



Saana Räisänen
Emilia Vaaramo

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK), diakoniatyö
Opinnäytetyö, 2022

ELÄMÄ NARSISTISIA PIIRTEITÄ OMAAVAN VANHEMMAN KANSSA

Kyselytutkimuksen tuloksia

TIIVISTELMÄ

Saana Räisänen & Emilia Vaaramo

Elämä narsistisia piirteitä omaavan vanhemman kanssa – Kyselytutkimuksen tuloksia

29 sivua ja 2 liitettä

Kevät 2022

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia ja selvittää narsistisen vanhemman kanssa eläneiden kokemuksia ja millaisia selviytymiskeinoja heillä on ollut vanhemman yliotteesta irtautumiseen. Tavoitteena on tuoda narsismin vaikutuksia yhteiskunnassa tunnetummaksi, sekä selvittää millaisia vaikutuksia narsistisella vanhemmalla on ollut lapseensa.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin kyselytutkimuksella, joka julkaistiin Narsismin uhrien tuki ry:n verkkosivuilla. Kysely luotiin Webropolissa kyselylomakepohjalle ja siihen vastasi 49 henkilöä. Aineiston analyysitapana käytettiin sisällönanalyysia.

Kyselytutkimuksen vastauksia tarkasteltaessa voidaan huomata, että narsistinen vanhempi vaikuttaa lapsensa elämään tuhoisasti ja vaikutukset yltävät aikuiselämään asti. Usea kyselyyn vastaajista kertoi, että heillä on ollut aikuisuudessa joi-tain mielenterveydellisiä haasteita, jotka ovat seurausta lapsuuden kokemuk-sista.

Koska aikaisemmin on tehty tutkimuksia ja opinnäytetöitä narsistisesta äidistä, jatkotutkimusideaksi muodostui narsisti-isän tutkiminen. Kyseinen aihe tarjoaa useita tutkimusmahdollisuuksia.

Asiasanat: narsismi, vanhemmuus, selviytyminen

ABSTRACT

Saana Räisänen & Emilia Vaaramo

Life with a parent with narcissistic traits – The results of a questionnaire survey
29 pages and 2 appendices

Spring 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services, Diaconal Work

Bachelor of Social Services, Deacon

The purpose of the thesis was to study the experiences of those who have lived with a narcissistic parent and what means of survival they have had to break away from parent's control. The goal of the thesis was to make the effects of narcissism more well known in society and to find out what kinds of effects a narcissistic parent has had on their child.

The thesis was implemented as qualitative research. The material was collected by a questionnaire survey published on the website of the Support for Victims of Narcissism Association. The survey was created in Webropol and there were 49 replies to it. Content analysis was used as the method of analysis of the material.

Looking at the answers to the survey, a narcissistic parent affects their child's life disastrously and the effects reach adult life. Several of the respondents said that they had had some mental health challenges in adulthood because of childhood experiences.

Because studies and theses have previously been conducted on a narcissistic mother, the idea of further research is to study the narcissistic father. This topic offers several research opportunities.

Keywords: narcissism, parenting, survival

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 NARSISMISTA YLEISESTI.....	5
2.1 Terve narsismi	6
2.2 Sairaalloinen narsismi	7
3 NARSISTISIA PIIRTEITÄ OMAAVA VANHEMPI.....	8
3.1 Kultalapsi vanhemman suosiossa	9
3.2 Syntipukki vanhemman epäsuosiossa	10
4 ITSETUNTO JA KIINTYMYSSUHDE.....	10
5 DIAKONIA TYÖN TUKEA.....	11
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	13
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	14
8 PROSESSIN KUVAUS	15
9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	17
10 TULOKSET	19
10.1 Lapsuuden yhteneväiset kokemukset	19
10.2 Kokemuksia nuoruudesta aikuisuuteen.....	20
10.3 Selviytymiskeinot ja ammattilaisten rooli	21
10.4 Irtaantumista hankaloittaneet asiat	23
10.5 Narsistivanhempi ja fyysinen väkivalta.....	23
11 POHDINTA	24
LÄHTEET.....	27
LIITE 1. SAATEKIRJE	30
LIITE 2. HAASTETTELUKYSYMYKSET	31

1 JOHDANTO

Narsistinen vanhempi voi traumatisoida lapsensa pitkäksi aikaa ja vanhemman yliotteesta irtaantuminen on pitkäkestoinen sekä rankka prosessi. Narsistinen vanhempi voi murtaa lapsensa itsetunnon ja ottaa lapsen välineeksi oman edun tavoitteluun. Yksi narsismin perusongelmista on sen vaikea tunnistettavuus (Mäkelä, 2021, s. 94). Käsitettä narsisti käytetään yleisesti kevyin perustein arkikielessä ja sitä kautta se voi levittää ihmisten mieleen vääränlaista mielikuvaa siitä, millainen narsistisen persoonallisuushäiriön omaava henkilö on. Narsismista on tullut suosittu termi kuvaamaan paheksuntaa aiheuttavaa käytöstä (Twenge & Campbell, 2009, s. 3).

Aiheena narsismi on ajankohtainen ja sitä käsitellään mediassa usein. Narsismi on kuitenkin osa joidenkin ihmisten jokapäiväistä arkea. Narsisti voi omata hyvät sosiaaliset taidot ja näin ollen koulutetut ammattilaisetkaan eivät välttämättä tunnista narsistisia piirteitä omaavaa ihmistä. Tyypillistä on, että narsisti on aluksi varsin yhteistyökykyinen eikä herätä erityistä huomiota käytöksellään. Tietoisuus narsistin yleisistä käyttäytymismalleista ja tyypillisistä ominaisuuksista voi auttaa ammattilaista ymmärtämään tilanteen narsistin kohdatessaan. (Hagman, 2020, s. 42.) Narsistisen ihmisen käyttäytymismalleista tarvitaan lisää oikeanlaista tietoa, jotta ammattihenkilöt oppivat tunnistamaan näitä piirteitä perheiden sisäisissä vuorovaikutussuhteissa ja siten pystyvät tarjoamaan heille oikeanlaista apua.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia ja selvittää narsistisen vanhemman vaikutuksia lapseensa ja siihen, miten tämä on päässyt irtaantumaan vanhemman yliotteesta. Narsismista on tehty opinnäytetöitä jo aiemmin, mutta niissä, joissa on käsitelty vanhemman narsismia, on keskitytty puhumaan äiti-tytär-suhteesta. Opinnäytetyössä sanalla narsisti tarkoitetaan narsistisia piirteitä omaavaa vanhempaa. Opinnäytetyössä puhutaan narsistivanhemmasta – riippumatta onko narsistina äiti vai isä – sekä keskitytään tutkimaan uhrien selviytymiskeinoja.

Opinnäytetyöllä on työelämästä noussut tarve saada lisää tietoa kyseisestä ilmiöstä. Tiedonkeruumenetelmänä on käytetty digitaalista kyselyä, joka julkaistiin Narsismin uhrien tuki ry:n verkkosivuilla. Opinnäytetyön yhteistyökumppani Narsismin uhrien tuki ry on kansalais- ja vapaaehtoisjärjestö, jonka tarkoituksena on tukea narsismia kokeneita ihmisiä, erityisesti tarjoamalla vertaistukea. Yksi yhdistyksen tavoitteista on tuoda narsismin vaikutuksia tunnetuksi yhteiskunnassamme. (Narsismin uhrien tuki, i.a.) Tähän tavoitteeseen opinnäytetyöllä pyritään vaikuttamaan.

2 NARSISMISTA YLEISESTI

Narsistiselle ihmiselle tyypillistä on itsensä kokeminen etuoikeutetuksi. Narsistilla on taipumus syyttää muita, mikäli hän ei saa omasta mielestään tarpeeksi hyvää kohtelua. Ammattilaisten kokemusten mukaan ihmiseen tulisi tutustua syvemmin, jotta narsistiset piirteet voidaan tunnistaa. Jotta tällainen olisi mahdollista, tulisi asiakassuhteiden olla pitkäkestoisia. Toisaalta narsismi voi näyttäytyä ihmisessä nopeastikin konfliktitilanteen myötä. (Hagman, 2020, s. 43.)

Kansainvälisessä tautiluokituksessa (ICD-10) ei ole erikseen omaa luokitusta narsistiselle persoonallisuushäiriölle, vaan se mainitaan osaksi muita persoonallisuushäiriöitä. DSM-luokituksen mukaan se on psyykinen häiriö, joka kuuluu persoonallisuushäiriöihin. Narsistiselle persoonallisuushäiriölle tyypillisiä piirteitä ovat suureelliset kuvitelmat, empatian tuntemisen puuttuminen ja tarve saada ihailua muilta ihmisiltä. (Häkkänen-Nyholm, 2018, s. 25.) Koska narsistisen persoonallisuushäiriön piirteitä omaavan henkilön hakeutuminen diagnosoitavaksi on harvinaista, tulee psykiatrien ja diagnooseja tekevien lisäksi muiden tuntea narsismin oireita. Monet kohtaavat narsisteja niin perheessä, työpaikalla, koulussa kuin hengellisessä yhteisössäkkin. (Mäkelä, 2021, s. 93.)

