

Perheiden hyvinvointi ja resilienssi kriiseissä

Hyvinvoinnin polarisoituminen



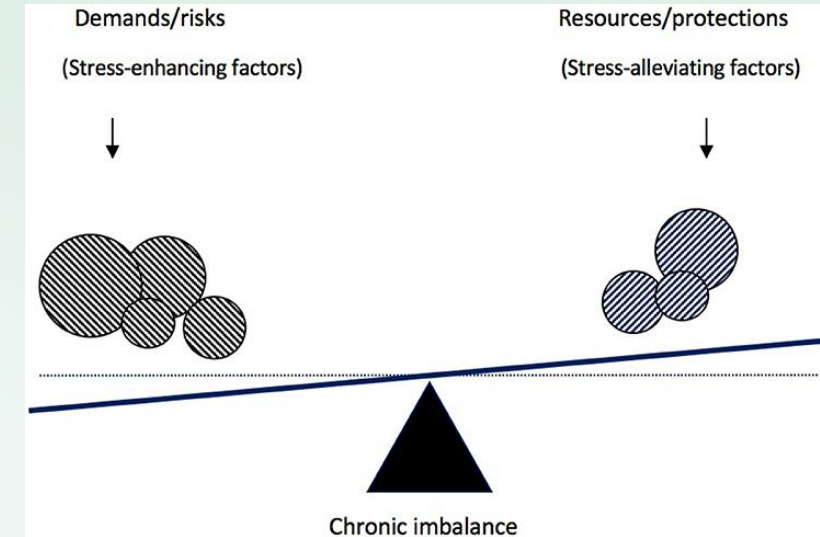
Kuva: Pixabay

- Vaikka vakava-asteinen vanhemmuuden uupumus on lisääntynyt pandemian aikana maailmanlaajuisesti, keskiarvotasolla ei muutosta (IIPB konsortio, 2022; ks. myös Sorkkila & Aunola, 2021)
- Osa vanhemmista ja perheistä on voinut hyvin, osa hyvin huonosti
- Taustatekijöistä uupumusriskiä lisännyt vanhemman sukupuoli, nuorempi ikä, heikko taloudellinen tilanne, pienet lapset tai lasten erityistarpeet
- Vanhempien uupumus oli myös sitä korkeampaa, mitä pidempään he olivat olleet korona-aikana eristyksissä
- Myös kotoa käsin käytävä etäkoulu sekä lasten vaatima huomio eristysaikana olivat yhteydessä uupumukseen

Perheissä koettu uupumus ja resilienssin rooli

Upadyaya, Sorkkila, Salo, & Salmela-Aro (valmisteilla)

- COVID-19 pandemian aikana uupumus lisääntyi vanhempien, työntekijöiden, ja nuorten keskuudessa (Allgood et al., 2022; Salmela-Aro et al., 2021).
- Uupumus johtuu usein haasteiden ja voimavarojen epätasapainosta: Kun haasteet ovat liian suuret voimavaroihin verrattuna, tilanteen pitkittyessä ihmiset alkavat kokea uupumuksen oireita.
- Pandemiasta johtuen perheiden psykologiset haasteet (pelot viruksen leviämisestä, huoli läheisten hyvinvoinnista, stressi, ahdistus, yksinäisyys) lisääntyivät.
- Samanaikaisesti voimavarat, kuten sosiaalinen tuki (ystävät, kollegat, sukulaiset) vähenivät.
- Uudenlaisia haasteita ilmaantui pandemian myötä: monet vanhemmat joutuivat vaihtamaan etätyöhön nopeasti ja samalla kun he hoitivat omaa työtään kotona, he pitivät huolta nuorten etäkoulusta.



Uupumus perheissä

- Tutkimuksissa on havaittu, että COVID-19 pandemian aikana uupumus lisääntyi vanhempien ja oppilaiden kesken. Voisiko olla mahdollista että vanhempien kokema uupumus läikkyi perheissä lasten (oppilaiden) kokemaan koulu-uupumukseen?
 - **Työuupumus** (uupumusasteinen väsymys, kyynisyys, riittämättömyyden tunteet)
 - **Vanhemmuusuupumus** (uupuminen vanhemmuuden rooliin, negatiivisen muutoksen kokeminen omassa vanhemmuudessa, tympääntyminen, emotionaalinen etääntyminen lapsesta)
 - **Koulu-uupumus** (uupumusasteinen väsymys, kyynisyys, riittämättömyyden tunteet)
- Toimiiko oppilaiden kyky vastata opiskelun haasteisiin (akateeminen kimmoisuus) suojaavana tekijänä vanhempien uupumusoireiden mahdollisia negatiivisia vaikutuksia (= oppilaille siirtymistä) vastaan?

Tulokset ja johtopäätökset

- Vanhemmuusuupumusta kokemilla vanhemmilla ei välttämättä ole tarpeeksi voimavaroja vanhemman rooli täyttämiseen
- Vanhemmat, jotka kokevat työuupumusta voivat silti omata tarpeeksi voimavaroja vanhempana olemiseen
- Kaksi erillistä uupumuksen osa-aluetta
- Oppilaiden resilienssi (akateeminen kimmoisuus) voi toimia oppilaiden henkilökohtaisena resurssina
- Tulevaisuuden tutkimuksessa, jotka koskevat perheiden resilienssiä, olisi tärkeää ottaa huomioon perheet kokonaisuutena (aina kun mahdollista).

