

Lapsiperheiden vanhempien kokema psyykkinen kuormitus koronapandemian aikana 2020 ja sitä selittävät sosiaaliset tekijät

Tilastollisilla menetelmillä tarkasteltuna

Sosiaalityö
pro gradu -tutkielma

Laatija:
Ida Pelli

Ohjaaja:
Sosiaalityön professori Johanna Kallio

20.5.2025
Turku

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Sosiaalityö

Tekijä(t): Ida Pelli

Otsikko: Lapsiperheiden vanhempien kokema psyykkinen kuormitus koronapandemian aikana 2020 ja sitä selittävät sosiaaliset tekijät

Ohjaaja(t): Sosiaalityön professori Johanna Kallio

Sivumäärä: 60 sivua

Päivämäärä: 20.5.2025

Pro-gradu tutkielmassa käsiteltiin lapsiperheiden vanhempien koronapandemian aikaista psyykkistä kuormitusta. Psyykkistä kuormitusta mallinnettiin kehitystuloksena bioekologisen mallin avulla, johon yhdistettiin sosiaalisesta näkökulmasta valittuja selittäviä tekijöitä huomioiden koronapandemian vaikutukset työllisyydelle, taloudelle ja resilienssille. Tutkimustehtävinä selvitettiin psyykkisen kuormituksen esiintymistä lapsiperheiden vanhemmilla ja miten ikä, sukupuoli, työmarkkina-asema, koettu toimeentulo ja koronapandemian vaikutus luottamukseen tulevaisuutta kohtaan olivat tähän yhteydessä. Lisäksi tarkasteltiin esiintyvyyttä, jotkin näistä tekijöistä yleisemmin psyykkisen kuormituksen yhteydessä kuin toiset ja millaisen mallin nämä muodostivat.

Tutkielma toteutettiin määrällisen aineiston ja tilastollisten menetelmien avulla SPSS-tilasto-ohjelmalla. Tutkimusaineistona käytettiin Turun yliopiston yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan Konse- aineistoa syksyltä 2020. Analyysi toteutettiin aineiston lapsiperheiden vanhempien osalta (N=555). Tutkimusmenetelminä käytettiin suoraa jakaumaa, ristiintaulukointia ja binääristä logistista regressioanalyysia.

Lapsiperheiden vanhemmista 60 prosenttia koki psyykkistä kuormitusta vähintään silloin tällöin, johon iällä, sukupuoli, työmarkkina-asemalla, koetulla toimeentulolla ja koronapandemian vaikutuksilla luottamukseen tulevaisuutta kohtaan oli tilastollisesti merkitsevä yhteys. Psyykkisen kuormituksen mallintaminen näillä tekijöillä binääristä logistista regressioanalyysia käyttäen osoittautui tilastollisesti merkitsevällä tasolla paremmaksi kuin tyhjä malli ja selitysaste oli 64 prosenttia. Logistisen mallin mukaan vastaajista alle 40-vuotiaiden naisten, jotka kokivat toimeentulo-ongelmia ja koronapandemian heikentäneen luottamusta tulevaisuutta kohtaan keskuudessa oli yleisempää kokea psyykkistä kuormitusta. Työssäkäynti tai muu työmarkkina-asema ei ollut mallissa tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä psyykkiseen kuormitukseen. Tutkielman tulokset edustavat aineiston lapsiperheiden vanhempia ja niitä ei voida yleistää koskemaan kaikkia lapsiperheitä.

Tutkielmassa tunnistettiin, että psyykkinen kuormittuneisuus koronapandemian aikana lapsiperheiden vanhemmilla oli yhteydessä siihen, että vastaaja oli nainen, alle 40-vuotias, jolla menojen kattamisessa tuloilla oli vaikeuksia ja luottamus tulevaisuutta kohtaan oli heikentynyt koronapandemian myötä. Nämä tekijät tulisi ottaa huomioon lapsiperheiden palveluissa, mielenterveyden edistämässä sekä yhteiskunnan kriisinkestävyyydessä. Lapsiperheiden vanhempien psyykkistä kuormitusta on jatkossakin perusteltua tutkia sosiaalisten tekijöiden avulla ja hyödyntää sosiaalisen asiantuntijuuden merkitystä osana mielenterveyden edistämistä ja yhteiskunnan kriisinkestävyyttä. Suurempi aineisto mahdollistaisi selittävien sosiaalisten tekijöiden määrän kasvattamisen ja parantaisi muuttujien tarkkuutta.

Avainsanat: Lapsiperheiden vanhemmat, koronapandemia, psyykkinen kuormitus, resilienssi, sosiaaliset tekijät, bioekologinen malli.

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Lapsiperheiden hyvinvointi ja koronapandemia	3
2.1	Lapsiperheet	3
2.2	Koronapandemia	5
2.3	Lapsiperheiden hyvinvointi	8
2.4	Lapsiperheiden toimeentulo-ongelmat	12
3	Psyykinen kuormitus	14
3.1	Luottamus tulevaisuutta kohtaan resilienssin näkökulmasta	17
3.2	Sosiaaliset tekijät psyykkisessä kuormituksessa	18
3.2.1	Työmarkkina-asema ja toimeentulo-ongelmat	19
4	Psyykkisen kuormituksen sosiaalinen mallintaminen	23
4.1	Ihmisen ekologisten järjestelmien teoria ja bioekologinen malli	23
4.2	Psyykinen kuormitus bioekologisessa mallissa	27
5	Tutkimuksen toteuttaminen	29
5.1	Aineisto	30
5.1.1	Lapsiperheiden vanhempien osuus aineistossa	31
5.2	Muuttajat	32
5.2.1	Selitettävänä muuttujana psyykinen kuormitus	32
5.2.2	Selittävät muuttajat	35
5.3	Tutkimusmenetelmät	37
5.4	Tutkimusetiikka	39
6	Tulokset	41
6.1	Psyykkisen kuormituksen esiintyvyys aineistossa	41
6.2	Psyykkiseen kuormitukseen yhteydessä olevat tekijät	41
6.3	Psyykkistä kuormitusta selittävät tekijät	43
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	47
7.1	Tutkielman rajoitukset ja vahvuudet	55
7.2	Tulosten hyödyntäminen	56

7.3 Sosiaalisen asiantuntijuuden merkitys	58
Lähteet	61

1 Johdanto

Yhteiskunnallinen konteksti ja siinä tapahtuvat muutokset toimivat merkittävänä lähtökohtana tälle sosiaalityön pro-gradu tutkielmalle. Toimeentuloerojen kasvu (Helminen 2006, 28) ja koronapandemia herättävät kysymyksiä lapsiperheiden pärjäävyydestä (Valtioneuvosto 2021). Koronapandemian arvioitiin kasvattaneen ongelmia vanhempien jaksamisessa ja mielenterveydessä (Tiili ym. 2020; Eriksson ym. 2021). Valtion tasolla koronakriisin tunnistettiin vaikuttavan lasten, nuorten ja perheiden tuen ja palveluiden tarpeiden sekä toimeentulovaikeuksien lisääntymiseen. Riskeinä nähtiin hyvinvoinnin heikkeneminen, eriarvoisuuden ja lapsiperheköyhyyden kasvu. Koronakriisin myötä perheiden toimeentulo ja palveluista saatava tuki ovat laskeneet. Samalla toimeentulovaikeuksien nähdään lisäävän eri palveluiden tarvetta, sillä ne kuormittavat perheenjäseniä. (Valtioneuvosto 2021, 20, 101–102.)

Tutkielmassa käsitellään lapsiperheiden vanhempien hyvinvointia psyykkisen kuormituksen näkökulmasta koronapandemian aikana syksyllä 2020. Lapsiperheiden vanhempien psyykkinen hyvinvointi on merkittävä tekijä koko perheen hyvinvoinnille. Erityisesti lapset ovat riippuvaisia vanhempien hyvinvoinnista. Matilda Sorkkila ja Kaisa Aunola (2020) ovat tutkineet vanhemmuuteen kohdistuvaa uupumusta ja tuoneet esille aiheetta koskevan tutkimuksen olevan vielä vähäistä suhteessa siihen merkitykseen, joka vanhemman jaksamisella on perheelle. Perheisiin kohdistuvat akuutit ja pitkittyneet stressitekijät vaikuttavat negatiivisesti perheenjäsenten välisiin suhteisiin ja psykologiseen hyvinvointiin (Masarik & Conger 2017, 85).

Näkökulma lapsiperheiden vanhempien psyykkiseen kuormitukseen on sosiaalinen. Tämä perustuu Marjo Romakkaniemen (2011) väitöskirjaan, jossa hän on käsitellyt masennusta sosiaalisena ilmiönä. Tutkimuksen teoreettisissa valinnoissa on hyödynnetty sosiaalista asiantuntijuutta korostaen ihmisen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta ja sen merkitystä hyvinvoinnille. Pääteorianaan sovelletaan Urie Bronfenbrennerin (1979, 2002) kehittämää ihmisen ekologisen kehityksen teoriaa ja bioekologista mallia Helena Hurmeen (2014) jäsentämänä. Psyykkistä kuormitusta selittävät tekijät on johdettu resilienssiä, eriarvoisuutta ja lapsiperheköyhyyttä käsittelevän teorian ja tutkimuksen pohjalta. Lisäksi selittävien tekijöiden valinnassa on huomioitu koronapandemian vaikutuksia koskeva tieto.