Yleisesti narsismi voidaan jaotella joko terveeseen tai sairaalloiseen narsismiin. Näiden muodostumisen lähtökohdat ovat yleensä varhaislapsuudessa. Lapsi tarvitsee vaikeiden tunteiden käsittelyyn aikuisen apua. Lapsuudessa koettujen traumojen, kuten menetysten tai vaikeiden erotilanteiden käsittely ilman aikuisen tukea voi johtaa siihen, että lapsi sulkee tapahtumat oman tietoisensa ulkopuolelle. Tietoisuuden ulkopuolelle suljetut traumaattiset kokemukset eivät häviä, vaan ne voivat muotoutua narsistisille häiriöille altistaviksi tekijöiksi tulevaisuudessa. (Myllärniemi, 2006, s. 22, 57–58.)

2.1 Terve narsismi

Ihmiselle kehittyy pohja tunteiden hallinnan taidoille tämän kahden ensimmäisen elinvuotensa aikana (Schulman, 2015). Lapsen ja vanhempien välinen vuorovaikutus ja sen onnistuminen ovat merkittävässä asemassa terveen narsismin kehittymisessä. Lapsi peilaa vanhempansa ilmeitä ja toimintaa, jotka ovat tärkeässä asemassa oman identiteetin kehityksessä. Kun vanhempi hymyilee, halaa ja huolehtii hellästi lapsestaan, se edistää terveen minuuden kehitystä. (Myllärniemi, 2006, s. 22.) Terve narsismi luokitellaan sellaiseksi, jonka omaava ihminen on kokenut lapsuudessaan huomiota ja huolenpitoa, ja jonka itseluottamusta on realistisesti tuettu. Lapsuudessa tuettu ihminen luottaa omaan osaamiseensa ja näin helpommin uskaltaa haastaa itseään myös työelämässä. Työelämässä ja sosiaalisissa suhteissa menestymiselle terve narsismi on siis usein edesauttavana tekijänä. (Häkkänen-Nyholm, 2018, 17, s. 20–21).

Terveen narsismin yhtenä tärkeänä perustana on itsetuntemus – ihminen osaa erottaa itsensä muista ihmisistä ja tämän omakuva on realistinen. Terveessä narsismissa ihminen ei koe olevansa muita huonompi, eikä hänellä ole epärealistisen suuria kuvitelmia itsestään. Ihminen kykenee myöntämään ja hyväksymään omat virheensä. Terve narsismi näyttäytyy ihmisessä hyvänä itsetuntona ja itseluottamuksena, sekä tunteena oman itsensä riittävästä hallinnasta. (Myllärniemi, 2006, s. 53–55.) Terveessä narsismissa ihmisellä on kohtuullinen kyky ylläpitää positiivista itsetuntoa. Stonesin (1998) mukaan tämä edellyttää omien

henkilökohtaisten piirteiden realistista arviointia ja kykyä tuntea empatiaa toista ihmistä kohtaan. (Kealy & Rasmussen, 2012.)

Terve narsismi on tervettä itsekkyyttä, jota elämässä selviytyminen edellyttää. Jokaisella ihmisellä on siis jonkin verran persoonassaan narsismia. Terveessä narsismissa ihminen kykenee torjumaan ikävät tunteet tai kääntämään ne voitoksi. Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen kykenee kunnioittamaan ja ottamaan muiden ihmisten tunteet, tarpeet ja mielipiteet huomioon. Tällaisella ihmisellä on myös realistinen käsitys omasta itsestään ja arvostaan, sekä osaamista arvioida ja ilmaista omia tunteitaan. (Kemppinen, 2000, s. 65–66.)

2.2 Sairaalloinen narsismi

Sairaalloinen narsismi on kyseessä silloin, kun ihminen on riippuvainen minäkuvasa myönteisyydestä, eli hän tavoittelee pakonomaisesti myönteistä kokemusta itsestään. Tutkimuskirjallisuudessa narsismin muodot on jaettu kahteen esiintyvyyden luokkaan: suureelliseen ja haavoittuvaan. Suureellinen omanarvontunto narsismin muotona on usein helposti ulkopuolisen havaittavissa. Tässä narsismin muodossa henkilö käyttää muita ihmisiä hyväkseen ja kokee erittäin korkeaa itsetuntoa, sekä hyökkää muita kohtaan erityisesti silloin, kun tämän myönteinen minäkuva on uhattuna. Haavoittuvaisessa narsismissa henkilö käyttäytyy suureellista hillitymmin, ylläpitää korkeaa itsekritiikkiä ja usein tuntee olevansa muita huonompi. Tämä narsismin muoto voi pysyä täysin piilossa muilta ihmisiltä. (Häkkänen-Nyholm, 2018, s. 22–24.) Sairaalloisen, eli patologisen narsistin lapselta puuttuu usein turvallinen perusta – lapsi kehittää itselleen epävarman sisäisen toimintamallin, joka tuo mukanaan sopeutumattomuutta. Vanhemman epä johdonmukaisuus ja uhkaava olemus voi johtaa siihen, että lapsi tuntee olevansa jatkuvasti peloissaan – etsien epätoivoisesti turvaa ja hyväksyntää. (Kealy & Ogrodniczuk, 2012, s. 165.)

Narsistiseen häiriöön voi linkittyä myös aggressiivinen käyttäytyminen. Kyseisen häiriön omaava ihminen korostaa omaa ylemmyyttään muiden ihmisten kautta ja tämä muun muassa tukee heikkoa itsetuntoa. Kun ihmiset eivät käyttäydy miten

narsistisia piirteitä omaava henkilö haluaa, hän rankaisee heitä. Joissain tapauksissa tällaiset ihmiset lakkaavat kokonaan olemasta narsistille. Vakavassa narsistisessa häiriössä väkivaltainenkaan toiseen ihmiseen kajoaminen ei ole vierasta. Aggressiivinen käyttäytyminen voi nousta esille esimerkiksi silloin, kun narsistin vaikutusvaltaa on väheksytty. Ympäristötekijöillä on merkitystä sille, miten aggressiiviset piirteet narsistisessa ihmisessä näyttäytyvät. (Keltikangas-Järvinen, 2017, s. 107.)

Itsetunnon huolestuttavin häiriö tavataan narsistisessa luonnehäiriössä. Siinä kyse ei ole enää tavallisista itsetunnon häiriöistä, joita kaikilla ihmisillä voi elämässä jossain vaiheessa tulla, vaan se on vakava psyykkinen häiriö. Eniten narsistinen häiriö ilmenee sosiaalisissa suhteissa ja ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Narsistista häiriötä kuvaillaan itsetunnon, minäkuvan ja minän kehityksen vaurioksi. (Keltikangas-Järvinen, 2017, s. 99.)

3 NARSISTISIA PIIRTEITÄ OMAAVA VANHEMPI

Vuonna 2007 voimaan tulleen lastensuojelulain mukaan ensisijainen vastuu lapsen hyvinvoinnista on lapsen vanhemmilla ja muilla huoltajilla. Lakiin on kirjattu, että lapsen vanhemman tulee turvata lapsen hyvinvointi ja tasapainoinen kehitys. (L417/2007 2. §.)

Narsistivanhemmalle heikkous on tuhoisaa, joka vie hänen voimansa, joten lapsi ei saa muistuttaa heikkoudesta vanhempaa. Heikkous muistuttaa vanhempaa lapsuuden heikkoudesta, jolloin hän on itse ollut avuton ja hauras. Narsistivanhemp ei halua kokea sitä, että olisi muiden armoilla. Vanhemp ei kykene käsittelemään tunnetta, jossa hän ei olisi vahva ja voimakas. Narsistivanhemman kanssa elävällä lapsella ei ole varaa näyttää pahaa mieltään tai heikkouttaan, vaan tilanteista pitää selvitä vahvana. Lapsi yrittää kaikin keinoin päästä narsistivanhemman suosioon, jonka vuoksi hän voi muuttua passiiviseksi tai alistuvaksi,

jotta pystyisi miellyttämään vanhempansa. Lapsi joutuu kokemaan kovia, koska ensin narsistivanhempi alistaa hänet tahtoonsa ja heikoksi, mutta kun lapsi toimii näin, saa hän arvostelua vanhemmaltansa heikkoudestaan. Lapsi joutuu tottumaan siihen, että häntä vertaillaan jatkuvasti muihin, jotka ovat vanhemman mielestä häntä parempia. Narsistivanhempi ajattelee, että hän on ainoa oikea esimerkkitapaus, jonka mallin mukaan tulisi elää. (Viljamaa, 2015, s. 23–24.)

