunta on puolestaan jatkuvaa muutosta ja auki ympäri vuorokauden, mikä siirtää arjen rakenteiden luomisen perheen vastuulle. Nykyään monen lapsen elämä on rutiinitonta kaaosta, mikä syö voimavaroja ja aiheuttaa epävarmuutta. (Suhonen 2020, 90.)

Arki ja rutiinit tukevat perushyvinvointia, koska ne mahdollistavat esimerkiksi säännöllisen nukkumaanmenoajan ja unirytmien sekä toistuvat ulkoilu- ja ruokailuajat. Kun rutiinit ovat mallillaan, on helpompaa olla vanhempi verrattuna arkeen, jossa kukaan ei tiedä, milloin on nukkumaanmeno aika tai koska syödään. Rutiinit vapauttavat vanhemman käyttöön resursseja, koska niiden avulla perhearjen suunnittelu helpottuu. Arkirutiinien välissä jää myös aikaa niin vanhemmalle itselleen kuin parisuhteellekin, siksi sitä ei kannata täyttää suurella aktiviteettimäärällä tai harrastuksilla. Jokainen perhe itse luo omat rutiininsa. Arki ei vaadi ylimääräisiä voimavaroja silloin, kun rutiinit rajaavat sen hallittavaksi. Jos arki muuttuu, olisi hyvä pysähtyä miettimään, että millaisia voimavaroja on olemassa ja millaisia tarvitaan. (Suhonen 2020, 90.) Jos arki on päämäärätöntä ja valuvaa, kiristyy vanhemman pinna herkästi. Rutiinein rytmitetty ja rauhallinen arki puolestaan auttaa perheessä rakentamaan hyviä ihmissuhteita. (Suhonen 2020, 86–88, 93.)

### **3.2 Riittävän hyvä vanhemmuus**

Riittävän hyvälle vanhemmuudelle ei ole seikkaperäistä määritelmää, vaan sitä on mietittävä aika ajoin uudestaan. Vanhemmuus itsessään on niin moniulotteista, että eri elämäntilanteiden ja yksilöllisten ominaisuuksien seurauksena yksi osa vanhemmuudesta voi olla riittävän hyvää, kun taas toinen tuntua haasteelliselta. (Puranen 2021.) Jotta vanhempi jaksaisi olla riittävän hyvä vanhempana, olisi tärkeää, että hän kuuntelisi lapsen tarpeiden lisäksi myös omia tarpeitaan. Esimerkiksi oma harrastus tai ystävien tapaaminen voivat olla arjen voimavaroja ja lisätä jaksamista. (Ensi- ja turvakotien liitto 2021.)

Hakulinen toteaa (2019, 21) vanhemman terveyden ja hyvinvoinnin olevan yhteydessä lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Kun vanhemmat ovat terveitä ja hyvinvoivia, on lapselle mahdollista kasvaa suotuisassa kasvuympäristössä. Lapsen on mahdollista selvittää myös haasteellisista perhetilanteista, jos hänellä on elämässään riittävästi suojaavia tekijöitä, kuten vanhemman, lapsen tai ympäristön ominaisuuksia, jotka suojaavat lasta riskitekijöiltä. (Hakulinen 2019, 22.)

Lapsen hyvinvoinnin kannalta turvallisuus on keskeinen asia ja siihen vaikuttaa kodin ilmapiiri (Suhonen 2020, 12). Kasvatustyyli rakentaa kodin ilmapiiriä. Positiivisia tunteita perheen arjessa välittävä vanhempi vahvistaa lapsen omaa kykyä ilmaista positiivisia tunteita, jolloin syntyy myönteinen ja välittävä ilmapiiri. Kasvatustyyliin vaikuttaa vanhemman oma hyvinvointi: hyvinvoiva vanhempi pystyy tukemaan lapsen kehitystä ja edistää sitä vanhemmuudellaan. Vanhempi ei jaksakaan eikä pysty panostamaan vanhemmuuteen, jos hän voi huonosti. Uupumus, masennus tai heikko itsetunto heijastuvat siis vanhemmuuteen ja kasvatustyyliin. (Suhonen 2020, 19.)

Lapsesta huolehtiminen ei ole vain hoivan rutiineja, vaan se on myös ajattelamista. Ensisijaisesti äiti huolehtii, että lapsella on kaikki hyvin. Lapsen hyvinvoinnista huolehtiessa on otettava huomioon mitä seuraavaksi on tulossa ja mitä se vaatii. Äiti myös kantaa huolta lapsestaan, vaikka lapsi ei olisikaan läsnä. Kun vanhempi pyrkii olemaan lapselleen jatkuvasti saatavilla, voi se tuntua vanhemmasta tavoiteltavalta ja pakottavalta. Irtaantuminen jatkuvasta läsnäolosta voi merkitä vanhemmalle jopa hyvää äitiyttä määrittävän vaateen rikkoutumista. (MacDonald 2010, Erosen 2020, 343 mukaan.) Se voi olla yksi syy siihen, että äideillä on vaikeuksia sekä tunnistaa että tunnustaa tarvettaan henkilökohtaiseen aikaan. Myös oman ajan järjestäminen voi aiheuttaa syyllisyyttä, häpeää, sekä torjuntaa. (Almond 2010, Erosen 2020, 343 mukaan.)

Poijulan (2018, 17) mukaan yksilöiden ja perheiden resilienssi ilmenee vaikeissa elämänvaiheissa sekä -tapahtumissa, jotka aiheuttavat voimakasta stressiä ja vaativat sopeutumista. Jos ihmiselle tapahtuu jotakin hänen koko henkistä tasapainoaan järkyttävää, on kyseessä trauma tai psyykinen kriisi. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi läheisen menettäminen, avioero tai oma

tai läheisen vakava sairastuminen. Tällöin niin keho kuin mieli käyvät yliaktiivisina, kun yksilö koettaa palautua tasapainoon. (Mattila 2021, 33.)

Sana resilienssi tulee englannin kielen sanasta resilience, ja sillä kuvataan vahvuutta, joka joustaa katkeamatta. Sanalle resilience on vaikea löytää yhtä kuvaavaa sanaa suomen kielestä, mutta sille löytyy useampi nimitys, kuten kimmoisuus, pärjäävyys ja joustavuus. Yksikään näistä ei kuitenkaan kuvaa yksistään sanan resilience merkitystä kattavasti. Resilienssiä määritellään eri tavoin tutkijoista riippuen. Koskisuus ja Kulola (2005, 78) määrittelevät resilienssin koettun ja havainnoitavan kuormituksen vastapainoksi, sekä perheen ja parisuhteen voimavarojen ja voimakkuuden ulottuvuudeksi. Resilienssi toimii perheen turva-verkkona ja koostuu perheen voimavaroista, vahvuuksista ja ongelmien ratkaisutaidoista. Se auttaa toimimaan, sopeutumaan, ja tulemaan toimeen niin arkea kuin perhettä kuormittavien tekijöiden kanssa. (Koskisuus & Kulola 2005, 78.)

Hyvinvoinnin kokemukseen ja mielenterveyteen yhdistetään käsite koherenssi, joka on yksilön tai pariskunnan käsitys elämästä ja elämäntilanteen ymmärrettävyydestä, hallittavuudesta ja mielekkyydestä. Koherenssin tunne sekä ongelmanratkaisutaidot ovat keskeisiä asioita positiivisessa mielenterveydessä. (Koskisuus & Kulola 2005, 78–79.) Koherenssin tunnetta voidaan määritellä stressitekijöiden ja voimavarojen näkökulmasta. Kun stressinhallinnan voimavarat ovat vahvat, tullaan hyvin toimeen stressitekijöiden kanssa, mutta jos resurssit ovat heikentyneet, riskialtistuminen stressin aiheuttamille terveyshaitoille on todennäköisempää. Puhuttaessa stressinhallinnan resursseista puhutaan resursseista, jotka ovat yksilöllisiä. Stressinhallinnan resursseiksi voidaan kokea esimerkiksi materiaaliset resurssit, älykkyys, vahva identiteetti, sosiaalinen tuki, uskonto, elämänfilosofia tai terveyttä ylläpitävät elämäntavat. Koherenssin tunne toimii linkkinä stressinhallintaresurssien ja terveydentilan välillä. Näin voidaan ajatella, että vahvat resurssit muodostavat hyvän koherenssin, mikä edistää taas osaltaan terveyttä. (Vastamäki 2010, 5–6.)

### 3.3 Uupumus vanhempien jaksamisen haasteena

Uupumukseen sairastuminen on pitkäaikainen ja aaltoileva prosessi, jonka sekavia varoitussignaaleja on hankala tulkita. Erytisen huolestuttavaa on se, että uupumassa oleva voi selviytyä tehtävistään hyvin, koska hän kompensoi väsymystään yliyrittämällä. Päällepäin kaikki näyttäisi siis olevan hyvin, vaikka tosiasiassa oireet ovat seurasta uupumuksesta. (Mattila 2021, 16–17.) Vanheman uupumus ei ole tavallista vanhemmuuteen liittyvää kuormitusta, vaan pitkäaikainen vaste kroonistuneeseen ja ylivoimaiseen vanhemmuuteen liittyvään stressiin (Mikolajczak & Roskam 2018; Mikolajczak, Roskam & Gross 2019, 4).

Vuosina 2018–2019 toteutetussa kansainvälisessä vertailututkimuksessa tehtiin havainto, että eri maiden välillä on merkittäviä eroja vanhemmuuden uupumuksen esiintyvyydessä. International Investigation of Parental Burnout (IIPB) -tutkimuksessa oli mukana 42 maata. Tutkimuksen mukaan uupumusta esiintyi eniten Puolassa ja vähiten Thaimaassa. Suomi sijoittui seitsemänneksi siitä huolimatta, että se on hyvinvointivaltio. Eri maiden väliset erot vanhempien uupumuksessa ovat selitettävissä osittain kulttuurillisilla eroilla. Yksilökeskeisissä maissa, kuten Yhdysvalloissa, Kanadassa ja Sveitsissä, uupumusoireet olivat tyypillisempiä yhteisöllisiin maihin, kuten Thaimaahan ja Kuubaan, verrattuna. Uupumuksen esiintyvyyden eroavaisuutta voidaan selittää sillä, että yksilökeskeisissä maissa yksilön ajatellaan olevan vastuussa itsestään ja lähimmästä perhepiiristä. Kulttuurin lisäksi uupumuksen esiintyvyyteen vaikuttavat vanhempien sukupuoli ja ikä: yleisimmin uupumusta kokevat nuoret vanhemmat ja äidit. Myös lasten määrä ja nuori ikä sekä ulkoapäin koetut vaatimukset lisäävät uupumisen kokemista. (Terävä 2020.)

Jyväskylän yliopiston tekemästä vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät -tutkimuksesta käy ilmi, että yksi uupumusta lisäävä tekijä on vanhempien kokemus siitä, että muualta tulee kovia vaatimuksia ja odotuksia (Roininen 2020, 18). Vanhempi uupuu rooliinsa, kyllästyy vanhemmuuteen ja etäännytyy emotionaalisesti lapsistaan (Roskam ym. 2018; Sorkkila & Aunola 2019). Uupumuksella on seurauksia sekä vanhemmalle itselleen että koko perheelle. Tällaisia ovat esimerkiksi vanhemman äärimmäiset pakoajatukset ja väkivaltainen sekä

lapsia laiminlyövä käytös. Uupumuksen on havaittu lisäävän laiminlyövää käytöstä, mikä taas pahentaa tilannetta entisestään. (Mikolajczak, ym. 2019, 5 & 14.) Työuupunut voi irtisanoutua tai jäädä työstään sairauslomalle, mutta vanhemmuutta ei voi lopettaa, eikä siitä saada sairauslomaa. Tämä voi itsessään johtaa vanhempaa äärimmäisien ratkaisujen, kuten itsemurhan tai pakenemisen, ajatteluun. (Mikolajczak, ym. 2019, 5–6.)

Valtioneuvoston dokumentissa todetaan, että pikkulapsiperheissä jaksamisen ongelmat ja parisuhdeongelmat ovat lisääntyneet vuoden 2020 korona kevään aikana, mikä on näyttäytynyt vanhempien uupumisena. Kuormittavat tilanteet perheissä lisäävät riitoja, sillä apu lasten hoitoon on rajallista, oma ja yhteinen aika puuttuu sekä epävarmat tilanteet pitkittyvät. Lisäksi osassa perheistä on jo ennen koronaa olleet kärjistyneet suhteet, mikä osaltaan kohottaa perheväkivallan riskiä. Perheissä, joissa rasitteena on jonkun perheenjäsenen mielenterveys- ja päihdeongelma, on korona-aika aiheuttanut lisää huolta sekä kuormitusta. Tilanteissa on koettu yksinäjämistä, mikä on myös itsessään aiheuttanut lisää pahoinvointia ja ahdistusta. Omaisten ja läheisten merkitys voimavarana ja apuna on korostunut, koska yhteiskunnan avun on katsottu olevan riittämätöntä. (Valtioneuvosto 2021.)

## **4 Vanhempien jaksamisen tuki**

### **4.1 Vanhempien oma toimijuus**

Jotta vanhempi jaksaa arjessaan, on vanhemmalla oltava myös aikaa itselleen ja omille tarpeilleen. Etenkin äitiyteen liittyen on kulttuurisia odotuksia, joiden varjolla vanhemman omat tarpeet jäävät täyttämättä. Myös ammatilliset käytännöt, kuten äidin pitäminen pääasiallisena huoltajana, voivat ohjata vanhempia ottamaan tehtäväkseen lapsen hyvinvoinnin turvaamisen olosuhteista huolimatta, mikä jättää myös vanhemman omat avuntarpeet varjoon. Vanhempien olisi hyvä järjestää itselleen arkeensa hetkiä, jolloin he keskittyisivät ensisijaisesti itseensä. (Eronen 2020, 343.)

Vanhemmuus voi olla haavoittuvainen, jos ympärillä ei ole yhteisöä, joka osallistuisi lasten kasvatukseen. Sosiaalisilla verkostoilla ja yhteisöllisellä kasvatuksella on siis merkittävä tuki vanhemmuudessa. Länsimainen vanhemmuus on yksilökeskeistä, eikä tämä ajattelutapa tue vanhemman hyvinvointia. Esimerkiksi äideillä voi olla tarve toteuttaa itseään muutoinkin kuin äitinä, ja toteuttaa yhteiskunnallisia tehtäviään. Jos ympärillä on muita ihmisiä, jotka pystyvät tukemaan ja jakamaan vanhemmuuden kuormitusta, voi vanhempi kukoistaa sekä työelämässä, että vanhempana. (Hrdy, 2009, Mäkelän 2019, 11–12 mukaan.)

Vertaistuella on merkittävä vaikutus vanhempien jaksamiseen. On tutkittu, että ryhmätoiminta antaa tilaisuuden vanhemmille omaan aikaan, sekä tarjoaa sellaista tukea, jota ei muista tahoista ole saatavilla. Vertaistukiverkostojen painopiste ei ole niinkään professionaalisuudessa tai informatiivisuudessa, vaan vertaisuudessa, joka tukee näitä muita tukiverkkoja. (Eronen 2020, 344.)

Vaikka rutiinit tuovat osaltaan jaksamista vanhempien arkeen, toisinaan niiden rikkominen on olennainen voimaantumisen elementti. Esimerkiksi harrastuksessa käyminen tai opiskelu voi tuoda haluttua virkistystä. Toisinaan kodista ja arjesta irtaantuminen voi näyttäytyä hyvin arkisina asioina, joita tehdään erityisesti yksin. Sellaisia voivat olla kaupassa käyminen, pihalla oleilu, tai saunassa rentoutuminen. Vapaahetki arjen pyöryksestä on tärkeää, sillä se mahdollistaa itsensä kokoamisen, sekä tunteen, että arki on hallittavissa. (Rantalaiho 2006, 52–53.)

Voimaantumista vanhemman arkeen voi tuoda oman kodin muokkaaminen tai rauhoittava käsillä tekeminen. Joistakin vanhemmista esimerkiksi kodin sisustuksen muuttaminen voi olla voimaannuttavaa. Tavaroiden myyminen ja uusien ostaminen auttaa irtaantumaan kodista ja arjen askareista. Arjen estetiikka voi voimaannuttaa myös oman ulkonäön huolehtimisena, jolloin se aktivoi myös ihmisen esteettistä mielikuvitusta. (Rantalaiho 2006, 52, 54.)

