

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kanerva, E., Lankinen, K. & Botha, E. (2025) Minäpystyvyyys vanhemmuuden voimavarana. Kätilölehti, 2025:6, s. 8-11.

Minäpystyvyys vanhemmuuden voimavarana

Vanhemman mielikuvaan vauvan kanssa pärjäämisestä vaikuttavat monet asiat; minäpystyvyys on yksi merkittävimmistä. Mutta millaiset tekijät vaikuttavat minäpystyvyyteen? Miten minäpystyvyyttä voitaisiin ammattilaisten toimesta paremmin tukea?

Vanhemmuuteen valmistautuminen ja vauvan syntymä on usein ihmisen elämässä mullistava ja merkityksellinen ajanjakso. Mieli ja keho käyvät läpi suuria myllerryksiä ja yksilön aikaisemat elämäkokemukset, tunteet sekä ajatukset nivoutuvat yhteen muodostaen pohjan minäpystyvyyden kokemukselle. Voidaanko vanhempien minäpystyvyyteen vaikuttaa ammattilaisten toimesta, ja jos kyllä, niin miten?

Tässä kirjallisuuskatsauksena toteutetussa opinnäytetyössä tarkasteltiin, millaiset tekijät vaikuttavat vanhemman minäpystyvyyteen lapsivuodeaikana. Katsaukseen valitusta tutkimusaineistosta ilmeni, että vanhemmuuden minäpystyvyyteen vaikuttaa monitekijäinen kokonaisuus. Minäpystyvyyden taustalla näyttäytyi kokonaisvaltainen verkosto henkilökohtaisia kokemuksia, psyykkisiä valmiuksia, vauvaan liittyviä ominaisuuksia sekä ympäristön tarjoamaa tukea; muotoutumiseen vaikuttivat monenlaiset sisäiset ja ulkoiset tekijät. Huomionarvoista oli, että vanhemmilla, joilla oli ennestään yksi tai useampi lapsi, oli parempi kokemus minäpystyvyydestään kuin ensi kertaa vanhemmuuteen valmistautuvilla. Tämä tukee käsitystä siitä, että varmuus rakentuu kokemuksen kautta ja aiemmat onnistumiset vahvistavat uskoa omaan kykyihin. Vanhemman minäpystyvyyteen vaikuttivat myös koulutustausta, taloudellinen tilanne ja psyykinen hyvinvointi. Äitien minäpystyvyyteen vaikutti lisäksi puolison tai ystävien tarjoama sosiaalinen tuki. Vauvan terveydellä ei sen sijaan ollut vaikutusta vanhempien minäpystyvyyteen. Terveydentilalla viitattiin vanhempien kokemukseen, sillä katsaukseen sisällytettiin vain tutkimuksia lääketieteellisesti terveistä vastasyntyneistä.

Mitä on minäpystyvyys?

Minäpystyvyyssajattelu on kanadalais-yhdysvaltalaisen psykologin Albert Banduran vuonna 1977 kehittämä käsite, jonka mukaan yksilön usko omaan kykyihinsä vaikuttaa olennaisesti hänen suoriutumiseensa. Minäpystyvyys vaikuttaa siis kokonaisvaltaisesti siihen, miten yksilö toimii, mitä hän tuntee, miten hän motivoituu ja mihin uskaltaa ryhtyä. Minäpystyvyys määrittää myös sitä, miten yksilö suhtautuu vastoinkäymisiin. Kirjallisuudessa minäpystyvyys rinnastetaan osittain itsetunnon ja itsevarmuuden käsitteisiin. Siinä missä itsetunnolla käsitteenä on emotionaalinen merkitys ja se linkittyy yksilön omanarvontuntoon, ympäristön odotuksiin ja tuloskeskeisyyteen, minäpystyvyys puolestaan on kognitiivinen konstruktio, joka liittyy ennen kaikkea yksilön omaan kyvykkyyss- ja suoriutumissajatteluun.