Narsistin lapselle tyypillistä on pysyä mahdollisimman huomiota herättämättömänä. Lapsi ei saa näyttää tunteitaan; ei saa kiukutella, loukkaantua, pyytää mitään, eikä olla vaivaksi. (Lehtosaari & Välipakka, 2009, s. 109.) Sukupuolesta riippumatta lapsi kärsii tunne-elämän ongelmista narsistisen vanhemman kasvatuksen alla (McBride, 2010, s. 19).

Narsistisen, julman ja alistavan kasvuympäristön alaisuudessa eläminen aiheuttaa keskimääräistä korkeampaa riskiä masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen. Asioita, jotka johtavat masentuneisuuteen voivat olla kokemukset turvattomuudesta ja pelosta, sekä normaalin perhe-elämän puuttuminen. Ohimenevälle tai jopa pysyvälle masennukselle voi altistaa lapsuudenaikainen julma kohtelu. On vahingollista jäädä ilman tärkeän tai läheisen ihmisen rakkautta ja huolenpitoa. (Viljamaa, 2015, s. 189.)

3.1 Kultalapsi vanhemman suosiossa

Narsistivanhemman perheessä tapahtuu usein jaottelua lasten välillä narsistin toimesta. Lapset jakautuvat narsistivanhemman silmissä niin sanotusti hyviin kultalapsiin ja huonoihin syntipukkeihin. Tällaisesta asetelmasta on vaikea päästä eroon. Kultalapsi hyötyy kyseisestä asetelmasta ja hänen roolinsa on toteuttaa narsistin haaveita, kuitenkin siten, että kultalapsella ei ole liikaa valtaa eikä hän ala kapinoimaan narsistivanhempaa vastaan. Kultalapsen alkaessa kriittiseksi tai kapinalliseksi narsistivanhempaa kohtaan voidaan hänet suistaa asemastaan sivuun ja ottaa tilalle uusi kohde, joka nousee kultalapsen rooliin. (Viljamaa, 2015, s. 17–18.) Kultalapsi ei kykene itsetutkiskeluun, eikä tunne todellista itseään. Hän tietää, että rakkaus on ehdollista ja se ansaitaan miellyttämällä

narsistivanhempaa. Kultalapsi todennäköisesti kantaakin tätä opittua henkistä mallia kaikkiin tuleviin suhteisiinsa aikuisiällä. (Streep, 2017.)

3.2 Syntipukki vanhemman epäsuosiossa

Syntipukkilapsi on perheestä todennäköisimmin se, joka havahtuu tilanteen haitallisuuteen. Syntipukkilapsi myös hakee perheen muita lapsia todennäköisemmin apua ja onkin yleensä perheestä ainoa, jolla on avun saamisen jälkeen mahdollisuus saavuttaa terveitä ja pysyviä suhteita. (Streep, 2017.) Perheen syntipukin hartioille sysätään perheen ongelmat ja syntipukki on kaiken pahan alku ja juuri. Perheen ei tarvitse ottaa ongelmiaan vakavasti, koska kaikkien ongelmien syyllinen on syntipukki. Syntipukki on erilainen ja paha. Narsistivanhemman alaisuudessa tapahtuva julmuus saa jatkua, koska syntipukilla ei ole tilaisuutta puolustautua ja kaikki saavat työntää häntä alaspäin ja leimata syylliseksi. (Viljamaa, 2015, s. 17–18.)

4 ITSETUNTO JA KIINTYMYSSUHDE

Itsetuntoa käsitteenä voidaan kuvailla siten, paljonko ihminen kykenee näkemään itsessään ja toisissa ihmisissä hyviä ominaisuuksia. Hyvän itsetunnon omaava ihminen kykenee antamaan muun muassa tunnustusta toisen onnistumisesta ja ei näe toisen onnistumista itselleen uhkaavana. Voidaan ajatella, että hyvän itsetunnon omaava ihminen ajattelee, että hänessä on enemmän positiivisia, kuin negatiivisia asioita. Huonossa itsetunnossa tilanne on päinvastainen, jolloin negatiivinen ajattelu itsestä ottaa vallan. Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen huomaa kuitenkin myös heikkoutensa ja hänen minäkäsityksensä on realistinen. (Keltikangas-Järvinen, 2017, s. 18–19.)

Turvallinen kiintymyssuhde syntyy, kun lapsi elää sellaisessa ympäristössä, jossa tilanteet ovat ennakoitavissa ja lapsi kykenee näyttämään kaikki tunteet pelkäämättä vanhempien reaktioita. Lapsen tulisi pystyä näyttämään myös negatiivisia tunteita kuten raivoa ja pettymystä, pelkäämättä tulevansa rangaistuksi tai hylätyksi. Turvallisen kiintymyssuhteen synnyssä yksi tärkeimmistä asioista on ennakoitavuus, jolloin lapsen elämään luo järjestelmällisyyttä se, että arjessa erilaiset tapahtumat toistuvat riittävän samanlaisina. Lapsen tuntiessaan olonsa turvalliseksi, hän kykenee suuntaamaan energiansa ympäristön tutkimiseen ja leikkiin. (Sinkkonen, 2020, s. 86.)

Kiintymyssuhde vioittuu pitkään jatkuneen hoidon ja huolenpidon laiminlyönnin, psyykkisen tai fyysisen pahoinpitelyn tai heitteillejätön seurauksena. Kaltoinkohdellun lapsen keskushermosto on koko ajan ylivirittyneisyystilassa. Tämä tarkoittaa sitä, että stressihormoneja erittyy liikaa ja sen seurauksena aivojen välittäjäainetasapaino häiriintyy. Mitä kauemmin lasta laiminlyödään, sitä kauemmin stressihormoneilla kestää palata normaaliin tilaan. Pahimmissa tapauksissa lapsen tunne-elämä voi vaurioitua niin pahasti, että lapsi tarvitsee intensiivistä apua ja kuntoutusta. Tasapainoton, etäinen ja vaikeasti lähestyttävä lapsi on kokenut lapsuudessaan hylkäämiskokemuksia. (Kemppinen, 2000, s. 57.)

5 DIAKONIA TYÖN TUKI

Sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta ihmissuhteiden olemassaolo ja niiden toimivuus on tärkeää. Hyväksytyksi tuleminen ja rakastettuna oleminen kuuluu ihmisen perustarpeisiin. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.) Seurakuntien diakoniatyöntekijöiltä on saatavilla keskusteluapua elämän eri tilanteissa. Diakoniatyöntekijää sitoo vaitiolovelvollisuus. Työn tavoitteena on ilon ja toivon tuominen ja ihmisen omien voimavarojen, sekä tämän omaehtoisen selviytymisen tukeminen. (Diakoniatyöntekijöiden liitto & Diak, 2016.)

Ihmisten kohtaamat kriisit ja odottamattomat elämäntilanteet ovat diakoniatyön päivittäistä arkea. Vuonna 2020 tehdyn diakoniabarometrin tulosten mukaan 85 % diakoniatyöntekijöistä on kohdannut vähintään kuukausittain perheen erilaisista vaikeuksista kärsineitä. Diakoniabarometrin mukaan diakonista lapsi- ja perhetyötä melko paljon tai paljon tekee 19 % diakoniatyöntekijöistä. Vuoden 2020 tuloksia verrattuna vuoteen 2013 määrä oli vähentynyt 26 %. Perhe- ja lähisuhdeväkivallan vastainen työ kuului diakoniatyön keskeisiin työalueisiin melko paljon tai paljon 6 % diakoniatyöntekijöistä. Kuitenkin 68 % diakoniatyöntekijöistä kertoo tehneensä vuoden aikana kyseistä työtä. (Alava ym., 2020, s. 75, 80, 85, 88.)

Vertaistuki on vapaaehtoisuuteen perustuvaa vastavuoroista samankaltaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kokemusten vaihtoa ja toisten tukemista. Samankaltaisten kokemusten kertominen ja jakaminen voi voimistaa keskinäistä ymmärretyksi tulemisen tunnetta. Kunnioittavassa ilmapiirissä vertaisten kesken tapahtuva kokemusten jakaminen voi poistaa pelkoa ja helpottaa ahdistuksen tunnetta. Vertaistukea tapahtuu kahden kesken sekä ryhmissä, myös verkossa tapahtuva vertaistuki on mahdollista. (Mielenterveystalo, i.a.)