Vaikkakin työn nähdään haastavan perhe-elämää, se voi toimia myös perhe-elämän voimavarana. On tutkittu, että pikkulapsivaiheessa ja kouluikäisten lasten perheissä äidit jaksavat olla lastensa kanssa paremmin, kun he saavat



työstä vastapainoa perhe-elämälle. Työn ja perhe-elämän tasapaino tuo positiivisia vaikutuksia myös vanhempien parisuhteelle. Siksi nähdäänkin, että työn ja perheenytteensovittaminen on hyvinvoinnin kannalta tärkeää yksilö-, yhteisö-, kuin yhteiskunta tasolla. (Lammi-Taskula & Toppinen-Tanner 2019, 76.)

## 4.2 Lähipiirin tuki

Hyvinvoinnin ja onnellisuuden keskiössä ovat terveyden lisäksi merkitykselliset ja läheiset ihmissuhteet. Perhe ja parisuhde ovat paitsi asioita, joita ihmiset arvostavat, myös keskeinen voimavara. (Kontula, 2011; Kontula 2013, 20.) Siinä missä vanhempien terveys ja hyvinvointi vaikuttaa lapsen hyvinvointiin, myös vanhempien parisuhde, vuorovaikutus- ja tunnetaidoilla on vahva vaikutus lapseen (Heiskanen ym. 2019, 30). Vanhemmuudessa on tärkeää pitää huolta myös parisuhteesta, sillä se vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta (Hakulinen 2019, 21). Parisuhde on tärkein tukipilari vanhemmuudessa, ja huonosti toimiva parisuhde voi olla uhka vanhemman terveydelle ja lapsen kehitykselle.

Yhteisö ja yhteisöllinen kasvatus voidaan nähdä voimavarana ja suojaavana tekijänä esimerkiksi synnytyksen jälkeiseltä masennukselta, koska yhteisön tuella äiti pääsee osallistumaan itselleen merkityksellisiin muihin tehtäviin. (Haslam 2006; Rotkirch 2014, Mäkelän 2019, 15 mukaan.) Yksilökeskeinen vanhemmuus ja sille ominainen yksin selviämisen olettamus ei yhteiskunnallisesti ajateltuna kannata kauas, koska se uhkaa vanhemman ja lapsen välistä suhdetta, ja siten vaarantaa lapsen kehityksen. Useat vanhemmat eivät uskalla myöntää avuttomuuttaan ja tarvitsevuuttaan, koska kokevat jäävänsä yksin pyydettyään apua (Rotkirch 2014, Mäkelän 2019, 16 mukaan).

Vanhemmuus on vaikeaa ja monet vanhemmat ovat aika yksin, vaikka nykyisin on mahdollista pitää paremmin yhteyttä esimerkiksi omiin vanhempiin sosiaalisen median kautta. Yhteisö ja sen merkitys arjessa ja lasten kasvatuksessa tulisi huomioida paremmin, koska lähiverkosto voi hyödyttää vanhempia. Tukiverkostot sananmukaisesti tukevat vanhempien hyvinvointia ja erityisesti arjen tuki voi olla joskus ratkaisevaa. (Suhonen 2020, 67–68.)

### 4.3 Palveluiden ja järjestöjen tuki

Yhteisöt ja yhteiskunta on siis merkittävässä roolissa auttajana vaikeuksissa olevien perheiden tilanteissa. Esimerkiksi neuvola, päiväkoti tai koulu voi tukea päihdeongelmista kärsivän perheen ylisukupolvistumisen ehkäisemisessä tai oppimisvaikeudesta kärsivää tuetaan niin, että oppimisen haasteista huolimatta lapsi tai nuori voi tulevaisuudessa menestyä koulussa ja jatko-opinnoissa. Yhteisö, johon yksilö kuuluu, on resilienssin, eli pärjäävyyden osatekijä. Tällaisia yhteisöjä on perheen lisäksi yhteiskunnassa esimerkiksi sosiaali- ja terveystalveluiden, korkeatasoisen päivähoiton, sekä koulun muodossa. (Raitasalo ym. 2016, 93–94.) Tutkimuksilla on tuotu esiin tarve yhteensovittaa kodin ja yhteiskunnan tuottamia palveluita niin, että se auttaisi lapsen lisäksi vanhempia kasvatustyössään. Erityisesti varhaista tukea perheiden tukemisessa korostetaan eettisenä ja tehokkaana. (Kouvonen 2016, 174.) Kouvonen (2016, 174) toteaa-kin, että tuen kohdentuessa oikein, se voi parhaimmillaan vapauttaa resursseja niille perheille, jotka tarvitsevat korjaavia toimenpiteitä ongelmiinsa.

Kunnan tarjoamaa parisuhde- ja perhetyön palvelujen tarjontaa ja saatavuutta täydentävät järjestöt, joiden rooli on merkittävä. Järjestöt tarjoavat erilaisia palveluja parisuhteen ja vanhemmuuden tueksi monipuolisesti, niin sähköisesti kuin kasvokkain kohtaavasti. Näyttöön perustuvat oma-apumenetelmät ja tutkittu tieto, maksuttomat kurssit, videot, testit ja tehtävät ovat hyödynnettäviä tieto- ja tukimateriaaleja sekä perheille että ammattilaisille. Järjestöt voivat tarjota myös puhelinapua sekä valtakunnallista terveystiedotusta erilaisista parisuhteeseen ja vanhemmuuteen liittyvistä kysymyksistä. (Heiskanen, Helamaa, Laru, Muuronen, Salmi, Satuli-Kukkonen & Ukkonen-Wallmeroth, 2019, 31.)

Tarve vertaistukeen on vanhemmilla erityinen ja tämä tarve korostuu silloin, kun tukiverkostoa ei ole tai se on kauempana. On tärkeää päästä keskustelemaan samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten kanssa etenkin tilanteissa, jossa sukulaiset ja ystävät eivät asu lähellä, tai tilanteessa jossa toinen vanhempi ei syystä tai toisesta voi olla perheen arjessa mukana. Tähän tarpeeseen vastaavat esimerkiksi järjestöjen lapsiperheille suunnatut ryhmämuotoiset palvelut ja suljetut vertaistukiryhmät sekä perhekahvilat ja avoimet kohtaamispaikat. Tällaisten vertaistuellisten paikkojen ja toimintojen kautta tavoitetaan erilaisia

perheitä, ja niillä voi olla positiivinen vaikutus vanhemman jaksamiseen sekä arkeen. Sosiaalista pääomaa tuottavat yhteisöllisyys ja vuorovaikutus, joita järjestöt toiminnallaan tarjoavat. (Heiskanen, ym. 2019, 32, 35.) Järjestöjen mahdollisuus tuottaa palveluita on tärkeää turvata sote-uudistuksessa, koska järjestöt tuottavat sekä sosiaali- ja terveystalvveluja että kansalais- ja vertaistoimintaa alueellisesti hyvinvointia ja terveyttä tukien. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021.)

## **5 Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt**

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) mukaan lapsiperhekyselyissä on käynyt ilmi, että monet vanhemmat ovat huolissaan omasta jaksamisestaan. Isistä joka kolmas ja äideistä noin kaksi viidestä olivat joko täysin tai jokseenkin samaa mieltä väittämästä, jolla kartoitettiin vanhemman huolta omasta jaksamisestaan vanhempana. Yksinhuoltajaperheistä lähes puolet olivat huolissaan siitä, kuinka he jaksavat, kun taas kahden vanhemman perheissä huoli oli harvavalukuisempaa. Työelämässä olevat vanhemmat olivat huolissaan jaksamisestaan harvemmin verrattuna vanhempiin, joilla ei ole työtä. Tätä on selitetty perheen toimeentulolla, koska taloudellinen epävarmuus aiheuttaa huolta vanhempana jaksamisesta. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2021b.)

Nelivuotiaiden lasten ja heidän perheidensä hyvinvointia kartoitettiin vuonna 2018 kansallisella Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LTH) -tutkimuksella, joka toteutettiin 290 kunnassa. Kerätystä aineistosta kävi ilmi, että suurin osa nelivuotiaista lapsista oli hyvinvoivia. Vanhemmistakin valtaosa voi hyvin, koki arkensa toimivaksi ja oli tyytyväinen vanhemmuuteensa. Kuitenkin joka kolmas vanhemmista koki työn ja perhe-elämän yhdistämisen haastavaksi, joka viides vanhempi oli kärsinyt masennusoireista ja joka seitsemäs oli kohdannut taloudellista niukkuutta. Lastenneuvolan terveydenhoitajat ovat havainneet, että kaksi kolmasosaa nelivuotiaiden perheistä kaipasi lisätukea. Yleisimmät syyt tuen tarpeelle olivat vanhempien jaksaminen tai lapsen ikätasoinen kehitys. Vanhemmat eivät tuo aina ilmi tuen tarvettaan esimerkiksi lapsiperhepalveluiden ammattilaisen, vanhempaan itseensä tai parisuhteeseen liittyvissä asioissa.

Ne vanhemmat, joilla on masennusoireilua, yksinäisyyttä tai huolta omasta jaksamisestaan, jättivät muita vanhempia useammin kertomatta tuen tarpeesta.

(Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Mikkonen ja Veikkola (2020) ovat pro gradu -tutkielmassaan tarkastelleet suomalaisten vanhempien kasvatustyylien ja vanhemmuuden uupumuksen yhteyksiä. Eniten uupumusta havaittiin vahvasti autoritaarisilla vanhemmilla ja vähiten puolestaan sallivilla ja auktoritatiivisilla vanhemmilla. Syiksi arveltiin sitä, että kyseiset vanhemmuustyylit sallivat runsaan kasvatuksellisuuden lämpimyden, mikä paitsi mahdollisesti suojaa vanhempaa uupumukselta, kertoo myös siitä, että hyvinvoiva vanhempi kykenee näyttämään lapselleen myönteisiä tunteita. (Mikkonen & Veikkola 2020, 2 & 21–23.) Lisäksi uupumusta on tutkittu vanhempien arvojen näkökulmasta, joita vanhemmat toivovat lastensa omaksuvan Kaijasen pro gradu -tutkielmassa (Kaijanen 2019).

Laatikainen ja Vikström-Hytönen (2019) ovat selvittäneet pro gradu -tutkielmassaan vanhemmuuden uupumisen yhteyttä perhetyyppiin, vanhemman koulutustasoon, koettuun perheen toimeentuloon, vanhemmuutta rasittaviin stressitekijöihin ja lastenhankintatoiveisiin. Lisäksi he halusivat selvittää vanhempien omia toiveita vanhemmuutensa tueksi. Vanhemmuuden uupumus oli yhteydessä esimerkiksi yksinhuoltajuuteen, matalaan koulutustasoon, heikkoon toimeentuloon sekä elämäntilanteeseen liittyviin stressitekijöihin. Uupuneiden vanhempien toive saada lisää lapsia oli myös vähentynyt. Laatikaisen ja Vikström-Hytösen tutkimustuloksista oli havaittavissa se, että vanhemmat toivoivat vanhemmuutensa tueksi lähipiirin ja puolison tukea sekä konkreettista käytännön apua, kuten lastenhoitoa. (Laatikainen & Vikström-Hytönen 2019, 2, 54–59.) Lotvonen (2018) on opinnäytetyössään käsitellyt nykyajan äitimyyttä ja siihen liittyviä monenlaisia ristiriitaisia odotuksia ja vaatimuksia, joita asettavat yhteiskunta, media, sosiaaliset suhteet ja äidit itse. Vaatimukset joko kuormittivat tai vahvistivat äitiyttä, ja vastapainona vaatimuksille, udrautumiselle ja syyllisyydelle nähtiin vertaistuki sekä armollisuus itseä ja muita kohtaan. (Lotvonen 2018.)

## **6 Opinnäytetyön lähtökohdat**

### **6.1 Tarkoitus ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyömme tarkoituksena on lisätä tietoisuutta uupumisen vaikutuksista lapsiperheiden arkeen sosiaalialan ammattilaisille kehittämistyön tueksi, sekä edistää näin ehkäisevän mielenterveystyön kehittämistä. Tavoitteena on kerätä tietoa vanhempien kokemuksesta uupumisesta lapsiperhearjessa nykyaikana, sekä jaksamisen tuesta. Opinnäytetyömme tulosten avulla Joensuun Pelastakaa Lapset ry kehittää Minä olen tärkeä -hankkeen Perheretki-toimintaa.

Tutkimuskysymyksiksi aiheeseemme muodostuivat seuraavat kysymykset:

1. Miten vanhemmat kokevat uupumuksen?
2. Miten vanhempien uupumus näkyy arjessa?
3. Mitkä asiat auttavat jaksamaan lapsiperhearjessa?

### **6.2 Toimeksiantajana Joensuun Pelastakaa Lapset ry**

Pelastakaa Lapset ry on poliittisesti ja uskonnollisesti riippumaton kansalaisjärjestö, joka on perustettu vuonna 1922. Yhdistyksen tavoitteena on pyrkiä edistämään lapsen oikeuksien toteutumista ja tukea vaikeissa oloissa eläviä lapsia. Pelastakaa Lapset ry toimii osana kansainvälistä Save the Children -järjestöä. Save the Children -järjestö toimii yli 100 maassa lasten hyväksi. (Joensuun Pelastakaa Lapset ry 2021a.)

Joensuun paikallisyhdistys toteuttaa Perheretkitoiminnan pilottihanketta osana Minä olen tärkeä! - hanketta. Perheretkitoiminnan kohderyhmänä ovat perheet, joissa vanhempi on kokenut tai kokee päihde- tai mielenterveyden haasteita. Ongelmia ei diagnosoida, vaan vanhemman oma kokemus omasta jaksamisesta, esimerkiksi väsymyksestä tai uupumuksesta, riittää. Perheretkien ajatuksena on, että vanhempi ja lapsi viettävät aikaa yhdessä tehden jotakin

mieluisaa. Retkiä toteutetaan eri teemoin ja kohtein. (Joensuun Pelastakaa Lapset ry 2021b.)

## **7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat**

### **7.1 Laadullinen tutkimus**

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Se on empiiristä tutkimusta, joka näyttäytyy tavasta tarkastella havaintoaineistoa ja argumentoida. Lisäksi hyvän tutkimuksen suunnittelun ja toteutuksen sekä monipuolisen ilmiön tarkastelun avulla voidaan saavuttaa monipuolista tietoa, hahmottaa syy-seuraussuhteita ja luoda kuva ilmiön luonteesta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Laadullisessa tutkimuksessa yksi tärkeä osa sekä kaiken tutkimuksen lähtökohta on havaintojen teoriapitoisuus. Sillä tarkoitetaan yksilön käsitystä ilmiöstä, tutkittavalle ilmiölle annettua merkitystä, ja tutkimuksessa käytettyjä välineitä, jotka vaikuttavat tutkimuksen tuloksiin. Teorialla tarkoitetaan tutkimuksen viitekehystä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 1.)

Tuomi ja Sarajärvi (2018, luku 1) määrittelevät viitekeh്യksen muodostuvan tutkimuksen keskeisistä käsitteistä ja niiden välisestä suhteesta. Viitekehys sisältää näiden lisäksi myös tutkimuksen ohjaavan metodologian ja ilmiöön kohdistuvat aiemmat tutkimukset. Näin ollen tutkimuksesta saadut tulokset eivät ole irrallisia havainnointimenetelmistä tai käyttäjästä. Aineiston keräämis- ja analyysimenetelmät painottuvat empiirisessä analyysissä. Niiden kuvaileminen on tärkeää, jotta lukija pystyy arvioimaan tutkimusta ja sen uskottavuutta. Empiirisen analyysin tunnusmerkistöön kuuluu lähdeaineiston tunnistettavuuden häivyttäminen tutkimuksen eri vaiheissa. Se on tutkijan etiikan mukaista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 1.)