Minäpystyvyyden kuvataan olevan laajasti koko vanhemmuuden kokemuksen taustalla vaikuttava voima, johon voidaan vaikuttaa ja johon pitäisi kiinnittää erityistä huomiota. Minäpystyvyys lähtee rakentumaan jo raskausaikana ja neuvoloiden sekä synnytyssairaaloiden antama tuki ja ohjaus ovat minäpystyvyyden kehittymisen tunnistamisessa, huomioimisessa ja vahvistamisessa avainasemassa. Psyykkiset ja emotionaaliset tekijät, kuten mieliala, ahdistus ja masennusoireet, osoittautuivat keskeisiksi minäpystyvyyden rakentumisessa. Positiivinen mieliala, kiintymyssuhteen muodostuminen sikiöön ja myönteinen suhtautuminen vanhemmuuteen ennustivat parempaa minäpystyvyyttä. Masennusoireet puolestaan heikensivät sitä

seka raskausaikana että synnytyksen jälkeen. Tämä alleviivaa mielenterveyden tukemisen merkitystä raskauden ja varhaisen vanhemmuuden aikana. Interventiot, jotka parantavat äidin ja lapsen välistä kiintymyssuhteen muodostumista, voivat lisätä minäpystyvyyttä.

Minäpystyvyyteen vaikuttavat tekijät

Minäpystyvyyttä on tutkittu verrattain vähän ja sen lisäksi minäpystyvyyteen liittyvät tutkimukset ja tutkimustulokset ovat hyvin kulttuurisidonnaisia. Tekijät, joiden koetaan vaikuttavan minäpystyvyyteen sitä vahvistavasti tai heikentävästi, vaihtelevat suuresti riippuen siitä, minkälaisen terveydenhuoltojärjestelmän ja synnytyskulttuurin keskellä ollaan.

Sosiodemografisista vaikuttavuustekijöistä äidin ikä, koulutustaso ja taloudellinen asema näyttivät olevan yhteydessä minäpystyvyyteen, mutta vaikutussuhteissa oli ristiriitaisuuksia. Suomessa korkeakoulututkinnon suorittaneilla on lähtökohtaisesti suuremmat ansiotulot ja korkeampi tulotaso puolestaan tukee minäpystyvyyttä. Korkeampi tulotaso voi myös liittyä vanhempien vähäisempään stressiin ja sitä kautta parempiin voimavaroihin vanhemmuudessa.

Vauvaan liittyvät tekijät, kuten vauvan temperamentti, terveydentila ja imetyksen onnistuminen, vaikuttivat erityisesti äitien kokemaan minäpystyvyyteen. Esimerkiksi vauvan tyytyväisyys tai terveysongelmien puuttuminen saattoi vahvistaa tunnetta riittävydestä ja hallinnasta vanhemmuudessa. Sen sijaan esimerkiksi vauvan sukupuoli tai syntymäpaino eivät vaikuttaneet minäpystyvyyteen, mikä viittaa siihen, että vanhemmuuden kokemukset eivät ole riippuvaisia yksittäisistä lapsen ominaisuuksista, vaan ennemminkin siitä, miten vanhempi kokee ja tulkitsee tilanteen.

Ympäristötekijät, kuten sosiaalinen tuki ja parisuhteen laatu, osoittautuivat merkittäviksi vaikuttavuustekijöiksi. Lisäksi ajan kuluminen näyttäytyi erityisesti isien minäpystyvyyttä tukevana: mitä enemmän aikaa kului raskauden ja syntymän jälkeen, sitä paremmaksi isät kokivat vanhemmuuteensa liittyvät kyvyt. Tämä antaa viitteitä siitä, että vanhemmuuden minäpystyvyys on alati muovautuva ja vahvistuu kokemuksen ja ajan myötä.

