

Perhemuodon ja yksinäisyyden yhteys pienten lasten vanhempien psyykkiseen kuormittuneisuuteen

AMANDA RANTA-AHO

VTM

Helsingin yliopisto
Sosiaalitieteiden laitos

ELINA EINIÖ

VTT

Helsingin yliopisto
Väestöntutkimuksen yksikkö

MAARET VUORENMAA

TtT

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
Tiedolla johtaminen ja vertaiskehittäminen
-yksikkö

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella pienten lasten vanhempien psyykkisen kuormittuneisuuden yleisyyttä sekä perhemuodon, sosiodemografisten tekijöiden ja yksinäisyyden kokemuksen yhteyttä kuormittuneisuuteen. Tutkimusaineistona käytettiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen nelivuotiaiden lasten vanhemmille suunnatun FinLapset-tutkimuksen kyselyaineistoa vuodelta 2018. Aineistoa (n=10242) analysoitiin ristiintaulukoimalla ja logistista regressioanalyysia käyttäen.

Kuusi prosenttia nelivuotiaiden lasten vanhemmista oli merkittävästi psyykkisesti kuormittuneita. Psyykkinen kuormittuneisuus oli selvästi muita yleisempää yhden vanhemman perheen ja uusperheen vanhemmilla ja hieman yleisempää naisilla ja matalasti koulutetuilla vanhemmilla. Logistisessa mallissa perhemuodon yhteys kuormittuneisuuteen säilyi, kun huomioon otettiin vanhemman taustatekijät, mutta kun malliin lisättiin yksinäisyyden kokemus, yhteys katosi. Yksinäisyyden kokemus osoittautui hyvin tärkeäksi kuormittuneisuuden selittäjäksi. Yksinäisyyttä hyvin harvoin kokeneiden vanhempien vetosuhte kuormittuneisuuteen oli kolminkertainen (OR=2,89; LV=1,92–4,34) ja melko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä kokevilla peräti 50-kertainen (OR=51,18; LV=34,56–76,25) ver-

ABSTRACT

Family structure, loneliness and psychological distress in the parents of young children

Amanda Ranta-aho, M.Soc.Sc

*Elina Einiö, D.Soc.Sc, Dosent in Demography,
University Lecturer in Demography*

Maaret Vuorenmaa, Ph.D., Senior Researcher

The purpose of the study was to examine the prevalence of psychological distress in the parents of young children and its associations with family structure, sociodemographic characteristics, and loneliness. The study used questionnaire data collected from the parents of four-year-old children in 2018 for the FinChildren-project by the Finnish Institute for Health and Welfare. The data (n=10,242) were analyzed using cross-tabulation and logistic regression analysis.

Six percent of the parents of four-year-old children were significantly psychologically distressed. Distress was more common among parents in single and reconstituted families, women and low-educated parents. In the logistic model, the association between family structure and distress persisted following adjustment for parental background characteristics but disappeared following adjustment for loneliness. Loneliness was strongly associated with distress. Parents who experienced loneliness very rarely had threefold odds of distress (OR=2.89; CI=1.92–4.34) and those who experienced loneliness fairly often or continuously had 50-fold odds (OR=51.18; CI=34.56–76.25), compared to parents who never experienced loneliness.

The results suggest that supporting parents in

Saapunut 10.01.2022

Hyväksytty julkaistavaksi 14.10.2022

rattuna vanhempiin, jotka eivät koskaan kokee yksinäisyyttä.

Tulokset viittaavat siihen, että vanhempien tukeminen ja yksinäisyyden tunnistaminen ovat tärkeitä koko perheen hyvinvoinnin tukemisessa.

Avainsanat: perheet, vanhemmat, psyykinen kuormittavuus, yksinäisyys

their loneliness is important in improving the well-being of all family members.

Key words: Family, Parents, Psychological Distress, Loneliness

Mitä tutkimusaiheesta jo tiedetään?

- Psyykinen kuormittuneisuus heikentää yleisesti elämänlaatua ja toimintakykyä ja on yhteydessä moniin mielenterveyden häiriöihin.
- Psyykinen kuormittuneisuus on väestötasolla melko yleistä niin Suomessa kuin kansainvälisestikin.
- Tutkimustietoa lapsiperheiden vanhempien psyykkisestä kuormittuneisuudesta on saatavilla niukasti. Kansainvälisten tutkimusten mukaan vanhemmat yhden aikuisen perheissä ovat useammin kuormittuneempia kuin kahden aikuisen perheissä. Lisäksi kuormittuneisuus on yleisempää äideillä kuin isillä.

Mitä uutta tietoa artikkeli tuo?

- Pienten lasten vanhemmilla esiintyi merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta, mutta se näytti olevan hieman harvinaisempaa kuin samanikäisellä aikuisväestöllä.
- Uusperheiden ja yhden aikuisen perheiden vanhemmilla psyykinen kuormittuneisuus oli muita vanhempia yleisempää. Yhden vanhemman perheiden aikuisilla psyykinen kuormittuneisuus oli kaikkein yleisintä, ja se selittyi pitkälti heidän yksinäisyyden kokemustensa kautta.
- Yksinäisyyden kokemus oli vahvin selittäjä merkittävälle psyykkiselle kuormittuneisuudelle pikkulapsiperheiden vanhemmilla.

Mikä merkitys tutkimuksella on hoitotyölle, hoitotyön koulutukselle ja johtamiselle?

- Pikkulapsiperheitä työssään kohtaavat ammattilaiset voivat pyrkiä ennaltaehkäisemään ja vähentämään vanhempien psyykkistä kuormittuneisuutta ennaltaehkäisemällä vanhempien yksinäisyyttä, tunnistamalla yksinäiset vanhemmat ja ohjaamalla vanhempia sopivien interventioiden ja palvelujen piiriin.
- Hoitotyön johdossa pitää varmistaa, että vanhempien yksinäisyyttä ehkäiseviä ja korjaavia interventioita, kuten vertaisryhmiä, on riittävästi ja matalalla kynnyksellä saatavilla ja ammattilaisilla on tietoa niistä. Tarvittaessa tulee kehittää uusia toimintatapoja.
- Hoitotyön koulutuksessa on tärkeää korostaa vanhempien yksinäisyyden kokemuksen merkitystä pikkulapsiperheiden vanhempien psyykkiselle kuormittuneisuudelle ja edistää ammattilaisten keinoja ja taitoja vanhempien psyykkisen hyvinvoinnin ja yksinäisyyden puheeksi ottamiseen ja varhaiseen puuttumiseen.

Tutkimuksen lähtökohdat

Psyykinen kuormittuneisuus viittaa epäspesifisiin stressin, ahdistuneisuuden ja masennuksen oireisiin. Siihen voi liittyä alavireisyyttä ja hermostuneisuutta sekä vaikeutta kokea olonsa tyyneksi, rauhalliseksi ja onnelliseksi. (Cuijpers ym. 2009, Nenonen ym. 2011.) Psyykinen kuormittuneisuus voi

estää yksilöä toteuttamasta itseään ja pitämästä yhteyttä hänelle tärkeisiin ihmisiin (Segen 2005), ja kuormittuneisuuteen on kuvattu liittyvän myös moninaisia sisäisiä kokemuksia, mitkä heikentävät ihmisen toimintakykyä ja haittaavat arkipäiväistä elämää (Cromby ym. 2013, Nolen-Hoksema ym. 2014). Psyykinen kuormittuneisuus ei sinänsä ole mielenterveyden häiriö, mutta

sen ja mielenterveyden häiriöiden välille ei ole mahdollista vetää selvää rajaviivaa (Cromby ym. 2013). Psykkinen kuormittuneisuus on osoitus mielenterveyden heikkenemisestä, ja se voi myös heijastaa yleisiä mielenterveyden häiriöitä, kuten masennus- ja ahdistuneisuushäiriöitä. (Cuijpers ym. 2009, Kaikkonen ym. 2013).

Psykkinen kuormittuneisuus on melko yleistä suomalaisen aikuisväestön keskuudessa, sillä eri tutkimuksissa ja eri ikäryhmissä kuormittuneisuuden yleisyys vaihtelee 10 prosentin molemmin puolin (esim. Koponen ym. 2018, Murto ym. 2018, Parikka ym. 2019). Vastaavanlaisia tuloksia psykkinen kuormittuneisuuden esiintyvyydestä on saatu myös kansainvälisesti. Yhdysvalloissa laajoissa tutkimuksissa 15 prosenttia on raportoinut kohtalaisesta psykkinisestä kuormittuneisuudesta (Mojtabai ym. 2015). Drapeau ja kumppanit (2012) ovat arvioineet psykkinen kuormittuneiden osuuk-sien vaihtelevan eri väestöjen keskuudessa viiden ja 27 prosentin välillä. Aiemmissä tutkimuksissa käytettyjen eri mittareiden ja raja-arvojen vuoksi psykkinen kuormittuneisuuden yleisyys ei ole suoraan vertailukelpoinen eri maiden välillä.