Hengellisessä yhteisössä kokoontuvassa vertaistukiryhmässä tulee tarjota osallistumisen mahdollisuus kaikille. Kun kokoontumisen järjestävänä tahona on hengellinen yhteisö, oletetaan osallistujan tiedostavan, että kokoontumiset sisältävät hengellisyyttä. Ryhmää järjestettäessä tulee kuitenkin huomioida, että sen on oltava kaikille avoin osallistujan hengellisyydestä tai sen puuttumisesta riippumatta. Ryhmän tulee olla ilmapiiriltään vapaa kaikille. (Mäkelä, 2021, s. 116.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia narsistisen vanhemman kanssa eläneiden ihmisten kokemuksia. Opinnäytetyössä tutkitaan, millaisia selviytymiskeinoja narsistisen vanhemman kanssa eläneillä on ollut ja miten he ovat päässeet irtaantumaan vanhemman yliotteesta. Tavoitteena on tuoda narsismia tunnetummaksi yhteiskunnassa, sekä selvittää miten narsistivanhempi vaikuttaa lapseensa. Sosiaali- ja terveysalan työntekijät tarvitsevat enemmän tietoa narsismista.

Tutkimuksen tarve nousee yhteistyötahon tarpeesta, mutta opinnäytetyön on myös tarkoituksena olla yleishyödyllinen tuotos, joka tuottaa tietoa aiheesta kaikille kiinnostuneille. Opinnäytetyötä ja sen toteutusta on suunniteltu yhdessä Narsismin uhrien tuki ry:n toiminnanjohtajan kanssa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset:

1. Miten narsistivanhempi on vaikuttanut nuoruudesta aikuisuuteen?
2. Millaiset ovat selviytymiskeinot narsistivanhemmasta irtaantumiseen?

Tutkimusprosessi muodostuu kohteena olevasta ilmiöstä, jota tutkitaan ja halutaan ymmärtää. Mikäli ilmiöön ei liity ongelmaa, se muotoillaan ongelman muotoon. Tutkimusprosessin alussa tutkimusongelma on usein liian laaja ja ongelma vaatii selvennystä. Lisäksi käsitteet, joita tutkimuksessa käytetään, tarvitsevat täsmennystä. Tutkimusongelma tarkentuu hiljalleen aiheeseen perehtymisen myötä. Laadullisen tutkimuksen edetessä tutkimusongelma saattaa muuttua. Ongelman määrittely ja hahmottelu on usein haastavampaa, kuin sen ratkaiseminen. (Kananen, 2015; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009.)

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö on tutkimuspainotteinen ja se tehtiin laadullisena, eli kvalitatiivisena tutkimusmenetelmänä. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tavoitella ihmisen subjektiivisia kuvauksia kokemastaan todellisuudesta. Laadullisen tutkimuksen avulla voidaan tavoittaa ihmisen merkityksellisiksi kokemia elämäntapahtumia ja pidempiä ajanjaksoja elämässä. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä pohditaan aina merkityksiä, joita ollaan tutkimassa. Oleellista on täsmentää, tutkitaanko merkityksiä käsitysten vai kokemusten näkökulmasta. (Vilka, 2015, s. 118.) Opinnäytetyö keskittyy käsittelemään ihmisten omakohtaisia kokemuksia, joiden pohjalta lähdettiin etsimään vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ilmiön ymmärtämiseen, eli tutkija pyrkii vastaamaan tutkimusongelmaan. Kun aineisto on kerätty, selvitetään miten vastaukset liittyvät tutkittavaan ilmiöön. Laadulliselle tutkimukselle ominaista on joustavuus; asiat muokkautuvat prosessin edetessä. Vaarana kuitenkin voi olla ongelmatilanteeseen ajautuminen laadullisen tutkimuksen tuodessa liian useita mahdollisuuksia. (Kananen, 2015, s. 70–71, 161.)

Teoreettinen viitekehys ja käytettävät metodit muodostuvat aineiston luonteesta. Päinvastoin teoreettinen viitekehys voi myös määrittää sen, millaista aineistoa on hyödyllistä kerätä ja mitä menetelmää analyysissä tullaan käyttämään. Tärkeää on, että metodi ja teoreettinen viitekehys ovat keskenään mahdollisimman sopivia toisilleen. (Alasuutari, 2011, s. 63.) Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys lähti rakentumaan aihetta käsittelevän kirjallisuuden, tutkimusten ja artikkeleiden avulla. Lähdeaineistoista rajattiin tutkimuksemme kannalta oleellinen tieto. Teoreettisen viitekehysten suunnittelun apuna käytettiin miellekarttaa, joka rakennettiin siten, että narsistivanhempi oli keskeisenä käsitteenä. Miellekartan ympärille nousi käsitteitä: syntipukki, kultalapsi, kiintymyssuhde, vanhemmuus, selviytymiskeinot, narsismi, narsisti, narsistinen persoonallisuushäiriö.

Aineisto kerättiin digitaalisella kyselyllä kesän 2021 aikana. Syksyllä 2021 aineisto purettiin ja analysoitiin, sekä kerätty aineisto yhdistettiin teoriataustaan.

Opinnäytetyön lukuvaihe oli valmis helmikuussa 2022 ja se on julkaisuvalmis maaliskuussa 2022. Aiheeseen liittyvää tietoa on kerätty kirjallisuudesta, internetistä ja tutkimuksista. Lopullisia lähteitä löytyi kirjallisuuteen perehtymällä, sekä pohtimalla jatkuvasti sitä, mikä tieto on opinnäytetyön kannalta oleellista.

Apua prosessiin on saatu Oulun ja Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulun opettajilta, informaatioilta, opinnäytetyöprosessiin liittyvistä pajoista ja yleisistä tiedonhaun pajoista. Tutkimustietoa etsittiin kirjaston informaattikkojen avustuksella kaksi kertaa. Tieteellisiä artikkeleja etsittiin Ebsco-tietokannasta. Kansainvälisten lähteiden etsimiseen käytettiin Ebsco-tietokantaa ja Google Scholar-hakuohjelmaa. Teoriaosuuden keräämisen haasteena oli, että aiheesta ei ole saatavilla kattavaa ja monipuolista tutkimustietoa. Viime vuosikymmenen ajalla julkaistujen lähteiden löytäminen toi myös haasteita.

8 PROSESSIN KUVAUS

Yksi yleisimmistä kvalitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmistä on kysely. Kysely määritellään menettelytavaksi, jossa vastaajat täyttävät heille annetun lomakkeen joko valvotusti ryhmätilanteessa tai itsenäisesti kotonaan. Kysely ja haastattelu eivät ole käsitteinä täysin samaa tarkoittavia, mutta niitä ei kuitenkaan yleensä ole relevanttia erotella toisistaan. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 83, 85.)

Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin digitaalista kyselyä, jossa oli 15 avointa kysymystä ja kolme monivalintakysymystä. Idea verkkosivulla julkaistavasta kyselystä lähti työelämän yhteisökumppanilta Narsismin uhrien tuki ry:ltä. Tutkittava aihe voidaan kokea arkaluontoisena, joten tutkimus toteutettiin anonyyminä kyselytutkimuksena. Kyselytutkimus luotiin Webropol-palvelussa.

Ennen kyselytutkimuksen julkaisua järjestettiin testikysely, johon osallistui ulkopuolinen kohderyhmään kuuluva koehenkilö. Testikyselystä saadun palautteen

perusteella kysymykset muotoituivat lopulliseen muotoonsa. Valmis kysely lähetettiin sähköpostitse Narsismin uhrien tuki ry:lle, josta se julkaistiin heidän nettisivuillaan ja lähetettiin eri kanavia pitkin kohderyhmille vastattavaksi. Kyselyn julkaiseminen Narsismin uhrien tuki ry:n verkkosivuilla tavoitti kohderyhmään kuuluvat ihmiset todennäköisimmin.

Kyselytutkimuksen kysymykset laadittiin siten, että ne vastaavat tutkimuskysymyksiin ja näin aiheesta saadaan mahdollisimman hyvä kokonaiskuva. Kyselyn vastaukset ohjautuivat vastaussivustolta sähköpostitse opinnäytetyön tekijöille. Kyselyyn vastaaminen tapahtui anonymisti, joten myös aineiston käsittelyvaiheessa vastaajan anonymiteetti säilyi. Kyselytutkimuksen oli tarkoitus olla avoinna 37 päivää, mutta se suljettiin jo 11 päivää julkaisemisen jälkeen, koska vastausmäärä oli suuri. Kyselytutkimukseen osallistui 49 henkilöä ja vastaajien keski-ikä oli 48-vuotta. Vastaajista 83 % oli naisia ja 17 % miehiä. 49 % vastaajista ilmoitti, että narsistivanhempana on ollut äiti ja 45 % vastaajan kohdalla isä. 6 % ei halunnut vastata, onko narsistivanhempana ollut äiti vai isä. Tutkimuksen aineistoa kertyi yhteensä 41 sivua.

Tutkimusaineistoon perehtyminen on hyvä aloittaa ensiksi tutustumalla saatuun aineistoon esimerkiksi selailemalla ja katselemalla sitä läpi. Selailulla voi varmistaa aluksi, että aineistossa on kaikki kohdallaan päällisin puolin. Selailun avulla huomaa, jos aineistosta puuttuu suuria määriä tietoa. (Vehkalahti, 2014, s. 51.) Aineistoon tutustumisen jälkeen aineisto käsiteltiin koodauksella. Koodaus tarkoittaa sitä, että aineistoon tehdään merkintöjä esimerkiksi alleviivaamalla samaa tarkoittavat asiat samalla värillä – tämä helpottaa aineiston samankaltaisuuksien läpikäyntiä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006).