Moniulotteinen tarkastelukulma vanhempien resilienssiin Covid-19 pandemian aikana

Salo, Sorkkila, Upadyaya & Aunola (valmisteilla)

- Vanhempien hyvinvoinnin ja resilienssin vahvistaminen on keskeistä myös heidän lastensa näkökulmasta
- Resilienssin moniulotteiseksi ymmärtämiseksi on tärkeää tarkastella kuormitustekijöiden laatua, mutta myös sitä, millaisia voimavaroja yksilöllä on hyödynnettävissään
- Mitä jää **piiloon**, jos vanhempien resilienssiä lähestytään yksinomaan **yksilön sisäisten voimavarojen** pohjalta (*kyky toipua nopeasti vastoinkäymisistä*)? Millaisia **voimavara-** ja **kuormitustekijöitä** suomalaiset äidit ja isät kuvasivat korona-aikana?

TERVEYS

"Riskiryhmään kuuluminen tuo omat huolensa, etenkin kun pahiten riski iskee kouluikäiseen lapseen."

"Lapset ovat olleet pisimmän pätkän elämästään terveenä (aivan mahtavaa!)"

IHMISSUHTEET

"Entäs me, jotka sekä hoidamme ne lapset että itkemme illalla yksinäisyyttämme? Tälle tilanteelle ei tietysti mitään voi, mutta minulle riittäisi jo tunne siitä, että joku näkee minutkin."

"Mieheni on voimavarani, ja toivottavasti myös minä olen hänen."

PSYKOLOGISET

" - - - luottamusta siihen, että omien lasten vaikeudet voivat tulla voimavaraksi, kun toimii heidän hyväkseen vanhempana."

"Ajatukset pitää kääntää tulevaisuudesta äkkiä pois, muuten ahdistaa liikaa ja tahtoo kuorma tuntua silloin liian raskaalta kantaa."

KUVAUKSIA VOIMAVARA- JA KUORMITUSTEKIJÖISTÄ

ARKI

"Jatkuva stressi siitä, että teen liian vähän töitä. Työt eivät ole mitenkään vähentyneet koronatilanteessa, päin vastoin. Stressiä ja pahaa oloa."

" - - - työnantajani ymmärtää tilanteen. Teen asiantuntijatyötä joka ei ole aikasidonnaista, joten pystyn tekemään pienissä pätkissä silloin, kun lapsi jaksaa keskittyä muuhun."

Salo, Sorkkila, Upadyaya & Aunola (valmisteilla)

YHTEISKUNTA & PALVELUT

"Etäopetukseen siirtyminen on siirtänyt nuorimman lapsen kohdalla opetusvastuun minulle käytännössä täysin. Opettaja ei ole ollut yhteydessä kuin Wilman kautta antamalla tehtäviä."

"Koulun sujuva etäopetusjärjestelyt, jotka toimivat erinomaisesti."

TALOUDELLINEN

"Hyvä ja vakaa taloudellinen tilanne tuo lisää liikkumisvaraa ja turvaa kaikkeen toimintaan."

"Stressi lisääntynyt. Pelko tulevasta, kuinka käy työllisyystilanteelle, kun valmistun ammattiin. Kuinka käy sosiaaliturvalle tulevaisuudessa."

Voimavara- ja kuormitustekijät eivät jakautuneet vanhemmille tasaisesti

Salo, Sorkkila, Upadyaya & Aunola (valmisteilla)

- **Korkean resilienssin** ryhmissä vanhemmilla oli **voimavaroja kuormitustekijöitä runsaammin** kaikilla ulottuvuuksilla (pl. äideillä terveyden ulottuvuus)
- **Matalan resilienssin** ryhmissä **kuormitustekijät ylittivät voimavaratekijät** isillä talouden, terveyden, sekä yhteiskunnan ja palveluiden ulottuvuuksilla, ja äideillä myös psykologisella ja arjen ulottuvuudella
- Vanhemman voi olla helpompaa kokea *kykynsä toipua nopeasti vastoinkäymisistä* vahvaksi, jos hänellä on **käytettävissään** voimavaroja **usealla eri ulottuvuudella** (ja todelliset mahdollisuudet ja kyky hyödyntää niitä kriisin aikana)

Resilienssi arvioitu the Brief Resilience Scale (Smith ym., 2008) kautta (”kyky toipua nopeasti vastoinkäymisistä”)

Korkea resilienssi: Äidit $n = 394$; Isät $n = 71$; Matala resilienssi: Äidit $n = 164$; Isät $n = 13$





Tukiverkkojen varmistaminen jokaiselle vanhemmalle epävarmuuden keskellä



Vanhempien hyvinvoinnin turvaamiseksi ja resilienssin vahvistamiseksi tarvitaan toimia **eri ulottuvuuksilla**, erilaiset tilanteet huomioiden:

- Sosiaalisten kontaktien turvaaminen jossain muodossa, **jotta yksikään vanhempi ei jäisi yksin**
- Tuki vanhemmuudessa ja **käytännön apu**, mahdollisuus **riittävään lepoon**
- Tarvittavan **jouston** varmistaminen **työelämässä** kaikille, erityisesti vastaavissa kriisitilanteissa
- **Turvallisuudentunteen** ja **tulevaisuudenuskon** vahvistaminen myös epävarmuuden keskellä
- **Taloudellisten tukiverkkojen** varmistaminen ketterästi ja joustavasti
- **Vastuu opetuksesta** ei saa langeta vanhemmille missään tilanteessa