Aiempien tutkimusten mukaan aikuisväestön keskuudessa sosiaalisen tuen puute (Kendler ym. 2005), yksin eläminen (Scott ym. 2010, Pulkki-Råback ym. 2012, Ben-Zur 2018), taloudelliset vaikeudet (Holden ym. 2016, Nagasu ym. 2019), ongelmat työn ja muun elämän yhteensovittamisessa (Valta-virta 2017) ja yksinäisyyden kokemukset (Beutel ym. 2017, Hyland ym. 2019) ovat osoittautuneet riskitekijöiksi psykkinelle kuormittuneisuudelle.

Lapsiperheiden vanhempien psykkinen kuormittuneisuudesta on melko vähän tietoa. Sitä on tutkittu enimmäkseen vauvan odotusaikana (esim. Boyce ym. 2007, Guxens ym. 2014) ja eri sairauksien yhteydessä (esim. den Heijer ym. 2011, Rosenberg ym. 2013). Suomessa asuvat pienten lasten vanhemmat vaikuttavat kuitenkin kokevan

merkittävää psykkinen kuormittuneisuutta hieman harvemmin kuin muut saman ikäiset aikuiset (Haapala ym. 2020). Henkilöillä katsottiin olevan kliinisesti merkittävää psykkinen kuormittuneisuutta, jos he saivat matalat yhteispisteet koskien kysymyksiä, jotka liittyivät hermostuneisuuteen, mielialaan, rauhallisuuteen, alakuloisuuteen ja onnellisuuteen (Cuijpers ym. 2009).

Kansainvälisten tutkimusten mukaan vanhemmat yhden aikuisen perheissä kokevat psykkinen kuormittuneisuutta merkittävästi useammin kuin kahden aikuisen perheissä (Avison ym. 2007, Skreden ym. 2008, Janzen & Kelly 2012). Äideillä psykkinen kuormittuneisuus näyttää olevan yleisempää kuin isillä (Skreden ym. 2008, Haapala ym. 2020). Lisäksi vanhemman heikko terveydentila, matala koulutustaso ja työttömyys sekä lapsen nuorempi ikä ovat olleet yhteydessä psykkinen kuormittuneisuuteen (Skreden ym. 2008). Äideillä myös sosiaalisen tuen vähäisyys ja isillä tyytymättömyys parisuhteeseen (Skreden ym. 2008) ovat olleet yhteydessä psykkinen kuormittuneisuuteen.

Yhden vanhemman perheiden psykkinen kuormittuneisuuden on esitetty liittyvän vahvasti yhteiskunnan sosiaaliseen rakenteeseen (Avison ym. 2007), joten erilaisissa yhteiskunnissa tehtyjen tulosten vertailu on vaikeaa. Suomalaista tutkimusta perhemuodon yhteydestä lapsiperheiden vanhempien kuormittuneisuuteen on niukasti. Yhden vanhemman perheissä tiedetään myös esiintyvän muita perheitä useammin monia muita psykkinen kuormittuneisuuden riskitekijöitä. Yhden vanhemman perheissä huoltaja on useammin äiti kuin isä (Haataja ym. 2016). Yhden vanhemman perheillä on taloudellista niukkuutta muita perheitä useammin ja työttömyyden tiedetään olevan yleistä yhden vanhemman perheiden keskuudessa erityisesti lasten ollessa pieniä (Heintz-Martin & Langmeyer 2020, Honkanen 2016). Perheen ainoat vanhemmat kokevat myös muita vanhempia useammin yksinäisyyttä (Beutel ym. 2017, Bucher ym.

2019, SVT 2017a, Yang & Gu, 2020) ja stressiä työn ja lasten hoidon suhteen (Avison ym. 2007). Näistä johtuen perhemuodon lisäksi myös sosiodemografiset tekijät ja yksinäisyyden kokemus on tärkeä huomioida tarkasteltaessa lapsiperheiden vanhempien psyykkistä kuormittuneisuutta.

Vanhempien psyykkinen kuormittuneisuus voi vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin, sillä erityisesti pienten lasten perheissä hyvinvointi määrittyy paljolti vanhempien mukaan. Vanhempien psyykkiset voimavarat vaikuttavat oleellisesti siihen, miten haasteiden kanssa selviydytään (Liu ym. 2010, Sekki & Korvela 2014). Vaikka suurin osa pikkulapsiperheiden vanhemmista ja lapsista voi hyvin (Närvi ym. 2018, Haapala ym. 2020, Klemetti ym. 2021a), monet pienten lasten vanhemmat kokevat perhe- ja työtilanteen kuormittavan omaa hyvinvointia ja perheen arkea (Närvi ym. 2018, Kallio & Hakovirta 2020). Vanhemmuuden, työn ja toimeentulon yhteensovittaminen on lapsiperheissä vanhempien jokapäiväistä arkista tasapainoilua ajankäytön ja voimavarojen riittämisestä työssä ja kotona (Lammi-Taskula & Salmi 2009) ja vaikeudet siinä voivat olla vakava riski vanhempien psyykkiselle hyvinvoinnille. Vanhempien jaksamattomuuden ja heikentyneen toimintakyvyn on todettu olevan yleisesti myös lapsiperheiden vakavien ongelmien taustalla (Hiihola 2008), joten vanhempien psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen on samalla koko perheen hyvinvoinnin tukemista.

Lasten ja perheiden palveluissa toimivilla ammattilaisilla on merkittävä rooli lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemisessa ja vahvistamisessa. Erityisesti lastenneuvolan ja varhaiskasvatuksen merkitys korostuu, sillä lähes kaikki alle kouluikäisten lasten perheet ovat lastenneuvolan palvelujen piirissä (STM 2009) ja 77 prosenttia lapsista osallistuu varhaiskasvatukseen. Nelivuotiaista lapsista varhaiskasvatuksen piirissä on 89 prosenttia ikäluokasta. (Säkkinen & Kuoppala 2021.) Vanhempien jaksamisen ja hyvinvoinnin tukeminen

ovat perinteisesti kuuluneet neuvolan ja varhaiskasvatuksen keskeisiin tehtäviin (STM 2009, Varhaiskasvatuslaki, 540/2018), mutta kaikkien lapsiperheitä eri palveluissa kohtaavien ammattilaisten tulisi toimia lapsiperheiden mielenterveyden tukemiseksi (Solantaus & Niemelä 2016). Tässä tutkimuksessa huomio kohdistuu pikkulapsiperheiden vanhempien psyykkiseen kuormittuneisuuteen ja siihen yhteydessä oleviin tekijöihin suomalaisessa kontekstissa ja pyrkii siltä osin lisäämään tutkimusnäyttöä aiheesta, tuottamaan hyödyllistä tietoa pikkulapsiperheitä työssään kohtaaville ammattilaisille ja edistämään näin lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemista.

Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella pienten lasten vanhempien merkittävän psyykkisen kuormittuneisuuden yleisyyttä sekä perhemuodon, sosiodemografisten tekijöiden ja yksinäisyyden kokemuksen yhteyttä kuormittuneisuuteen. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tutkimustietoa, jonka avulla on mahdollista edistää pienten lasten vanhempien psyykkisen kuormittuneisuuden ehkäisyä, varhaista tunnistamista ja tarpeellisen hoidon piiriin ohjaamista.

Tutkimuskysymyksinä ovat:

1. Miten yleistä psyykkinen kuormittuneisuus pienten lasten vanhemmilla on?
2. Miten perhemuoto, sosiodemografiset tekijät ja yksinäisyyden kokemus ovat yhteydessä vanhemman psyykkiseen kuormittuneisuuteen?
3. Miten perhemuodon mahdollinen yhteys vanhemman psyykkiseen kuormittuneisuuteen säilyy, kun sosiodemografiset tekijät ja yksinäisyyden kokemus otetaan huomioon?

Menetelmät

Aineisto ja kohderyhmä

Aineistona on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen FinLapset-tutkimuksen vanhempien kyselyaineisto vuodelta 2018. FinLapset-kyselytutkimukselle haettiin puolta Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuseettiseltä työryhmältä. Työryhmän puoltavan päätöksen jälkeen kaikista Manner-Suomen kunnista haettiin tutkimuslupa tutkimuksen toteuttamista varten. Tutkimuslupa saatiin yhteensä 290 kunnalta – tutkimuksesta pois jäivät Helsinki, Vantaa, Kerava, Nurmijärvi ja Tyrnävä.