Vinkit minäpystyvyydestä kättilötyöhön

Terveydenhuollon ammattilaisten olisi tärkeä tietää ja tunnistaa vanhemman minäpystyvyyteen vaikuttavia tekijöitä ja herätellä keskustelua vanhemmaksi kasvamiseen ja vauvanhoitovalmiuksiin liittyvistä asioista ja ennako-olettamuksista jo raskausaikana. Erityisen tärkeää olisi tunnistaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa he, joiden minäpystyvyys näyttäytyy heikkona tai joilla on riski siihen, että minäpystyvyys heikkenee. Perheiden on koettava saavansa riittävästi tukea, neuvontaa ja ohjausta. Sitä kautta syntyy varmuus, usko omiin kykyihin vahvistuu ja minäpystyvyys kasvaa. Tutkimukset osoittivat, että synnytyksen jälkeen vanhempien minäpystyvyys oli korkeampi, jos sairaalan henkilöstöltä oli koettu saavan tukea. Tämä puolestaan korostaa ammattihenkilöstön roolia perheiden tukemisessa heti syntymän jälkeen.

Jotta vanhempien minäpystyvyyteen päästään ja pystytään vaikuttamaan odotusajasta lähtien, tarvitaan laajempaa ymmärrystä siitä, miten eri tavoin vanhempien minäpystyvyys rakentuu ja mitkä kaikki tekijät siihen vaikuttavat. Tarvitaan myös lisää ymmärrystä lapsivuodeajasta ajanjaksona ja sen erityisyydestä ja yhteydestä minäpystyvyyden kokemukseen esimerkiksi synnytyskokemuksen ja imetyksen alkuvaiheiden kautta. Tarvitaan myös lisää tutkimusta niin kansainvälisesti mutta erityisesti Suomesta. Tarvitaan tutkimusta siitä, vaikuttavatko sosiaali-

ja terveydenhuollon palveluverkon muutokset, neuvolaressurssien tiukentuminen ja kättilötyön rajallisuus vanhempien minäpystyvyyden kokemuksiin samanaikaista sosiaalisen median vaikutuksen kasvamista unohtamatta. Minäpystyvyys vahvistuessaan vahvistaa vanhemmuutta ja toimii voimavarana. Onnistumisten esiinnostaminen, armeliaisuuden sanoittaminen ja hyvän huomaaminen ovat resursseista riippumattomia, jokaisen ammattilaisen käytettävissä olevia minäpystyvyyden vahvistamisen työkaluja, joita voi hyödyntää rajattomasti.

Käytännön ehdotuksia kättilölle vanhempien minäpystyvyyden tukemiseksi

- Tunnista vanhemmuuteen siirtyminen pidempänä prosessina
- Herättele vanhemmuuteen kasvamiseen ja vauvahoitovalmiuksiin jo raskausaikana
- Ohjaa ja tue vanhempia vauvan syntymän jälkeen niin lapsivuodeosastoilla kuin neuvoloissakin: Rohkaise ja vahvista pieniäkin onnistumisia! Anna samalla tilaa kysymyksille ja epävarmuudelle
- Mahdollista vanhemman osallistuminen ja päätöksenteko
- Tarjoa realistista ja kannustavaa tietoa. Anna tietoa vaiheittain ja vanhemman tilanteeseen sopivasti
- Ohjaa vanhempia vertaistuen piiriin
- Tunnista, huomioi ja varmista jatkoseuranta niille synnyttäneille, joilla on riski heikoon minäpystyvyyteen

Artikkeli perustuu Krista Lankisen ja Emmi Kanervan opinnäytetyöhön (2025) ”Vanhempien minäpystyvyyteen vaikuttavat tekijät lapsivuodeaikana, integratiivinen kirjallisuuskatsaus”. Opinnäytetyöhön voit tutustua kokonaisuudessaan osoitteessa <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2025101526047>

Kirjoittajat

Emmiina Kanerva, kättilöopiskelija, TAMK

Krista Lankinen, kättilöopiskelija, TAMK

Elina Botha, TtT, yliopettaja, TAMK