Tutkimusasetelmassa hyödynnetään sosiaalityön asiantuntijuuden hallintaan sisältyvää holistista rationaliteettia, sillä sitä kuvaa yksilön tilanteen kokonaisvaltainen hahmottaminen osana yhteiskunnallisia rakenteita sekä sosiaalityön monitieteisen tietoperustan hyödyntäminen (Lindh, Hautala & Romakkaniemi 2018, 60–61). Samalla pyritään paikantamaan koronapandemian aikaisia hyvinvoinnin riskitekijöitä kuten taloudellisten ongelmien osuutta psyykkisen kuormituksen kokemisessa. Tämä kytkeytyy ongelma- ja riskilähtöistä ajattelua kuvaavaan kategorisoivaan rationaliteettiin, jolloin pyrkimyksenä on tunnistaa erilaisia hyvinvoinnin riskejä ja hakea näihin ratkaisua sosiaalisesta näkökulmasta (Lindh ym. 2018, 60–61). Kokonaisvaltaisuus ja kategorisointi ovat erilaisia, mutta toisiaan täydentäviä sosiaalityön asiantuntijuuden rationaliteetteja. Kokonaisuuden hahmottaminen on osa sosiaalityötä samalla kun siinä pyritään tunnistamaan ja ratkaisemaan yksittäisiä arjen haasteita. Tämä kuvaa hyvin Lindhin ym. (2018, 60) tutkimuksessa nousutta huomiota rationaliteettien välisistä jännitteistä ja ristiriidoista sekä samanaikaisuudesta, päällekkäisyydestä ja vuorovaikutuksesta.

Tutkielman tarkoituksena on selvittää, miten lapsiperheiden vanhemmat ovat kokeneet psyykkisen jaksamisensa koronapandemian aikana syksyllä 2020. Tämän lisäksi tarkastellaan miten vanhemman sukupuoli, ikä, työmarkkina-asema, kokemus toimeentulosta ja koronapandemian vaikutukset luottamukseen tulevaisuutta kohtaan ovat yhteydessä psyykkiseen kuormitukseen ja millaisen selittävän mallin nämä tekijät yhdessä muodostavat.

Tutkielma on empiirinen ja analyysi perustuu määrällisen aineiston tilastollisiin menetelmiin. Tutkielmassa käytetään Turun yliopiston yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan sosiaalitieteiden laitoksen syksyllä 2020 keräämää KONSE-kyselytutkimusaineistoa lapsiperheiden vanhempien osalta (N=555). Tutkimuskysymyksiin vastataan hyödyntämällä tutkimusmenetelminä suorja jakaumia, ristiintaulukointia ja binäärisen logistisen regressiomallin tuloksia.

Selvittämällä lapsiperheiden vanhempien psyykkiseen kuormitukseen yhteydessä olevia tekijöitä on tarkoitus tuottaa tietoa lapsiperheiden vanhempien ja sitä kautta myös perheiden hyvinvoinnin tukemiseksi. Tietoa psyykkisestä kuormituksesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä voidaan hyödyntää mielenterveyden edistämässä. Koronapandemian aikaisen psyykkisen kuormituksen ja siihen yhteydessä olevien sosiaalisten tekijöiden tutkiminen lisää ymmärrystä myös kriisinkestävyuden näkökulmasta.

2 Lapsiperheiden hyvinvointi ja koronapandemia

2.1 Lapsiperheet

Lea Pulkkinen (2022) on nimennyt lasten hyvinvointia ja sen edellytyksiä käsittelevän teoksensa sanoin ”*Lapsen hyvinvointi alkaa kodista*”. Tämä toimii ohjaavana näkökulmana myös tässä tutkielmassa. Tarkastelemalla lapsiperheiden aikuisten hyvinvointia, piirtyy kuva niistä kasvuolosuhteista, joissa lapset kasvavat ja kehittyvät. Lapsen riippuvuus hoivaajista ja kasvattajista mielletään tosiasian kaltaisena kulttuurisena vakiona (Nätkin 2003, 33). Lapsiperheiden vanhempien hyvinvointi kytkeytyy myös aikuisuuden kehitystehtäviin ja hyvinvoinnilla on itseisarvoa vanhemman elämänsä kannalta (Lönnqvist 2021b, 21).

Perhe on muodostunut tärkeäksi tutkimuskohteeksi, sillä niissä eletään, koetaan ja ratkaistaan monia yhteiskunnassa tapahtuvia muutoksia (Forsberg 2003, 7). Perheenjäsenet tuovat ympäröivästä yhteiskunnasta mukanaan monenlaisia vaikutteita, joita mielialat välittävät. Perheissä ilmaistaan tunteita, jotka välittyvät perheenjäsenten elinympäristöstä, kuten työelämästä, koulusta ja varhaiskasvatuksesta. (Rönkä, Laitinen & Malinen 2009, 205.) Arnon Bentovim ja Liza Bingley Miller (2012, 10) kuvaavat perhettä systeeminä, jonka on tarkoitus suoriutua erilaisista tehtävistä ja jossa kaikki vaikuttavat kaikkiin. Systeemisen lähestymistavan mukaan, jokaisella perheenjäsenellä on vaikutusta toinen toisiinsa. Perhesuhteissa muodostuu erilaisia kaavoja sen mukaan, miten sen jäsenet toimivat ja reagoivat ja toisaalta millaista toimintaa ja reagointia odotetaan tapahtuvan. (Mainstone 2014, 195.)

Yksi perheen tehtävistä on vastata lapsen tarpeisiin. Tämä voi estyä perheen kohdatessa ongelmia sosiaalisissa olosuhteissa, jotka ilmenevät puutteellisina asumisolosuhteina, työttömyytenä, köyhyytenä ja mahdollisuuksien puutteina päästä koulutukseen, terveydenhuoltoon ja harrastuksiin. (Bentovim & Bingley Miller 2012, 10, 12–13.) Perheen kohtaamat ulkoiset paineet ja rajoitukset kuten, huono-osaisuus ja syrjintä, voivat vaikuttaa perheenjäsenten välisiin suhteisiin aiheuttaen niissä ongelmia. Usein vaikeudet suhteissa ovat sekä perheen sisäisten, että ulkoisten paineiden yhteisvaikutusta. (Bentovim & Bingley Miller 2012, 14.) Perheen kokemat sosiaaliset ongelmat ovat riskitekijä sen toimivuudelle ja hyvinvoinnille. Sosiaalisten olosuhteiden parantamisella on useita perheen hyvinvointiin vaikuttavia merkityksiä. Riittävän hyvällä tulo- ja asumistasolla sekä pääsyllä laadukkaisiin

palveluihin on suojeleva vaikutus lapsiin ja vanhemmuuden stressiä lievittävä vaikutus (Bentovim & Bingley Miller 2012, 13).

Lasten hoito ja kasvattaminen ovat perheeltä odotettuja tehtäviä, johon on saatavilla yhteiskunnan tukea. Tuki on yhteiskuntakohtaista ja sen vuoksi siinä esiintyy vaihtelua. Erot yhteiskunnalta saatujen tukimuotojen välillä heijastuvat perheiden elämään ja siinä vallitseviin ihmissuhteisiin. (Bentovim & Bingley Miller 2012, 9–10.) Lapsiperheiden hyvinvointi liittyy keskeisesti sosiaalityön yhteiskunnalliseen tehtävään. Suomessa sosiaalityöntekijä on sosiaalihuollon ammattihenkilölaissa (2015/817, §7) määrittelemä ammattihenkilö, jonka tehtävä kytkeytyy yksilön ja yhteiskunnan leikkauskohtaan. Esimerkiksi toimeentulo-ongelmien näkökulmasta sosiaalityötä ohjaavat sekä kansainväliset sopimukset ja kansallinen lainsäädäntö. Lasten oikeuksien sopimus, perustuslakimme sekä lapsen elatusta koskeva laki määrittelevät lapsien ja lapsiperheiden toimeentulon turvaamisen lasten huoltajien ja viime kädessä julkisen vallan tehtäväksi (LOS 60/1991 artiklat 26 ja 27; PL 1999/731, 19 §; LeL 1975/704, 1§, 2§). Näiden lisäksi sosiaalityötä koskeva lainsäädäntö velvoittaa toimimaan lapsien ja lapsiperheiden toimeentuloon liittyvissä ongelmissa, kuten asumisen ja taloudellisen tuen järjestämisessä (ShL 2014/1301, 11§; LsL 2007/417, 35 §).

Lapsen hyvinvointi ja etu voivat toteutua hyvin monenlaisissa perheissä ja asemissa. Vanhempien ja muiden aikuisten tarjoama rakkaus, huolenpito, suojelu, auktoriteetti ja esimerkin antaminen ovat merkityksellisiä. Samoin jatkuvuus, pysyvyys, turvallisuus ja osallisuus. (Nätkin 2003, 37–38.) Käytän tutkielmassa vanhemmuuden käsitettä kuvatessani näitä lapsesta huolehtivia aikuisia. Ydinperheen lisäksi käsitys perheestä on moninaistunut. Perheinä nähdään avoparit, yksinhuoltajat, kahden kodin lapset ja uusperheet (Virmasalo 2002, 29). Kouluterveyskyselyssä (THL 2019) biologisten vanhempien lisäksi myös äiti- ja isäpuolet, adoptiovanhemmat, sijaisperheen vanhemmat ja lastensuojelulaitoksen ohjaajat ovat rinnastettu vanhemmiksi (Pulkkinen 2022, 19). Viitatessani tutkielmassa vanhempiin, tarkoitan myös siihen sisältyvää kirjoa niistä aikuisista, jotka asuvat samassa kotitaloudessa ja vaikuttavat tässä roolissa lapsen kasvuolosuhteisiin.