Tutkimuksen kohderyhmään kuuluivat kaikki nelivuotiaiden lasten perheet, joilla 4-vuotiaan lapsen laaja terveystarkastus toteutui tiedonkeruuseen osallistuneissa kunnissa 1.2.–31.10.2018. Lastenneuvolan terveydenhoitajat rekrytoivat perheet tutkimukseen ja siihen osallistuminen oli perheille vapaaehtoista. Tiedotteessa ja suostumuslomakkeessa vanhemmille kerrottiin, että tutkimukseen osallistuminen tai osallistumatta jättäminen ei vaikuta perheen saamiin palveluihin ja että perhe voi keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen ilman syytä missä vaiheessa tahansa. Kirjallisesti kerrottiin myös, että vanhempien antamia tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja tulokset julkaistaan niin, ettei yksittäistä perhettä voi tunnistaa. Lapsen neuvolakäynnin yhteydessä yksi lapsen virallisista huoltajista allekirjoitti kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta, jonka jälkeen lapsen molempien virallisten huoltajien oli mahdollista vastata kyselyyn. Vanhempien lisäksi myös terveydenhoitajat vastasivat omaan kyselylomakkeeseensa. Tiedot kerättiin tunnisteisena, sisältäen lapsen henkilötunnuksen.

Yhteensä suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta antoi 17 009 perhettä, mikä vastaa 46 prosentin kattavuutta kaikista tiedonkeruuajana toteutuneista nelivuotiaiden lasten laajoista terveystarkastuksista. 8 720 lapsen toinen tai molemmat vanhem-

mat vastasivat kyselyyn (kattavuus 24%), mikä vastaa 51 prosentin vastausaktiivisuutta tutkimukseen suostumuksen antaneiden perheiden osalta. Yhteensä 10 737 vanhempaa vastasi kyselylomakkeeseen. Perheiden osallistumisaktiivisuutta tutkimukseen tai vanhempien vastausaktiivisuutta ei ollut mahdollista laskea, sillä täsmällistä tietoa ei ole siitä, kuinka monella perheellä ja vanhemmalla on todellisuudessa ollut mahdollisuus osallistua tutkimukseen. Tämä johtuu siitä, että tiedonkeruu käynnistyi kunnissa eri aikoihin ja osa terveydenhoitajista teki valintaa sen suhteen, kertoiko tutkimuksesta perheelle vai ei. (Vuorenmaa 2019.)

Tässä tutkimuksessa käytetään vain vanhempien kyselyaineistoa. Aineistosta rajattiin pois vanhemmat, jotka eivät olleet vastanneet tutkimuksen kannalta oleellisiin kysymyksiin. Lisäksi yli 50-vuotiaat vanhemmat rajattiin analyysin ulkopuolelle, sillä heitä oli aineistossa suhteellisen vähän. Aineistoon tehtyjen rajausten jälkeen yhteensä 10 242 vanhemman vastausta jäi analysoitavaksi.

Mittarit

Vanhempien psyykkistä kuormittuneisuutta mitattiin Mental Health Inventory (MHI-5) -mittarilla, joka on yleisesti käytetty mittari psyykkisen kuormittuneisuuden arvioinnissa. MHI-5-mittari muodostuu viidestä väittämästä, jotka kartoittavat vastaajan masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta viimeisen neljän viikon ajalta. Vastaajalta kysytään hänen 1) hermostuneisuudestaan, 2) matalasta mielialastaan, 3) tyyneydestä ja rauhallisuudestaan, 4) alakuloisuudesta ja apeudesta sekä 5) onnellisuuden tunteistaan. Kysymyksiin vastataan 1–6 pisteen asteikolla, jossa 1= koko ajan ja 6= ei lainkaan. Kyselyn kolmas ja viides väittämä muunnetaan vastausten jälkeen käänteiseen järjestykseen, jonka jälkeen kaikkien väittämien pisteet lasketaan yhteen. Yhteenlaskun jälkeen vastaajien pistemäärät skaalataan asteikolle 0–100.

Vastaajan korkeampi pistemäärä viittaa parempaan mielenterveyteen, kun taas matalampi pistemäärä viittaa ongelmiin vastaajan mielenterveydessä. Vastaajalla katsotaan olevan kliinisesti merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta, kun vastausten yhteenlaskettu pistemäärä on enintään 52. (Cuijpers ym. 2009.) Tutkimuksessa psyykkistä kuormittuneisuutta tarkastellaan kaksiluokkaisena muuttujana, joka jaottelee vanhemmat merkittävästi psyykkisesti kuormittuneisiin (pistemäärä ≤ 52) sekä vanhempiin, jotka eivät ole merkittävästi psyykkisesti kuormittuneita (pistemäärä > 52).

Vanhemman perhemuotoa tarkasteltiin kolmiluokkaisen muuttujan avulla, joka jaottelee perheet ydinperheisiin (=vanhempi asuu puolison ja puolisojen yhteisten lasten kanssa), uusperheisiin (=vanhempi asuu puolison ja lasten kanssa, joista kaikki eivät ole puolisojen yhteisiä) ja yhden vanhemman perheisiin (=vanhempi on perheensä ainoa aikuinen ja asuu pelkästään lasten kanssa).

Vanhemman yksinäisyyden kokemusta tarkasteltiin neliluokkaisena muuttujana, joka jaottelee vanhemmat yksinäisyyden kokemuksen yleisyyden perusteella luokkiin: ei koskaan, hyvin harvoin, joskus sekä melko usein tai jatkuvasti.

Sosiodemografisina tekijöinä tarkasteltiin vanhemman ikää, sukupuolta, koulutustasetta, ja työllisyystilannetta. Vanhemmat jaoteltiin ikäryhmittäin kolmeen luokkaan: 19–29, 30–39 ja 40–49-vuotiaisiin. Vanhemman sukupuoli oli kaksiluokkainen: nainen ja mies. Vanhemman koulutustasetta tarkasteltiin kolmiluokkaisena: perustasteen, keskiasteen ja korkea-asteen tutkinto. Luokittelu perustui pääosin Tilastokeskuksen (2020) määritelmään koulutusasteista. Vanhemman työllisyystilanne luokiteltiin kaksiluokkaiseksi työelämässä oleviin ja työelämän ulkopuolella oleviin. Työelämässä oleviksi määriteltiin kaikki vanhemmat, jotka olivat ilmoittaneet työskentelevänsä keskimäärin vähintään 16 tuntia viikossa.

Aineiston analyysi

Aluksi kaikkia muuttujia tarkasteltiin frekvenssi- ja prosenttijakaumin. Tämän jälkeen tarkasteltiin perhemuodon, yksinäisyyden kokemuksen ja sosiodemografisten tekijöiden yhteyttä vanhempien psyykkiseen kuormittuneisuuteen. Nämä kahdenväliset tarkastelut toteutettiin ristiintaulukoinnilla ja Khiin neliötestillä.

Lopuksi vanhempien merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta mahdollisesti selittäviä tekijöitä tarkasteltiin logistisen regressioanalyysin avulla kolmen mallin mukaan. Ensimmäisessä mallissa tarkasteltiin perhemuodon yhteyttä psyykkiseen kuormittuneisuuteen siten, ettei mitään muita selittäviä tekijöitä huomioitu. Toisessa mallissa tarkasteltiin perhemuodon yhteyttä psyykkiseen kuormittuneisuuteen siten, että vanhempien sosiodemografiset tekijät (ikä, sukupuoli, koulutusaste ja työllisyystilanne) otettiin huomioon. Kolmannessa mallissa tarkasteltiin perhemuodon yhteyttä psyykkiseen kuormittuneisuuteen, kun kaikki sosiodemografiset tekijät sekä yksinäisyyden kokemus huomioitiin. Mallien tulokset kuvataan vetosuhteen (OR), luottamusvälin (95%) ja tilastollisen merkitsevyyden ($p < 0,05$) avulla. Kaikki analyysit toteutettiin Stata 16 -ohjelmistolla.

Tulokset

Vastaajien sosiodemografiset tekijät ja yksinäisyyden kokemus

Suurin osa vastaajista oli naisia (72%) ja asui ydinperheessä (83%). Kaksi kolmasosa vastanneista oli 30–39-vuotiaita. Vanhemmita yli puolella (58%) oli korkea-asteen tutkinto ja suurin osa (74%) vastanneista oli työelämässä. Vajaa kolmasosa (30%) vastanneista ei kokenut koskaan yksinäisyyttä, reilu kolmasosa (36%) hyvin harvoin, reilu neljännes (27%) joskus ja seitsemän prosenttia melko usein tai jatkuvasti. (Taulukko 1.)