## 7.2 Teemahaastattelu

Tutkimuksen avulla haluttiin selvittää vanhempien kokemusta uupumuksesta sekä jaksamisen tuesta. Teemahaastattelu valikoitui aineiston keruumenetelmäksi, koska sen avulla halutaan selvittää mitä joku ajattelee jostakin asiasta. Teemahaastattelun avulla tutkija pyrkii selvittämään haastateltavilta heitä kiinnostavat, mutta kuitenkin tutkimuksen aihepiiriin kuuluvat asiat. Tällöin haastattelu on ikään kuin keskustelu tutkijan ja haastateltavan välillä, ja se tapahtuu tutkijan aloitteesta ja hänen ehdoillaan. (Eskola & Vastamäki 2010, 26.) Tutkimuksen analysointi menetelmäksi valikoitui sisällönanalyysi, sillä se on yksinkertainen ja sopii aloittelijalle. Se ei vaadi syvällistä teoreettista osaamista siinä missä esimerkiksi narratiivinen menetelmä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78–80, 107.)

Teemahaastattelu, lomakehaastattelu ja avoin haastattelu ovat laadullisen tutkimusmenetelmän tutkimushaastattelumuotoja, joiden avulla pyritään saamaan tietoa, kun tutkitaan yksilön käsityksiä, mielipiteitä ja eri elämäntapahtumia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 63–65). Teemahaastattelu on näistä haastattelumuodoista yleisimmin käytetty muoto, josta puhutaan myös tunnetummin puolistrukturoituna haastatteluna. Teemahaastattelussa poimitaan keskeiset aiheet tai teemat, joiden avulla tutkimuskysymys pyritään ratkaisemaan. Teemahaastattelu on monipuolinen tutkimusmetodi, koska sitä voidaan käyttää sekä laadullisessa, että määrällisessä tutkimuksessa. (Vilka 2015, luku 4).

Ennen kysymysten laatimista haastattelijan tulee tietää tutkimuksensa teoreettinen viitekehys, keskeiset käsitteet sekä tutustua aiempiin tutkimuksiin, sillä kysymyksiä ei voi kysellä mielivaltaisesti ja henkilökohtaisista lähtökohdistaan käsin. (Vilka 2015, luku 5). Teemahaastattelussa teema-alueet ovat etukäteen määriteltä, mutta kysymykset eivät kuitenkaan ole tarkkamutoisia tai tietyssä järjestyksessä. Haastattelija vastaa siitä, että ennakkoon päätetyt teema-alueet tulevat läpikäydyksi haastattelutilanteessa, mutta haastateltavasta riippuen niiden järjestys ja laajuus vaihtelevat. (Eskola & Vastamäki 2010, 28–29.) Teemahaastateltavia valittaessa on huomioitava se, että kohderyhmällä tulee olla joku kokemus tutkijan tutkimasta aiheesta. Ennakkohaastattelun, haastatteluympäristön, haastateltavan motivaation ja haastattelun sujumuuden avulla

varmistetaan kysymysten yksiselitteisyys ja ymmärrettävyys. Tämä vahvistaa tutkimuksen laatua ja eettisyyttä. (Vilkkä 2015, luku 5.)

## **8 Opinnäytetyön toteutus**

### **8.1 Aineiston keruu**

Keräsimme opinnäytetyömme tutkimusaineiston teemahaastattelujen avulla. Anoinme tutkimusluvan Joensuun Pelastakaa Lapset ry:ltä sekä laadimme tutkimus- ja haastattelulupalomakkeen (liite 1), jolla varmistimme tutkittavien suostumuksen haastatteluun osallistumisesta ja sen nauhoittamisesta. Kerroimme lomakkeessa haastattelun ja kerättävän aineiston käyttötarkoituksesta, tiedotimme toteutustavasta ja ajankohdasta sekä osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Haastateltavia haettiin ensisijaisesti Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Perheretkitoiminnasta. Toimeksiantajamme mainosti mahdollisuutta osallistua haastatteluun sosiaalisessa mediassa sekä perheretkitoiminnassa.

Testasimme haastattelurunkomme (liite 2) toimivuutta toteuttamalla koehaastattelut kesä-heinäkuussa 2021. Haastattelun teemarunko sisälsi kolme laajempaa teemaa, jotka olivat perhe ja arki, uupumiskokemus ja jaksamisen tuki. Nämä olivat ne aihepiirit, joiden alle olimme laatineet kyseistä teemaa tarkentavat apukysymykset, sekä niiden alle mahdolliset yksityiskohtaiset lisäkysymykset. Yksityiskohtaisia kysymyksiä käytetään vasta sitten, kun aiemmat kysymykset eivät ole tuottaneet vastausta. (Eskola & Vastamäki 2010, 38.) Haastatteluun osallistumisen kriteeriksi asetimme haastateltavan uupumuskokemuksen, minkä tuomme ilmi suostumuslomakkeessa. Muokkasimme suostumuslomakkeen (liite 1) sisältöä kohderyhmän antaman palautteen mukaan niin, että lisäsimme siihen faktan vanhempien uupumuksen yleisyydestä ja poistimme jaksamisen tuen. Tämän lisäksi tarkensimme tutkimuksen tavoitetta kartoittaa vanhempien kokemusta uupumuksesta. Päivitetyin lomakkeen tiedoteosasta tuli aiempaa neutraalimpi (liite 3).



Yhteydenotot tutkijoiden ja haastateltavien välillä tapahtuivat Joensuun Pelastakka Lapset ry:n perheretkityön vastaavan ja vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin välityksellä. Näin turvattiin tutkimukseen osallistuvien yksityisyys. Tavoittehimme haastateltavien määräksi 6–8 henkilöä. Tutkimuksessa haastateltiin kuutta vanhempaa, jotka kaikki olivat 25–55-vuotiaita äitejä. Haastatellut henkilöt edustivat erilaisia perhemuotoja, kuten yksinhuoltaja-, ydin-, monikko- ja suurperheitä. Suurin osa haastateltavista olivat yksinhuoltajia. Haastattelutilanne oli mahdollista toteuttaa haastateltavan toiveen mukaan joko kasvotusten tai etänä Teams-yhteyden tai puhelimen kautta. Olimme sopineet, että tutkijoina jaamme haastattelut keskenämme. Tällöin haastattelutilanne on intiimimpi ja luontevampi verrattuna tilanteeseen, jossa olisi kaksi tutkijaa ja yksi haastateltava. Tästä syystä haastatelimme haastateltavat erikseen yhden kerrallaan. Haastattelun alussa kertosimme suostumuslomakkeessa olleet asiat ja kerroimme nauhoituksen aloituksesta ja päättymisestä.

Tutkimushaastatteluja on mahdollista nauhoittaa. Se toimii mahdollisuutena tarkastella ja analysoida haastatteluvuorovaikutusta, mutta auttaa myös tuomaan esiin sävyjä, joita ensikuulemalta ei ole huomannut. Tällaisia asioita voi olla esimerkiksi epäröinti viivyttämällä vastausta, korjaukset tai tarkennukset keskusteluun liittyvään asiaan. Nauhoitus tuo esiin myös haastattelijan mahdolliset johdattelet tietynlaiseen vastaukseen tai keskustelun pysäytykset vaihtamalla aihetta huolimatta siitä, että haastateltavalla olisi valmiuksia puhua lisää. (Tiittula & Ruusuvoori 2005.) Käytimme haastattelujen nauhoittamiseen oppilaitokseltamme lainattuja tutkimushaastatteluun tarkoitettuja nauhureita aineiston yksityisyyden suojan ja tietoturvan turvaamiseksi. Jotta toimintamme haastattelutilanteessa oli läpinäkyvää, kerroimme haastateltavalle, kun aloitimme nauhoituksen ja näytimme sen Teamsissa videokameran välityksellä. Samoin toimimme haastattelun lopuksi.

## **8.2 Aineiston analysointi**

Teemahaastatteluja analysoidaan yleensä tyypittelemällä ja teemoittelemalla. Tyypittelyssä aineistoista tiivistetään tyypillisimmät asiat, kun taas teemoittelussa aineistoa jäsennetään teemojen mukaan. Litteroinnin, eli haastattelujen

äänitteiden tekstimuotoon muuntamisen, jälkeen aineistoa voi jäsentää esimerkiksi niin, että jokaisen teeman alla on vastaukset kaikilta haastateltavilta juuri kyseiseen teemaan. Toinen vaihtoehto on ottaa yksi teema ja sen teeman sisältä antoisimmalta vaikuttavat vastaukset, minkä jälkeen aineistoa muokataan seuraavan haastattelun avulla. Aineistoa on mahdollista käsitellä myös yksi tapaus kerrallaan. Analysointivaiheessa mukaan on viimeistään kytkettävä aiemmat tutkimustulokset ja teoria. (Eskola & Vastamäki 2010, 42–43.)

Litteroimme, eli purimme haastatteluaineiston äänitteistä tekstimuotoon. Haastattelut litteroitiin joko heti haastattelun jälkeen tai sitä seuraavina päivinä. Tutkijan tulee huolehtia, että aineisto ei joudu väärin käsiin, se hävitetään asianmukaisesti, ja tutkittavien anonymiteetti säilyy koko tutkimuksen ajan aina tutkimustuloksiin asti (Vilkkä 2015, luku 5). Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 42 sivua. Litteroinnin jälkeen loimme teemahaastattelurunkoomme pohjautuvan taulukon. Yksinkertaistimme haastattelut poistamalla haastateltavan tuottamat täytesanat ja muodostimme niistä lauseita. Yksi lause tai lauseke sisälsi yhden asian. Veimme ne taulukkoon omien teemojensa alle.

Analyysipolku (liite 4) jakautui pääteemoihin, joita olivat perhe ja arki, uupumiskokemus ja jaksamisen tuki. Ensimmäisen pääteeman, eli perheen ja arjen, alle muodostuivat seuraavat alateemat: perhemuoto, arjen rakenne, rutiinit, kotityöt ja vanhemmuuskokemus. Toisen pääteeman, eli uupumuskokemuksen, alle muodostuivat alateemat uupumiskokemus, sen näyttäytyminen arjessa ja vanhemmuudessa sekä apu, josta vanhempi jäänyt vaille, ja asiat, jotka haastavat tai uuvuttavat erityisesti. Kolmannen pääteeman, eli jaksamisen tuki -teeman alle muodostuivat alateemat: asiat, jotka auttavat jaksamaan, työn/ opiskelun vaikutus jaksamiseen, harrastuksen vaikutus jaksamiseen, tukiverkosto, lapsiperhe palvelut, onnistumisen kokemus vanhempana, sekä muuta huomioitavaa, mikä tuli esiin haastattelussa. Teemoittelun jälkeen jäsensimme aineistoa ensin ylä- ja sitten alateemojen mukaan. Nostimme jokaisesta teemasta esiin niitä asioita, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiimme. Olennaisimmat ja mielenkiintoisimmat asiat, tekijät tai ilmiöt korostettiin aineistosta, minkä jälkeen niitä alettiin sitoa teoriaan ensin keskustellen, lopulta kirjoittaen.

## 9 Tulokset

### 9.1 Uupuminen vanhempien kokemana

Tutkimustuloksissa on nähtävissä, että uupumiskokemuksen taustalla on jonkinlainen elämänkriisi sekä vahvojen tunteiden ja fyysisten tuntemusten liittyminen uupumiskokemukseen. Lähes poikkeuksetta jokaisessa haastattelussa ilmeni uupumiskokemuksen taustalta aiempi tai nykyinen suurempi elämänkriisi. Ne tulivat esiin uupumuksen syynä tai vähintään sen osatekijänä. Elämänkriisit liittyivät vakavaan sairastumiseen, kuormittavaan parisuhteeseen tai sen päättymiseen sekä menetyksiin. Osittain elämänkriisejä sijoittui lyhyemmälle aikavälille useampia tehden arjesta sitäkin kuormittavamman. Kriisit itsessään sisältävät paljon tunteita ja voimavaroja vieviä tekijöitä. Lisäksi palautuminen kriisitilanteista voi viedä pitkään ja varata olemassa olevia voimavaroja itseensä.

“Useamman vuoden lapsettomuus takana ja perheessämme on sairastettu syöpä. Tavallaan se kaikki muu aiempi elämä ennen lapsia ei ollut mitään ihan perusarkea.”

”Lapsi syntyi siis pienenä keskosena... Silloisessa asuinkunnassa välimatkat sairaalalta kotiin oli pitkiä ja se arki oli sellasta, että kotiin – sairaalaan – kotiin – sairaalaan. Ei ollut mitään muuta elämää.”

Tulosten mukaan haastateltavien elämää kuormitti esimerkiksi lähimmäisen sairastuminen, joka vei arjesta aikaa ja energiaa. Lähimmäisen vakava sairastuminen vaikutti perheeseen sekä fyysisesti että psyykkisesti. Se muutti arjen rakenteita kuluttaen voimavaroja, sillä usein sairastunut oli henkilö, joka toimi perheen tukena. Sairastumisen myötä tuen tarjoajasta tuli avun tarvitsija.

“Lasten isällä syöpä todettiin ja siihen alkoi hoidot niin lapset ei sitten olekaan halunnut enää tukiperheeseen lähtee.”

“Ja sitten oma isä sairastu, että oli tosi huonossa kunnossa sinänsä. Et joutu sitten venymään sinnekin suuntaan.”

Aineistomme tulosten perusteella uupumiskokemukseen liittyy erilaisia negatiivisia tunteita, sekä fyysisiä tuntemuksia. Fyysiset tuntemukset ilmenivät esimerkiksi hengästyneisyytenä, kipuina, unettomuutena ja toimintakyvyn heikkenemisenä. Uupumiskokemuksen negatiiviset tuntemukset jakaantuivat yksinäisyyteen ja riittämättömyyteen sekä kiukkuisuuteen, ärsyyntymiseen ja väsymykseen. Tutkimukseen osallistuneista vanhemmista suurin osa koki jollain tapaa yksinäisyyttä. Tuloksissa yksinäisyys ilmeni kaipuuna aikuisten väliseen vuorovaikutukseen, vastuunjakamiseen ja vertaisuuteen. Varsinkin yksinhuoltajat kaipaivat toista aikuista jakamaan arkea ja vastuuta lasten asioissa.

”Mutta että en oo täältä silleen saanu sellasia omia kavereita, kun kaikki on lapsen kavereitten vanhempia.”

“...mikä itseltä puuttuu on se toinen vanhempi, jonka kanssa niinku jakaa niitä asioita. Koen, että jos olisi toinen vanhempi, jonka kanssa voisi jakaa asioita ja jutella ja miettiä yhdessä lapsen asioita, niin se vastuu olisi paljon pienempi, eikä se kaikki olis omilla hartioilla.”

Vanhemmat kuvasivat kokevansa itsensä riittämättömiksi. Riittämättömyyden tunnetta vaikuttaisi aiheuttavan kiireinen arki, riittämättömät taloudelliset resurssit, työn ja perhe-elämän sekä lastenhoidon yhteensovittamisen hankaluus.

”..vaikka tiesi, että ite ei jaksa, ja tekis mieli vaan nukkuu, niin sitten jotenkin yritti sitä kompensoija sille lapselle.”

”Et haluaisin kuulla, että miten muut handlaa tän arjen, vai oonks mie vaan niin paska, että mie en tätä pysty niinku hallitsemaan. Kyllä meillä perusasiat on tosi hyvin, ja silleen niinku ulospäin kaikki on ok, mutta oman pään sisällä tuntuu välillä siltä, että eihän tässä oo mitään järkee. Että tässä vaan selvittää ja selvittää, että eikös elämästä pitäis myös nauttii?”

Riittämättömyyden tunnetta tuotiin tuloksissa esiin myös pyrkimyksenä täyttää vanhemmuuden ihannetta. Vanhemmuuden ihanteet nousivat esiin itsensä vertailuna toisiin äiteihin. Tutkimustuloksissa vertailukohde tuli sosiaalisesta mediasta, lähipiiristä, ja omasta äidistä, joista muodostui ihanneäitikuva. Ihanneäitikuvan nostattamat vaatimukset aiheuttivat ristiriidan oman äitiyden ja ihanneäitiyden välille.

”Et kun oon töissä, ja oon paljon poissa kottoo, niin sitten taas et mie tein myös hirveesti niinku lapsen kanssa. Että tavallaan mie yritin olla niinku täydellinen vanhempi siinä, että tehhään ja touhutaan ja et silloin, kun oon kotona.”

”Mä oon tosi pettynyt siihen, että miksi näin äitinä en oo niinku parempi ja paremmin siedä sitä mitä lapset... kun eihän he turhaan tietysti kitise.”