Kun aineisto oli selkeytetty koodauksella, aineisto analysoitiin. Sisällönanalyysi mahdollistaa aineiston järjestelmällisen analysoinnin. Sisällönanalyysin tavoitteena on aikaansaada tiivistetty versio tutkittavasta aineistosta, joka lopulta sisältää vain oleellisen tiedon. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 117.) Sisällönanalyysissä aineistosta pyritään löytämään merkityssuhteita ja -kokonaisuuksia. Ennen analysointia päätetään mikä on oleellista tietoa mitä aineistosta lähdetään etsimään. Tämän jälkeen aineistosta poistetaan epärelevantit tiedot pois,

kuitenkin säilyttäen tutkimuksen kannalta oleellinen tieto. Sisällönanalyysi auttaa tutkijaa tekemään johtopäätökset tutkimukselleen (Vilkka, 2015; Tuomi & Sarajärvi, 2018.)

Analyysitapana käytettiin teemoittelua. Aineisto jaettiin pienempiin osiin, joista esitettiin samankaltaisia asioita. Esille nousseet teemat jaettiin taulukoihin, jotka esitellään myöhemmin opinnäytetyön tuloksissa. Aineiston jakaminen osiin helpotti suuren aineiston käsittelemistä. Teemoittelu tarkoittaa sitä, että aineistolähtöisesti etsitään vastauksista yhdistäviä tai erottavia seikkoja. Tässä voi käyttää apuna muun muassa taulukointia, jonka avulla aineistosta voi löytää samankaltaisia nimityksiä – teemoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

Kyselytutkimus sisälsi 18 kysymystä, joista 15 oli avoimia kysymyksiä, joten laaja aineisto oli ennakoitavissa. Vajaasti täytettyjä vastauksia ei tullut. Yksi vastaus jäi tutkimuksen ulkopuolelle epäselvyyden vuoksi. Kysymysten laatimiseen, muotoiluun ja aseteluun käytettiin yhteensä noin kaksi kuukautta, johon sisältyi myös aiemmin mainittu testikysely. Kaikki kysymykset jätettiin tarkoituksella, koska tutkimuskysely ei mahdollistanut jatkokysymysten esittämistä.

9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Jokaiseen tutkimukseen liittyy eettiset kysymykset ja ratkaisut. Ihmistieteissä eettiset kysymykset tulevat tutkimuksen kaikissa vaiheissa vastaan, tämä pätee aina, vaikka ihmistä ei tavattaisi kasvokkain. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 20–21.)

Tutkimuseettisesti oikein on muistaa tutkittavan itsemääräämisoikeus ja sen kunnioittaminen. Tutkittavalle tulee kertoa riittävästi tutkimukseen liittyvistä tiedoista ja käytänteistä. Itsemääräämisoikeuteen kuuluu se, että ihminen saa itse päättää osallistuuko hän tutkimukseen vai ei. Tutkittavalle tulee kertoa tiedot siitä mihin tietoa kerätään, mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa

konkreettisesti, sekä kuka tai mikä taho tietoja kerää. Toimiessaan eettisesti oikein tutkija kertoo tutkittavalle paljonko tutkimukseen osallistuminen tulee vieämään aikaa ja onko osallistuminen kertaluontoista vai pidempiaikainen prosessi. Hyvien tieteellisten käytäntöjen kannalta tietosuojalainsäädännön noudattaminen ja tutkittavien informoinnin merkitys on huomattava. (Kuula, 2011, s. 61–62.) Kyselytutkimukseen tehtiin saatekirje, jonka kyselyyn osallistujat saivat lukea ennen kyselyyn vastaamista. Vastaaja päättää saatekirjeen perusteella vastaako hän kyselyyn vai ei, joten sen merkitys on hyvin tärkeä (Vehkalahti, 2014, s. 48).

Lähtökohtana ihmiseen liittyvässä tutkimuksessa on saavuttaa tutkittavien henkilöiden luottamus tieteeseen ja tutkijoihin. Luottamuksen saavuttaminen vaatii sen, että tutkittavien oikeuksia ja ihmisarvoa kunnioitetaan. Tutkijan on hyvä ymmärtää, että samanlaiset tutkimustilanteet voivat aiheuttaa ihmisissä täysin erilaisia reaktioita. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje, 2019.) Suostumus tutkimukseen, luottamuksellisuus, yksityisyys ja tutkimuksen seuraukset ovat myös tärkeitä huomioitavia eettisiä periaatteita ihmisiin liittyvissä tutkimuksissa (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 20).

Luotettavuus tulee huomioida jo opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa. Näin voidaan välttää epäluotettavien tutkimustulosten syntymistä. Mikäli luotettavuutta aletaan pohtimaan vasta tutkimuksen loppuvaiheessa, on opinnäytetyön riskinhallinta epäonnistunut. (Kananen, 2015, s. 342–343.) Opinnäytetyön tutkimuksen luotettavuutta on pohdittu alusta asti, sekä pitkin prosessin etenemistä. Tutkimuksen luotettavuutta voi vääristää se, että haastateltavat eivät tulkitse kysymystä samalla tavalla kuin tutkija on tarkoittanut, eli tällöin tutkimustulokset eivät ole valideja. Tämä on huomioitu laatimalla mahdollisimman selkeitä kysymyksiä, jotta väärinymmärryksiä tutkijan ja tutkittavien välillä ei syntyisi. Luotettavuuteen vaikuttaa myös vastaajien anonymiteetti; verkkosivujen kautta kyselyyn pääsee vastaamaan kuka vain. Täyttä varmuutta siitä, että kaikki kyselyyn vastanneet olisivat narsismin uhreja ei ole. Kyselyssä haasteena oli myös se, ettei tarkentavia kysymyksiä pystytty esittämään. Kyselystä saatu aineisto ja vastaukset olivat laajoja, joten tarkentavia kysymyksiä olisi lopulta syntynyt hyvin niukasti.

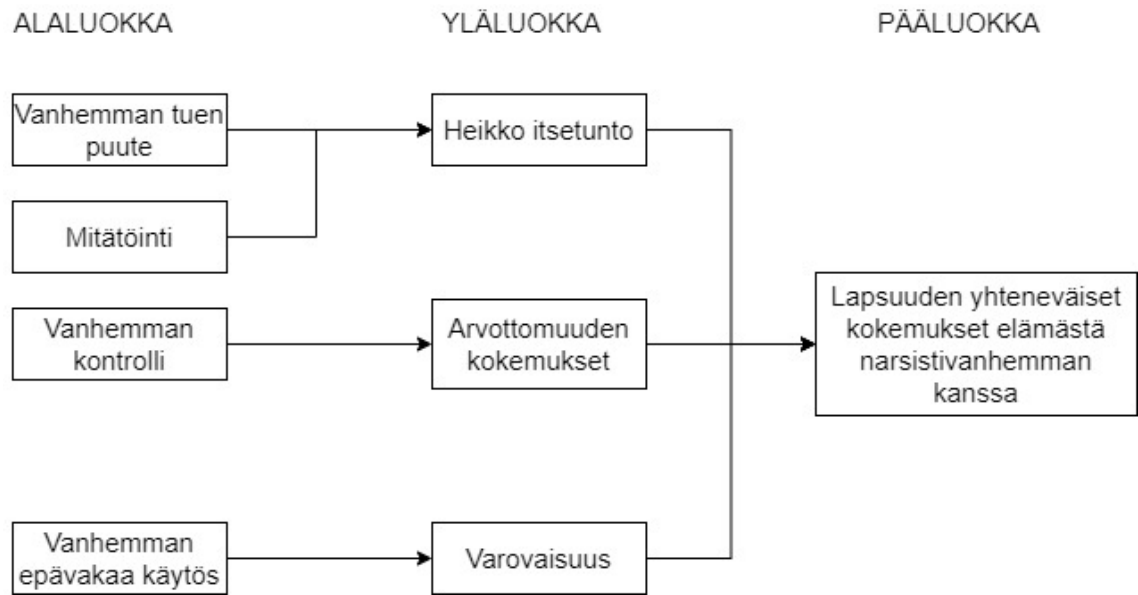
Kysely julkaistiin Narsismin uhrien tuki ry:n sivulla, joten se lisäsi luotettavuutta siitä, että haluttu kohderyhmä löytää kyselyn ja sitä kautta vastaa siihen. Tutkimuksen luotettavuuteen voi vaikuttaa myös esimerkiksi kyselylomakkeen selkeys ja pituus. Vältimme johdattelevia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä haluttiin mahdollistaa juuri niiden kokemusten kertominen, jotka vastaaja haluaa kertoa, sekä myös mahdollisuus vastaamatta jättämiseen.