Psyykinen kuormittuneisuus ja siihen yhteydessä olevat tekijät

Vanhemmista kuusi prosenttia koki merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta. Perhemuoto oli yhteydessä psyykkiseen kuormittuneisuuteen niin, että yhden vanhemman perheissä vanhemmat kokivat kuormittuneisuutta huomattavasti useammin kuin ydin- ja uusperheiden vanhemmat (12% vs. 6–8%, $p < 0,001$). Nuorimmilla eli 19–29-vuotiailla vastaajilla oli kuormittuneisuutta hieman useammin kuin vanhemmilla vastaajilla (8% vs. 6%, $p = 0,011$). Naisilla kuormittuneisuutta oli hieman useammin kuin miehillä (6% vs. 5%, $p = 0,044$). Vain perusasteen suorittaneilla vastaajilla oli kuormittuneisuutta useammin kuin

korkeammin koulutetuilla (11% vs. 5–7%, $p < 0,001$). Työelämän ulkopuolella olevilla vanhemmilla kuormittuneisuus oli hieman yleisempää kuin työelämässä olevilla (7% vs. 6%, $p = 0,002$). (Taulukko 1.)

Mitä useammin vanhempi koki yksinäisyyttä, sitä yleisempää oli myös merkittävä psyykinen kuormittuneisuus ($p < 0,001$). Vanhemmista, jotka eivät koskaan olleet yksinäisiä, kuormittuneita oli vain yksi prosentti ja hyvin harvoin yksinäisyyttä kokevista kolme prosenttia. Sen sijaan joskus yksinäisyyttä kokevista vanhemmista jo 10 prosenttia oli myös psyykkisesti kuormittuneita ja melko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä kokevista peräti 32 prosenttia. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Vanhempien perhemuodot, sosiodemografiset tekijät ja yksinäisyyden kokemukset (N ja %) sekä merkittävästi psyykkisesti kuormittuneet vanhemmat (n ja %) ja kuormittuneisuuden yhteydet perhemuotoon, taustatekijöihin ja yksinäisyyden kokemukseen.

	Kaikki vastaajat		Merkittävästi psyykkisesti kuormittuneet		
	N	%	n	%	p-arvo ¹
Kaikki	10 242	100	627	6,1	
Perhemuoto					<0,001
Ydinperhe	8 531	83,3	466	5,5	
Uusperhe	954	9,3	73	7,7	
Yhden vanhemman perhe	757	7,4	88	11,6	
Sosiodemografiset tekijät					
Ikä vuosina					0,011
19–29	1 421	13,9	112	7,9	
30–39	6 796	66,4	400	5,9	
40–49	2 025	19,8	115	5,7	
Sukupuoli					0,044
Mies	2 874	28,1	154	5,4	
Nainen	7 368	71,9	473	6,4	
Koulutusaste					<0,001
Perusaste	306	3,0	32	10,5	
Keskiaste	3 992	39,0	279	7,0	
Korkea-aste	5 944	58,0	316	5,3	
Työllisyystilanne					0,002
Työelämässä	7 530	73,5	427	5,7	
Ei työelämässä	2 712	26,5	200	7,4	
Yksinäisyyden kokemus					<0,001
Ei koskaan	3 096	30,2	31	1,0	
Hyvin harvoin	3 697	36,1	100	2,7	
Joskus	2 746	26,8	270	9,8	
Melko usein tai jatkuvasti	703	6,9	226	32,1	

¹ Ristiintaulukointi ja Khiin neliötesti

Taulukko 2. Vanhempien merkittävään psyykkiseen kuormittuneisuuteen yhteydessä olevat tekijät logistisen regressioanalyysin mukaan

Selittävät tekijät		Malli 1		Malli 2		Malli 3	
		OR	Luottamusväli 95%	OR	Luottamusväli 95%	OR	Luottamusväli 95%
Perhemuoto	Ydinperhe (ref.)	1,00	.	1,00	.	1,00	.
	Uusperhe	1,43**	(1,11–1,85)	1,36*	(1,05–1,76)	1,27	(0,96–1,67)
	Yhden vanhemman perhe	2,28***	(1,79–2,90)	2,06***	(1,61–2,64)	1,08	(0,83–1,41)
Ikä vuosina	19–29 (ref.)			1,00	.	1,00	.
	30–39			0,89	(0,71–1,12)	1,03	(0,80–1,31)
	40–49			0,87	(0,65–1,15)	1,09	(0,80–1,48)
Sukupuoli	Mies (ref.)			1,00	.	1,00	.
	Nainen			1,11	(0,91–1,36)	0,74**	(0,59–0,91)
Koulutusaste	Perusaste (ref.)			1,00	.	1,00	.
	Keskiaste			0,76	(0,51–1,13)	0,85	(0,55–1,31)
	Korkea-aste			0,63*	(0,41–0,94)	0,75	(0,48–1,16)
Työllisyystilanne	Työelämässä (ref.)			1,00	.	1,00	.
	Ei työelämässä			1,19	(0,99–1,43)	0,91	(0,74–1,11)
Yksinäisyyden kokemus	Ei koskaan (ref.)					1,00	.
	Hyvin harvoin					2,89***	(1,92–4,34)
	Joskus					11,71***	(8,01–17,13)
	Melko usein tai jatkuvasti					51,18***	(34,56–76,25)

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Malli 1= Perhemuodon yhteys merkittävään psyykkiseen kuormittuneisuuteen.

Malli 2= Perhemuodon ja sosiodemografisten tekijöiden yhteys merkittävään psyykkiseen kuormittuneisuuteen.

Malli 3= Perhemuodon, sosiodemografisten tekijöiden ja yksinäisyyden kokemuksen yhteys merkittävään psyykkiseen kuormittuneisuuteen.

Pienten lasten vanhempien psyykkistä kuormittuneisuutta selittävät tekijät

Ensimmäisen logistisen mallin mukaan perhemuoto oli yhteydessä vanhempien merkittävään psyykkiseen kuormittuneisuuteen niin, että yhden vanhemman perheissä ja uusperheissä vanhemmilla oli kuormittuneisuutta enemmän kuin ydinperheiden vanhemmilla. Uusperheiden vanhempien psyykkisen kuormittuneisuuden vetosuhte oli lähes 1,50-kertainen (OR=1,43) ja yhden vanhemman perheiden vanhempien vetosuhte yli kaksinkertainen (OR=2,28) ydinperheiden vanhempiin verrattuna. (Taulukko 2.)

Kun toisessa logistisessa mallissa otettiin huomioon vanhempien sosiodemografisten tekijät, perhemuoto oli edelleen ensimmäistä mallia vastaavalla tavalla yhteydessä van-

hempien merkittävään psyykkiseen kuormittuneisuuteen. Perhemuodon vetosuhteet olivat voimakkuudeltaan kuitenkin hieman heikompia kuin ensimmäisessä mallissa. Yhden vanhemman perheiden vanhempien kuormittuneisuuden vetosuhte oli 2,06 ja uusperheiden vanhempien vetosuhte 1,36 ydinperheiden vanhempiin verrattuna. Lisäksi naiset olivat hieman miehiä useammin kuormittuneita (OR=1,1) ja korkea-asteen tutkinnon suorittaneet vanhemmat harvemmin kuin perusasteen tutkinnon suorittaneet (OR=0,63). (Taulukko 2.)

Kun kolmannessa logistisessa mallissa otettiin vanhempien sosiodemografisten tekijöiden lisäksi huomioon myös yksinäisyyden kokemus, perhemuoto ei ollut enää yhteydessä merkittävään psyykkiseen kuormittuneisuuteen. Lisäksi, päinvastoin kuin toi-

sessä mallissa, naiset olivat miehiä harvemmin psyykkisesti kuormittuneita (OR=0,74). Yksinäisyyden ja psyykkisen kuormittuneisuuden välillä oli vahva yhteys. Jo hyvin harvoin yksinäisyyttä kokevien vanhempien kuormittuneisuuden vetosuhde verrattuna vanhempiin, jotka eivät koskaan koe yksinäisyyttä oli lähes kolminkertainen (OR=2,89). Kuormittuneisuuden vetosuhde joskus yksinäisyyttä kokevilla oli 11,71 ja melko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä kokevilla peräti 51,18 verrattuna vanhempiin, jotka eivät koskaan koe yksinäisyyttä. (Taulukko 2.)