Kerätyssä aineistossa haastateltujen vanhempien voimavarojen vähyys näyttäytyi arjessa. He kuvasivat olevansa ärtyisiä ja kiukkuisia, mikä liittyi vahvasti väsymykseen. Näin ollen ärtyneisyydenaihe voi olla toisinaan pieni tai tuntematon. Ärtyneisyys ja kiukkuisuus heijastuivat parisuhteeseen ja vanhemmuuteen.

”Kyllä näkyy siten, että miulla on tosi lyhyt pinna ja suutun tosi helposti. Toki laannun myös yhtä nopeasti, että se suuttumus ei oo sellasta pitkäkestosta, mutta tuntuu että vähän turhankin helposta revin pelihousuni... Semmonen kiukkuisuus, että saatan olla ihmisille kiukkunen ihan syyttä suotta, ja sit harmittaa.”

”Yksi semmoinen niin kuin uupumuksessa on, että menee hermo. Sitä mieltä, että vanhemman pitää olla niin kun aivan lehmän hermot. Jotenkin mä oon miettinyt, että musta tuntuu, että onko kukaan mun läheisistä niinku kokenu kuin mä.”

Aineiston mukaan uupumuskokemus ilmeni fyysisinä oireina, kuten kipeänä selkänä, - jalkoina ja päänsärkynä. Fyysiset oireet olivat toisilla toimintakykyä heikentäviä, jolloin esimerkiksi fyysisestä kunnosta huolehtiminen oli haastavaa tai rajoitti arjen toimintoja. Uupumus ilmeni myös ahdistuksena. Ahdistus tuli esiin aineistosta hengästymisenä ja kykenemättömyytenä tehdä mitään.

”...sitten semmonen stressi on niin voimakas tunne, että sun keho ei jaksa. Sitä saattaa jopa hengästyä imuroimisesta tai jostakin. Jos on oikein kovassa uupumuksessa, niin ihminen ei vaan jaksa.”

”Kyllä minä oikeesti aamusin, kun lapset on laitettu kouluun, niin kyllä minä meen peiton alle nukkumaan. Että mie... Jotenkin vaan tuntuu, että elämä on semmosta, että nytten ei vaan... Ei vaan jaksa.”

## 9.2 Uupumuksen näyttäytyminen arjessa sekä vanhemmuudessa

Tutkimuksemme tuloksissa uupumus ilmentyi sekä arjen sisällä että vanhemmuudessa. Yleisin uupumuksen ilmenemismuoto tai osasy saineiston perusteella oli arjen hektisyys. Toisilla uupumus näkyi konkreettisesti kotona kasautuvina tiskivuorina ja kodin epäjärjestyksenä, joillakin taas omassa käytöksessä lyhytpinnaisuutena ja kiukutteluna. Esimerkiksi lasten negatiivisten tunteiden ja itkun vastaanottaminen tai käsitteleminen tuntuivat haastatelluista hankalalta oman väsymyksen vuoksi. Perheen arkeen sisältyi töiden ja lasten päivähoidon tai koulun lisäksi lasten harrastuksia, kotitöitä, sekä muuta elämää kuormittavaa tapahtumaa. Arjen kuormittavuuden vuoksi vanhemmalle ei jäänyt aikaa parisuhteelle, omalle olemiselle tai palautumiselle.

“Se on jotenkin semmoista, kun tämä on aika tiivistä tämä perhe- ja harrastuskuvion pyörittäminen tässä.”

”Mut miun aivot jotenkin koko ajan huutaa takaraivoissa, että ”Nyt on kiire, nyt on kiire!” ja sitten se uuvuttaa.”

Tuloksista ilmeni, että tutkimukseen osallistuneiden vanhempien aika ja energia jakautuu moneen asiaan päivän aikana, jolloin jää arjesta pois spontaanisuus. Aikaa tai jaksamista ei enää riitä etukäteen suunnittelemmattomille yhteisille hetkille, mielekkäälle tekemiselle tai vaikkapa kyläilemiselle, kuin vain satunnaisesti, jos silloinkaan. Aikaa ei jää myöskään vanhemmalle itselleen. Arkea sanelivat siis välttämättömät tarpeet ja aikataulut, eikä se ollut niin joustavaa kuin se olisi voinut olla. Tällöin vanhempi ei kyennyt toteuttamaan omaa ihannettaan itsestään tai vanhemmuudesta. Jäljelle jäivät vain välttämättömyydet ja tunne sekä väsymyksestä että riittämättömyydestä.

“...aina ei päivään kaikkea mahdu nii mitä haluaiskaan.”

“Kun ei ole paukkuja lähtee mitenkään niinku, että ”Nytpäs lähdetään, laitetaan sukset jalkaa ja lähdetään hiihtämään tai ulkoilemaan.”

Tutkimuksen aineistossa nousi merkittäväksi uupumisen näkyväksi ilmentymistavaksi voimavarojen säästelemisenä kodinhoidollisten töiden kohdalla. Kyse ei ole siitä, etteivätkö vanhemmat haluisi kodissa olevan siistiä ja paikkojen olevan järjestyksessä, vaan ilmiössä on enemmän kyse voimavarojen säästämisestä tärkeämpään. Haastatellut kuvasivat sitä, että kun voimavaroja on vähän, ei sitä vähää halua käyttää kodin siisteydestä huolehtimiseen. Pienet asiat voivat uupuneesta tuntua todella suurilta ja arjen askareet, kuten tiskikoneen täyttäminen ja tyhjennys tai pyykkien hoito, hirveältä vuorelta ylittää. Etenkin perheissä, joissa vanhempi oli yksinhuoltaja, kotityöt olivat poikkeuksetta äidin voimien varassa. Perheissä, joissa oli läsnä molemmat vanhemmat, olivat kotityöt jakautuneet tasaisemmin. Pienemmät lapset osallistuivat kotitöihin lähinnä omien lelujen raivaamisella, isommat esimerkiksi imuroimalla tai astianpesukonetta tyhjentämällä.

“Kyllähän se niin kuin on, jos menee ihmisen kotiin, niin sen sieltä niinku näkee se uupumuksen. Että ei sitä silloin, en ainakaan itse, pysty pitämään tiptop paikkoja. Se on vaan sitä perussiisteyttä. Jollakin tavalla teko hengittää se koti koko ajan. Pystyy huolehtii siitä, että on puhtaat vaatteet lapsella ja itsellään, ja käydään suihkussa ja se on ihan sellaista perusjuttua, että sen enempää sitä ei kykene.”

“Tämä koti.. Yleensä tykkään kyllä, että on paikat enemmän järjestyksessä kuin epäjärjestyksessä, mutta jotenki oon nyt ainakin ajatellut, että ehkäpä pärjää epäjärjestyksessäkin ihminen. Siihen en laita ainakaan viimeksi voimia.”

”Just se, että tuntuu pienet asiat tosi suurilta, esimerkiks joku tiskikoneen tyhjentäminen: Et jos sulla on yhtä aikaa, vaikka tiskikone täynnä ja astioita vaikka pöydällä, ja pyykinpesukone pyörittäny ja sit oottaa narulla toiset pyykit. Niin tuntuu tuommoset pienet arjen asiat hirveeltä vuorelta: et on niiiiiin monta hommaa, että näistä ei ikinä pääse yli, vaikka normaalisti tää ois ihan normaalijuttu, että niitä laitellaan paikoilleen.”

Aineistosta kävi ilmi, että uupunut henkilö ei välttämättä näytä ulospäin uupuneelta. Uupunut vanhempi voi siis peittää uupumuksensa muilta ihmisiltä. Haastateltavat toivat esiin sen, että halusivat käyttää aikuisten keskisen ajan jostain muusta aiheesta keskustelemiseen, kuin omasta uupumisesta. Toisaalta oman uupumuksen peittäminen liittyi vanhemman omaan pyrkimykseen pysyä vahvana.

”Mie piilotin sen oman pahan olon ja väsymyksen niinku tosi hyvin. Et miun puolisoskaan ei ihan ymmärtäny sitä, että missä pisteessä ollaan.”

”Kun saa olla joskus jonkun aikuisen kanssa ja jutella, niin sitten saattaa olla iloinen siitä hetkestä, ettei nyt pilata sitä sillä omalla uupumuksella.”

Uupumuksella on vaikutuksena vanhemmuuteen. Aineistosta saatujen tulosten mukaan uupuneena vanhemman on vaikeampi ottaa vastaan lapsen tunnetiloja, ja olla aktiivinen sekä läsnäoleva ollessaan lapsen kanssa. Uupumus vaikuttaa myös siihen millaiseksi vanhempi kokee vanhemmuuden. Tutkimuksemme tulosten perusteella haastateltujen kuva vanhemmuudesta näyttäytyi suurimmaksi osaksi vastuun kantona ja oletuksena siitä, että oma kuva vanhemmuudesta olisi negatiivisempi kuin sellaisen, joka ei ole uupunut. Tutkimustuloksista nousi esiin, että vanhemmuuteen liittyvä uupumus heijastuu myös lapsen käyttäytymiseen.

”Ja loppujen lopuks se, että kaikki itkut, lapsen itkut, ja kiukuttelut, niin ne tuntu niin ylitsepääsemättömältä, että niinku ei vaan enää jaksanu, että kävi itteekin jo itkettämään ja... Et oli niinku henkisesti tosi niiku loppu.”

”Ainakin se vaikuttaa siihen, että miten mä koen sen vanhemmuuden. Mä en ehkä koe sitä niin ruusuisena, kun ehkä joku toinen, joka ei ole kokenut itseään uupuneeksi vanhempana.”

”No kyllähän tietysti vanhemman uupuminen heijastuu lapseenkin. Lapset on semmoisia peilejä, että ne peilaa aikuisia/vanhempia tosi paljon. Kyllä sen huomaa silloin, kun minä en ole niin uupunut, niin silloin lapsi on paljon reippaampi. Kyllä se yleensä silleen huomaa lapsistakin sen oman uupumuksen.”

### **9.3 Jaksamista tukevat arki ja verkostot**

Tutkimuksen tulosten perusteella vanhempien jaksamisen tuki koostui arjen ranteesta sekä eri tukiverkostoista. Jaksamista tukevia tekijöitä arjessa olivat rutiinit, perheen kanssa vietetty yhteinen aika, lapset, ja harrastukset. Arkea ja sen rutiineja rytmittivät tutkittavien elämässä pitkälti lasten tarpeet, mahdollinen päivähoito tai koulunkäynti ja harrastukset, sekä vanhempien työssäkäynti ja/ tai



opiskelu. Vaikka tulosten mukaan hektinen arki voi kuormittaa perheen arkea, on rutiineilla paikka myös jaksamisen tukena. Aineistossa rutiineja kuvattiin omaa vanhemmuutta helpottavaksi ja päiviä sujuvoittavaksi asiaksi sekä arjen kantavaksi pilariksi. Rutiinit toivat perheiden arkeen ennakoitavuutta ja niitä toteutettiin siinä, missä se oli vain mahdollista.

”...myö saatiin just neuvolasta vinkkejä siihen, että laittakaa vaikka se (lapsi) eka pesulle ja ruokaa ja nukkumaan, että se ois säännöllinen niin se sitten helpottaa siihen koko päivään. Niin sitten sitä kautta huomaa, että ne on niinku tosi tärkeitä.”

” Ööh, päiväkotiki tai nykyinen eskari. Ja se, että mulla on työ. Ja ehkä näihin liittyy sit semmonen, voisko sanoa, niin kun arjen rutiini. Joku semmonen kannatteleva pilari tässä arjessa, mikä on aina sama, ja sen avulla niinku pyörittää eteenpäin.”

Kerätystä aineistosta tuli esiin perheen tai lapsen kanssa vietetyn ajan merkitys vanhempien voimavaroihin. Kyseessä saattoi olla arkinen arjen askareiden lomassa tapahtuva tai täysin spontaani hetki. Erityisesti lapsen uudet taidot, persoonallisuus ja vilpittömyys tuottivat iloa ja onnellisuutta.

”Musiikki tietysti auttaa jaksamaan se on sellainen itselleni semmoinen voimavara musiikki ja, ja sitten erilaiset rentoutumisjutut. Sitten meillä on lapsen kanssa kahdestaan... Tuota niin täällä saatan laittaa tänne vaikka jotakin musiikkia ja sitten tanssitaan yhdessä kotona. Lapsi tykkää aina näyttää omat muuvit, että se sellainenkin rentouttaa.”

”Sitte se, että kun näät että lapsenlaps tai oma laps ilostuu jostain, niin kyllä totta kai sitä oot itekin iloinen. Että tulee sillä tavalla onnistumisen tunteita.”

”Sitten semmoiset tunne tunteet siitä vanhemmuudesta sitten tulee niistä pienistä hetkistä, vaikka kun lapset menee hyvin nukkumaan tai ne naureskelee ja iloisia ja oppi sanomaan äiti ja isi.”

Haastattelussa nousi esiin vanhemman oman toimijuuden ja sen toteuttamisen tuoma merkitys voimavaroja lisäävänä tekijänä. Tutkimustuloksissa oma toimijuus toteutui esimerkiksi harrastuksien avulla. Harrastukset olivat helposti arkeen sijoitettavia, kuten lenkkeily tai kirjan lukeminen. Tulosten mukaan parisuhteessa olevilla vanhemmilla vaikuttaisi olevan mahdollisuus käydä

harrastamassa kodin ulkopuolella itsenäisesti tai yksin, kun taas yksinhuoltajilla näin ei ollut. Tällöin harrastukset olivat jotakin lapsen kanssa yhdessä tehtävää tai niin, että lapsi oli paikalla, kuten leipominen, kirjojen lukeminen tai kotona tanssiminen.

”Yks juttu, mikä vielä tuli mieleen - jos vaan saa sanoa - mikä vähentää stressiä ja ahdistusta, on leipominen. Siis se on semmonen miun rakas harrastus, mitä mie teen yksin, mitä mie voin tehdä lapsen kanssa, mie voin tehdä sitä silloin kun lapsi on kotona ja silti leipoo yksin. Ja siinä jotenkin yhdistyy kaikki, tiiät sie? Semmonen, että ai-nekset sekottuu, jotenkin se on tosi tyydyttävää, ja sitten se tuoksu, mikä tulee, ja se syöminen ja lopputulos, ja koristelu ja visuaalinen ilme. Ja se kaikki, tiiät sie, jutut kohtaa siinä leipomisessa. Leipominen on miun harrastus.”

”Alotin kans maalauksen sillo miun uupumisen jälkeen ja oon huomannu, että se tavallaan rauhottaa ja rentouttaa. Ja sit saa sen oman tilan ja vähän aikaa sen arjen pois mielestä.”

Tutkimustuloksissa merkittäväksi tulokseksi jaksamisen tukena eri muodoissa nousivat verkostot. Verkostot jakautuivat lähiverkostoihin, kuten puolison tai ystävän tukeen, työpaikkaan, palveluverkostoon sekä vertaistukeen. Haastateltavat, joilla oli puoliso jakamassa arkea, kertoivat, että vastuu jakautuu usein molempien puolisoitten kesken. Työpaikan merkitys näkyy tutkimustuloksista vanhemmille voimavaroja tuovana asiana. Niiden mukaan työpaikka tarjosi aikuisten välisiä kontakteja, vaihtelua perhe-elämälle sekä mahdollisuuden päästä toteuttamaan itseään muussakin roolissa, kuin vanhempana. Äidit, jotka tekivät töitä 80 %:lla työajalla, kokivat kevennetyn työajan säästävän heidän voimavarojaan ja mahdollistavan työn ja perhe-elämän joustavamman yhteensovittamisen.

”No, kumppanin tukkee. Et kyllä \*naurahdus\* arjesta selviää, totta kai, mutta se, että meillä ehkä sen miun uupumuskokemuksen jälkeen, ja semmosen, niinku, masennuksen jälkeen, ni se meidän suhde ehkä tiivisty... Kun tietää, että se arki sujuu sen toisen kanssa, niinku, mutkattomasti ja helpommin, ja sit siinä myös saa sitä omaa aikaa ja voi tehdä vähän asioita myös yksin. Ja... et semmoset asiat on niinku ihan korvaamattomia.”

