

Alli Paasikiven Säätiölle

Raportti Jyväskylän yliopistolle *International Investigation of Parental Burnout (IIPB)* – tutkimushankkeeseen myönnetyn rahoituksen käytöstä

Uupumusta on totuttu pitämään työhön liittyvänä ilmiönä. Kun työn vaatimusten tai työhön liittyvien stressitekijöiden määrä ylittää toistuvasti työntekijällä olevat voimavarat, työntekijä uupuu ja ns. palaa loppuun. Viimeaikaiset tutkimukset ovat nostaneet esiin, että myös vanhempana voi uupua. Vaikka vanhempi rakastaisi lapsiaan syvästi ja olisi heistä kiitollinen, voi hän samanaikaisesti kokea riittämättömyyttä ja voimavarojen vähäisyyttä vanhemman roolissaan. Toisin kuin työuupunut voi irtaantua työroolistaan, vanhempi ei voi sanoutua irti vanhemman roolistaan. Seurauksena voi uupumusasteisen väsymyksen ja vanhemmuuteen liittyvien riittämättömyyden tunteiden rinnalla olla emotionaalinen etäännyminen lapsista ja perhe-elämästä. Vanhemmuuden uupumus on paitsi vakava riski vanhemman omalle hyvinvoinnille ja mielenterveydelle, yhteydessä lapsi-vanhempi vuorovaikutukseen ja kärjistyessään myös lasten vakaviin laiminlyönteihin ja pahoinpitelyyn.

Alli Paasikiven säätiö myönsi keväällä 2018 Jyväskylän yliopistolle 25 000 euroa *International Investigation of Parental Burnout (IIPB)* –tutkimushankkeeseen. IIPB on professori Isabelle Roskamin ja professori Moira Mikolajczakin (Belgian Louvainin yliopisto) koordinoima 42:n maan kansainvälinen konsortiohanke, jonka tavoitteena on verrata maailmanlaajuisesti paitsi vanhemmuuden uupumuksen esiintymistä eri puolilla maailmaa myös niitä yksilöllisiä ja yhteiskunnallisia tekijöitä, jotka eri kulttuureissa altistavat uupumiselle vanhempana tai vaihtoehtoisesti edesauttavat vanhempien hyvinvointia. Suomessa tutkimuksen vastuututkijoina ja tutkimuksen toteuttajina toimivat professori Kaisa Aunola ja tutkijatohtori Matilda Sorkkila Jyväskylän yliopiston psykologian laitokselta. Alli Paasikiven säätiön myöntämä rahoitus mahdollisti hankkeen Suomessa kerätyn tutkimusaineiston tallennuksen ja koodauksen, hankkeen esittelyvideon tekemisen sekä aineiston pohjalta kehitetyn Vanhemmuuden uupumusseulan (VAU-seula; Aunola, Sorkkila, & Tolvanen, 2018) pilotoinnin neuvolatoiminnan yhteydessä sekä pilotoinnin tulosten pohjalta seulan jalostamisen lopulliseen muotoonsa. Myönnetty rahoitus käytettiin ajanjaksona 1.5.2018-31.5.2019 tutkimusavustajan palkkaukseen, aineistonkeruun ja –käsittelyn kustannuksiin, yhteistyötapaamisiin liittyviin matkakuluihin sekä hankkeen esittelyvideon valmistukseen. Hankkeen tutkijoiden palkoista vastasi Jyväskylän yliopisto.

IIPB-kyselylomakeaineisto kerättiin Suomen osalta keväällä 2018 (1.3.-30.4.2018) Jyväskylän, Hyvinkään ja Posion neuvoloissa (13 % vastauksista), kahdessa Jyväskylän seurakunnan järjestämässä iltapäiväkerhossa (1 % vastauksista) sekä sosiaalisessa mediassa levitetyllä nettikyselyllä (86 % vastauksista). Kyselyyn vastaamisen ehtona oli, että perheessä asuu vanhemman/huoltajan tai vanhempien/huoltajien kanssa vähintään yksi lapsi (riippumatta lapsen iästä tai perhemuodosta). Kyselylomakeeseen vastasi yhteensä 1734 vanhempaa, joista 9 ilmaisi ettei halua osallistua tutkimukseen. Näin ollen lopullinen tutkimusaineisto koostui 1725 vanhemman vastauksista. Vastaajista 91% oli naisia ja 9% miehiä.