Pohdinta

Tulosten tarkastelu

Tämän tutkimuksen mukaan kuusi prosenttia nelivuotiaiden lasten vanhemmista oli merkittävästi psyykkisesti kuormittuneita. Tulos vastaa aiemmin julkaistua tietoa alle kouluikäisten lasten vanhempien psyykkisen kuormittuneisuuden yleisyydestä ja vaikuttaa olevan hieman harvinaisempaa kuin muilla samanikäisillä aikuisilla Suomessa (Haapala ym. 2020). Tuoreiden tutkimustulosten mukaan koronaepidemia on kuitenkin lisännyt psyykkistä kuormittuneisuutta selvästi 20–54-vuotiailla (THL 2021), joten todennäköistä on, että psyykkinen kuormittuneisuus on lisääntynyt myös pikulapsiperheissä ja on tällä hetkellä tässä tutkimuksessa todettua yleisempää.

Vaikka psyykkisen kuormittuneisuuden yleisyys väestötasolla tämän tutkimuksen mukaan on melko pieni, on sen merkitys lapsiperheiden hyvinvoinnille suuri. Psyykkisellä kuormittuneisuudella on vanhemman oman hyvinvoinnin lisäksi vaikutusta myös perheen lasten hyvinvointiin, sillä aiemmat tutkimukset ovat toistuvasti osoittaneet vanhemman hyvinvoinnin ylisukupolvisen yhteyden lasten hyvinvointiin (Paananen & Gissler, 2014). Ensimmäisinä elinvuosina luodaan pohja elinikäiselle mielenterveydelle (Puura ym. 2005), joten lapsuuden

olosuhteilla on tärkeä merkitys kasvavan lapsen hyvinvoinnille niin nykytilanteen kuin myöhemmänkin elämän kannalta (Farré ym. 2012). Tässä tutkimuksessa käytetyllä psyykkisen kuormittuneisuuden raja-arvolla on jonkin taustalla olevan mieliala- tai ahdistuneisuushäiriön todettu olevan todennäköinen (esim. Cuijpers ym. 2009), joten on mahdollista, että näille perheille on kasautunut vanhemman psyykkisen kuormittuneisuuden lisäksi useita muitakin hyvinvoinnin vajeita.

Tämän tutkimuksen tulokset vastaavat pääosin aiempien tutkimusten tuloksia niin lapsiperheiden kuin muun aikuisväestön keskuudessa silloin, kun psyykkiseen kuormittuneisuuteen yhteydessä olevia tekijöitä tarkastellaan yksittäin. Psyykkinen kuormittuneisuus osoittautui tässä kuten aiemmissakin tutkimuksissa yleisemmäksi yhden kuin kahden aikuisen perheiden vanhemmilla (Avison ym. 2007, Skreden ym. 2008, Janzen & Kelly 2012), naisilla kuin miehillä (Skreden ym. 2008, Haapala ym. 2020) ja matalammin koulutetuilla kuin korkeammin koulutetuilla (Skreden ym. 2008). Perhemuodon yhteys psyykkiseen kuormittuneisuuteen säilyi myös siinä vaiheessa, kun huomioon otettiin vanhemman ikä, sukupuoli, koulutus ja työllisyystilanne. Perhemuodon yhteys kuormittuneisuuteen sen sijaan katosi siinä vaiheessa, kun huomioon otettiin taustatekijöiden lisäksi myös vanhempien yksinäisyyden kokemukset. Lisäksi tässä vaiheessa sukupuolen vaikutus psyykkiseen kuormittuneisuuteen muuttui päinvastaiseksi.

Tutkimus antaa viitteitä siitä, että perhemuodolla saattaa olla merkitystä vanhempien psyykkisen hyvinvoinnin kannalta ja siksi erilaiset perhemuodot tulee huomioida lapsiperheiden palveluissa. Palveluiden ja tuen kehittäminen – erityisesti uusperheiden ja yhden vanhemman perheiden tarpeet huomioiden – on tärkeää, koska vanhemmat uusperheissä ja yhden vanhemman perheissä olivat selvästi ydinperheiden vanhempia kuormittuneempia.

Tässä tutkimuksessa vanhempien merkittävä psyykkinen kuormittuneisuus selittyi suurelta osin yksinäisyyden kokemuksen kautta mikä osoittaa pikkulapsiperheiden vanhempien yksinäisyyden ennaltaehkäisemisen, varhaisen tunnistamisen ja yksinäisyyteen matalalla kynnyksellä puuttumisen ensiarvoisen tärkeäksi. Yksinäisyyden itsessään tiedetään useiden aiempien tutkimusten perusteella olevan merkittävä riskitekijä monille mielenterveyshäiriöille (Knapp ym. 2011), somaattisille terveysongelmille (Puustinen 2011) ja perheen yleiselle hyvinvoinnille (esim. Meltzer ym. 2013, Riihonen ym. 2020). Lisäksi tiedetään, että myös vanhempien yksinäisyys periytyy herkästi lapsille ja siten sillä saattaa olla kauaskantoisia ylisukupolvisia seurauksia (Junttila 2010). Huomion kiinnittäminen yksinäisyyteen on juuri nyt erityisen ajankohtaista senkin takia, että koronaepidemian tiedetään lisänneen yksinäisyyden kokemuksia entisestään (Hakulinen ym. 2020, Kehusmaa ym. 2021, Klemetti ym. 2021b).

Valtaosa pikkulapsiperheistä on lastenneuvolan ja varhaiskasvatuksen palvelujen piirissä, minkä takia niillä on merkittävä rooli myös vanhempien psyykkiseen kuormittuneisuu-teen ja yksinäisyyteen vaikuttamisessa – kunhan ne tunnistetaan. Aiemmin sekä mielen-terveyden ongelmat että erityisesti äitien yksinäisyys ovat olleet täysin vaiettuja ilmiöitä ja äidin yksinäisyyttä on pidetty jopa kielletynä tunteena (Rotkirch & Saloheimo 2008). Kulttuurissamme korostuu vahva yksin pärjäämisen eetos, minkä on todettu olevan yhteydessä yksinäisyyden lisäksi myös esimerkiksi vanhempien uupumukseen ja korkeisiin stressitasoihin. Länsimaisissa yksilökeskeisissä kulttuureissa pyritään usein myös selviytymään viimeiseen asti yksin eikä apua herkästi pyydetä. Myöskään avun tarjoamista ilman avunpyyntöä ei välttämättä pidetä luontevana edes lähipiirin kesken. (Roskam ym. 2021.) Näistä syistä ammattilaisten vastuu vanhempien kuormittuneisuuden ja yksinäisyyden tunnistamisessa korostuu. Aiemmissa tutkimuksissa on kuitenkin havaittu,

että ammattilaiset tunnistavat lapsen liittyviä ongelmia hyvin, mutta vanhempien huolien tunnistamisessa saattaa olla puutteita (esim. Perälä ym. 2011). Kun tuen tai hoidon tarve mielenterveyden haasteissa tunnistetaan, vanhempien ohjaaminen tarvittavien palveluiden piiriin on luonnollisesti ensisijaista.

Tämän tutkimuksen perusteella yksinäisyys ja psyykkinen kuormittuneisuus linkittyvät vahvasti yhteen, joten vanhemman yksinäisyyden kokemuksia olisi hyvä selvittää systemaattisesti aina, kun tarkoituksena on selvittää koko perheen hyvinvointia. Vaikka yksinäisyyden kokemus ei välttämättä tunnu niin arkaluontoiselta asialta kuin esimerkiksi lähisuhdeväkivalta, vaatii yksinäisyydenkin puheeksi ottaminen luottamuksen ilmapiiriin, jossa sekä ammattilaisen että vanhemman on helpompi keskustella asiasta avoimesti. Yksinäisyydenkin taustalla voi olla muita vakavia ongelmia, jolloin hoitoonohjaus on tärkeää, mutta usein myös pelkästään samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten saattaminen yhteen voi olla riittävä apu. Tiedetään, että yksi tärkeimmistä pienten lasten vanhempien yksinäisyyttä lievittävästä tekijöistä on muilta samassa elämäntilanteessa olevilta vanhemmilta saatu vertaistuki (Rotkirch & Saloheimo 2008). Vanhempien tukeminen onkin mahdollista sekä olemassa olevien sosiaalisten verkostojen vahvistamisella että uusien verkostojen luomisella (Cavanaugh & Buehler 2016). Lapsiperhepalveluissa järjestetään jo nyt paljon erilaista vertaistukea tarjoavaa toimintaa kuten esimerkiksi ryhmäneuvoloita ja varhaiskasvatuksen vanhempainiltoja. Tulokset osoittavat, että jokaisella alueella tulisi olla riittävästi ja matalalla kynnyksellä saatavia vertaistukea tarjoavia toimintamuotoja pikkulapsiperheiden vanhemmille.