”Se että pääset sinne aikuisten kesken. Ei ehkä niinkään se, että tunsit itsensä hyödylliseksi, koska sitä kotonakin on hyödyllinen, mutta se että pääsee kotoa pois. Saa olla aikuisten kesken eikä ole

sitä kitinää ja vastuuta sitten näistä lapsista siinä hetkessä. Ja sitten että sai syödä lounaan rauhassa. Siitä asti (kun palasin töihin) oon ruokaillut lounasravintolassa työpaikalla, jota en yleensäkään aiemmin harrastanut.”

Aineiston tulosten mukaan sosiaali- ja terveystalvet toivat merkittävää tukea perheiden jaksamiseen. Jokainen haastateltava käytti tai oli käyttänyt useampaa lapsiperheille suunnattua palvelua. Eniten palveluja oli käytetty järjestöjen tarjoamista palveluista, joita olivat muun muassa tukiperhetoiminta ja lasten harrastusten tuki eri muodoissa. Julkisista palveluista perheneuvolan antama tuki erilaisissa tilanteissa oli tuonut apua esimerkiksi arjen rutiinien syntymiseen, sekä muiden lapsiperheille suunnattujen palveluiden hakemiseen. Jokaisessa haastattelussa mainittiin lasten päivähoito tai koulu. Myös julkisia mielenterveyspalveluja oli käytetty.

”Se että tietää, että lapsella on siellä (päiväkodissa) hyvä olla ja on kavereita. Ja se, että sit ite voit sen työpäivän ajan keskittyä siihen työntekoon eikä siun tarvi miettiä sitä, että onko siellä nyt kaikki hyvin... Että semmonen, että pystyy, sitten jotenki lähtee aina aamulla hyvillä mielin sinne kouluun tai muualle... Että se lapsi luultavasti siitä enemmän mieltyy, kuin siitä ärtyisästä vanhemmasta kotona. Että jos siitä saa sen pari tuntikin sen hoitopäivän ajasta olla omissa oloissaan, niin sekin tekee jo ihmeitä.”

Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella vertaisuus on usein saamatta jäänyt tuki vanhemmuudessa. Suurin osa haastateltavista uskoi vertaistuen tuovan heille voimavaroja ja tukea. Vertaistukea olisi kaivattu nimenomaan samassa tilanteessa olevalta tai samankaltaisen kokemuksen kokeneelta henkilöltä. Haastateltavat toivat esiin, että vertaistuen avulla olisi mahdollista käsitellä kokemuksiaan ja myös vanhemmuuteen liittyviä negatiivisia tuntemuksia.

”Jotenkin mä oon miettinyt, että musta tuntuu, että onko kukaan mun läheisistä kokenu niin kuin mä. Mulle ei tuu mieleen et kukaan ois sanonut niin ehkä rehellisesti siitä, ainakaan kertonut. Että hei, muillakin on tämmöstä ja muutkin on tehnyt... tai niinku selvinnyt hengissä.”

”Että oikeesti se semmonen vertaistuki, jotta tota, joku, joka on kokenu saman. Että se vertaistuki ois tosi tärkeä, ei tämä hoitaja, joka ei tiedä miltä se tuntuu, kun on sattunu näin paljon tapahtumia ku mitä itellä.”

Tutkimustuloksista yhdeksi merkittäväksi tulokseksi nousi konkreettinen tuki. Konkreettisella tuella tarkoitettiin apua lapsen tai kodin hoidossa. Sen koettiin olevan tärkeänä jaksamista tukevana asiana. Konkreettisen tuen avulla vanhemman on mahdollista säästää omia voimavarojaan, saada hengähdys hetki ja tulla hyvälle mielelle.

”Siellä (läheisen luona) on ihana, kun voi mennä valmiin ruokapöydän ääreen ja käydä saunassa, ja joku muu hoitaa iltahommat ja leikitykset ja muut.”

”Oli ihan konkreettistakin apua, että niinku sovittiin aina, että joku kattoo lapset ja muut saa käydä just vaikka siellä kaupassa yksin.”

”Mikä minua auttoi aivan mielettömästi, mistä tulee olemaan tosi hyvä mieli, ja mikä auttoi siis minun väsymystä ja stressitilaa tosi paljon, se saattaa kuulostaa hassulta, mutta se, että jos oli ollut sellainen lapsen hoitaja, joka oli tiskannut. Sitten kun minä tulin kotiin ja tiskit oli tiskattu niin, se oli niin mahtavaa jotenkin tunne, että oli siisti keittiö. Sitä ei niinku halunnut heti liialta.”

## 10 Johtopäätökset

### 10.1 Uupumiskokemus koostuu useammasta osatekijästä

Tutkimustuloksista ilmenee uupumiskokemuksen kokonaisvaltaisuus ja sen vaikutusten ylettyminen usealle elämänalueelle. Uupuminen näyttäytyi arjessa sen hektisyytenä sekä vanhemmuudessa voimavarojen säästelynä että siinä, kuinka vanhempi kokee vanhemmuutensa. Tasapainottelu vanhemmuuden, lapsenhoidon ja töiden tai opintojen välillä aiheutti selviä riittämättömyyden tunteita.

Aineiston tuloksista nousi esiin se, että elämänkriisit olivat vahvasti edustettuina uupumuskokemusten taustalla, joko sen syynä tai yhtenä vaikuttavana tekijänä. Palosaaren (2007) mukaan jokainen kokee kriisin yksilöllisesti. Siihen vaikuttavat aiemmin koetut tapahtumat, resilienssi sekä olemassa olevat keinot ja voimavarat tilanteen ratkaisemiseksi. Lisäksi kriisin kokemiseen vaikuttaa elämäntilanne, jossa kriisin kohdannut elää. Kun elämäntilanne on vaikea ja kriisit ajoittuvat lyhyelle aikavälille, voivat ne varastoitua käsittelemättöminä traumoina.

Ketjuutuneet traumat ja uudet kriisit varaavat ympärilleen voimavaroja, jolloin energiaa jää yhä vähemmän arkeen ja itse elämään altistaen henkilön mielen-terveysongelmille ja -häiriöille. (Palosaari 2007, 32–34.)

Vanhemmuuden kokemukseen ja laatuun vaikuttavat paitsi lapsen yksilölliset tarpeet ja ominaisuudet, myös vanhemman oma hyvinvointi ja elämänhistoria (Mielenterveystalo 2021). Vanhemmuuden kokemusta koskevassa kysymyksessä vastaukset vaihtelivat. Vanhemmuuteen koettiin liittyvän sekä hyviä että huonoja päiviä, jopa suorittamista. Pääasiassa vanhemmuus kuitenkin koettiin positiivisena asiana, joka tuo hyvää oloa sekä onnen hetkiä. Aineistossa korostui vanhemmuuden vastuullisuus ja sen yksin kantaminen. Haastatelluista useampi toi esiin sen, että nykyvanhemmuus on hankalaa, koska ulkoapäin tulee normeja ja paineita, jolloin syntyy ristiriita siitä, millainen vanhempi itse on tai kuuluisi olla.

Vanhemman uupumus ei ole tavallista vanhemmuuteen liittyvää stressiä, vaan pitkäaikainen vaste kroonistuneeseen ja ylivoimaiseen vanhemmuuteen liittyvään stressiin (Mikolajczak & Roskam 2018; Mikolajczak, Roskam & Gross 2019, 4). Mattilan (2021) mukaan uupumuksen ja stressin oireet ovat pääosin samoja. Fyysinen oireisto voi olla monimuotoista kuten sydänkipuja, vatsaoireita, työlästä hengitystä, hartiajumeja ja huimausta. (Mattila 2021, 34.) Tutkimuksemme tulokset ovat yhdensuuntaisia esitetyn teorian kanssa.

Haastatellut vanhemmat kuvasivat uupumukseensa liittyvän muun muassa erilaisia kipuja ja ahdistusta sekä väsymystä. Mattilan (2021) mukaan uupumus ja unettomuus ovat äänettömiä oireita, jotka eivät kerro mikä ihmistä oikeastaan vaivaa. Uupunut tarvitsee apua ymmärtääkseen tilanteensa, jotta osaisi toimia mielenterveytensä parhaaksi. Uupumuksen oireet voivat olla ohimeneviä, mikä on harhaanjohtavaa, koska se pitkittää ongelmaa ja sen myöntämistä. (Mattila 2021, 16–17.)

Toisaalta vanhempien uupumuksen tunnistamista voi hankaloittaa se, että kuten haastateltavatkin kertoivat, voidaan uupumusta peitellä niin, että ulkopuolisen on sitä vaikea havaita. Terveiden -ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportin (2019) mukaan erityisesti ne vanhemmat, joilla oli masennusoireilua,

yksinäisyyttä tai huolta jaksamisestaan, jättivät myös usein kertomatta tuen tarpeestaan.

Ihmisen pahoinvointi on aina psykofyysistä, koska tunteemme muodostuvat sekä kehossamme että mielessämme. Uupuneelle tyypillistä on se, että hän tunnistaa vain tunteidensa fyysisen puolen. Kehollinen puoli tunteissa korostuu, koska uupunut ei kykene käsittelemään mielessään esimerkiksi tuntemaansa pettymystä. Tällöin tunteet jäävät lukkoon kehoon eikä uupunut kykene ymmärtämään fyysisen vaivansa alkuperää. (Mattila 2021, 23–24.) Tuloksissa ilmeni paljon voimakkaita tunteita, jolloin käsittelemättömiä tunteita voi jäädä lukkoon kehoon useampia yhtenäkkäisesti. Sen lisäksi, että vanhemmuuteen liittyvät tunteet ovat osin negatiivisia, niistä voidaan kokea syyllisyyttä. Cacciatore (2008) on kirjoittanut, että äidit pyrkivät salaamaan jaksamattomuutensa ja kykenemättömyytensä vastata äitiyden haasteisiin, mikä aiheuttaa syyllisyyttä. Kaikesta tästä jaksamattomuudesta ja siihen liittyvistä tunteista voi muodostua alati paheneva noidankehä, jollei sitä pysäytetä ja hoideta. (Cacciatore 2008, 58.)

Tuloksissa uupumukseen liitetyistä tunteista kuvattiin yhtenä tunteena riittämättömyyden tunnetta. Janhunen ja Saloheimo (2008, 46–47) määrittävät äitien kokeman riittämättömyyden juontavan juurensa siitä, kun omat odotukset lapsesta, äitiydestä tai kodista eivät kohtaa todellisuutta. On tyypillistä, että riittämättömyyteen liittyviä tunteita peitellään, koska ne koetaan noloiksi. Se, ovatko äitiystunteet kielteisiä vai kielletyksi koettuja tunteita, riippuu siitä kohdistuvatko pettymyksen ja riittämättömyyden tunteet äitiin itseensä vai esimerkiksi lapseen. (Janhunen & Saloheimo 2008, 46–47.) Haastatellut vanhemmat kuvasivat sitä, kuinka he säästävät voimavarojaan muun muassa kotitöiden tekemättä jättämisinä, vaikka he haluaisivatkin kotinsa olevan siisti ja järjestyksessä. Siitä voidaan tulla johtopäätökseen, että vanhemmat joutuvat kokemaan riittämättömyyttä jokapäiväisessä elämässään, mikä taas kuluttaa voimavaroja.

## 10.2 Uupumus osana arjenhallintaa ja vanhemmuutta

Uupumus näyttäytyi tutkimukseen haastateltujen vanhempien arjessa ja vanhemmuudessa eri tavoin. Uupumus heijastui arjenhallintaan, mikä näyttäytyi kaavamaisina ja tiukkoina aikatauluina sekä tekemättä jääneinä kotitöinä. Tämän lisäksi se heijastui vanhemmuuteen vaikuttaen vanhemmuuskokemukseen luoden odotuksia ja vahvoja tunteita. Erityisesti tutkimustuloksista nousivat esiin ajanpuute arjessa ja ajanhallinta, mikä näyttäytyi haastateltujen elämässä hektisenä arkena. Sen lisäksi haastaviksi asioiksi arjessa koettiin opintojen tai työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen, niukat taloudelliset resurssit sekä oman ajan järjestäminen.

Mannerheimin lastensuojeluliitto (2019) on selvittänyt, että hektinen arki ja ajan jakamisen haasteet vanhemmilla, voivat johtaa syyllisyyteen siitä, että onko riittävä vanhempana, ja hankaloittaa esimerkiksi omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Vanhemmuuteen liittyvistä huolenaiheista nousi esille toiseksi yleisimpänä arjenhallinta, johon liittyvät kiire ja kodin siisteys. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019, 5–8.) Haastatellut vanhemmat kuvasivat arjen hektisyyttä tiukkoina aikatauluina, sisään rakennettuna kiireen tuntuna sekä vain välttämättömien toimien suorittamisena. Lammi-Taskulan ja Salmen (2009) mukaan arjen muuttuessa vaativammaksi on vanhemman opeteltava kotitöiden, lastenhoidon, yhteisen ajan ja työssäkäynnin sekä harrastusten jakamista niin, että ne tukevat paitsi arkea myös vastaavat tunne-elämän tarpeisiin (Lammi-Taskula & Salmi 2009, 50).

Vanhemmuuden kokemukseen ja laatuun vaikuttavat paitsi lapsen yksilölliset tarpeet ja ominaisuudet, myös vanhemman oma hyvinvointi ja elämänhistoria. Muita vanhemmuuteen vaikuttavia ja sitä tukevia tekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, perherakenne, vanhemmuuteen saatu tuki ja perheen taloudellinen tilanne. (Mielenterveystalo 2021.) Aineistostamme saatujen tulosten perusteella tämän teorian valossa on pääteltävissä, että lasten tarpeet, perhemuoto ja omat vanhemmuuden odotukset sekä elämässä olevat resurssit vaikuttavat vanhemman kokemukseen vanhemmuudesta. Aineistossamme haastateltavat toivat esiin,

että heidän kokemuksensa vanhemmuudesta on erilainen verrattuna vanhempaan, jolla ei ole uupumusta.

Uupumuksen seurauksena vanhempi uupuu rooliinsa tai kyllästyy vanhemmuuteen (Roskam ym. 2018; Sorkkila & Aunola 2019). Tämä oli nähtävissä tutkimustuloksissa perheissä, jossa oli alle kolmenvuoden ikäisiä lapsia. Mikolajczakin ja kumppaneiden (2019, 5 & 14) mukaan uupumuksella on seurauksia vanhemmalle itselleen, mutta myös koko perheelle. Tällaisia ovat esimerkiksi vanhemman äärimmäiset pakoajatukset ja mahdollisesti väkivaltainen sekä lapsia laiminlyövä käytös. (Mikolajczak, ym. 2019, 5 & 14.) Tutkimustuloksista osalla haastatelluilla ilmeni pakoajatuksia. Pakoajatukset nousivat tilanteissa, joihin liittyi väsymystä, kuormitusta, sekä odotuksia tai vaatimuksia vanhempaa kohtaan vanhemman voimavarojen ollessa riittämättömät suhteessa tilanteeseen.

Jyväskylän yliopiston tekemästä vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijätutkimuksesta käy ilmi, että yksi uupumusta lisäävä tekijä on vanhempien kokemus siitä, että muualta tulee kovia vaatimuksia ja odotuksia (Roininen 2020, 18). Ulkoa päin tulevat odotukset näyttäytyivät aineistossa pyrkimyksenä täyttää vanhemmuuden ihannetta. Vanhemmuuden ihanteet nousivat esiin itsensä vertailuna toisiin äiteihin. Tutkimustuloksissa vertailukohde tuli sosiaalisesta mediasta, lähipiiristä, ja omasta äidistä, joista muodostui ihanneäitikuva. Ihanneäitikuvan nostattamat vaatimukset aiheuttivat ristiriidan oman äitiyden ja ihanneäitiyden välille. Tulosten ja teorian valossa voimme tulla johtopäätökseen, että ulkoapäin tulevat vaatimukset ja odotukset vaikuttavat vanhemmuuteen ristiriitaisina kokemuksina uuvuttaen vanhempaa.

Erilaiset kyselyt ja tutkimukset ovat osoittaneet sen, että monet vanhemmat ovat huolissaan omasta jaksamisestaan: äideistä noin kaksi viidestä ja yksinhuoltajaperheistä lähes puolet. Työelämässä olevien vanhempien huoli jaksamisestaan oli harvalukuisempaa verrattuna työttömiin vanhempiin, koska vakaa taloudellinen tilanne vähentää huolta. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2021b.) Aineistostamme saadut tulokset kertovat, että taloudellisten hyötyjen lisäksi työllä on myös sosiaalisesti merkittävä vaikutus jaksamiseen.