Esimerkiksi Ilkka Virmasalo (2002) on perhettä, työttömyyttä ja lamaa koskevassa väitöskirjassaan tarkastellut perheitä kotitaloutena, jolloin viitataan samassa paikassa asuviin ihmisiin. Tämä juontuu rekisteriaineiston käytöstä, jossa on olemassa tietyt rajoittavat luokittelut valmiina. Perhe määritellään tällöin tutkimuksen analyysiosan käsityksen

mukaisesti. Rekisteriaineistojen perusteella tehdyt luokittelut perheistä ovat yksinkertaistuksia, jotka eivät kuvaa perheiden moninaisuutta. (Virmasalo 2002, 30.) Tutkielmassa kuvaan lapsiperheiden vanhempia vastaavalla tavalla, sillä kyselytutkimuksen aineiston perusteella oli mahdollista paikantaa ne vastaajat, joiden kotitaloudessa asui alle 18-vuotiaita lapsia. Aineiston perusteella määritellystä vanhemmuudesta johtuen on tärkeää nostaa esille, että tähän joukkoon mahtuu paljon erilaisia vanhemmuuden ja perheiden muotoja, vaikka vanhempia kuvaava muuttuja ei näiden tarkastelua mahdollistakaan. Tämä on tietyllä tapaa myös vahvuus, sillä paikantamalla ne aikuiset, jotka asuvat samassa kotitaloudessa alle 18-vuotiaiden kanssa mukaan luetaan myös muut lapsen elämässä olevat aikuiset kuin biologiset vanhemmat. Tämä ei silti poista ongelmaa siitä, että vanhemmuuden yhteydessä oletus ydinperheestä voi johtaa uusperheiden, erilaiset huoltajusmallien ja sateenkaariperheiden unohtamiseen (Virmasalo 2002, 30).

2.2 Koronapandemia

Koronapandemialla ja koronakriisillä viitataan COVID-19-viruksen leviämiseen maailmassa, joka alkoi epidemiana Kiinan Wuhanissa joulukuussa 2019. Hengitystieinfektion aiheuttava COVID-19-virus oli levinnyt maaliskuussa 2020 maailmanlaajuisesti ja Maailman terveysjärjestö WHO julisti tämän pandemiaksi. Suomessa viranomaiset luokittelivat koronaviruksen yleisvaaralliseksi tartuntataudiksi. (Anttila 2024.) Tuolloin kyseessä oli toisen maailmansodan jälkeen ensimmäinen globaali kriisi (Valtioneuvosto 2021, 15).

Marinin hallitus ja tasavallan presidentti Sauli Niinistö ottivat 17.3.2020 alkaen käyttöön valmiuslain koronapandemian aiheuttaman poikkeustilanteen vuoksi. Tämän tarkoituksena oli suojata väestöä ja turvata yhteiskunnan toimintakyky. Mikäli väestön suojaaminen niin vaatii, voidaan valmiuslain perusteella rajoittaa kansalaisten oikeuksia ja arkea. (Valtioneuvosto 2020a.) Lapsiperheisiin kohdistui monia rajoituksia, jotka näkyivät arjen tasolla ja vaativat perheenjäseniltä sopeutumista uuteen tilanteeseen. Esimerkiksi lähiopetus keskeytettiin kouluissa ja niissä siirryttiin etäopetukseen. Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen suhteen vanhempia ja huoltajia ohjeistettiin järjestämään lapsen hoito kotona, jos tähän oli mahdollisuus. Kriittisten alojen työntekijöiden lastenhoito järjestettiin entiseen tapaan. Julkisen sektorin työntekijät siirtyivät määräyksestä etätöihin jos työtehtävät soveltuivat siihen. (Valtioneuvosto 2020a.) Näiden rajoitustoimien valossa perheet saattoivat olla hyvin erilaisissa tilanteissa lasten hoidon, etäkoulun ja vanhempien työn suhteen. Vanhemman työpaikalla oli vaikutusta siihen tehtiinkö kotona samanaikaisesti etätöitä ja hoidettiin alle kouluikäisiä lapsia.

Valmiuslain rajoitusten myötä elämä siirtyi kodin seinien sisälle myös muista syistä. Valtion ja kuntien julkiset tilat ja kokoontumispaikat, kuten teatterit, kirjastot ja liikuntapalvelut suljettiin. Ajanviettämistä julkisilla paikoilla suositeltiin välttämään ja kokoontumisten henkilömäärä rajoitettiin kymmeneen. (Valtioneuvosto 2020a.)

Valmiuslain voimassaolo päättyi 16.6.2020, sillä sen rajoitukset olivat onnistuneet suojaamaan riskiryhmiä ja hillitsemään koronaepidemian leviämistä. Tehohoidon kapasiteetti ja sosiaali- ja terveystalouden riittävyys eivät tautitilanteen rauhoittuessa enää vaatineet valmiuslain toimivaltuuksia. Koronaepidemian leviämisen uhan ei pidetty olevan ohi, mutta valmiuslaille ei ollut perusteita. (Valtioneuvosto 2020b.) Kevääseen 2020 viitataan usein koronapandemian ensimmäisenä aaltona.

Koronapandemian toinen aalto alkoi syksyllä 2020. Tartuntatapaukset lähtivät rauhallisen kesän jälkeen uudelleen nousuun elokuun 2020 aikana ja jatkoivat kasvua aaltoillen eri paikkakunnilla syksyn ajan. Koko maassa tapahtui marraskuussa nopea tartuntatapauksien kasvu, jota seurasi kevättalvella 2021 vielä suurempi piikki. (Pohjola, Voipio-Pulkki, Koskela & Siikavirta 2021, 11–12.) Erilaiset rajoitukset ja suositukset koronaviruksen leviämisen estämiseksi jatkuivat syksyllä 2020. Esimerkiksi syyskuussa 2020 oli voimassa etätyösuositus, sekä julkisten tilojen sulut ja kokoontumisten rajoitukset (Voipio-Pulkki 2020, 25–26). Syyslukukaudella 2020 perusopetus pyrittiin toteuttamaan lähiopetuksena (Vuorio ym. 2021, 14), mutta tarvittaessa siirryttiin tartuntatautiviranomaisen päätöksestä etäopetukseen (Voipio-Pulkki 2020, 25).

Viranomaispäätöksellä COVID-19-virus luokiteltiin valvottavaksi tartuntataudiksi kesäkuun lopussa 2023. Tällöin COVID-19-viruksen ilmaantuvuus oli muuttunut endeemiseksi ja sen voitiin ajatella esiintyvän eri maiden välillä paikallisesti ja vaihtelevasti. (Anttila 2024.) Kolmivuotinen koronapandemian ajanjakso sijoittuu kevättalven 2020 ja alkukesän 2023 väliin. Tutkielman aineisto on kerätty loka-marraskuussa 2020, joten tutkielman yhteiskunnallinen konteksti sijoittuu koronapandemian toisen aallon aikaan.

Koronaviruksen terveydelliset vaikutukset jakaantuivat siten, että virustartunta oli yleisempi iäkkäimmillä. Vuoden 2020 joulukuuhun mennessä koko väestössä oli Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL tartuntatautirekisterin mukaan varmistettu 28 732 koronavirustartuntaa ja virukseen oli menehtynyt 426 henkilöä. Alle 19-vuotiaiden

tartuntatapauksia oli tähän mennessä varmistettu 4835 ja kuolin tapauksia ei ollut. Yleisesti koronapandemian vaikutukset lapsiperheille olivat suurempia muilla elämän osa-alueilla kuin terveydessä. (Valtioneuvosto 2021, 15.) Koronapandemian ensimmäinen aalto kevättalvella 2020 kohdistui työmarkkinoihin lomautuksina ja työttömyyden kasvuna, joiden seurauksena taloudelliset ongelmat ja niihin liittyvät huolet yleistyivät. Toinen aalto ajoittui syksyyn 2020, jolloin ihmisten hyvinvointiin, palveluihin ja talouteen kohdistui epävarmuutta. (Kestilä, Härmä & Rissanen 2020, 4.)

Koronapandemian aikaiset rajoitus- ja kriisitoimet vaikuttavat kansalaisiin eri tavoin ja toivat esille olemassa olevaa eriarvoisuutta. Koronapandemian yhteydessä on tunnistettava, että se on syventänyt eriarvoisuutta ja kielteiset vaikutukset voivat kumuloitua jo valmiiksi haavoittuvassa asemassa olevien lapsiperheiden kohdalla. (Valtioneuvosto 2021, 37.) PANDEMICS-ohjelman raportin (2024, 22) mukaan kansalaiset olivat pandemian aikaan eriarvoisessa asemassa sen suhteen, millaisia resursseja heillä oli käytössään ja millaisia kykyjä heillä oli hyödyntää niitä. Pandemia nosti esille hyvinvoinnin ja eriarvoisuuden näkökulmasta keskeisiä asioita. Esimerkiksi mahdollisuudet etätöihin ja -opetukseen vaihtelivat sosioekonomisten tekijöiden suhteen ja uupumus kasvoi monissa väestöryhmissä. (PANDEMICS-ohjelma 2024, 22–23.)