Yksinäisyyden kokeminen yhden vanhemman perheissä voi olla yleisempää kuin kahden vanhemman perheissä osittain siksi, että ainoalla vanhemmalla mahdollisuudet omaa aikaan ovat vähäisempiä. Tällöin yksinäisyyden ennaltaehkäisyä voisi olla esimerkiksi kotipalvelun tarjoaminen perheelle, mikä mah-

dollistaisi vanhemmalle hetken omaa aikaa käydä harrastamassa tai tapaamassa ystäviä.

Julkisten palvelujen lisäksi monet järjestöt ja yhdistykset tarjoavat vanhemmille vertaistukea. Jotta tieto erilaisista vertaistukea tarjoavista ryhmistä tavoitaisi pikkulasten perheet, olisi tärkeää, että niistä tiedettäisiin myös neuvoloissa ja varhaiskasvatuksessa.

Tämän tutkimuksen tulokset antavat viitteitä sosiaalisten tekijöiden merkityksestä vanhempien psyykkiselle hyvinvoinnille. Lisäksi tutkimus vahvistaa käsitystä siitä, että psyykinen kuormittuneisuus ei ole yksiselitteinen ilmiö vaan se rakentuu useiden eri tekijöiden kautta pienten lasten vanhemmilla. Yksinäisyyden ja psyykkisen kuormittuneisuuden välinen yhteys lienee varsin moniulotteinen ja molempien taustalla on varmasti useita muitakin tekijöitä kuin tässä tutkimuksessa tarkasteltuja. Lisäksi psyykinen kuormittuneisuus saattaa myös osaltaan vahvistaa yksinäisyyden kokemuksia. Tietoisuuden lisääminen psyykkisestä kuormittuneisuudesta voi kuitenkin osaltaan auttaa ihmisiä tunnistamaan itse psyykkistä kuormittuneisuutta ja sen piirteitä paremmin, sillä tietoisuuden itsessään tiedetään lisäävän aikuisten hyvinvointia (Ollikainen, 2016). Psyykkisen kuormittuneisuuden tunnistaminen saattaa edesauttaa vanhempaa löytämään sellaisia ratkaisuja, joiden avulla psyykkistä kuormittuneisuutta on mahdollista itse ehkäistä ja vähentää. Tietoisuuden lisäämisen lisäksi on tärkeää auttaa vanhempia tunnistamaan heidän arkeaan kuormittavia sekä voimavaroja lisääviä tekijöitä (Haapala ym. 2020).

Tutkimuksen eettiset näkökohdat ja luotettavuus

Tutkimuksen jokaisessa vaiheessa noudatettiin hyvää tieteellistä tutkimuskäytäntöä (TENK 2012). Tutkimusta pidettiin eettisesti perusteltuna, sillä saatavan tiedon avulla voidaan edistää lapsiperheiden yhdenvertaisuutta ja kehittää palveluja. Tutkimukselle

saatiin puoltava lausunto THL:n tutkimuseettiseltä toimikunnalta ja asianmukaiset tutkimusluvut tutkimukseen osallistuvilta kunnilta. Vanhempia informoitiin suullisesti ja kirjallisesti tutkimuksen tarkoituksesta ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Tutkimukseen osallistuvissa perheissä lapsen yksi virallinen vanhempi allekirjoitti tietoisien, kirjallisen suostumuksen. Vanhemmilla ja terveydenhoitajilla oli mahdollisuus ottaa halutessaan yhteyttä tutkijoihin. Tutkimusaineisto kerättiin ja sitä käsiteltiin luottamuksellisesti. Tunnistetietoja käytettiin vain aineiston muodostamisessa. Aineisto analysoitiin ilman tunnistetietoja. Tulosten raportoinnissa huomioitiin, ettei yksittäistä vastaajaa ole mahdollista tunnistaa.

Kyselylomake pilotoitiin kahdesti nelivuotiaiden lasten vanhemmilla ennen tiedonkeruuta, joten voidaan olettaa, että kysymykset ovat olleet ymmärrettyjä. Lisäksi tutkimuksessa psyykkistä kuormittuneisuutta mitattiin yleisesti tutkimuksissa käytetyllä ja validiksi osoittautuneella mittarilla (Cuijpers ym. 2009). Psyykkisesti kuormittuneiden vanhempien osuuteen tulee suhtautua kuitenkin varauksella, sillä merkittävästi kuormittuneita nelivuotiaiden lasten vanhempia on saattanut olla havaittua enemmän. Tämä johtuu ensinnäkin siitä, että terveydenhoitajat olivat avainasemassa vanhempien rekrytoinnissa tutkimukseen. Heille suunnatun palautekyselyn perusteella tiedetään, että tutkimukseen on mahdollisesti rekrytoitu enemmän sellaisia vanhempia, joiden elämäntilanne ei terveydenhoitajien näkemyksen mukaan ollut liian kuormittava kyselyyn vastaamiseen. Lisäksi tutkimukseen rekrytoidut psyykkisesti kuormittuneet vanhemmat ovat voineet jättää vastaamatta kyselylomakkeeseen useammin kuin muut vanhemmat. Terveydenhoitajan ja vanhemman välisten kieliongelmiin sekä yleisesti ajanpuutteen tiedetään vaikuttaneen negatiivisesti siihen, ottaako terveydenhoitaja tutkimuksen puheeksi perheen kanssa, joten kaikilla kohderyhmään tarkoitetuilla perheillä (kaikki 4-vuotii-

aan lapsen laajaan terveystarkastukseen tutkimusajankana tutkimuskunnissa osallistuneet) ei tosiasiaassa ollut mahdollista itse valita osallistuuko tutkimukseen vai ei.

Täsmällistä katoanalyysia ei ollut mahdollista tehdä. Tietoja ei saatu kaikista kohde-ryhmään kuuluneista perheistä eikä myöskään tutkimuksesta kieltäytyneistä tai tutkimukseen osallistuneista, mutta vastaamatta jättäneistä vanhemmista, joten heitä ei voitu verrata vastanneisiin vanhempiin. Kyselyyn vastanneita verrattiin yleisesti 20–54-vuotiaaseen aikuisväestöön, joten vertailu on vain suuntaa antava. Naiset olivat yliedustettuina aineistossa (72%). Koulutukseltaan kyselyyn vastanneet olivat jonkin verran korkeammin koulutettuja saman ikäiseen väestöön verrattuna, sillä vastaajissa oli vähemmän pelkän perusasteen varassa olevia ja jonkin verran enemmän korkea-asteen koulutuksen suorittaneita (SVT 2018). Tilastokeskuksen mukaan 20–54-vuotiaista, alle 7-vuotiaan lapsen vanhemmista noin 87 prosenttia asui puolison ja lasten kanssa ja 13 prosenttia pelkästään lasten kanssa (SVT 2017b). Kyselyyn vastanneista vanhemmista seitsemän prosenttia pelkästään lasten kanssa, joten heidän osuutensa oli aliedustettu. On myös huomattava, että kaikki isot pääkaupunkiseudun kaupungit eivät olleet mukana tutkimuksessa. (Vuoremaa 2019.) Tutkimukseen osallistuneiden kuntien välillä oli myös isoja alueellisia vaihteluita kattavuuden suhteen (THL 2020).

Aineiston vinous on hyvä ottaa huomioon tuloksia tulkittaessa. Aineiston sisäiseen tarkasteluun eroilla vastaajien ja vastaamatta jättäneiden välillä ei kuitenkaan ole paljon merkitystä etenkin, kun logistisessa regressiossa sosiodemografiset tekijät otettiin huomioon. Lisäksi vastanneiden määrää voidaan pitää hyvänä ja analyyseihin riittävänä.

Johtopäätökset

Tutkimuksen tulokset ovat merkittäviä keskusteltaessa vanhempien ja lapsiperheiden hyvinvoinnista sekä väestön mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä. Tulosten perusteella voidaan kehittää ennaltaehkäisevää tukea sekä pienten lasten vanhemmille että yleisesti lapsiperheväestölle. Tulokset osoittavat, että kaikki keinot, joilla voidaan ennaltaehkäistä ja vähentää vanhempien kokemaa yksinäisyyttä ovat tärkeitä myös vanhempien psyykkisen kuormittuneisuuden ennaltaehkäisemisessä ja sitä kautta koko perheen hyvinvoinnin tukemisessa. Tutkittuun tietoon nojaavan kehitystyön avulla palveluista on mahdollista muodostaa entistä toimivampia kokonaisuuksia.

Kiitokset

Lämpimät kiitokset FinLapset-tutkimukseen osallistuneille lastenneuvolan terveydenhoitajille, jotka työnsä ohessa rekrytoivat nelivuotiaiden lasten perheitä tutkimukseen ja vastasivat terveydenhoitajille suunnattuun kyselylomakkeeseen. Kiitos myös kaikille tutkimukseen osallistuneille ja kyselyyn vastanneille nelivuotiaiden lasten vanhemmille.