### 10.3 Voimaa arjesta ja ihmissuhteista

Tutkimuksessa merkittävimmiksi jaksamisen tuiksi nousivat arki, rutiinit, konkreettinen apu ja vanhemman sekä perheen tukiverkostot. Arjen tuki jaksamiseen tulosten valossa oli monimuotoinen. Toisaalta rutiinit ja niiden mukanaan tuoma ennakoitavuus vapauttivat vanhempien käyttöön voimavaroja, mutta toisaalta taas arjen rutiinien rikkomisella oli merkittävä vaikutus voimaantumiseen. Sosiaalisista verkostoista merkittävänä tukena koettiin vertaistuki ja palvelut.

Arki ja rutiinit tukevat niin lapsen kuin vanhemman perushyvinvointia, koska rutiinien rajaama arki on helpommin hallittavissa. Rutiinit vapauttavat resursseja, helpottavat perhearjen suunnittelua ja mahdollistavat hyvien ihmissuhteiden luomisen perheen sisällä, että sen ulkopuolella. (Suhonen 2020, 86–88, 90.) Tuloksissa rutiinien tuoma helpotus arjen suunnitteluun näyttäytyi ennakointina. Ennakointia voidaan pitää Koskisuun ja Kulolan (2005, 78) esittämän resilienssi-teorian valossa myös perheen voimavaroina ja vahvuutena. Resilienssi toimii perheen turvaverkkona ja koostuu perheen voimavaroista, vahvuuksista ja ongelmien ratkaisutaidoista. Se auttaa toimimaan, sopeutumaan, ja tulemaan toimeen niin arkea kuin perhettä kuormittavien tekijöiden kanssa. (Koskisuun & Kulola 2005, 78.) Arkirutiinien välissä tulisi jäädä myös aikaa esimerkiksi vanhemmalle itselleen tai parisuhteelle, siksi sitä ei kannattaisi täyttää suurella aktiiviteettimäärällä tai harrastuksilla. (Suhonen 2020, 86–88, 90.)

Siinä missä rutiinit tukivat haastateltujen vanhempien jaksamista, myös rutiinien rikkomisella on paikkansa jaksamisen tukena. Rantalaihon (2006) mukaan rutiinien rikkominen on olennainen voimaantumisen elementtinä. Esimerkiksi harrastuksessa käyminen voi tuoda vanhemmalle haluttua virkistystä. Toisinaan kodista ja arjesta irtaantuminen voi näyttäytyä hyvin arkisina asioina, joita tehdään erityisesti yksin. Sellaisia voivat olla kaupassa käyminen, pihalla oleilu, tai saunassa rentoutuminen. Vapaahetki arjen pyöryksestä on tärkeää, sillä se mahdollistaa itsensä kokoamisen, sekä tunteen, että arki on hallittavissa. (Rantalaiho 2006, 52–53.) Vanhemmat ottivat arjesta irtiottoja tulosten mukaan sekä yksin, että lapsen kanssa. Saatujen tulosten mukaan lapsen kanssa toteutettu irtiotto arjesta oli helpommin toteutettavissa verrattuna itsenäiseen irtiottoon.

Suhosen (2020, 56–65) mukaan lapsikin tarvitsee kasvaakseen kiireetöntä läsnäoloa, yhdessä leikkimistä ja hassuttelua. Aineiston tuloksista lapsen kanssa vietetyt spontaanit hetket näyttäytyivät tärkeinä ja merkittävinä jaksamisen kanalta, vaikka omaa aikaa kaivattiinkin sen rinnalle.

On tutkittu, että pikkulapsivaiheessa ja kouluikäisten lasten perheissä äidit jaksavat olla lastensa kanssa paremmin, kun he saavat työstä vastapainoa perhe-elämälle. (Lammi-Taskula & Toppinen-Tanner 2019, 76.) Työn vaikutus vanhemman jaksamiseen ja hyvinvointiin oli selvästi nähtävissä tutkimuksemme tuloksista sosiaalisesta näkökulmasta. Haastatellut kuvasivat työn rikastuttavan arkea ja tuovan aikuisia sosiaalisia suhteita. Vanhemmat pääsevät töissä toteuttamaan omaa toimijuuttaan muussakin roolissa kuin vanhempana. Mattilan (2021) mukaan ruuhkavuodet aiheuttavat paineita, kun virtaa pitäisi riittää elämän kaikille alueille. Jos työelämä joustaisi enemmän eri elämäntilanteissa ja ihminen voisi esimerkiksi tehdä tarvittaessa etätöitä, voisi stressi olla paremmin hallittavissa. (Mattila 2021, 36.) Tutkimuksemme tuloksissa nostettiin esiin 80 % työaika jaksamista tukevana tekijänä. Näin voidaan todeta, että työelämä voi joustaa työn ja perheen yhteensovittamisessa esimerkiksi työajan muodossa.

Tulosten perusteella vanhempien jaksamista voitaisiin tukea tarjoamalla heille yksinkertaista ja konkreettista tukea, kuten kodinhoidollista- tai lastenhoitoapua. Erityisesti yksinhuoltajavanhemmat kokivat haastavaksi sen, että oma aika ja palautuminen eivät mahdollistuneet, koska heillä ei ollut puolisoa, joka jakaisi vastuun lasten hoidosta ja kasvatuksesta. Yksikään vanhempi ei selviä yksin, sillä monessa tilanteessa arjen tuki on ratkaiseva asia. Tukiverkostojen merkitys vanhempien hyvinvointiin on suuri, koska ne sananmukaisesti tukevat vanhempien hyvinvointia ja erityisesti arjen tuki voi olla joskus ratkaisevaa. (Suhonen 2020, 67–68.) Tuloksista kävi ilmi, että perheet käyttivät järjestöjen tarjoamia lapsiperheille suunnattuja palveluja. Myös koulu ja päiväkoti sekä julkiset sosiaali- ja terveystyöpalvelut olivat osana perheiden arkea jaksamisen tukena.

Tutkimukseen osallistuneiden vanhempien haastatteluista saaduista tuloksista oli havaittavissa se, että heillä olisi ollut tarve vertaistuelle. Heiskasen ja kumppaneiden (2019) mukaan tarve vertaistukeen on vanhemmilla erityinen ja tämä

tarve korostuu silloin, kun tukiverkosta ei ole tai se on kauempana. Vertaistuelisten paikkojen kautta vanhemmat tavoittavat erilaisia perheitä ja sillä voi olla positiivinen vaikutus vanhemman jaksamiseen sekä arkeen. Sosiaalista pääomaa tuottavat yhteisöllisyys ja vuorovaikutus, joita esimerkiksi järjestöt toiminnallaan tarjoavat. (Heiskanen, ym. 2019, 32, 35.)

## **11 Pohdinta**

### **11.1 Tulosten tarkastelu**

Tutkimuksemme avulla halusimme selvittää, miten vanhemmat kokivat uupumuksen, miten uupumus näyttäytyy perheiden arjessa sekä mitkä asiat auttavat vanhempia jaksamaan lapsiperhearjessa. Saatujen tulosten perusteella voidaan todeta vanhempien uupumuskokemuksen olevan kokonaisvaltaista ja uupumuksen syntyneen monen tekijän summana. Uupumus näyttäytyi arjessa konkreettisesti, sekä heijastui vanhemman kokemukseen omasta vanhemmuudesta. Vanhempia auttoi jaksamaan arjessaan arjenhallinta sekä tukiverkostot.

Olemme tämän laadullisen opinnäytetyön aikana tutkineet vanhempien kokemuksia uupumisesta sekä uupumisen vaikutuksista lapsiperhearkeen. Tavoitteenamme oli kerätä tietoa vanhempien kokemuksesta uupumisesta lapsiperhearjessa nykyaikana, sekä jaksamisen tuesta. Opinnäytetyön tuloksista nousi yllättävänä tuloksena elämänkriisit uupumuksen taustalla, mitä emme osanneet odottaa etukäteen. Elämänkriisi itsessään on asia, joka voi tapahtua kenelle tahansa. Tavanomaisuudesta huolimatta se jää herkästi huomaamatta tai huomiotta. Tämä yllättävä tulos korostaa mielenterveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisen ja edistämisen merkitystä. Näin tutkimuksen loppuvaiheessa tulimme johdopäätökseen, että elämänkriisit ovat yksi uupumusta selittävä tekijä, sillä kriisit käsittelemättöminä varaavat ympärilleen paljon voimavaroja.

Tutkimustuloksista nousee esiin ikuisuuskyseminen palveluiden oikea-aikaisuudesta sekä sopivuudesta. Olisikin hyvä jäädä miettimään oikea-aikaisuutta ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Kun tuen tarve havaitaan mahdollisimman

varhain, voidaan ongelmien syntymistä ja vakavoitumista lievittää. Tähän ohjataan myös oikeudellisesta näkökulmasta, josta tarkasteltuna huoltajilla on oikeus saada tukea kasvatustehtävässään. Lisäksi perheiden kanssa työskentelevillä ammattilaisilla on velvollisuus pyrkiä tukemaan heitä kasvatustehtävässään sekä tarjoamaan apua riittävän varhain. (Lastensuojelulaki 417/2007.)

Ennalta ehkäiseminen sisältää myös inhimillisen ja taloudellisen näkökulman. Inhimillisyys näyttäytyy syrjäytymisen ja eriarvoisuuden ehkäisemisenä sekä osallisuuden vahvistamisena. Uupuneilla vanhemmilla voimavarat voivat olla vähissä, jolloin olisi tärkeää saada apua ja tukea oikeaan aikaan, sillä lapsen elämä on vahvasti sidoksissa aikuisen elämään. Näin ollen palveluiden oikea-aikaisuudella voidaan vaikuttaa vähentävästi riskeihin ongelmien ketjuutumisesta ja sukupolvistumisesta. Taloudellisesti katsottuna ennalta ehkäiseminen säästää valtion varoja perheiden suuremmilta ongelmilta vältyttäessä. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (2019b, 5) tekemän tutkimuksen mukaan ennalta ehkäisevään työhön panostaminen on osoittautunut vaikuttavaksi toimintamalliksi ja vähentänyt korjaavien palveluiden tarvetta.

## 11.2 Eettisyys

Eettisyys laadullisessa tutkimuksessa on läsnä alusta alkaen. Se vaikuttaa tutkimuksessa tehtyihin ratkaisuihin, sekä tutkimustulokset vaikuttavat osaltaan myös eettisiin ratkaisuihin. Kun eettiset kannat vaikuttavat tieteellisessä tutkimuksessa tehtyihin ratkaisuihin, sitä kutsutaan tieteen etiikaksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109.) Tutkimuksen suunnitelma-, toteutus- ja raportointivaiheessa olemme huomioineet eettisyyteen ja luotettavuuteen vaikuttavia asioita ja tekijöitä. Hyvä tutkimus vaatii osakseen eettisen kestävyuden, joka on myös luotettavuuden toinen puoli. Tutkimuksessa hyvä eettisyys on laadukkuutta. Laadukkuutta edesauttaa se, että esimerkiksi tutkimussuunnitelma ja -raportti on laadittu mallikkaasti, ja tutkimusasetelma on sopiva. Tutkimus on hyvä, kun sitä ohjaa eettinen sitoutuneisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 111.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019), eli Tenkin mukaan tutkimuksen kohdistuessa ihmiseen, on tutkijan kunnioitettava tutkittavien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta sekä aineellista ja aineetonta kulttuuriperimää. Tutkimuksen toteutuksesta ei saa aiheutua haittaa, vahinkoja tai riskejä tutkittaville, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille. (Tenk 2019, 7.) Aiheemme on ollut sensitiivinen, joten aiheen käsittely on vaatinut meitä kiinnittämään erityisesti huomiota siihen, että tutkimuksesta tuotettu raportti olisi asianmukainen, mutta neutraali. Etenkin lainauksien kohdalla on käytetty suurta harkintaa siten, ettei otettu lainaus muuttaisi asian merkitystä sen poistuttua kontekstistaan.

Opinnäyteprosessiin sovellettavaa tutkimuseettistä toimintaa ohjaa lainsäädäntö, kuten tietosuojalaki ja oikeus yksityisyyden suojaan (Arene Ry 2020, 11). Keräsimme aineistomme tutkimukseen teemahaastattelun avulla. Vilkan (2007, 101) mukaan teemahaastattelussa on tärkeää huomioida, että se tapahtuu haastateltavan luvalla ja ehdoilla. Tutkimuksessa on noudatettava tutkimuseettisiä, mikä tarkoittaa, että tutkija on vastuussa tuottamastaan tutkimustiedosta ja tutkimuksensa virheistä. (Vilka 2007, 101.)

Tutkimuksen eettistä toteuttamista tukee se, että tutkimukseen osallistuvilta on osallistumisestaan tietoon perustuva suostumus, jonka tutkija on dokumentoinut (Tenk 2019, 8–9). Olemme keränneet haastateltaviltamme liitteen (liite 3) mukaiset suostumukset tutkimukseen osallistumisesta. Suostumuksen lisäksi meillä on tallennettuna sähköpostit, joissa suostumus osallistumiseen on todennettavissa. Tenkin mukaan tutkimukseen osallistumisen on oltava vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on oikeus keskeyttää osallistumisensa niin halutessaan.

Osa eettistä tutkimustoimintaa on se, että tutkittavat saavat riittävästi tietoa siitä, mitä tutkitaan ja kuinka tutkimus toteutetaan. Myös henkilötietojen ja tutkimusaineiston käsittely sekä säilyttäminen ovat asioita, joista tutkittavien tulee olla tietoisia. Hyvän käytännön mukaista on, että tutkittavien henkilöiden yksityisyyttä suojellaan. Käytännössä tämä tapahtuu niin, että tutkimuksen tiedot ja tulokset julkaistaan niin, etteivät osallistuneet henkilöt ole sieltä tunnistettavissa. (Tenk 2019, 8–9.) Tutkimuksemme suostumuslomake tiedotteineen haastateltaville on

laadittu eettisen tutkimustoiminnan ohjeiden mukaisesti ja heitä riittäväällä tavalla informoiden. Tämän lisäksi olemme huomioineet tietojen ja tulosten julkaisemisessa tutkittavien anonymiteetin.

Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia on useampia. Tutkimusta tehdessä tulee noudattaa rehellisyyttä sekä olla huolellinen ja tarkka tutkimusprosessin eri vaiheissa: tutkimustyötä tehdessä, tuloksia tallentaessa ja esittäessä, sekä niitä arvioidessa. (Tenk 2012, 6–7.) Olemme pyrkineet käyttämään tutkimuksemme luotettavia lähteitä, joihin on viitattu asianmukaisella tavalla. Olemme valinneet tutkimus- ja arviointimenetelmät niin, että ne tukevat tutkimuksemme tarkoitusta ja tavoitteita. Laadullisena tutkimuksena toteutetun opinnäytetyömme prosessin suunnittelu-, toteutus- ja raportointivaihe on toteutettu noudattaen asianmukaisia tieteellisiä käytänteitä ja ollut luonteeltaan avointa.

### **11.3 Luotettavuus**

Opinnäytetyöprosessin suunnitelmavaiheessa käytiin läpi haastatteluiden mahdollista kulkua vaihe vaiheelta. Prosessin aikana pohdittiin, mitkä asiat voisivat vaikuttaa haastattelun tulokseen haastateltavan-, haastattelija, sekä haastatteluympäristön näkökulmasta. Pohdintaa käytiin niin teorian, etiikan, kuin luotettavuuden kontekstista. Luotettavuutta lisää myös se, että tutkimuksessa ja sen toteutuksessa on edetty tieteen tutkimuksen periaatteitten mukaan, jotka ovat laadittu yleisesti ohjaavaksi (Parkkila 2000, Tuomen & Sarajärven 2018, 121 mukaan).

Luotettavuutta arvioidessa otetaan huomioon tutkimustilanteen arviointi ja siihen vaihtelua aiheuttavat tekijät. Niitä voi tulla tutkimuksesta tai ilmiöstä, mutta myös tutkimuksen ulkoisista tekijöistä. (Tynjälä 1991, Tuomen & Sarajärven 2018 mukaan.) Haastattelut toteutuivat etäyhteyksin, joten haastattelutilanne tapahtui haastateltavan sen hetkisten voimavarojen ja elämäntilanteen ehdoin. Tutkijan tulisi varmistua tutkimuksen aikana siitä, että hän on ottanut huomioon mahdolliset tutkimukseen vaikuttavat tekijät sekä tekijät, joita ei ole voinut ennustaa (Eskola & Suoranta 1996, Tuomen & Sarajärven 2018, 121 mukaan).