Koronapandemiasta johtuvat poikkeusolot ovat jakaneet lapsiperheitä hyvinvoinnin suhteen. Osalla perheistä kiire on vähentynyt ja yhteistä aikaa on voitu viettää enemmän perheenjäsenten kesken. Toisilla perheistä poikkeusolot lisäsivät henkistä kuormitusta ja ristiriitoja. (Kestilä ym. 2020, 5.) Nämä erot kuvastavat perheiden hyvinvoinnin tilannetta myös ennen koronapandemiaa. 2000-luvulla eroavaisuudet lapsiperheiden välillä ovat lisääntyneet. Samalla kun valtaosa lapsiperheistä voi hyvin, osalla on aiempaa enemmän pahoinvointia. Lisäksi taloudellisten tilanteiden väliset erot ovat kasvaneet lapsiperheissä. (Helminen 2006, 28.)

Koronapandemian yhteydessä myös resilienssin vahvistamisen merkitys on noussut esille ja se nähdään välttämättömänä perheiden kasvu- ja kehitysympäristöissä sekä palveluissa. Lapsiperheet kohtasivat poikkeustilanteesta johtuvia haasteita monella elämän alueella. (Valtioneuvosto 2021, 16.) Koronapandemiaa koskevaa tutkimusta tulisi lisätä tästä näkökulmasta, jotta kriisivalmiutta voidaan lisätä. Sosiaalityön asiantuntijuuden hyödyntäminen osana kriisivalmiutta auttaa tunnistamaan ne sosiaaliset tekijät, joita tukemalla voidaan vahvistaa resilienssiä.

2.3 Lapsiperheiden hyvinvointi

Tutkielmassa lähestytään lapsiperheiden hyvinvointia koetun ja materiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Nämä eivät ole toisistaan erillisiä vaan muodostavat kokonaisuuden. Esimerkiksi vanhempien jaksaminen arjessa kuormittuu jos perheessä koetaan taloudellisia ongelmia (Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 14). Lapsiperheiden hyvinvointia käsitellään ensin perheen näkökulmasta. Tämän jälkeen käsitellään lapsiperheiden hyvinvointia koronapandemian aikana, josta siirrytään kuvailemaan lapsiperheiden toimeentulo-ongelmia.

Kehityksellisestä näkökulmasta katsottuna lapsiperheiden vanhemmat elävät aikuisuutta, johon liittyy hyvinvoinnin kannalta merkittäviä ominaispiirteitä. Aikuisuutta kuvaa vastuu itsestä, joka ulottuu myös läheisistä huolehtimiseen ja voi luoda psyykkistä painetta. Aikuisuuden elämänvaiheisiin liittyvät kehitystehtävät, myönteiset ja kielteiset elämäntapahtumat sekä kehityskriisit vaikuttavat elämän kulkuun. (Lönnqvist 2021b, 21.) Perheen perustaminen on yksi aikuisuuteen liittyvistä kehitystehtävistä (Nurmi ym. 2006, 166).

Lapsiperheiden vanhempien psyykkinen hyvinvointi on merkityksellistä koko perheen toimivuuden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Tunteet ovat perhetutkimuksessa kasvava mielenkiinnonkohde. Vanhemman ärtymys, väsymys ja stressaantuneisuus voivat kiristää lapsi-vanhempi-suhdetta tai estää vanhempaa huomaamasta lapsen tarpeita (Rönkä, Laitinen & Malinen 2009, 205, 207). Lapsen kannalta vanhemman jaksamisella on suuri merkitys. Vanhempi tarvitsee voimavaroja havaitsemaan lapsen tarpeita ja uupumus heikentää näitä voimavaroja. Myös riski haitallisten kasvatusmenetelmien käyttämiseen lisääntyy vanhemman mielialan ollessa kielteinen (Pulkinen 2022, 22, 38.) Aihetta on käsitelty erilaisissa perheiden hyvinvointia kuvaavissa malleissa.

Fiona Mainstone (2014, 20–21) on esitellyt Adrian Falkovin (2012) perhemallin (*The family model*) osana sosiaalityössä tehtävää kokonaisvaltaista perhearviointia. Falkovin perhemallin kolme keskiössä olevaa perhetekijää ovat vanhemman mielenterveysongelma, vanhemmuus ja perhesuhteet sekä lapsen mielenterveys ja kehitys, jotka vaikuttavat toinen toisiinsa. Suojaavat tekijät, resilienssi ja käytettävissä olevat resurssit sekä riski- ja stressitekijät muodostavat neljännen ulottuvuuden. Viidentenä tulevat aikuisten ja lasten palvelut. Ympäröivä kulttuuri ja yhteisö muodostavat kuudennen ja uloimman osa-alueen. (Falkov, Grant, Hoadley, Donaghy & Weimand 2020, 450.)

Perhemalli havainnollistaa perhesysteemin taustalla olevat ja vaikuttavat prosessit. Esimerkiksi suojaavat tekijät, resilienssi ja käytössä olevat resurssit vaikuttavat positiivisesti perheen jäseniin ja perhe-elämään ja vastaavasti riski- ja stressitekijöillä on näihin negatiivinen vaikutus. Perheen aikuisten ja vanhempien mielenterveysongelmat voivat vaikuttaa lapsen mielenterveyteen ja kehitykseen sekä vanhemmuuteen ja perhesuhteisiin. Yhtä lailla vanhemmuudella ja perhesuhteilla sekä lapsen mielenterveydellä ja kehityksellisillä tarpeilla on vaikutussuhde aikuisen ja vanhemman mielenterveysongelmiin. Perheen saamalla aikuisten ja lasten palveluilla on vaikutussuhde perhe-elämään ja riskitekijöihin, kuten myös perhesysteemiä ympäröivällä kulttuurilla ja yhteisöllä. (Mainstone 2014, 21.)

Perhestressi -mallissa (*family stress model*) kuvataan kokonaisuutta, jonka avulla on mahdollista tarkastella taloudellisten ongelmien vaikutusta perheen hyvinvointiin. Siinä kuvataan, miten taloudelliset ongelmat, kuten matala toimeentulo ja taloudelliset takaiskut luovat taloudellista painetta, joka aiheuttaa vanhemmissa psykologista kärsimystä. Tämä vaikuttaa perheessä lisäten riskiä vanhempien välisiin ongelmiin ja vanhemmuuden haasteisiin, jotka heijastuvat perheen lapsiin aiheuttaen sopeutumisongelmia (*maladjustment*). Yksilön, perheen ja yhteisön ominaisuuksilla ja resursseilla voi olla, joko suojaava tai altistava vaikutus taloudelliseen paineeseen, vanhempien psykologiseen kärsimykseen, vanhemmuuden ongelmiin ja lasten sopeutumisvaikeuksiin. Taloudellisen stressi kuluttaa vanhemman voimavaroja ja heikentää vanhemman jaksamista toimia lapsille tuen ja hellyyden tarjoajana. Voimavarojen puute voi näkyä myös kovempuna kurinpitona tai vetäytymisenä lapsen toiminnan seuraamisesta. (Masarik & Conger 2017, 86–88).

Falkovin ym. (2020) perhemallin ja Masarik & Congerin (2017) esittelemän perhestressi-mallin perusteella vanhemman psyykkisen kuormituksen merkitystä voidaan tarkastella systeemisesti. Vanhemman psyykkinen kuormitus vaikuttaa perheen toimintaan ja sen jäsenten välisiin suhteisiin ja hyvinvointiin. Samalla perheen ulkopuoliset ja sisäiset tekijät ovat suhteessa toisiinsa ja voivat, joko suojata tai altistaa psyykkiselle kuormitukselle. Lapsiperheiden vanhempien psyykkiseen kuormitukseen yhteydessä olevat tekijät ovat myös tärkeä tunnistaa, jotta vanhempia voidaan tukea ja siten vähentää psyykkistä kuormitusta. Tämä tukee koko perhettä ja erityisesti lasten näkökulmasta vanhemman hyvinvoinnilla on suuri merkitys.

Koronapandemia ja siihen liittyvät yhteiskunnalliset poikkeusolot sekä rajoitukset vaikuttivat kokonaisvaltaisesti kansalaisiin ja heidän yksilöllisiin elämäntilanteisiinsa. Yhtä lailla juuri

kansalaisten kyky sopeutua uuteen tilanteeseen kannatteli yhteiskuntaa. Kuten kaikki muutos, tämä on vaatinut psyykkisiä voimavaroja. Mielensterveys herätti koronapandemian aikana keskustelua, sillä eriasteiset mielensterveysongelmat koskettivat laajaa joukkoa lapsia, nuoria ja vanhempia (Valtioneuvosto 2021, 16). Äkilliset yhteiskunnalliset muutostilanteet, kuten ympäristökatastrofit, sodat ja konfliktit lisäävät Jouko Lönnqvistin (2021a, 900) mukaan mielensterveyden kuormittumista, sillä tällaiset tilanteet vaarantavat yhteiskunnallisten ja sosiaalisten tukiverkoston toimimisen. Rinnastan koronapandemian alkuaian vastaavaksi muutostilanteeksi. Tämä on luonnollisesti kuormittanut kansalaisten arkea monin tavoin ja vaikeuttanut tulevaisuuden ennakkointia. On tunnettua, että äkilliset yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset aiheuttavat sen jäsenille stressiä, huolta, kriisejä ja traumaattisia kokemuksia, joihin tulisi vastata psykososiaalisen tuen ja kriisi-interventioiden avulla (Lönnqvist 2021a, 900). Samalla on huomioitava miten psyykkiset haasteet voivat kehittyä ja ilmetä vasta pidemmän ajan kuluttua (Valtioneuvosto 2021, 16).