VASTUUALUEET

Tutkimuksen suunnittelu: AR, EE, MV, aineistonkeruu: MV, aineiston analysointi: AR, MV, käsikirjoituksen kirjoittaminen: AR, EE, MV, käsikirjoituksen kommentointi: AR, EE, MV

LÄHTEET

- Avison WR., Ali J. & Walters D. (2007) Family structure, stress, and psychological distress: A demonstration of the impact of differential exposure. *Journal of Health and Social Behavior* **48**(3), 301–317.
- Ben-Zur H. (2018) Loneliness, optimism, and well-being among married, divorced, and widowed individuals. *The Journal of Psychology* **146**(1–2), 23–36.
- Beutel ME., Klein EM., Brähler E., Reiner I., Jünger C., Michal M., Wiltink J., Wild PS., Münzel T., Lackner KJ. & Tibubos AN. (2017) Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry* **17**(1), 97.
- Boyce P., Condon J., Barton J. & Corkindale C. (2007) First-time fathers' study: Psychological distress in expectant fathers during pregnancy. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry* **41**(9), 718–725.
- Bucher A., Neubauer AB., Voss A. & Oetzbach C. (2019) Together is better: Higher committed relationships increase life satisfaction and reduce loneliness. *Journal of Happiness Studies* **20**(8), 2445–2469.
- Cavanaugh AM. & Buehler C. (2016) Adolescent loneliness and social anxiety: The role of multiple sources of support. *Journal of Social and Personal Relationships* **33**(2), 149–170.
- Cromby J., Harper D. & Reavey P. (2013) *Psychology, mental health and distress*. PDF-julkaisu. https://www.researchgate.net/publication/275019431_Psychology_Mental_Health_and_Distress (27.10.2021)
- Cuijpers P., Smits N., Donker T., ten Have M. & de Graaf R. (2009) Screening for mood and anxiety disorders with the five-item, the three-item, and the two-item Mental Health Inventory. *Psychiatry Research* **168**(3), 250–255.
- Drapeau A., Marchand A. & Beaulieu-Prévost D. (2012) Epidemiology of Psychological Distress. Teoksessa L. L'Abate (toim.). *Mental Illnesses – Understanding, Prediction and Control*. London: IntechOpen.
- Farré L., Klein R. & Vella F. (2012) Does increasing parents' schooling raise the schooling of the next generation? Evidence based on conditional second moments. *Oxford Bulletin of Economics and Statistics* **74**(5), 676–690.
- Guxens M., Sonnenschein-van der Voort AM., Tiemeier H., Hofman A., Sunyer J., de Jongste JC., Jaddoe VW. & Duijts L. (2014) Parental psychological distress during pregnancy and wheezing in preschool children: The Generation R Study. *Journal of Allergy and Clinical Immunology* **133**(1), 59–67.
- Haapala E., Hakulinen T., Mäntymaa P., Peltomäki H., Jääskeläinen T. & Lundqvist A. (2020) *Valtaosa pikkulasten vanhemmista voi hyvin: Tuloksia FinTerveys 2017 -tutkimuksesta*. Tutkimuksesta tiiviisti 1/2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-julkaisu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-458-5> (20.10.2021)
- Haataja A., Airio I., Saarikallio-Torp M. & Valaste M. (2016) Lapsiperheet 2000-luvulla. Teoksessa A. Haataja, I. Airio, M. Saarikallio-Torp & M. Valaste (toim.). *Laulu 573566 perheestä. Lapsiperheet ja perhepolitiikka 2000-luvulla*. Teemakirja 15. Kela, 8–27. https://www.researchgate.net/publication/304023604_Laulu_573566_perheesta_Lapsiperheet_ja_perhepolitiikka_2000-luvulla (18.10.2021)
- Hakulinen T., Hietanen-Peltola M., Hastrup A., Vaara S., Jahnukainen J. & Varonen P. (2020) "*Pabin syksy ikinä*": Lasten, nuorten ja perheiden peruspalvelut koronasyksynä 2020. Työpäperi 37/2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-579-7> (14.10.2021)
- den Heijer M., Seynaeve C., Vanheusden K., Duivenvoorden HJ., Bartels CCM., Menke-Pluymers MBE. & Tibben A. (2011) Psychological distress in women at risk for hereditary breast cancer: the role of family communication and perceived social support. *Psycho-Oncology* **20**(12), 1317–1323.
- Heintz-Martin VK. & Langmeyer AN. (2020) Economic situation, financial and child wellbeing in stepfamilies and single-parent families in Germany. *Journal of Family and Economic Issues* **41**(2), 238–254.
- Hiitola J. (2008) *Selvitys vuonna 2006 huostaanotetuista ja sijaishuoltoon sijoitetuista lapsista*. Stakesin työpäpereita 21/2008. PDF-julkaisu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204194057> (20.20.2021)
- Holden L., Ware RS & Lee C. (2016) Trajectories of mental health over 16 years amongst young adult women: The Australian longitudinal study on women's health. *Developmental Psychology* **52**(1), 164–175.
- Honkanen P. (2016) Työttömyys ja tulonsiirrot pienten lasten vanhemmilla. Teoksessa A. Haataja, I. Airio, M. Saarikallio-Torp & M. Valaste (toim.). *Laulu 573566 perheestä. Lapsiperheet ja perhepolitiikka 2000-luvulla*. Teemakirja 15. Kela, 182–197. https://www.researchgate.net/publication/304023604_Laulu_573566_perheesta_Lapsiperheet_ja_perhepolitiikka_2000-luvulla (18.10.2021)
- Hyland P., Shevlin M., Cloitre M., Karatzias T., Vallières F., McGinty G., Fox R & Power JM. (2019) Quality not quantity: loneliness subtypes, psychological trauma, and mental health in the US adult population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* **54**(9), 1089–1099.
- Janzen BL. & Kelly IW. (2012) Psychological distress among employed fathers: Associations with family structure, work quality, and the work–family interface. *American Journal of Men's Health* **6**(4), 294–302.
- Junttila, N. (2010) *Social competence and loneliness during the school years - Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission*. Väitöskirja. Turun yliopisto. Painosalama Oy, Turku.
- Kallio J. & Hakovirta M. (toim.) (2020) *Lapsiperheiden köyhyys & buono-osaisuus*. Tampere: Vastapaino.
- Kehusmaa S., Siltanen S. & Leppäaho S. (2021) *Hyvinvointi korona-aikana: tuloksia vanhuspalvelujen asiakastytytyväisyyskyselystä*. Tutkimuksesta tiiviisti 10/2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-julkaisu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-633-6> (12.1.2022)
- Kendler KS., Myers J. & Prescott CA. (2005) Sex differences in the relationship between social support and risk for major depression: a longitudinal study of opposite-sex twin pairs. *The American Journal of Psychiatry* **162**(2), 250–256.