Ulkoisten vaikuttavien tekijöiden huomioimisen lisäksi luotettavuutta lisää myös se, onko ulkopuolinen henkilö tarkastellut tutkimusprosessin toteutumista (Niiranen 1990, Tuomen & Sarajärven 2018, 121 mukaan). Kun ulkopuolinen arvioi tutkimuksen tuotosta, se lisää myös laadullisen tutkimuksen vakiintuneisuutta (Niiranen 1990, Tuomen & Sarajärven 2018, 121 mukaan). Opinnäytetyömme tutkimusprosessia ovat havainnoineet ohjaavien opettajien lisäksi Joensuun Pelastakaa Lapset ry:ssä toimiva yhteyshenkilö. Lisäksi opinnäytetyön arviointiin hyödynnettiin vertaisarvioitsijana ammattikorkeakoulun käynnyttä henkilöillä.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan esimerkiksi vastaavuuden, siirrettävyyden, ja vakiintuneisuuden näkökulmasta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 121). Vastaavuudessa tarkastellaan tutkijan tekemää käsitteellisyyttä ja tulkinnan kohteen kahteen vastaavuutta (Eskola & Suoranta 1996, Tuomen & Sarajärven 2018, 121 mukaan). Tutkimustuloksemme olivat yhdensuuntaisia aiempien vanhempien uupumusta käsittelevien tutkimusten kanssa. Vastaavuuden lisäksi luotettavuutta voidaan tarkastella kerätyn aineiston totuudenmukaisuuden arvion perusteella (Parkkila 2000, Tuomen & Sarajärven 2018, 121 mukaan). Olemme pyrkineet kysymysten asettelussa ja haastattelutilanteissa siihen, että haastateltavat saivat kertoa tutkimuksen teemasta omin sanoin ilman johdattelua.

#### **11.4 Ammatillinen kasvu**

Opinnäytetyön prosessi on kasvattanut meitä myös ammatillisesta näkökulmasta, sillä olemme päässeet soveltamaan ja toteuttamaan tiedonhankinnan ja analysoinnin menetelmiä sekä kehittämään prosessin- ja resurssin hallinnantaitoja. Laadullisen tutkimuksen tekeminen oli meille uutta, ja alkuun aihepiirin rajaamien ja syventäminen tuntui haasteelliselta. Käytimme paljon aikaa tiedonhankintaan kirjallisuuteen perehtyen, joka antoi vahvan käsityksen aiheemme laajasta ja monialaisesta kokonaisuudesta. Aiheen huolellinen läpikäyminen on ollut tarpeen, sillä sen moninaisuus, sekä tieteenalojen rajojen ylittävä luonne on vaatinut rajausta niin, että aihe on perustellusti merkityksellinen sosiaalialan asiakastyöhön.

Vanhempien uupumus voi aiheena olla tulkittavissa negatiiviseksi. Kuitenkaan sosiaalialan työtä ei olisi, jos ihmisillä ei olisi elämässään haasteita. Siinä missä uupumuskin, ne asiat, joiden parissa sosionomi työskentelee, ovat hyvin arkisia. Arkisuudesta huolimatta niitä tulee nostaa tarkasteluun, jotta löydetään keinoja, välineitä ja ratkaisuja niiden ylipääsemiseksi. Sosionomien ratkaistaviksi tulevat haasteet juontuvat asiakkaiden tarpeista ja ihmisten elämästä. (Helminen 2014, 18). Muutosten on tapahduttava ensin ihmisten arjessa sekä sosiaalialan asiakastyönkentillä, jotta yhteiskunta voi kehittyä inhimillisemmäksi ja ihmisten hyvinvointia tukevaksi. Asiakkaiden ongelmien rinnalle on nostettava asiakkaan voimavarat ja selviämiskeinot, koska juuri ongelmien selättäminen ja niistä selviytyminen kertoo heidän resilienssistään. Tärkein asia, jota sosionomi työllään tavoittelee, on tulla tarpeettomaksi asiakkaitensa elämässä. Tämä merkitsisi sitä, että elämään on löytynyt riittävästi resursseja ja työkaluja sekä suunta ja ennen kaikkea voimaantumista.

Laadullisen tutkimukseen, sekä opinnäytetyön prosessiin perehtyminen on käynyt yhdenaikaisesti aiheen tiedonhankinnan kanssa. Laadullisen tutkimusaineiston käsittely- ja analysointimenetelmät harkittiin ja suunniteltiin niin, että ne tukivat tutkimustyön tarkoitusta ja tavoitteita parhaiten. Huolellinen suunnittelu ja perehtyminen menetelmällisiin valintoihin tuki prosessia, siksi suurimmilta haasteilta ja ongelmilta vältyttiin. Opinnäytetyön prosessin kaava löytyi mutkattomasti. Prosessimme eteni vaihe vaiheelta, ja pystyimme ennakoimaan tulevia vaiheita sekä ratkaisemaan yhteistyöllä tilanteita, joista olisi voinut koitua aika-  
taulullisia haasteita.

Opinnäytetyö kaikinensa on antanut ammatilliselle kasvullemme paljon. Olemme päässeet kehittämään ja käyttämään taitojamme prosessin- ja resurssienhallinnassa. Olemme kohdanneet ongelmia ja ratkaisseet niitä, joskus jopa luovasti. Opinnäytetyön aikana on pitänyt käyttää perustellen teoreettista tietoaan sen lisäksi, että kokemus ja ammatillinen näkemys on kulkenut sen rinnalla yhtenä näkökulmana. Aiheena vanhemmuus ja uupuminen on monipuolinen, ja se onkin herättänyt meissä kiinnostusta myös muiden tieteenalojen näkökulmasta.



Erityisesti ammatilliselle kasvullemme oli merkityksellistä sosionomikoulutuksen keskiössä olevat elämäntilanne, arki ja sosiaaliset verkostot, sekä niiden syvämpi käsitteleminen opinnäytetyön kautta. Saimme haastattelujen toteutuksesta hyvää kokemusta ammatillisesta vuorovaikutuksesta ja luottamuksen rakentamisesta. Vaikka kaikki haastattelut toteutettiin etänä, uskaltoutuivat haastateltavat kertomaan elämästään ja kokemuksistaan avoimesti, mikä yllätti meidät itsemme. Tutkimusprosessimme toteuttamisvaiheen etenemistä haastoi haastateltavien löytyminen. Oli tärkeää uskaltaa muokata suostumuslomakkeen tiedoteosiota kohderyhmältä saadun palautteen perusteella. Tämä edellytti meiltä valveutuneisuutta kohderyhmän tarpeisiin vastaamisessa.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyömme on antanut ammatilliselle kasvullemme ymmärrystä perheiden eri elämäntilanteiden taakse kätkeytyvistä ilmiöistä ja kokonaisuuksista, jotka ovat vaikuttamassa tulkintoihin ja oletuksiin, joita ammattilaisina teemme. Tämän ymmärryksen myötä kykymme kiinnittää huomiota perheiden tuen ja avun tarpeeseen on kehittynyt.

### **11.5 Jatkotutkimusideat**

Koska vanhemmuuden uupumusta käsittelevään tutkimukseemme osallistui vain äitejä, olisi tutkimusta mielenkiintoista jatkaa haastattelemalla uupuneita isä. Nykypäivänä yhä useampi isä osallistuu lasten kasvatukseen ja hoitoon. Lapsen kasvatusta ja hoitoa itsessään ei ole muuttunut, mutta isien kokemus vanhemmuuteen liittyvästä uupumuksesta on vielä selvittämättä. Se, että tutkimukseen ei osallistunut yhtään isää, herättää kysymyksiä siitä, että ovatko sosiaaliset odotukset erilaiset pärjäämisen suhteen miehillä kuin naisilla. Oletetaanko miesten yleisesti pärjäävän vanhemmuudessa, niin kuin muillakin elämän osa-alueilla? Kiinnostavaa olisi myös tutkia uupuneiden puolisoita ja heidän kokemuksiaan puolisonsa uupumuksesta.

Tutkimustulokset jättävät pohtimaan työn vaikutuksia vanhemman jaksamiseen. Tuloksissa ilmenee työn jaksamista tukeva vaikutus tuoden vaihtelevuutta ja sosiaalisia verkostoja, mutta toisaalta työn vaatimukset, ennakoimattomuus ja

paineet vievät voimavaroja. Olisikin syytä tutkia tekijöitä, jotka vaikuttavat positiivisesti jaksamiseen ja mitkä erityisesti ovat voimavaroja vieviä tekijöitä.

## Lähteet

- Cacciatore, R. 2008. Vaaran merkkejä. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.). Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 54–61.
- Ensi- ja turvakotien liitto. 2021. Uupunut vanhempi. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaperhe/kun-voimat-on-lopussa/uupunut-vanhempi/>. 6.3.2021.
- Eronen, E. 2020. ”Kaikki jäi pois” – Oma aika äitien vertaisryhmässä. Janus 28 (4), 341–356. <https://journal.fi/janus/article/view/66701/57957>
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistokeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle (toim.). Jyväskylä: PS-kustannus, 26–44.
- Haataja, A. 2009. Kuka on yksinhuoltaja? Yksinhuoltajien määrä ja profiili eri aineistojen valossa. Teoksessa K. Forssen, A. Haataja & M. Hakovirta (toim.). Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Helsinki: Väestöliitto, 95–114.
- Hakulinen, T. 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen äitiys- ja lastenneuvolapalveluissa. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.). Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Terveystien- ja hyvinvoinninlaitos, 20–29. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf). 24.10.2021.
- Heiskanen, L., Helamaa, T., Laru, S., Muuronen, K., Salmi, A., Satuli-Kukkonen, T. & Ukkonen-Wallmeroth, J. 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen järjestöjen yhteistyönä. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.). Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Terveystien- ja hyvinvoinninlaitos, 30–37. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf). 24.10.2021.
- Helminen, J. 2014. Sosiaalialan työmenetelmien ja kehittämistoiminnan osaajat: Ammattikorkeakoulujen sosiaalialan erikoistumiskoulutukset vahvistamassa ammatillista osaamista. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70269/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3477-1.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70269/URN_ISBN_978-952-00-3477-1.pdf). 12.9.2021.
- Hyvärinen, S. 2008. Selviytyjät. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.). Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 102–109.
- Janhunen, K. & Saloheimo, A. 2008. Äitiyden tunnepakkaus. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.). Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 28–52.
- Joensuun Pelastakaa Lapset ry. 2021a. Yhdistyksemme on Pelastakaa Lapset ry:n jäsenyhdistys. <https://joensuu.pelastakaalapset.fi/>. 6.3.2021.
- Joensuun Pelastakaa Lapset ry. 2021b. Perheretkitoiminta. <https://joensuu.pelastakaalapset.fi/perheretkitoiminta/>. 6.3.2021.
- Kaijanen, A. 2019. Uuvuttavan arvokas vanhemmuus. Suomalaisten vanhempien kasvatukselliset arvot ja niiden yhteys vanhemmuuden uupumiseen. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro-gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64949/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201907023535.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 22.5.2021

- Kontula, O. 2013. Perhebarometri 2013. Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Helsinki: Väestöliitto. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/c9037b3b-perhebarometri-2013.pdf>. 24.10.2021.
- Koskisuus, J. & Kulola, T. 2005. Yhdessä yksin? Mielenterveysongelma parisuhteessa ja perheessä. Helsinki: Edita.
- Kouvonen, P. 2016. Perheille tarjottava kasvatuksen tuki ja sen kehittäminen. Teoksessa Holmila, M., Raitasalo, K. & Tigerstedt, C. (toim.). Sukupolvien sillat ja karikot – Vanhemmat, lapset ja alkoholi, 173–180. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131418/URN\\_ISBN\\_978-952-302-738-1.pdf?sequence=1#page=84](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131418/URN_ISBN_978-952-302-738-1.pdf?sequence=1#page=84). 17.4.2021.
- Kröger, T. 2006. Lastenhoito yksinhuoltajaperheissä – Palvelujen käyttöä, perheen sisäistä tukea ja hoivaköyhyyttä. Teoksessa Hokkanen, L. & Sauvola, M. (toim.). Puhumattomat paikat, Puheenvuoroja perheestä. Oulu: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, 78–100.
- Laatikainen, R. & Vikström-Hytönen, K. 2019. ”Kuka superihminen muka pysyy...? Vanhemmuuden uupumuksen yhteys perhetyyppiin, koulutukseen, koettuun perheen toimeentuloon, lastenhankintaan ja stressitekijöihin sekä vanhempien vanhemmuuteensa toivoma tuki. Jyväskylän yliopisto: Psykologian laitos. Pro gradu- tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59041/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201808013669.pdf>. 22.5.2021.
- Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2009. Työnjako ja tyytyväisyys parisuhteeseen pikkulapsiperheissä. Teoksessa Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.). Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 50–60. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80047/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f.pdf?sequence=1>. 15.3.2021.
- Lammi-Taskula, J. & Toppinen-Tanner, S. 2019. Työelämän ja vanhemmuuden haasteet. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.). Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos, 72–76. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf). 30.5.2021
- Lastensuojelulaki 2007/417.
- Lotvonen, K. 2018. Nykyajan äitimyytti. Karelia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153893/Lotvonen\\_Kati\\_2018\\_11\\_05.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153893/Lotvonen_Kati_2018_11_05.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 22.5.2021.
- Mattila, J. 2021. Uupumuksesta takaisin elämään. Helsinki: Kirjapaja.
- Mielenterveystalo. 2021. Vanhemmuuteen vaikuttavat tekijät. [https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe\\_ja\\_vanhemmuus/vanhempien\\_merkitys/Pages/vanhemmuuteen\\_vaikuttavat\\_tekijat.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/vanhempien_merkitys/Pages/vanhemmuuteen_vaikuttavat_tekijat.aspx). 24.10.2021.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. MLL:n lausunto sosiaali- ja terveyshuollon uudistuksesta. <https://www.mll.fi/kannanotot-ja-lausunnot/mln-lausunto-sosiaali-ja-terveyshuollon-uudistuksesta/>. 20.5.2021.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. Vanhemman ääni -kysely. Raportti vanhemmuutta kuormittavista huolista.