Lapsiperheissä koronapandemia näkyi niin lasten kuin aikuistenkin psyykkisenä kuormituksena. Vanhempjen kokeman kuormituksen seuraukset heijastuvat myös lapsiin, sillä kuormitus heikentää aikuisten mahdollisuuksia tukea lapsia. Lasten ja nuorten kohdalla koronapandemia on aiheuttanut negatiivisia tunteita kuten, turvattomuutta, epävarmuutta ja ahdistusta. (Valtioneuvosto 2021, 16.) Koronapandemian vaikutuksia lastensuojelun asiakasperheisiin selvitettiin eri kuntien lastensuojelun johdon arvioimana syksyllä 2020 ja keväällä 2021. Vastaajia pyydettiin vertaamaan tilannetta aikaan ennen koronapandemiaa. (Tiili, Paasivirta, Kuokkanen, Eriksson & Nelimarkka 2020; Eriksson, Nelimarkka, Paasivirta, Tiili & Yliruka 2021.)

Koronapandemian arvioitiin syksyllä 2020 vaikeuttaneen lastensuojelun asiakasperheiden elämäntilanteita ja lisänneen perheen sisäisiä ongelmia. Tämän nähtiin jatkuneen myös keväällä 2021. Syksyllä 2020 yli puolet lastensuojelun johtoasemassa olevista arvioivat vuorovaikutushaasteiden (71 %), vanhempjen jaksamattomuuden (66 %), perheen taloudellisten ongelmien (66 %) ja lasten koulukäynnin ongelmien (61 %) kasvaneen. Keväällä 2021 vuorovaikutushaasteiden kasvamisesta raportoivien osuus nousi 77 prosenttiin ja lasten koulunkäynnin ongelmien kasvamisesta sekä vanhempjen jaksamattomuudesta raportoivien osuudet 71 prosenttiin. Perheen taloudellisten ongelmien lisääntymisestä raportoivat 60 prosenttia vastaajista. Lisäksi kevään osalta yli puolet arvioivat lasten mielensterveysongelmien

(63 %), vanhempien mielenterveysongelmien (55 %) ja vanhempien arjen hallinnan puutteiden (54 %) kasvaneen. (Tiili ym. 2020, 2, 8, Eriksson ym. 2021, 2.)

Lastensuojeluun on tullut uusia asiakasperheitä, sillä perheet ovat kokeneet kotona väsymistä ja hankalia tilanteita etätyön ja -koulun yhteensovittamisen myötä. Syksyllä 43 prosenttia kunnista ilmoittivat lastensuojeluilmoitusten määrän kasvaneen ja talven jälkeen 47 prosenttia kunnista raportoivat samaa. (Eriksson ym. 2021, 2.) Koronapandemian vaikutusten on arvioitu näkyvän lasten ja perheiden hyvinvoinnissa vielä vuosien kuluttua. (Tiili ym. 2020, 8, Nelimarkka, Maijala, Eriksson, & Heino, 2021, 18.) Koronapandemian vaikutuksien tutkiminen nähtiin tärkeänä pandemian aikana ja samalla tuotiin esille tarve selvittää siitä johtuvia lopullisia vaikutuksia vielä tämän laantumisen jälkeen. Lisäksi tutkimukset ovat osoittaneet tarpeen lisätä eri ammattiryhmien välistä tietoisuutta koronapandemian vaikutuksista osana lasten ja perheiden kanssa tehtävää asiakastyötä. (Nelimarkka, Maijala, Eriksson, & Heino, 2021, 16, 18.)

Norjassa selvitettiin koronapandemian aikaisessa kolmen kuukauden seurantalutkimuksessa keväällä 2020 vanhemmuuden uupumukseen yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimuksen mukaan vanhemman nuorempi ikä, työttömyys ja mielenterveys häiriö ennustivat riskiä kokea vanhemmuuden uupumusta. (Skjerdingsstad, Johnson, M., Johnson, S., Hoffart & Ebrahimi 2021.) Koronapandemian aikana Yhdysvalloissa Ohion osavaltiossa selvitettiin maaliskäkuussa 2020 mitattuna lapsiperheiden vanhempien taloudellisia muutoksia, stressiä ja niiden heijastumista lasten emotionaaliseen kuormitukseen hyödyntäen perhestressi-mallia. Tämä sijoittui koronasulun aikaan. Tulokset osoittivat vanhempien raportoineen taloudellisia muutoksia, mutta nämä eivät näkyneet yhteytenä lasten käytökseen. Sen sijaan vanhempien koronapandemiaan liittyvä stressi oli yhteydessä lasten käyttäytymiseen. (Singletary et.al. 2022, 476, 488–489.) Lapsiperheiden vanhempien psyykkinen kuormitus koronapandemian aikana voi siten heijastua lapsiin nopeammin kuin perheen kokemat taloudelliset muutokset, joiden vaikutuksen näkyvät mahdollisesti pidemmällä aikavälillä. Vaikka tutkielmassa ei ole mahdollista selvittää perhestressi-mallin mukaista vanhempi-lapsi yhteyttä, voidaan lapsiperheiden vanhempien psyykkistä kuormitusta pitää tärkeänä tutkimusaiheena myös lasten hyvinvoinnin näkökulmasta.

2.4 Lapsiperheiden toimeentulo-ongelmat

Köyhyys- ja syrjäytymisriskiin kuulumisen tarkoittaa, että henkilö on pienituloisen tai vajaatyöllisen kotitalouden jäsen tai kokee vakavaa aineellista ja sosiaalista puutetta. Suomessa tähän ryhmään kuului Eurostatin mukaan 838 000 henkilöä vuonna 2019. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (2022) on laatinut toimintasuunnitelman köyhyyden ja syrjäytymisen vähentämiseksi vuoteen 2030 mennessä ja erityistä huomiota kiinnitetään lapsiperheiden ja eläkeläisten köyhyteen. Suomen tavoitteena on vähentää köyhyys- ja syrjäytymisriskissä olevien määrää 100 000 henkilöllä, joista alle 18-vuotiaita tulisi olla vähintään kolmasosa. EU:n tasolla vastaava tavoite on 15 miljoonaa henkilöä vuoteen 2030 mennessä. (STM 2022, 7.)

Köyhyys- ja syrjäytymisriskissä olevien määrän vähentäminen vaatii ylisukupolvisen huonosuorituksen katkaisemista (STM 2022, 15). Tämä kohdistaa katseen erityisesti lapsiperheissä esiintyvään köyhyteen, joka on ilmiönä erilainen verrattuna muihin pienituloisiin kotitalouksiin (Salmi 2020, 54). Lapsiperheköyhyydessä on kyse taloudellisesta niukkuudesta, joka vaarantaa lasten oikeuksien toteutumisen ja tarpeisiin vastaamisen (STM 2022, 15). Lapsiperheköyhyyttä mitataan tarkastelemalla alittavatko kotitalouden tulot suhteellisen köyhyysrajan kun tuloja verrataan lapsiperheiden kesken (Kallio & Hakovirta 2020, 27). Lapsiköyhyyttä tarkastellaan niiden alle 18-vuotiaiden osuudella, jotka elävät suhteellisen köyhyysrajan alittavissa kotitalouksissa. Suomessa lapsiköyhyys on lisääntynyt merkittävästi vuosina 1995–2007. (Salmi 2020, 38.)

Verrattuna muihin köyhyysrajan alittaviin kotitalouksiin lapsiperheiden työmarkkina-aseamalla on erilainen merkitys. Köyhyysrajan alittaneissa lapsiperheissä työllisyys oli vuonna 2016 42 prosenttia ja lapsettomissa kotitalouksissa työllisyys oli alle 10 prosenttia (Salmi 2020, 54–55). Työssäkäyntiä ei voida pitää automaattisesti köyhyydeltä suojaavana tekijänä lapsiperheiden kohdalla. Lapsiperheiden kesken tehdyssä vertailussa työssäkäynti erottelee perheitä. Köyhyysrajan yläpuolella olevista perheistä 95 prosenttia oli työssäkäyviä vuonna 2016 (Salmi 2020, 54). Työssäkäyntiä on siten pidettävä merkittävänä tekijänä lapsiperheiden taloudellisen tilanteen kannalta, mutta se tarvitsee rinnalleen myös muita taloudellista tilannetta kuvaavia mittareita. Lapsiperheissä toimeentulo-ongelmat ovat yleisempiä kuin köyhyys (Salmi & Närvi 2022, 5). Toimeentulo ja siihen liittyvät ongelmat kattavat siten myös lapsiperheköyhyyden. Toimeentulo-ongelmiin on viitattu sillä, kuinka hyvin kotitaloudessa pystytään kattamaan menot tuloilla (Salmi & Närvi 2022, 5).

Lapsiperheiden toimeentuloa ja sen vaikutuksia lasten ja perheen hyvinvoinnille on perusteltua lähestyä kokonaisuutena. Toimeentulo-ongelmat voivat heijastua perheessä monin tavoin. Esimerkiksi siten, että ne vaikuttavat ensin vanhempien hyvinvointiin, terveyteen ja elintapoihin ja vanhemmuuden kautta lapsiin (Sirniö, Kärkkäinen & Kauppinen 2021, 1). On hyvä huomioida, että perheen sisällä tulot voivat jakautua epätasaisesti. Vanhemmat voivat tinkiä omista menoistaan, jotta lapsen elintaso säilyisi. Tämän vuoksi lapsen toimeentulo ei ole suoraan rinnastettavissa perheen toimeentuloon. Toimeentulo-ongelmat voivat siirtyä vanhemmilta lapsille, mikäli yhteiskunnan tarjoama maksuton koulutus ja sosiaaliturva eivät kykene riittävästi suojaamaan lasta muilta sosiaalisilta tekijöiltä. Toimeentuloasiakkuus, koulupudokkuus, tuloköyhyys sekä työttömyys ovat usein periytyviä. Köyhyys vaikuttaa negatiivisesti lasten hyvinvointiin kaventaen toimintamahdollisuuksia ja tulevaisuudenuskoa. (Kallio & Hakovirta 2020, 20, 26, 31.)