10 TULOKSET

Tutkimuskyselyllä selvitettiin narsistisia piirteitä omaavan vanhemman kanssa eläneiden kokemuksia, sekä heidän selviytymiskeinojaan irtaantua vanhemman yliotteesta. Kysely sisältää edellä mainittujen teemojen lisäksi muitakin kysymyksiä, jotka vahvistavat kokonais kuvan syntymistä tutkitusta aiheesta.

10.1 Lapsuuden yhteneväiset kokemukset

Kyselyn vastauksista kävi ilmi, että suurimmalla osalla vastaajista elämä narsistisia piirteitä omaavan vanhemman kanssa on aiheuttanut ahdistusta, häpeää masennusta ja muita mielenterveysongelmia. Arvottomuuden kokemus, vanhemman empatian puute ja sairaalloinen kontrolloiminen lastaan kohtaan toistui vastauksissa yli puolella. Usea vastaaja koki, että erimielisyydet narsistivanhemman kanssa johtivat vanhemman osalta raivokohtauksiin, joissa lapsi ei voinut olla koskaan oikeassa – syyllinen löytyi aina muualta kuin vanhemman käytöksestä. Kyselyn vastauksista kävi ilmi, että narsistinen vanhempi ei kykene näkemään itsessään vikaa. Kuviossa 1 on havainnollistettu lapsuuden yhteneväisiä kokemuksia elämästä narsistivanhemman kanssa.



KUVIO 1. Lapsuuden yhteneväiset kokemukset elämästä narsistivanhemman kanssa

10.2 Kokemuksia nuoruudesta aikuisuuteen

Vastausten perusteella kävi ilmi, että narsistivanhemman lapsella on heikko itsetunto, jonka vaikutukset näkyvät vielä aikuisuudessakin. Heikkoon itsetuntoon on vaikuttanut vanhemman haukkuminen, mitätöiminen, manipulointi ja se ettei lapsena ole saanut vanhemmalta tukea tai opastusta elämän eri vaiheissa. Vastajien mukaan lapsesta asti horjutettu itsetunto näkyy aikuisuudessa liian kilttinä käytöksenä, varovaisuutena ja arvottomuuden kokemisena. Yksi vastaajista kertoi, että lapsena alkanut kokemus siitä, että häntä saa kohdella huonosti on vaikuttanut aikuisuudessa siten, että vastaaja on tullut helposti satutetuksi ja hyväksikäytetyksi.

Vastauksissa mainittiin, että eläminen narsistivanhemman kanssa on aiheuttanut itsetuhoisia ajatuksia. Yksi vastaajista kertoi yrittäneensä itsemurhaa. Vastauksissa toistui narsistivanhemman syyllistävä, alistava ja arvosteleva toimintatapa. Suurin osa vastaajista kertoi, että vanhempaa oli haastava miellyttää. Tehdyt valinnat olivat aina väärinä, eikä valintojen tekemiseen saanut apua.

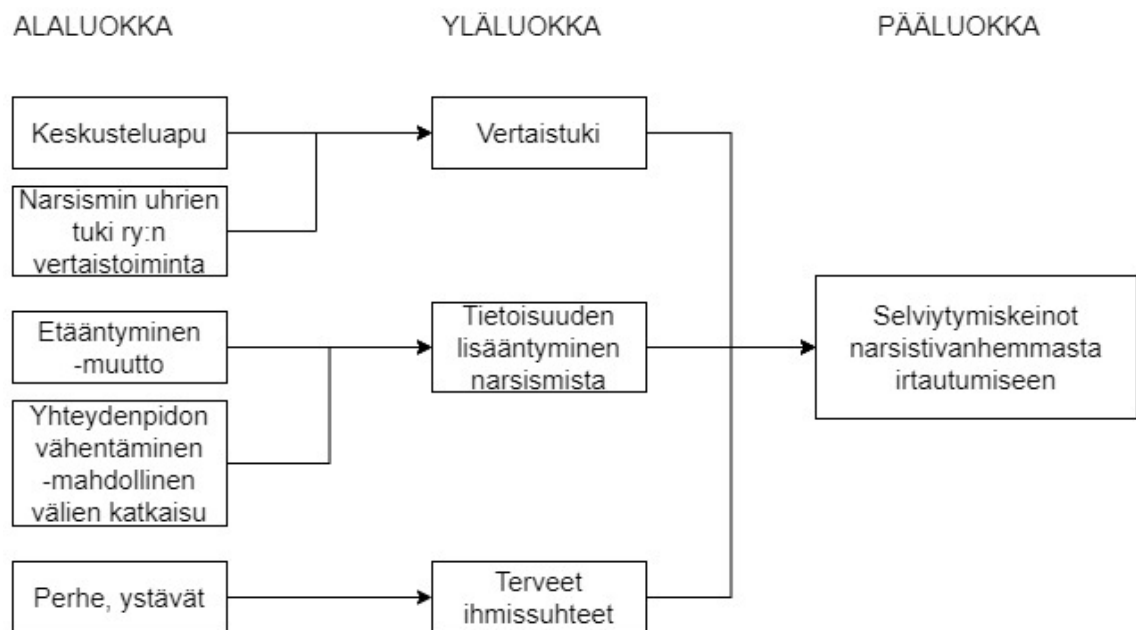
Osassa vastauksista ilmenee, että narsistivanhempi on kontrolloinut vastaajien ystävyys-suhteita. Lisäksi yleistä vastausten perusteella on muiden perheenjäsenten mustamaalaaminen narsistivanhemman toimesta, sekä perheen sisäisten suhteiden sabotoiminen. Yhden vastaajan mukaan vanhempi vertasi häntä muihin saman ikäisiin ihmisiin ja arvosteli hänen ulkonäköään negatiivisesti – myös ammatilliset mielenkiinnon kohteet lytättiin. Vastaajat kertoivat kokemuksiaan vanhemman suosiossa tai epäsuosiossa olemisesta. Vastaukset jakautuivat siten, että suurin osa vastaajista koki olevansa vanhemmansa epäsuosiossa. Pienempi osa vastaajista on ollut vanhemman suosiossa. Muutama vastaaja kertoo, että roolit ovat vaihdelleet esimerkiksi menestymisen mukaan; kun on pärjännyt, on saanut kehuja ja epäonnistuessa moitittu.

10.3 Selviytymiskeinot ja ammattilaisten rooli

Suurin osa vastaajista kertoi, että he ovat hakeneet ulkopuolista apua sen jälkeen, kun he ovat ymmärtäneet mistä on kysymys. Vastauksista kävi ilmi, että suurin osa on hakeutunut terapiaan aikuisiällä. Kolme kyselyyn vastanneista kertoi saaneensa apua Narsismin uhrien tuki ry:ltä. Vastaajat kokivat, että tietoisuuden lisääntyminen vanhemman narsismista ja vertaistuki on auttanut selviytymään ja ymmärtämään omaa tilannettaan paremmin.

Välttämättömänä keinona irtautumiselle lähes kaikki vastanneista kokivat olleen kotoa tai paikkakunnalta poismuutto, eli etäisyyden otto narsistisia piirteitä omaavaan vanhempaan. Kuusi vastaajista kertoi, että he ovat joutuneet katkaisemaan välit narsistivanhempaansa kokonaan, jotta ovat elämässä pystyneet pääsemään omille jaloilleen. Useissa vastauksissa käy ilmi, että terveet ihmissuhteet, oma perhe ja ympärillä olevat ystävät ovat auttaneet selviytymään. Vastauksissa mainittiin useamman kerran selviytymiskeinoksi myös musiikin ja liikunnan merkitys. Vertaistuki nousi myös merkitykselliseksi osaksi vastaajien irtautumisprosessissa. Myös henkilökohtainen usko ja sen herääminen mainittiin selviytymiskeinoksi.

Useat vastaajista kokivat, että etääntyminen narsistivanhemmasta on ollut välttämätöntä, koska muuten manipulointi ja hallinta eivät loppuisi. Suurin osa vastaajista mainitsi selviytymiskeinona irtaantumisen terveet ihmissuhteet ympärillä, oman perheen ja ystävät. Tietoisuus narsismista on auttanut vastaajia yhdistämään oman vanhemman käyttäytymisen narsismiin. Osa vastaajista koki, että tämän ymmärtäminen on auttanut irtaantumisessa. Kuviossa 2 on havainnollistettu selviytymiskeinoja narsistivanhemmasta irtaantumiseen.