- [https://cdn.mll.fi/prod/2019/09/30110304/MLL\\_Vanhemman\\_aani\\_kysely\\_2019.pdf](https://cdn.mll.fi/prod/2019/09/30110304/MLL_Vanhemman_aani_kysely_2019.pdf). 30.9.2021.
- Mikkonen, K. & Veikkola, H-R. 2020. Suomalaisvanhempien vanhemmuustyylit ja näiden yhteydet vanhemmuuden uupumukseen. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68573/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202004172796.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 22.5.2021.
- Mikolajczak, M. & Roskam, I. 2018. A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00886/full>. 18.2.2021.
- Mikolajczak, M. Gross, J. & Roskam, I. 2019. Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? [https://www.researchgate.net/publication/332402868\\_Parental\\_Burnout\\_What\\_Is\\_It\\_and\\_Why\\_Does\\_It\\_Matter](https://www.researchgate.net/publication/332402868_Parental_Burnout_What_Is_It_and_Why_Does_It_Matter). 18.2.2021.
- Moring, A. & Kerppola, J. 2019. Monimuotoiset perheet perhepalveluissa - missä menemme vanhemmuuden ja parisuhteen tukemisessa. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.). Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Terveystien- ja hyvinvoinninlaitos, 93–100. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf). 24.10.2021.
- Mäkelä, J. 2019. Yhteisöllinen kasvatus – Kukaan ei selviä vanhemmuudesta yksin. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.). Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Terveystien- ja hyvinvoinninlaitos, 11–19. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf). 31.10.2021.
- Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita.
- Perälä, M., Halme, N. & Kanste, O. 2021. Lapsiperheiden kokemus palvelujen saatavuudesta ja tuen riittävydestä. Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.). Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Tampere: Terveystien- ja hyvinvoinninlaitos, 228–239. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL\\_2014\\_21Teema.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=39](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL_2014_21Teema.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=39). 20.5.2021.
- Pietiläinen, M. & Attila, H. 2018. Sukupuolten tasa-arvon toteutuminen perheiden työnjaossa ja päätöksenteossa. Tasa-arvobarometri 2017. Sosiaali- ja terveysministeriön ju 2018 (2), 96–114. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160920/STM\\_08\\_2018\\_Tasa-arvobarometri%202017\\_net.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160920/STM_08_2018_Tasa-arvobarometri%202017_net.pdf?sequence=4&isAllowed=y). 29.9.2021.
- Pojjula, S. 2018. Resilienssi – muutoksen kohtaamistaito. Helsinki; Kirjapaja.
- Pruuki, H. & Sinkkonen, J. 2017. Aluksi. Lapsi ja ero - Eväitä eteenpäin. Helsinki: Kirjapaja.
- Puranen, T. 2021. Riittävän hyvä vanhemmuus – lähestymistapoja. Kehitysvammaisten tukiliitto. <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/moninaisia-perheita/moninaisista-perheistalahi-ihmisille/riittavan-hyva-vanhemmuus/>. 6.3.2021
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2020. Ammattina Sosionomi. 3.–4. Painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

- Raitasalo, K., Holmila, M. & Jääskeläinen, M. 2016. Vanhempien päihdeongelmasta aiheutuvat haitat lapselle. Teoksessa Holmila, M., Raitasalo, K. & Tigerstedt, C. (toim.). Sukupolvien sillat ja karikot – Vanhemmat, lapset ja alkoholi. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 64–82. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131418/URN\\_ISBN\\_978-952-302-738-1.pdf?sequence=1#page=84](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131418/URN_ISBN_978-952-302-738-1.pdf?sequence=1#page=84). 17.4.2021
- Rantalaiho, U. 2006. Kun ei tule kuulluksi – Lapsiperheiden vanhempien kokemuksia arjesta ja avun tarpeesta. Teoksessa Hokkanen, L. & Sauvola, M. (toim.). Puhumattomat paikat, Puheenvuoroja perheestä. Oulu: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, 46–77. [http://www.sosiaalikollega.fi/poske/julkaisut/julkaisusarja/Julkaisu\\_22.pdf#page=231](http://www.sosiaalikollega.fi/poske/julkaisut/julkaisusarja/Julkaisu_22.pdf#page=231). 22.5.2021.
- Rastas, A. 2005. Kulttuuri ja erot haastattelutilanteissa. Teoksessa Ruusuvaara, J. & Tiitula, L. (toim.). Haastattelu – Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. Elliblibrary. 7.6.2021.
- Rotkirch, A. 2014. Yhdessä: lapsen kasvatusta ei ole yksilölaji. WSOY. Toissijainen lähde.
- Rotkirch, A. & Saloheimo, A. 2008. Yksin kotona? Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.). Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 72–85.
- Roininen, L. 2021. Perhe parrasvaloissa. Helsinki: Avain.
- Roivainen, I. 2014. Köyhyys kuntalaisten kokemuksena. Köyhä byrokratian ratkaisissa. Kunnallissalan kehittämissäätiön tutkimusjulkaisut, nro 64. [https://kaks.fi/wp-content/uploads/2011/08/Roivainen\\_Heinonen\\_Ylinen.pdf](https://kaks.fi/wp-content/uploads/2011/08/Roivainen_Heinonen_Ylinen.pdf). 22.5.2021.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Mitä laadullinen tutkimus on: lyhyt oppimäärä. Luku 1.2. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html). 3.6.2021.
- Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. 2014. Työn ja perheen yhteensovittaminen hyvinvoinnin tekijänä. Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.). Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 38–51. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL\\_2014\\_21Teema.pdf?sequence=1&isAllo#page=39](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL_2014_21Teema.pdf?sequence=1&isAllo#page=39). 20.5.2021
- Santalahti, P. & Marttunen, M. 2014. Lasten ja heidän vanhempiensa mielenterveys. Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.). Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 184–195. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL\\_2014\\_21Teema.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL_2014_21Teema.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021. Perhevapaaudistuksella tasa-arvoa ja joustavuutta nykyperheiden ja työelämän arkeen. Tiedote. <https://stm.fi/-/perhevapaaudistuksella-tasa-arvoa-ja-joustavuutta-nykyperheiden-ja-tyoelaman-arkeen>. 24.10.2021
- Suhonen, P. 2020. Onnellisten lasten salaisuudet. Helsinki: Siltala.
- Suomen virallinen tilasto (SVT). 2021. Perheet. Helsinki: Tilastokeskus. [http://www.stat.fi/til/perh/2020/perh\\_2020\\_2021-05-28\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2020/perh_2020_2021-05-28_tie_001_fi.html). 1.6.2021.

- Tenk. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). 3.6.2021.
- Tenk. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf). 4.6.2021.
- Terävä, H. 2020. 42 maan vertailututkimus paljasti: yksilökeskeinen kulttuuri altistaa vanhempia uupumukselle – Suomessa seitsemänneksi uupuneimmat vanhemmat. Yle uutiset. <https://yle.fi/uutiset/3-11699449>. 20.5.2021.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018. Tilastoraportti 10/2019. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138082/Pienten%20lasten%20ja%20heid%c3%a4n%20perheidens%c3%a4%20hyvinvointi%202018final.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 22.3.2021.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Lapsen huolto, tapaaminen ja asuminen. Yksinhuolto. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/perheoikeudelliset-palvelut/lapsen-huolto-tapaaminen-ja-asuminen#yksinhuolto>. 1.6.2021.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Vanhempien huoli jaksamisesta. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsiperhekysely/tuloksia/vanhempien-huoli-jaksamisesta>. 21.3.2021.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tiitula, L. & Ruusuvuori, J. 2005. Johdanto. Teoksessa Tiitula, L. & Ruusuvuori, J. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. Ellibslibrary. 18.5.2021
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018a. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. Ellibslibrary. 18.5.2021.
- Valtioneuvosto. 2021. Lapset, nuoret ja koronakriisi. Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi 2021 (2). Helsinki: Valtioneuvosto. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN\\_2021\\_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN_2021_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 21.5.2021.
- Vastamäki, J. 2010. Koherenssin tunne ja työttömyys. Väitöskirjan keskeisiä tuloksia. Kuopion yliopisto. [https://archive.uef.fi/documents/677351/715039/Koonti\\_FI\\_Vastam%C3%A4ki\\_Jaana\\_Dissertation.pdf](https://archive.uef.fi/documents/677351/715039/Koonti_FI_Vastam%C3%A4ki_Jaana_Dissertation.pdf). 26.1.2010.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus. Ellibslibrary.
- Vilka, H. Tutki ja mittaa. 2007. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

## Tutkimuslupalomake 1

Hei,

Olemme sosionomiopiskelijat, Assi Lavikainen ja Piia Salmela, Ammattikorkeakoulu Kareliasta. Olemme tekemässä tutkimuksellista opinnäytetyötä vanhemmuuden jaksamisesta ja uupumisesta. Toimeksiantajamme on Joensuun Pelastakaa Lapset ry, joka haluaa tämän tutkimuksen avulla kehittää Minä olen tärkeä! - hankkeen Perheretkitoimintaa. Opinnäytetyömme tavoitteena on kerätä tietoa vanhempien jaksamisesta sekä uupumuksen kokemuksesta, ja sen vaikutuksista arkeen. Oletko vanhempi, joka kokee itsensä uupuneeksi tai oletko joskus ollut uupunut vanhempi? Haastattelisimme sinua mielellämme kuullaksemme, mikä auttaa jaksamaan ja kuinka uupumus voi näkyä arjessa. Haastattelut toteutetaan elokuun 2021 aikana.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Haastateltavat pysyvät nimettöminä tutkimuksen eri vaiheissa. Haastattelut toteutetaan joko kasvotusten tai Teamsin välityksellä. Olemme vaitiolovelvollisia kaikista haastattelun aikana saaduista tiedoista, ja meitä sitovat myös sosiaalialan ammattieettiset ohjeet. Haastattelut tullaan nauhoittamaan, minkä jälkeen ne litteroidaan, eli työstetään tekstimuotoon. Haastattelunauhoja ei säilytetä tutkimustyömme jälkeen, vaan toimitetaan Joensuun Pelastakaa Lapset Ry:lle, joka huolehtii niiden tuhoamisesta. Haastatteluista saatuja tuloksia hyödynnetään opinnäytetyömme tuloksissa ja analyysissa.

Yleisillä kysymyksillä voi lähestyä perheretkityön vastaavaa ja vapaaehtoistoiminnan koordinaattoria Hanna Fabritiusta ([hanna.fabritius@pelastakaalapsetjoensuu.fi](mailto:hanna.fabritius@pelastakaalapsetjoensuu.fi)). Tutkimuksen toteutukseen liittyvissä kysymyksissä voi olla yhteydessä Assi Lavikaiseen ([assi.e.lavikainen@edu.karelia.fi](mailto:assi.e.lavikainen@edu.karelia.fi)) tai Piia Salmelaan ([piia.m.salmela@edu.karelia.fi](mailto:piia.m.salmela@edu.karelia.fi)).

Seuraavalla sivulla on suostumuskohta, jonka voit täyttää osallistuaksesi haastatteluun.



Pyydämme teiltä lupaa haastattelun osallistumiseen, sen nauhoittamiseen ja muun luovuttamanne aineiston käyttöön opinnäytetyön tutkimuksellisessa tarkoituksessa:

Suostun haastateltavaksi, ja haastattelun saa luvallani nauhoittaa

Päiväys:

Paikka:

Haastateltavan allekirjoitus ja nimen selvennys

Haastattelijan allekirjoitus ja nimenselvennys

Haastattelijan allekirjoitus ja nimenselvennys

## **Teemahaastattelun runko**

### **Perhe ja arki:**

Kerro perheestäsi: Keitä siihen kuuluu?

Kerro perheesi arjesta: Minkälaista arkenne on? Miten rutiinit sujuvat? Miten koti-työtjakautuvat? Ketä niihin osallistuu?

Millaiseksi koet vanhemmuuden?

### **Uupumiskokemus:**

Kerro uupumuksen kokemuksestasi?

Kuinka se näyttäytyy perheen arjessa?

Miten se näyttäytyy vanhemmuudessa?

Mitkä asiat arjessa uuvuttavat tai tuntuvat haastavilta?

Olisitko kaivannut tukea tai apua, jota et ole saanut? Kerro mitä/ millaista.

### **Jaksamisen tuki:**

Mitkä asiat tukevat jaksamistasi?

Millaiset arjen asiat tukevat jaksamistasi? Mitä asioita ilman et selviäisi arjesta?

Onko sinulla harrastuksia, jotka tukevat jaksamistasi?

Onko sinulla lähiverkostoja tai läheisiä ihmisiä, jotka tukevat jaksamistasi?

Opiskeletko? Tukeeko opiskelu jaksamistasi? jne.

Miten työssä käyminen/opiskelu tukee jaksamista?

Kuinka perheesi tai lähipiirisi on tukenut jaksamista? Millaisiin asioihin olet saanut apua heiltä?

Oletko käyttänyt lapsiperheille suunnattuja palveluja? Ovatko palvelut tukeneet perheenne jaksamista? Kerro, millaisiin asioihin olet saanut tukea tai apua.

Missä asioissa koet onnistuneesi vanhempana?

**Lopuksi:** Onko jotakin muuta, mikä auttaa jaksamaan, mikä ei ole tullut tässä esille?

## Tutkimuslupalomake 2

Hei,

Olemme sosionomiopiskelijat Assi Lavikainen ja Piia Salmela Ammattikorkeakoulu Kareliasta. Olemme tekemässä tutkimuksellista opinnäytetyötä vanhempien uupumiskokemuksesta. Toimeksiantajamme on Joensuun Pelastakaa Lapset ry, joka tämän tutkimuksen avulla kehittää Minä olen tärkeä! -hankkeen Perheretkitoimintaa niin, että toiminnassa voitaisiin paremmin tukea perheiden jakamista arjessaan. Opinnäytetyömme tavoitteena on kerätä tietoa vanhempien uupumuskokemuksesta, ja sen vaikutuksista arkeen.

Kansainvälisen tutkimusten mukaan Suomessa on seitsemänneksi uupuneimmat vanhemmat huolimatta siitä, että Suomi on hyvinvointivaltio. Oletko sinä vanhempi, joka kokee itsensä uupuneeksi tai olet joskus kokenut uupumista vanhempana? Haastattelisimme sinua mielellämme kuullaksemme, uupumuskokemuksesi ja kuinka uupumus voi näkyä arjessa. Haastattelut toteutetaan elokuu - syyskuun 2021 aikana.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Haastateltavat pysyvät nimettöminä tutkimuksen eri vaiheissa. Haastattelut toteutetaan joko kasvotusten tai Teamsin välityksellä. Olemme vaitiolovelvollisia kaikista haastattelun aikana saaduista tiedoista, ja meitä sitovat myös sosiaalialan ammattieettiset ohjeet. Haastattelut tullaan nauhoittamaan, minkä jälkeen ne litteroidaan, eli työstetään tekstimuotoon. Haastattelunauhoja ei säilytetä tutkimustyömme jälkeen, vaan toimitetaan Joensuun Pelastakaa Lapset Ry:lle, joka huolehtii niiden tuhoamisesta. Haastatteluista saatuja tuloksia hyödynnetään opinnäytetyömme tuloksissa ja analyysissa.

Yleisillä kysymyksillä voi lähestyä perheretkityön vastaavaa ja vapaaehtoistoiminnan koordinaattoria Hanna Fabritiusta ([hanna.fabritius@pelastakaalapsetjoensuu.fi](mailto:hanna.fabritius@pelastakaalapsetjoensuu.fi)). Tutkimuksen toteutukseen liittyvissä kysymyksissä voi olla yhteydessä Assi Lavikaiseen ([assi.e.lavikainen@edu.karelia.fi](mailto:assi.e.lavikainen@edu.karelia.fi)) tai Piia Salmelaan ([piia.m.salmela@edu.karelia.fi](mailto:piia.m.salmela@edu.karelia.fi)). Seuraavalla sivulla on suostumuskohta, jonka voit täyttää osallistuaksesi haastatteluun.

## Analyysipolku

<p>1. Tutkimusaineistosta tunnistettiin yhdeksi pääteemaksi ”Uupumiskokemus”</p>
<p>2. ”Uupumiskokemus”-pääteemasta jakautui alateemoiksi ”Uupumukseen vaikuttavat tekijät”, ”Fyysiset ja psyykkiset tunteukset”, ja ”Uupumisen näyttäytyminen arjessa ja vanhemmuudessa”. Tutkimusaineistosta jaettiin alateemoja kuvaavat sisällöt kyseisten alateemojen alle.</p>
<p>3. Alateeman ”Psyykkiset tunteukset” alle kerättiin uupumiskokemusta kuvaavasta aineistosta psyykkisiä tunteuksia, kuten riittämättömyyttä ja yksinäisyyttä, kuvaavia viittauksia.</p>
<p>4. Riittämättömyyden tunnetta kuvasivat esimerkiksi seuraavat viittaukset:</p> <p>”...vaikka tiesi, että ite ei jaksaa, ja tekis mieli vaan nukkua, niin sitten jotenkin yritti sitä kompensoija sille lapselle.”</p> <p>”Et haluaisin kuulla, että miten muut handlaa tän arjen, vai oonks mie vaan niin paska, että mie en tätä pysty niinku hallitsemaan. Kyllä meillä perusasiat on tosi hyvin, ja silleen niinku ulospäin kaikki on ok, mutta oman pään sisällä tuntuu välillä siltä, että eihän tässä oo mitään järkee. Että tässä vaan selvittää ja selvittää, että eikös elämästä pitäis myös nauttii?”</p>
<p>Yksinäisyyden tunnetta kuvasivat esimerkiksi seuraavat viittaukset:</p> <p>”Mutta että en oo täältä silleen saanu sellasia omia kavereita, kun kaikki on lapsen kavereitten vanhempia.”</p> <p>“...mikä itseltä puuttuu on se toinen vanhempi, jonka kanssa niinku jakaa niitä asioita. Koen, että jos olisi toinen vanhempi, jonka kanssa voisi jakaa asioita ja jutella ja miettiä yhdessä lapsen asioita, niin se vastuu olisi paljon pienempi, eikä se kaikki olis omilla hartioilla.”</p>