Taloudellinen epävarmuus ja toimeentulovaikeudet ovat myös lisääntyneet koronapandemian myötä, joita pandemian pitkittyminen on syventänyt. Taloudelliset vaikeudet ulottuvat myös lapsiin ja herättää heissä huolta. (Valtioneuvosto 2021, 17, 20–21.) Koronapandemian seurauksena työttömyys ja lomautukset näkyivät myös lapsiperheiden toimeentulossa lisäten tarvetta tutkia lapsiperheiden toimeentulo-ongelmia ja niiden yhteyttä hyvinvointiin (Salmi & Närvi 2022, 2). Yhdysvalloissa toteutetussa koronapandemiaa koskevassa tutkimuksessa on tuotu esille tarve huomioida sosiaaliset ja ekonomiset tekijät tarkasteltaessa perheiden hyvinvointia (Singletary et.al. 2022, 475). Tämän perusteella tutkielmassa selvitetään, miten työmarkkina-asema ja toimeentulo-ongelmat olivat yhteydessä lapsiperheiden vanhempien kokemaan psyykkiseen kuormitukseen koronapandemian aikana.

3 Psyykkinen kuormitus

Elinolosuhteilla ja yhteiskunnallisella tilanteella on merkitystä väestön hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta, joihin nämä vaikuttavat joko suoraan tai epäsuorasti (Lönqvist 2021b, 22). Koronapandemian aikana mielenterveys ja vanhempien jaksaminen ovat nousseet esille monin tavoin, jonka vuoksi tutkielmassa tarkastellaan psyykkistä kuormitusta. *Psyykkinen kuormitus* on tutkielmassa käyttämäni kattokäsite, jota mitataan *ylirasittuneisuuden, alakuloisuuden, hermostuneisuuden sekä väsymyksen ja voimattomuuden* avulla.

Psyykkinen kuormitus määritellään tutkielmassa mielen voimavaroja mittaavaksi käsitteeksi, jota tarkastellaan soveltaen mielen hyvinvoinnin eli positiivisen mielenterveyden näkökulmaa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2023a) on kuvannut tämän tarkoittavan mielen hyvinvoinnin ymmärtämistä laajemmin kuin sairaus- ja ongelmakeskeisestä näkökulmasta tarkasteltuna. Positiivinen mielenterveys merkitsee yksilölle voimavaroja, jotka ovat merkittäviä hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Käsitteenä positiivinen mielenterveys sisältää ajatuksen siitä, että mielenterveyden häiriötä sairastava voi kokea psyykkistä hyvinvointia ja psyykkisen hyvinvoinnin puutteet voivat ilmetä ilman mielenterveyden häiriötä. (THL 2023a.)

Positiivinen mielenterveys soveltuu tutkielmaan, sillä psyykkisen kuormituksen perusteella ei ole tarkoitus tehdä johtopäätöksiä mielenterveyden häiriöistä. Koronapandemian aikana ylirasittuneisuuden, alakuloisuuden, hermostuneisuuden ja voimattomuuden tai väsymyksen kokemukset käsitetään psyykkisiä voimavaroja vievinä kokemuksina ja siten psyykettä kuormittavina tekijöinä. Tällöin psyykkiset oireet ymmärretään reaktioina elämäntilanteeseen (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020, 14). Psyykkisen kuormituksen tarkastelu positiivisen mielenterveyden näkökulmasta ohjaa huomioimaan psyykkisten voimavarojen merkityksen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle, joiden edistäminen on myös sosiaalityön ydintehtävää (Pohjola 2018, 290).

Mielenterveyttä voi kuvata myös kehityksellisestä näkökulmasta. Mielenterveys on elämän kulun mukana muuttuva ominaisuus, johon ympäristöllä on vaikutusta. (Vorma ym. 2020, 14.) Ihmisen kehitysympäristö muodostuu sosiaalisista tekijöistä, jotka osaltaan myös määrittävät mielenterveyttä. Tämä tapahtuu yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksen kautta, joka välittyy mielen sisäisiin rakenteisiin. Sosiaalisilla tekijöillä on näin suora yhteys psyykkisiin tekijöihin.

(Lönnqvist 2021a, 900.) Olosuhteista riippuen, psyykkiset voimavarat joko kasvavat tai ovat uhattuina (Vorma ym. 2020, 14). Psyykkistä kuormitusta tarkastellaan myöhemmin kehitystuloksena Urie Bronfenbrennerin (2002) ekologisen kehitysteorian mukaisesti.

Seuraavaksi tarkastellaan psyykkistä kuormitusta ilmentäviä erillisiä tekijöitä psykiatrisen tiedon valossa. *Ylirasittuneisuutta* vastaa psykiatriassa käytetty psyykkisen stressin käsite, jolla tarkoitetaan henkilön voimavarojen ja ulkoisten haasteiden välistä epätasapainoa. Tähän vaikuttavia tekijöitä ovat usein läheisiin ihmissuhteisiin, terveyteen tai työhön liittyvät muutokset tai niiden uhat. Stressitekijät voivat laukaista äkillisen akuutin stressin, mutta ne voivat vaikuttaa myös vähitellen ja kasautua pitkällä aikavälillä, jolloin stressi kroonistuu. (Henriksson, Haravuori & Lönnqvist 2021, 419.) Psyykkinen stressi ymmärretään usein negatiivisena asiana, mutta sillä on myös merkityksellinen tehtävä. Psyykkinen stressi on ihmisen kehityksen ja kasvun kannalta välttämätöntä. Tällä kuitenkin tarkoitetaan yksilölle sopivaa stressitasoa, joka vie kohti uuden oppimista ja edistää elämäntilannetta myönteiseen suuntaan. (Henriksson ym. 2021, 419.) Psyykkinen stressi toimii ikään kuin moottorina, joka vaatii ihmiseltä energiaa, mutta vie eteenpäin.

Avaan psyykkisen kuormituksen osa-alueista *alakuloisuutta* depression ja *hermostuneisuutta* ahdistuneisuuden käsitteiden kautta, joihin voi yhdistyä myös *voimattomuutta ja väsymystä*. Alakuloisuus on usein käytetty ilmaisu mielialan muutoksesta. Ihminen reagoi mielialallaan, kun hän kohtaa edesottamuksia esimerkiksi ihmissuhteissa tai elämän ulkoisissa tapahtumissa. Rajan vetäminen luonnollisen mielialan alenemisen ja masennustilan välille on vaikeaa, sillä nämä muodostavat jatkumon. (Lönnqvist 2021c, 115.) Depressiosta puhutaan usein masennuksena ja sillä voidaan tarkoittaa mielenterveyden häiriön lisäksi normaaliin tunne-elämään kuuluvaa tunnetta. Tunteena se voi auttaa tunnistamaan elämää haittaavia tekijöitä ja luopumaan niistä sekä motivoida ongelmanratkaisuun. Masentunut mieliala kuvaa pitkittyneempää masennuksen tunnetta, joka ei ole ohimenevää vaan voi kestää päivistä vuosiin. Depressiivisen häiriön muodostuminen sisältää tämän lisäksi myös muita siihen liittyviä oireita. (Isometsä 2021a, 318–319.)

Lievää ahdistuneisuutta ja pelkoa pidetään normaaleina arkipäivän tunteina, jotka ovat hyvin lähellä toisiaan. Pelko on osa ihmisen evoluution kehitystä ja yksi perustunteista, joka ilmenee todellisen vaaran havaitsemisen yhteydessä. Ahdistus ilmenee jonkin asian tai tapahtuman pelkona ilman todellista ulkoista vaaraa. Ahdistuneisuushäiriöistä puhutaan silloin kun ahdistus

on luonteeltaan voimakasta ja pitkäkestoista, jonka lisäksi se vaikuttaa negatiivisesti psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Isometsä 2021b, 364.) Voimattomuuden ja väsymyksen tunne ovat luonnollisia reaktioita voimavaroja vaativiin tilanteisiin. Pitkittyessään ne ovat myös yleistyneen ahdistuneisuus häiriön oireita samoin kuin mielialan lasku (Lönnqvist 2021c, 117). Väsymysoireet lukeutuvat myös depression ydinoireisiin (Isometsä 2021a, 318).

Psykiatrisen tiedon näkökulmasta psyykkisen kuormituksen tekijät mittaavat eri osa-alueita, mutta voivat liittyä toisiinsa ja esiintyä samanaikaisesti. Tämä on ominaista myös mielenterveyttä kartoittavissa kyselyissä ja mittareissa. Esimerkiksi masennusta ja ahdistuneisuutta on kartoitettu Mental Health Inventoryssa (MHI)-5, joka sisältää kolme masennusoireita ja psykologista hyvinvointia sekä kaksi ahdistuneisuutta mittaavaa kysymystä (Cuijpers, Smits, Donker, ten Have & de Graaf 2009, 250). MHI-5-mittarin tuloksia on myös kuvattu psyykkisenä kuormituksena (Suvisaari ym. 2020, 17). Tätä laajempi mittari on Hopkins Symptom Checklist (SCL-25), jossa on kartoitettu 25 kysymyksen avulla psykologista kärsimystä (*psychological distress*) ja ahdistus- ja masennusoireita. SCL-25-kyselyssä kartoitetaan esimerkiksi kokeeko henkilö joutuvansa ponnistelemaan (*Feeling everything is an effort*), kokeeko hän alakuloisuutta (*Feeling blue*), hermostuneisuutta (*Feeling restless, can't sit still* ja *Nervousness or shakiness inside*) ja väsymystä tai voimattomuutta (*Feeling low in energy, slowed down*). (Strand, Dalgard, Tambs & Rognerud 2003, 115.) Tämän perusteella tarkastellaan yllirasittuneisuutta, alakuloisuutta, hermostuneisuutta ja voimattomuutta ja väsymystä yhdessä psyykkistä kuormitusta ilmentävinä ominaisuuksina.