KUVIO 2. Selviytymiskeinot narsistivanhemmasta irtaantumiseen

Kyselyyn vastanneet kertoivat, että ulkopuolisista ammattilaisista sosiaalitoimi, seurakunta, opettajat, oppilaanohjaaja ja terveydenhoitaja ovat huomanneet kotiolosuhteissa poikkeavuutta, mutta suurimman osan kohdalla ammattilaiset eivät ole puuttuneet asiaan. Kaksi kyselyyn vastanneista kertoi, että ammattilainen on puuttunut tilanteeseen ja se on johtanut toimenpiteisiin, kuten lastensuojeluilmoitukseen. Vaikka ammattilaiset ovatkin kyselleet kotiloista, osa vastaajista kertoi valehdelleensa kaiken olevan kunnossa. Kyselyn vastauksissa toistui pelko siitä, että narsistivanhempi suuttuu ja kostaa, mikäli kodin tilanteesta kerrotaan ulkopuolisille.

10.4 Irtaantumista hankaloittaneet asiat

Suurin osa kyselyyn vastanneista koki, että narsistivanhemmasta irtaantumista on hankaloittanut häpeä ja irtaantumisesta syyllistäminen. Syyllistämistä on tullut vanhemman ja muiden perheenjäsenten, sekä suvun toimesta. Vastauksista kävi ilmi, että taustalla on velvollisuuden tunne siitä, että omia vanhempia pitäisi kunioittaa eikä hylätä. Vastauksissa irtaantumista hankaloittavaksi tekijäksi mainittiin useasti myös taloudelliset syyt. Vastauksissa ilmeni myös tiedon puute narsismista ilmiönä. Vastaajien iän keskiarvo, jolloin he ovat alkaneet huomaamaan vanhemmassaan narsistisia piirteitä on 31-vuotta.

10.5 Narsistivanhempi ja fyysinen väkivalta

Kyselyssä selvitettiin, onko narsistivanhempi käyttänyt fyysistä väkivaltaa. Vastauksissa ilmeni, että useat kyselyyn vastanneista ovat kokeneet vanhemman toimesta väkivallalla uhkailua, sekä pelottelua. Yksi vastaajista kertoi, että vanhempi on kurittanut häntä fyysisesti 16-vuotiaaksi saakka, jonka jälkeen väkivalta muuttui henkiseksi. Yksi vastaajista kuvaili tilanteen, jossa vanhempi on lukinnut hänet ja siskonsa huoneeseen ja käskenyt heidän tappaa toisensa.

Yksi vastaajista kertoi, että ruumiillinen kuritus kukoisti, jos ei totellut vanhemman käskyjä, kun taas totteli vanhempi helli ja palkitsi. Yksi vastaajista kertoi, että vanhempi on tukistanut häntä ja lyönyt toista vanhempaa hänen nähden. Yksi vastaajista kertoi tilanteesta, jossa hänen ollessaan 12-vuotias narsistivanhempi raiskasi toisen vanhemman. Hän kertoi, että tilanteesta ei koskaan puhuttu sen jälkeen ja että tilanne järkytti häntä suuresti. Yksi vastaajista kertoo, että vanhempi on ollut kiinnostunut hänestä seksuaalisesti. Hän kertoi, että vanhempi oli kosketellut häntä vuosien ajan sopimattomasti, sekä pakottanut kertomaan varhaisista seksuaalisista heräämisistä. Vastaaja kertoi, että toinen vanhemmista oli huomannut tämän, mutta ei ollut uskaltanut puuttua tilanteeseen millään tavalla, koska oli pelännyt narsistipuolisoaan.

11 POHDINTA

Kun kyselytutkimuksen aineisto oli analysoitu, voitiin muodostaa johtopäätökset tutkimuskysymyksiin. Kyselyn vastauksista ilmeni, että narsistinen vanhempi vaikuttaa lapsensa elämään tuhoisasti ja vaikutukset yltävät aikuiselämään. Turvattomuuden kokemukset ja vanhemman epävakaa käytös heijastavat aikuisuuteen aiheuttaen usein jonkin tasoisia mielenterveydellisiä ongelmia, joihin apua haetaan pääosin terapiasta. Vanhemman narsismin kokeminen luo arvottomuuden ja häpeän tunteita. Useat kyselyyn vastanneista kokivat sosiaalisten suhteidensa heikentyneen narsistivanhemman kontrollin vuoksi. Osan vastaajista kohdalla narsistivanhempi on vaikuttanut heidän kaverisuhteisiinsa niin, että ne ovat katkenneet täysin. Vastausten perusteella ilmeni, että vaikka ammattilaiset ovat huomanneet lapsen kotiolloissa poikkeavuutta, siihen on harvan vastaajan kohdalla puututtu. Kyselyn vastauksista kävi ilmi, että ammattilaisilla on haastavaa puuttua kotiolosuhteisiin. Vastauksissa näyttäytyi lapsen pelko kertoa tilanteestaan ulkopuolisille, koska lapsi tuntee pelkoa vanhempaansa kohtaan.

Opinnäytetyö pääsi sille asetettuihin tavoitteisiin. Ymmärrys narsistivanhemman vaikutuksesta lapseensa on syventynyt. Narsistivanhemman käyttäytymismallit näyttäytyivät tutkimuksen perusteella samankaltaisina, vaikka vastaajien oma-kohtaiset kokemukset ovat erilaisia. Narsistivanhemmasta irtaantuminen osoitautui vastausten perusteella haastavaksi, mutta välttämättömäksi selviytymiskeinoksi. Vastauksissa korostui narsistivanhemman vaikutukset yksilön heikkoon itsetuntoon ja vanhemman ennakoimaton käyttäytyminen läpi lapsuusvuosien.

Opinnäytetyö tukee tavoitetta narsismin tuomisesta tunnetummaksi erityisesti sosiaali- ja terveysalalla, koska vastausten perusteella ilmenee, etteivät ammattilaiset ole huomanneet ilmiötä. Mikäli ammattilaiset ovat huomanneet jotain poikkeavaa kotiolloissa, on siihen ollut vaikea puuttua. On tärkeää, että sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ymmärtävät narsistivanhemman ja heidän lastensa

käyttäytymismalleja ja sen, kuinka vaikeaa kyseinen ihmistyyppi on tunnistaa. Lisäksi vastauksissa ilmeni tiedon lisääntymisen merkitys narsistista irtaantumisessa, joka tukee myös opinnäytetyön tavoitetta. Opinnäytetyön prosessin edessä aineiston keruuta varten laaditut kysymykset osoittautuivat osittain samankaltaisiksi keskenään, joten samat vastaukset toistuivat eri kysymyksissä. Tästä johtuen kaikkia kysymyksiä ei ole käsitelty opinnäytetyön tuloksissa.

Tulokset osoittavat, kuinka haastavaa narsismin tunnistaminen on, joten tietoisuuden lisääminen narsistivanhemman vaikutuksista lapseensa on tärkeää. Tulokset antavat hyödyllistä tietoa siitä, miten narsistivanhempi vaikuttaa lapseensa, joten ammattilaiset voivat hyödyntää opinnäytetyön tuloksia esimerkiksi koulutusten suunnittelussa. Tulokset antavat ammattilaisille työkaluja tunnistaa narsistivanhemman erityispiirteitä, joita voidaan hyödyntää perheiden kanssa tehtävässä työssä. Perhetyössä tulee huomioida narsismin vaikea tunnistettavuus, sekä se, ettei narsistivanhemman lapsi todennäköisesti osaa tai uskalla itse kertoa kotioloistaan. Narsismin vaikeasta tunnistettavuudesta huolimatta ammattilaisilla tulisi olla taitoja ja keinoja puuttua tähän haastavaan ilmiöön. Keinoja tähän ovat tiedon lisääminen, puheeksi otto ja koulutukset sosiaali- ja terveysalan ammattiryhmille sekä alan opiskelijoille jo kouluttautumisvaiheessa.

Opinnäytetyön tekeminen oli hyvin antoisa, mutta myös haastava prosessi. Prosessin aikana pohdittiin opinnäytetyön tuomaa hyötyä. Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella voidaan todeta, että kyseessä on tarpeellinen tutkittava aihe. Vastaajien avoimuus omakohtaisista kokemuksistaan on auttanut ymmärtämään ilmiötä ja sen vaikutuksia syvemmin. Ammatillisen kasvun kannalta prosessi on ollut merkittävä.