Tutkimusaineiston analysointi ja tulosten raportointi mukaan lukien kansainväliset vertailutulokset ovat käynnissä. Tähän mennessä tutkimusaineiston pohjalta on lähetetty kolme artikkelikäsitelmää arvioitavaksi tieteellisiin aikakauslehtiin. Lisäksi aineistoa on hyödynnetty useammassa pro gradu –tutkielmassa. Aineiston ensimmäiset julkistetut kuvailevat tulokset osoittivat, että 54% tutkimukseen osallistuneesta vanhemmasta raportoi uupumuksen vanhempana vaikuttaneen heidän toiveisiinsa lisätä perheen lapsilukua. Suuri osa vanhemmista (yli 60%) raportoi saavansa riittämättömästi unta. Vanhemmat toivat esiin myös yksinäisyyden ja sosiaalisten verkostojen puutteen keskeisinä tekijöinä uupumuksen taustalla.

Tutkimuksen yhteydessä kehitettiin kerättyyn tutkimusaineistoon pohjaten ja tilastollista mallinnusta hyödyntäen lyhyt ja helppokäyttöinen menetelmä (*VAU-vanhemmuuden uupumusseula*) neuvolatyöhön, jonka avulla on mahdollista tunnistaa uupumusriskissä olevat vanhemmat heti ensioireiden ilmentyessä. Menetelmää pilotoitiin parin kuukauden ajan kahdella paikkakunnalla yhteistyössä neuvolatoimen kanssa. Pilotin pohjalta saatujen terveydenhoitajien käyttökokemusten ja terveydenhoitajien ja lääkäreiden palautteen pohjalta menetelmä kehitettiin lopulliseen muotoonsa. Käyttökokemusten perusteella VAU-menetelmä mahdollistaa uupumuksen puheeksi ottamisen neuvolatyössä ja matalan kynnyksen myös vanhemmille tuoda ajatuksiaan arjen haasteista esiin.

Linkki tutkimushankkeen nettisivuille:

<https://www.jyu.fi/edupsy/fi/laitokset/psykologia/tutkimus/tutkimusalueet/perhetutkimus/voiku-tutkimus>

Julkaisut:

- Aunola, K., Sorkkila, M., & Tolvanen, A. (2019). Validity of the Finnish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). Arvioitavana oleva käsikirjoitus.
- Sorkkila, M. & Aunola, K. (2018). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. Arvioitavana oleva käsikirjoitus.
- Sorkkila, M. & Aunola, K. (2019). Burned out fathers and untold stories: Investigation of the demands and resources of Finnish fathers. Arvioitavana oleva käsikirjoitus.

Valmistuneet pro gradu –tutkielmat:

- Kaijainen, A. (2019). *Uuvuttavan arvokas vanhemmuus - Suomalaisen vanhempien kasvatukselliset arvot ja niiden yhteys vanhemmuuden uupumukseen*. Jyväskylän yliopisto, Psykologian laitos.
- Laatikainen, R. & Vikström, K. (2018). *"Kuka superihminen muka pystyy....?" Vanhemmuuden uupumuksen yhteys perhetyyppiin, koulutukseen, koettuun perheen toimeentuloon,*

lastenhankintaan ja stressitekijöihin sekä vanhempien vanhemmuuteensa toivoma tuki.
Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Psykologian laitos.

Rintala, R. & Suominen, J. (2019). *Suomalainen ihannevanhempi - Vanhempien käsityksiä omista ja yhteiskunnan vanhemmuuden ihanteista sekä näiden täyttymättömyydestä koetun syyllisyyden yhteys vanhemmuuden uupumukseen.* Jyväskylän yliopisto, Psykologian laitos.

Muut tuotokset:

Aunola, K., Sorkkila, M., & Tolvanen, A. (2018). *VAU – vanhemmuuden uupumusseula.* Jyväskylän yliopisto.

Aunola, K. (2019). *Ennaltaehkäisevä työ suunnattava vanhempien hyvinvoinnin tukemiseen.* Asiantuntijalausunto kansallisessa lapsistrategiassa: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Sosiaali- ja terveysministeriö (2019). Valtioneuvoston julkaisuja 2019:4. Kohti kansallista lapsistrategiaa 2040.

Blogi: <http://www.tukeavanhemmille.fi/blogi/2019/3/25/vanhemmuus-rakasta-ja-raskasta-huomio-uupuviin-iteihin-ja-iseihin>

Hankkeen esittelyvideo: https://youtu.be/n_F0q0xPlvw