- Klemetti R., Vuorenmaa M. & Helakorpi S. (2021a) *Vauvaperheiden hyvinvointi – FinLapset-kyselytutkimus 2020: Koronaepidemia on heikentänyt vauvaperheiden jaksamista – tyytyväisyys perhe-elämään silti suurta*. Tilastoraportti 6/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-julkaisu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202103227990> (12.10.2021)
- Klemetti R., Vuorenmaa M., Ervasti E., Helakorpi S. & Lammi-Taskula J. (2021b) Vauvaperheiden vanhempien kokemat huolet ja muutokset sosiaalisissa suhteissa ja jaksamisessa koronaepidemian aikana. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* **58**(3), 284–303.
- Knapp M., McDavid D. & Parsonage M. (toim.) (2011) *Mental health promotion and prevention: The economic case*. London School of Economics and Political Science. Lontoo: Department of Health.
- Koponen P., Borodulin K., Lundqvist A., Sääksjärvi K. & Koskinen S. (toim.) (2018) *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus*. Raportti 4/2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Lammi-Taskula J. & Salmi M. (2009) Työ, perhe ja hyvinvointi. Teoksessa J. Lammi-Taskula, S. Karvonen & S. Ahlström (toim.). *Lapsiperheiden hyvinvointi 2009*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 38–49.
- Liu CH., Chao YH., Huang CM., Wei FC. & Chien LY. (2010) Effectiveness of applying empowerment strategies when establishing a support group for parents of preterm infants. *Journal of Clinical Nursing* **19**(11/12), 1729–1737.
- Meltzer H., Bebbington P., Dennis MS., Jenkins R., McManus S. & Brugha, TS. (2013) Feelings of loneliness among adults with mental disorder. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* **48**(1), 5–13.
- Mojtabai R. & Jorm AF. (2015) Trends in psychological distress, depressive episodes and mental health treatment-seeking in the United States: 2001–2012. *Journal of Affective Disorders* **174**, 556–561.
- Murto J., Kaikkonen R., Pentala-Nikulainen O., Koskela T., Virtala E., Härkönen T., Koskenniemi T., Jussmäki T., Vartiainen E. & Koskinen S. (2017) *Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus ATH:n perustulokset 2010–2017*. Tulosraportti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-julkaisu. <http://www.thl.fi/ath> (12.10.2021)
- Nagasu M., Kogi K. & Yamamoto I. (2019) Association of socioeconomic and lifestyle-related risk factors with mental health conditions: a cross-sectional study. *BMC Public Health* **19**(1), 1759.
- Nenonen T., Leeman L., Härkönen T., Tyyni U., Kaikkonen R., Koskinen S., Kokko RL., Kotiranta PL. & Linnanmäki E. (2011) *Terveys- ja hyvinvointivaikutukset – lähtötason tilanne 2009–2010*. Työllisyys, terveys ja hyvinvointi Paltamon työllistämismallin arviointitutkimus 2009–2013. Tulosraportti 22/2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-julkaisu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085447> (20.10.2021)
- Nolen-Hoksema S., Fredrickson BL., Loftus GR. & Lutz C. (2014) *Atkinson & Hilgard's Introduction to psychology* (16. painos). Cengage Learning.
- Närvi J., Lammi-Taskula J., Hietämäki J., Malander J. & Repo K. (2018) *Nelivuotiaiden lasten hyvinvointi ja palvelut. CHILDCARE-hankkeen NEVA-kyselytutkimuksen tuloksia viidestä kunnasta*. Työpäperi 24/2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-julkaisu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-143-0> (15.10.2021)
- Ollikainen A. (2016) *Hyvinvoinnin ulottuvuudet aikuisen näkökulmasta*. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201602231243> (14.10.2021)
- Paananen R. & Gissler M. (2014) Hyvinvointi ulottuu yli sukupolvien. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.). *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 208–214. PDF-julkaisu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952302-270-6> (20.10.2021)
- Parikka S., Koskela T., Marjeta N., Ikonen J., Suvisaari J. & Viertiö S. (2019) *Aikuisväestön koettu hyvinvointi 13 kunnassa—FinSote 2018 -tutkimuksen tuloksia*. Tutkimuksesta tiiviisti 20/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-julkaisu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-355-7>
- Perälä M., Salonen A., Halme N. & Nykänen S. (2011) *Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita? Vanhempien näkökulma*. Raportti 36/2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-julkaisu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085199> (5.10.2021)
- Pulkki-Råback L., Kivimäki M., Ahola K., Joutsenniemi K., Elovainio M., Rossi H., Puttonen S., Koskinen S., Isometsä E., Lönnqvist J. & Virtanen M. (2012) Living alone and antidepressant medication use: a prospective study in a working-age population. *BMC Public Health* **12**(1), 236
- Puura K., Davis H., Mäntymaa M., Tamminen T., Roberts R., Dragonas T., Papadopoulou K., Dimitrakaki C., Paradisioutou A., Vizacou S., Leontiou F., Rudic N., Miladinovic T. & Radojkovic A. (2005) The outcome of the European early promotion project: Mother-child interaction. *International Journal of Mental Health Promotion* **7**(1), 82–94.
- Puustinen PJ. (2011) *The Association of Psychological Distress with Cardiovascular risk, the Metabolic Syndrome and Mortality: The Role of C - reactive protein*. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto, Jyväskylä. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-0445-4> (27.10.2021)
- Riihonen R., Oulasmaa, M. & Laru S. (2020) *Mielenterveysongelmat*. Väestöliitto. https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happypyhour/tietoa/mielenterveysongelmat/ (4.10.21021)
- Rosenberg AR., Dussel V., Kang T., Geyer JR., Gerhardt CA., Feudtner C., & Wolfe J. (2013) Psychological distress in parents of children with advanced cancer. *JAMA Pediatrics* **167**(6), 537–543.
- Roskam I., Aguiar J., Akgun E., Arian G., Artavia M., Avalosse H., Aunola K., Bader M., Bahati C., Barham E. J., Besson E., Beyers W., Boujut E., Brianda ME., Brytek-Matera A., Carbonneau N., César F., Chen B-B., Dorard G., ... & Mikolajczak, M. (2021) Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science* **2**, 58–79.
- Rotkirch, A. & Saloheimo, A. (2008) Yksin kotona? Teoksessa K. Janhunen & M. Oulasmaa (toim.). *Äidin kielletyt tunteet*. Helsinki, Väestöliitto, 72–85.

- Scott KM., Wells JE., Angermeyer M., Brugha TS., Bromet E., Demyttenaere K., de Girolamo G., Gureje O., Haro JM., Jin R., Karam AN., Kovess V., Lara C., Levinson D., Ormel J., Posada-Villa J., Sampson N., Takehima T., Zhang M. & Kessler RC. (2010) Gender and the relationship between marital status and first onset of mood, anxiety and substance use disorders. *Psychological Medicine* **40**(9), 1495–1505.
- Segen JC. (2005) *Concise Dictionary of Modern Medicine*. McGraw-Hill Medical.
- Sekki S. & Korvela P. (2014) Rytmihäiriötä lapsiperheiden arjessa - arjen rytmittämisen haasteet ajelhtivassa arjessa. Teoksessa P. Korvela & T. Tuomi-Gröhn (toim.). *Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekobdissa*. Tampere, Kuluttajatutkimuskeskus, 211–232.
- Skreden M., Skari H., Björk M. D., Malt UF., Veenstra M., Faugli A., Avitsland TL. & Emblem R. (2008) Psychological distress in mothers and fathers of preschool children: A 5-year follow-up study after birth. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology* **115**(4), 462–471.
- Solantaus T. & Niemelä M. (2016) Arki kantaa - kun se pannaan kantamaan. *Perheterapia* **32**(1), 21–33.
- STM. (2009) *Neurolatointi, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 20/2009. PDF-julkaisu. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72129> (27.10.2021)
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2017a) *Elinolotilasto, Nuoret ja 65–74-vuotiaat elämäänsä tyytyväisimpiä, yksinäisyys yleisintä iäkkäiden ja yhden aikuisen talouksissa*. Tilastokeskus. https://www.stat.fi/til/eot/2017/eot_2017_2019-05-24_kat_003_fi.html (5.10.2021)
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2017b) *Perheet*. Tilastokeskus. https://www.stat.fi/til/perh/2017/02/perh_2017_02_2018-12-05_tau_014_fi.html (12.10.2021)
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2018) *Väestön koulutus rakenne*. Tilastokeskus. <http://www.stat.fi/til/vkour/2018/index.html> (12.10.2021)
- Säkkinen S. & Kuoppala T. (2021) *Varhaiskasvatus 2020*. Tilastoraportti 32. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-julkaisu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021092747152>
- TENK. (2012) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF-julkaisu. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje> (24.11.2021)
- THL. (2020) *FinLapset-kyselytutkimus*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finlapset-lasten- nuorten-ja-perheiden-terveys-ja-hyvinvointi/finlapset-kyselytutkimus> (12.11.2021)
- THL. (2021) *Aikuisväestön hyvinvointi, terveys ja palvelut – FinSote 2020: Aikuisien palvelukokemuksissa ja hyvinvoinnissa alueellisia eroja*. Tilastoraportti 16/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-julkaisu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021052731871> (12.12.2021)
- Valtavirta E. (2017) *Työn ja perheen ristiriidan yhteys yksivuotiaiden lasten isien psyykkiseen kuormittuneisuuteen*. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/102709/1516098075.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (24.10.2021)
- Varhaiskasvatuslaki (540/2018). <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540> (28.11.2021)
- Vuorenmaa M. (2019) *Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018*. Tilastoraportti 10/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-julkaisu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019050214035> (28.11.2021)
- Yang F. & Gu D. (2020) Predictors of loneliness incidence in Chinese older adults from a life course perspective: A national longitudinal study. *Aging & Mental Health* **24**(6), 879–888.

Amanda Ranta-aho, VTM, Helsingin yliopisto, Sosiaalitieteiden laitos, PL 18 (Unioninkatu 35), FI-00014 Helsingin yliopisto, rantaahoamanda@outlook.com

Elina Einiö, VTT, väestötieteen dosentti, väestötieteen yliopistonlehtori, Helsingin yliopisto, Väestöntutkimuksen yksikkö, PL 18 (Unioninkatu 35), FI-00014 Helsingin yliopisto, elina.einio@helsinki.fi

Maaret Vuorenmaa, TtT, erikoistutkija, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Tiedolla johtaminen ja vertaiskehittäminen -yksikkö, PL 30, 00271 Helsinki, maaret.vuorenmaa@thl.fi