Ilmiön tutkiminen on tärkeää myös jatkossa. Narsistisia piirteitä omaavasta äidistä on tehty aiempia tutkimuksia, mutta narsisti-isästä löytyi yllättävän vähän tietoa. Tämä on hyvä ja tarpeellinen tutkimusaihe jatkoon, sillä kyselytutkimuksen vastausten perusteella narsistivanhempana on ollut lähes puolissa tapauksista isä. Tutkimusaineistoa saatiin laajasti ja yllättävää oli, että kyselyä ei voitu pitää suunniteltua aikaa auki koska vastauksia tuli paljon. Tämä kertoo siitä, että opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja tarpeellinen, sekä siinä onnistuttiin

tavoittamaan haluttu kohderyhmä. Kyselytutkimukseen osallistuneilta saatiin palautetta, joka tukee edellä mainittua opinnäytetyön tarpeellisuutta. Kyselyn vastauksissa nousi myös tarve ja mielenkiinto tutkimukselle ja palautteissa ilmeni, että työn julkaisua odotetaan.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Vastapaino.
- Alava, H., Kela, A., Nikkanen, A., & Paloviita, P. (2020). *Diakoniabarometri 2020: Aina uuden edessä*. Kirkkohallitus.
- Diakoniatyöntekijöiden liitto & Diak. (22.9.2016). Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet. [Esite]. Saatavilla 13.2.2022 https://www.dtl.fi/media/dtl_eetti-setohjeet_2016.pdf
- Hagman, S. (2020). *Sosiaalityöntekijän mielenterveysosaaminen – narsistisen vanhemman tunnistaminen lastensuojelussa*. [Pro gradu -tutkielma, Itä-Suomen yliopisto].
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. (15. uud. p.). Tammi.
- Häkkänen-Nyholm, H. (2018). *100 kysymystä narsismista*. A Bonnier Group Company.
- Kananen, J. (2015). *Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun*. (Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202). JAMK.
- Kealy, D., & Ogrodniczuk, J. (2012). Pathological Narcissism: A Front-Line Guide. *Practice: Social Work In Action*, (3). <http://www.sakkyn-dig.com/psykologi/artvit/kealy2012.pdf>
- Kealy, D., & Rasmussen, B. (2012). Veiled and vulnerable: The other side of grandiose narcissism. *Clinical Social Work Journal*, 40(3), 356-365.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2017). *Hyvä itsetunto*. Wsoy.
- Kemppinen, J. (2000). *Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt*. Kustannusvalmennus P. & K. Oy.
- Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka*. (2. uud. p.). Vastapaino.
- L 417/2007. Lastensuojelulaki. 13.4.2007/417. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L1P2>
- Lehtosaari, A. & Välipakka, T. (2009). *Sata tapaa tappaa sielu*. Gummerus Kustannus Oy.

- McBride, K. (2010). *Enkö koskaan ole tarpeeksi hyvä? Kuinka tytär voi toipua narsistisesta äidistä*. Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Vertaistuki*. Saatavilla 13.2.2022 <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>
- Myllärniemi, J. (2006). *Narsismi – vamma ja voimavara*. Kirjapaja Oy.
- Mäkelä, R. (2021). *Naamiona terve mieli – kuinka kohtaan narsistin*. Päivä Osa-
keyhtiö.
- Narsismin uhrien tuki ry. Tukea matkalla kohti selviytymistä. Saatavilla
21.10.2021 <https://www.narsisminuhrientuki.fi>
- Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV- Menetelmä-
opetuksen tietovaranto. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatie-
teellinen tietoarkisto. Saatavilla 22.11.2021
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>
- Schulman, G. (7.12.2015). *Narsismi*. https://www.narsisminuhrientuki.fi/tietoa-narsismista/julkaisuja/gustav-schulman-useita-kirjoituk/new_page-122802/
- Sinkkonen, J. (2020). *Onnellinen lapsi*. Wsoy.
- Streep, P. (1.11.2017). *How Narcissistic Parents Scapegoat Their Children*.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/tech-support/201711/how-narcissistic-parents-scapegoat-their-children>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.). *Sosiaalinen hyvinvointi ja ihmissuhteet*. Saatavilla
8.2.2022 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/sosiaalinen-hyvinvointi-ja-ihmissuhteet>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (Uu-
distettu laitos). Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (3/2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen
eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suo-
messa. [Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019]. Saatavilla
21.11.2021 https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- Twenge, J., & Campbell, W. (2009). *The Narcissism Epidemic. Living in the Age of Entitlement*. Free Press.
<https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=m3YndShMSUUC&oi=fn>

[d&pg=PA1&dq=The+Narcissism+Epi-
demic&ots=gQuW10f4QV&sig=Cnviv67kvJXnIKm8365b-
tdc684&redir_esc=y#v=onepage&q=The%20Narcissism%20Epi-
demic&f=false](https://doi.org/10.1016/j.psc.2014.06.001)

Vehkalahti, K. (2014). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Finn Lectura.

Viljamaa, J. (toim.). (2015). *Narsistin lapsena. Pitkä tie itsenäisyyteen*. Minerva Kustannus Oy.

Vilkkä, H. (2015). *Tutki ja kehitä* (4. uud. p.). PS-Kustannus.

LIITE 1. SAATEKIRJE

Saatekirje kyselyyn

Hei!

Tervetuloa osallistumaan kyselyyn, jonka tarkoituksena on selvittää narsistivanhemman kanssa eläneiden kokemuksia sekä sitä, millaisia selviytymiskeinoja narsistivanhemman kanssa eläneillä on ollut. Kysely toteutetaan osana Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä. Opinnäytetyön tekijöinä ovat sosionomi-diakoniopiskelijat Saana Räisänen ja Emilia Vaaramo.

Toivoisimme, että osallistut kyselyyn, vaikka se voi tuntua raskaalta ja herättää monenlaisia tunteita. Narsismin tunnistaminen kuitenkin vaatii yhä lisää tietoutta, jota pyrimme opinnäytetyöllämme tuottamaan.

Opinnäytetyömme toteutetaan kyselytutkimuksena ja kyselyn tarkoituksena on kerätä aineistoa tutkimukseen. Tutkimusaineistoa kerätään vain tähän tutkimukseen ja aineistot hävitetään käsittelyn jälkeen. Työmme on tarkoitus julkaista keväällä 2022 ja sen pääsee lukemaan Narsismin uhrien tuki ry:n verkkosivuilta. Osallistuaksenne tutkimukseemme sinun tulee täyttää ja palauttaa kysely, jonka löydät tältä sivulta. Tutkimuksen toteuttamiseen on hankittu tarvittavat luvat. Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimii Narsismin uhrien tuki ry.

Kyselyn tuloksia tullaan käyttämään opinnäytetyössä, josta tulee julkinen dokumentti. Kyselyyn vastaajien henkilöllisyys pysyy täysin salassa, eikä muita tietoja kuin syntymävuosi tarvitse kertoa.

Suuri kiitos osallistumisestasi tutkimukseemme!

Ystävällisin terveisin Saana Räisänen ja Emilia Vaaramo

Mikäli haluat ottaa meihin yhteyttä sähköpostitse (kysyäksesi lisätietoja tutkimukseen liittyen), huomioi että sähköpostiosoitteesi tulee meille tällöin näkyviin.

LIITE 2. HAASTETTELUKYSYMYKSET

1. Mikä on sinun syntymävuotesi?
2. Olen nainen / mies / muu / en halua vastata
3. Onko narsistisia piirteitä omaava vanhempi ollut äiti / isä / en halua vastata
4. Minkä ikäinen olit, kun aloit huomaamaan vanhemmassasi narsistisia piirteitä?
5. Millaisissa tilanteissa aloit huomaamaan näitä piirteitä? Kuvailisitko jonkin tilanteen tarkemmin.
6. Huomasitko itse, vai huomasiko joku muu vanhempasi narsistiset piirteet?
Jatkokysymys: Jos joku muu, kuka?
7. Miten sinä koit vanhempasi narsistiset piirteet nuoruudessa? Entä aikuisuudessa?
8. Oletko ollut vanhemman suosiossa vai epäsuosiossa (kultalapsi/syntipukki)?
Jatkokysymys: Mikäli sinulla on sisaruksia, miten vanhemman käyttäytyminen erosi heitä kohtaan?
9. Oletko kokenut hyviä hetkiä narsistisia piirteitä omaavan vanhemman kanssa?
Jatkokysymys: Jos olet, niin millaisia ne hetket ovat olleet?
10. Oletko kohdannut fyysistä väkivaltaa narsistisia piirteitä omaavan vanhemman toimesta? Halutessasi voit kertoa tästä lisää.
11. Oletko hakenut apua ulkopuolisilta tilanteesi suhteen?
Jatkokysymys: Jos olet, niin mistä ja onko apu ollut hyödyllistä?
12. Onko kukaan ammattilainen (esimerkiksi opettaja) huomannut kotiolosuhteitasi?
Jatkokysymys: Jos on, miten tilanteeseen on puututtu?
13. Mitkä asiat ovat auttaneet sinua selviytymään elämästä narsistisia piirteitä omaavan vanhemman kanssa?
14. Mitkä ovat olleet keinosi irtaantua vanhemmasta?
Jatkokysymys: Koetko irtaantumisen olleen tarpeellista?
15. Mitkä asiat ovat hankaloittaneet irtaantumistasi?
16. Onko sinulla säilynyt välit vanhempiisi? Oletko tekemisissä heidän kanssaan? Millaiset välisi ovat sisarustesi kanssa?

17. Oletko jutellut vanhempasi kanssa kyseisistä asioista?

18. Haluatko kertoa vielä jotain muuta elämästä narsistin lapsena?