Erona edellä mainittuihin mittareihin on ettei tutkielmassa tehdä psyykkisen kuormituksen perusteella johtopäätöksiä vastaajien mielenterveydestä. Psyykkistä kuormitusta mitataan tutkielmassa ominaisuutena, jota vastaaja kokee tai ei koe. Näin psyykkinen kuormitus ilmentää lapsiperheiden vanhempien psyykkisiä voimavaroja koronapandemian aikana. Tämä vastaa tutkimustehtävän tarkoitusta selvittää, kuinka yleistä psyykkisen kuormituksen kokeminen lapsiperheiden vanhempien keskuudessa oli ja testata tätä selittäviä tekijöitä sosiaalisesta näkökulmasta koronapandemia huomioiden. Siirryn seuraavaksi tarkastelemaan yksittäisiä tekijöitä psyykkisen kuormituksen tautalla.

3.1 Luottamus tulevaisuutta kohtaan resilienssin näkökulmasta

Tutkielmassa selvitetään yhtenä tekijänä, miten koronapandemian vaikutus luottamukseen tulevaisuutta kohtaan on yhteydessä lapsiperheiden vanhempien kokemaan psyykkiseen kuormitukseen. Luottamus tulevaisuutta kohtaan kytkeytyy resilienssin käsitteeseen. Resilienssi on tunnistettu käsite mielenterveyden yhteydessä. Resilienssillä tarkoitetaan usein vaikeuksien keskellä tapahtuvaa joustavaa selviytymistä. Tämän lisäksi sitä on määritelty myös laajemmin kattaen mielen joustavuuden sekä positiivisena mielenterveyden kokonaisuutena, jolla tarkoitetaan myönteisiä tulevaisuuden odotuksia ja tulevaisuudenkuvia sekä toivon ylläpitämistä. (Lönnqvist 2021b, 20.) Positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen kuvastaa luottamusta siihen, että asiat lopulta järjestyvät ja niihin voidaan nykyhetkessä vaikuttaa. Tämä auttaa ponnistelemaan tilanteessa eteenpäin vaikka se veisikin voimavaroja.

Soili Poijulan (2022) määritelmän mukaan resilienssi merkitsee vastoinkäymisiä kohdatessa myönteistä sopeutumista, joka voi johtaa muutokseen ja kasvuun. Resilienssi on näin enemmän kuin tilanteesta selviytymistä tai sen ratkaisemista. Resilienssi toimii viitekehystenä perheiden toimintaan, jossa olennaista on huomion kiinnittäminen perheen vahvuuksiin ja sellaisiin voimavaroihin, joiden avulla se pystyy selviytymään haasteista. Perheiden kohdalla resilienssin vahvistaminen lujittaa kiintymyssiteitä ja valmistaa perhettä kohtaamaan haasteita. Haavoittuvuuksista ja häiriöistä huolimatta, resilienssin vahvistamisen nähdään olevan perheissä mahdollista ja ongelmiin puuttumisella olevan ennaltaehkäisevää hyötyä. (Pojula 2022, 155.) Perheen resilienssi ja sen vahvistaminen auttavat perheitä huolehtimaan tehtävistään myös niinä aikoina, kun se kohtaa vaikeuksia.

Pojula (2022, 154) on kysynyt, miten vastoinkäymisten edessä osa perheistä selviytyy ja vahvistuu kun toiset kohtaavat vaikeuksia päästä eteenpäin ja jopa hajoavat. Positiivinen ja toiveikas suhtautuminen tulevaisuuteen on osa perheitä koskevaa resilienssi viitekehystä (*family resilience framework*). Toivolla on merkitystä sen kannalta, että ihminen jaksaa yrittää selviytyä epävarmoissa tilanteissa. (Walsh 2020, 898, 906.) Aiemman korona-aikaisen tutkimuksen perusteella on noussut esille tarve selvittää negatiivisten resilienssiuskomusten vaikutusta vanhempien kokemaan stressiin huomioiden haavoittavat ja suojaavat tekijät (Ben Brik, Williams & Barker Ladd 2023, 111). Tässä tutkielmassa tarkastellaan luottamusta tulevaisuuteen läheisenä käsitteenä resilienssiuskomuksille. Luottamus tulevaisuutta kohtaan on tärkeä tekijä tarkasteltaessa psyykkistä kuormitusta. Se kertoo onko lapsiperheen

vanhemmalla koronapandemiasta huolimatta voimavaroja selviytyä ja ponnistella muuttuvassa ja epävarmassa tilanteessa säilyttäen luottamuksen tulevaisuuteen. Luottamus tulevaisuutta kohtaan voi ilmetä, vaikka henkilö kokisi psyykkistä kuormitusta. Toisaalta sen voi ajatella myös suojaavan henkilöä psyykkisen kuormituksen kokemiselta.

Resilienssissä ei ole kyse pelkästään sairauden puuttumisesta, kun ihminen kohtaa kuormittavia tilanteita vaan sen avulla voidaan lähestyä sitä, miten vastoinkäymisten kohdalla ihmiset ja yhteisöt pystyvät saavuttamaan ja ylläpitämään terveytensä ja hyvinvointinsa (Poijula 2022, 31). Koronapandemian myötä ihmiset joutuivat ratkaisemaan uudenlaisia käytännön ongelmia, jotta arkielämää pystyttiin jatkamaan. Tämä on esimerkki kriisitilanteiden aiheuttamasta pakosta löytää luovia ratkaisuja. Haastavissa olosuhteissa mielenterveys näkyy psyykkisenä joustavuutena ja muutosvalmiutena, joiden lisäksi tarvitaan suojautumiskykyä haitallisia tekijöitä vastaan. (Lönnqvist 2021b, 20, 54.) Samalla kun tutkielmassa selvitetään psyykkiseen kuormitukseen yhteydessä olevia tekijöitä, voidaan kiinnittää huomiota myös niihin tekijöihin, jotka ovat yhteydessä psyykkisen kuormituksen puuttumiseen.

3.2 Sosiaaliset tekijät psyykkisessä kuormituksessa

Mielenterveysstrategian mukaan sosiaalinen eriarvoisuus kuormittaa psyykkistä terveyttä, joka olisi valtaosin ehkäistävässä (Vorma ym. 2020, 13). Tämä kohdistaa huomion yksilön sosiaalisen tilanteen vaikutukseen ja eriarvoisuuden kysymyksiin psyykkisen kuormituksen taustalla. Psyykkisen kuormituksen tarkastelu sosiaalisten tekijöiden kautta yhdistää sosiaalityön asiakastyöstä ja mielenterveyden edistämisestä nousevia teemoja. Sosiaalityössä arviointia tehdessä tulisi kiinnittää huomiota, miten huono-osaisuus vaikuttaa vanhempiin, lapsiin ja vanhemmuuteen (Mainstone 2014, 33). Yhteistyön tiivistäminen terveydenhuollon ja sosiaalihuollon välillä on osa mielenterveysstrategian tavoitetta toteuttaa ajantasaisesti pitkäjänteistä ja vaikuttavaa mielenterveyspolitiikkaa (Vorma ym. 2020, 13–14).

Sosiaalityön näkökulmasta psyykkisen kuormituksen kohdalla tulisi kiinnittää huomiota yksilön lisäksi myös hänen elinympäristöönsä ja näiden väliseen suhteeseen. Marko Merikukka (2020, 93) on väitöskirjassaan tuonut esille, miten palvelujärjestelmässä hoidetaan ongelmia yksilökeskeisesti, jolloin perheen vaikeudet ja lasten tarpeet jäävät vaille huomiota. Marjo Romakkaniemi (2011) tutki väitöskirjassaan masennusta sosiaalisena ilmiönä. Sosiaalinen

näky masennuksen määrittelemisessä ja vuorovaikutuksellisessa luonteessa, henkilön vuorovaikutussuhteissa ja sosiaalisessa tilanteessa sekä hänen elinympäristönsä ja yhteiskunnallisten rakenteiden tasolla (Romakkaniemi 2011, 241). Romakkaniemi (2014, 144) on jatkanut sosiaalityön asiantuntijuuden tutkimista masennuksen hoidossa ja todennut masennuksen olevan sosiaalityön näkökulmasta ihmisen ja hänen ympäristönsä tuottama kokemus. Psykkistä kuormitusta mallinnetaan myöhemmin yhdessä yksilön ja ympäristön ominaisuuksien kanssa ihmisen kehityksen ekologisen teorian (Bronfenbrenner 2002) ja mallin (Hurme 2014) avulla.

Sosiaalityön ja sen asiantuntijuuden hyödyntäminen osana mielenterveyden edistämistä ohjaa katsomaan mielenterveyttä sosiaalisesta näkökulmasta. Tutkielmassa tämä näkyy työmarkkina-aseman ja toimeentulo-ongelmien yhteyden tarkasteluna lapsiperheiden vanhempien psyykkiseen kuormitukseen. Sosiaalisten tekijöiden valintaan vaikutti tutkielman sijoittuminen koronapandemian aikaisen psyykkisen kuormituksen tarkasteluun. Koronapandemian aikana esiin noussut eriarvoisuus ja negatiiviset taloudelliset vaikutukset olivat tekijöitä, joiden osuutta psyykkiseen kuormitukseen on perusteltua selvittää työmarkkina-aseman ja toimeentulo-ongelmien avulla (esim. Salmi & Närvi 2022). Sosioekonomisina tekijöinä ammattiasema ja tulot ovat yhteydessä mielenterveyteen. (Vorma ym. 2020, 12.) Kuvaan seuraavaksi tarkemmin näitä tekijöitä ja millaisia mittareita ne ovat.

3.2.1 Työmarkkina-asema ja toimeentulo-ongelmat

Köyhyyden moniulotteisuus haastaa käytettävän mittarin valinnassa, sillä tämä on samalla valinta siitä, miten köyhyys määritellään (Riihelä & Tuomola 2022, 52). Valintojen tekeminen rajaa siten jotakin tietoa tutkimuksen ulkopuolelle. Tässä tutkielmassa on valittu köyhyyttä laajempi näkökulma taloudellisten ongelmien tarkasteluun. Työmarkkina-asema ja toimeentulo-ongelmat mahdollistavat lapsiperheiden vanhempien taloudellisen tilanteen kuvaamisen siten, että ne kattavat mahdollisimman laajasti erilaisia perheitä eivätkä poissulje köyhyyttä.

Köyhyyttä on perinteisesti mitattu arvioimalla tulojen riittävyyttä, mutta jo 1970-luvulta lähtien on korostettu toimeentulon käsittämistä tuloköyhyyttä laajemmin. Köyhyyden osatekijät eivät tule tavoitetuksi, mikäli köyhyysmittari pohjautuu vain tuloihin. (Karvonen, Mäntylä & Salmi

2016, 7.) Avaan seuraavaksi suhteellisen ja aineellisen köyhyyden käsitteitä sekä köyhyyden objektiivista ja subjektiivista mittaamista.

Suhteellinen köyhyys määritellään ottamalla huomioon yhteiskunnan yleinen tulo- ja elintaso, koulutustottumukset sekä elämäntyyli ja sitä mitataan tarkastelemalla kotitalouksia, joiden tulot ovat alle mediaanitulon. Yleisenä pidetty köyhyysraja Suomessa ja EU:ssa ovat tulot, jotka ovat 60 prosenttia mediaanitulosta. Suhteellista tuloköyhyyttä voidaan pitää tärkeänä köyhyyden osamittarina, mutta sen avulla ei saada selville kokonaiskuvaa lasten materiaalisesta hyvinvoinnista, sillä siihen vaikuttavat perheen tavat ja kyvyt käyttää tuloja ja säästäminen. On otettava huomioon, että matalan tulotason perheessä voidaan käyttää suhteessa enemmän rahaa lapsien kuluihin mikä tasaa lapsien kulutus- ja harrastusmahdollisuuksia eri tulotasoihin kuuluvien lasten välillä. Pelkästään tuloja mittaamalla ei saada tietoa kotitalouden todellisista taloudellisista resursseista, kuten säästöistä, veloista, omistusten arvosta ja muusta varallisuudesta. (Karvonen, Mäntylä & Salmi 2016, 7–8.) Nämä voivat vaikuttaa kokemukseen toimeentulosta.

Suhteellisen köyhyyden rinnalle on kehitetty aineellisia puutteita kuvaavia mittareita. Aineellista köyhyyttä mittaamalla pyritään saamaan tietoa siitä, miten puutteellinen toimeentulo näkyy elinolosuhteissa. Aineellinen köyhyys kattaa myös sellaiset kotitaloudet, jotka eivät ole tulojensa perusteella köyhyysrajan alapuolella. (Karvonen, Mäntylä & Salmi 2016, 8.) Aineellista huono-osaisuutta voidaan mitata kysymällä ravinnosta, vaatteiden hankinnasta, asumisen ahtaudesta sekä vanhempien työtilanteesta (Karvonen 2016, 55). Tutkielmassa aineellista huono-osaisuutta mitataan objektiivisesti vanhempien *työmarkkina-asemalla*.

Köyhyyden monimuotoisuuden vuoksi edellä mainittujen objektiivisten mittareiden lisäksi tarvitaan omaan arvioon perustuvia subjektiivisia mittareita (Karvonen ym. 2016, 9). Köyhyyden määrittäminen ja mittaaminen subjektiivisena kokemuksena on yksi vaihtoehtoinen tapa mitata köyhyyttä rahatulosten sijaan. Subjektiivista köyhyyttä voidaan mitata kysymällä ihmisiltä heidän kokemuksistaan. (Riihelä & Tuomola 2022, 54.) Kokemustiedolla on myös yhteiskuntapolitiikan legitimitetin kannalta merkitystä (STM 2022, 30). Tutkielmassa mitataan toimeentulo-ongelmia *koetun toimeentulon* avulla, joka perustuu vastaajan omaan arvioon taloudellisesta tilanteestaan. Tällaisen subjektiivinen mittarin avulla on mahdollista saada toimeentuloa ja sen riittävyttä koskevaa kokemuksellista tietoa. Silti on

hyvä huomioida, ettei kyselyiden ja numeroiden kautta saatu tieto pysty kuvaamaan köyhyyttä kokonaisuudessaan (Kallio & Hakovirta 2020, 23, 25).

Aiemman tutkimuksen perusteella tiedetään, että perheessä koetuilla elämäntilanteiden muutoksilla on aiemmin havaittu olevan yhteys taloudelliseen kuormitukseen. Vuoden sisällä koettu työttömyys tai sen uhka, perheenjäsenen, läheisen tai lapsen vakava sairastuminen, uusperheen muodostaminen, eroaminen, vauvan syntymä sekä muutto toiselle paikkakunnalle olivat yleisempiä, jos perheessä arvioitiin toimeentulo hankalaksi verrattuna toimeentulonsa helpoksi arvioineisiin (Salmi & Kestilä 2019, 27). Näiden elämäntilanteiden muutosten voidaan päätellä alentaneen perheen tuloja, joka on heijastunut kokemukseen toimeentulo-ongelmista. Koettua toimeentuloa voi näin pitää subjektiivisena mittarina, jolla on myös yhteys tulotasoon.

Pitkittyneen taloudellisen köyhyyden vaikutuksia on tutkittu narratiivisessa pitkittäistutkimuksessa, jonka tulokset ovat kuvattu köyhyyden ja elämänmerkitysten noidankehänä. Noidankehässä aikakäsitys on kehämäinen, jossa tavoiteltavat asiat eivät ulotu pitkälle aikavälille ja niihin liittyy negatiivista varautumista, tunne kuulumisesta ja julkisesta osallistumisesta edustavat elämän merkitysten osa-alueita, jotka heikentyvät köyhyyden viedessä voimavaroja. Kehämäinen aikakäsitys syö taloudellisten, sosiaalisten ja psykologisten taakkojen vaatimaa palautumista. Hyvinvointivaltio voisi tarjota pitkittyntä köyhyyttä kokeneille mahdollisuuksia rakentaa elämään merkityksellisyyden tunnetta, sillä koherenssin tunne on kannatteleva voima. (Isola, Virrankari & Hiilamo 2021, 665–666.)

Minna Salmi ja Johanna Närvi (2022) ovat tutkineet nelivuotiaiden lasten äitien toimeentulon kokemusten yhteyttä hyvinvointiin hyödyntäen Erik Allardtin hyvinvointiteoriaa. Tutkimuksen tulokset osoittivat systemaattisen yhteyden näiden välillä ja toimeentulokokemusten olevan merkittävä osa äitien hyvinvointia. Hyvinvointia tukevien palveluiden tarve oli yleisempää niiden vastaajien kesken, jotka raportoivat taloudellisen tilanteensa huonoksi ja kokivat myös palveluiden saatavuuden useammin riittämättömäksi. Tulonsiirtojen ja palveluiden kehittämisen vastakkain asettelu poliittisessa päätöksenteossa ei pidemmällä aikavälillä ole kestävä – vaan resursseja tarvitaan molempiin. (Salmi & Närvi 2022, 47–48.)

Lapsiperheiden toimeentuloa on tutkittu COVID-19 pandemian vaikutusten näkökulmasta. Outi Sirniö, Sanna Kärkkäinen ja Timo Kauppinen (2021) ovat tarkastelleet, mitä lapsiperheiden palkkatulojen kehitykselle tapahtui pandemian aikana. Tulokset osoittivat

esimerkiksi erityyppisten lapsiperheiden välillä olevan eroja palkkatulojen kehityksessä ja tämän kasvattavan entisestään hyvä ja huono-osaisten eroja. Taloustilanteen heikkeneminen ja ongelman pitkäaikaistuminen lisäävät yhteiskunnan tuen ja selviytymisstrategioiden merkitystä perheille. (Sirniö ym. 2021, 7.)

Taloudelliseen tilanteeseen liittyvien huolien on todettu olevan yhteydessä psyykkiseen stressiin yhdysvaltalaisessa aineistossa, joka on kerätty vuonna 2018 (Ryu & Fan 2023). Työmarkkina-asetelmalla ja taloudellisilla ongelmilla voidaan siis olettaa olevan jonkin asteinen yhteys vanhempien kokemaan psyykkiseen stressiin. Vaikka tämä voi vaikuttaa ilmeiseltä, on huomioitava, että vanhempien kokema psyykinen kuormitus voi olla seurausta monesta muustakin asiasta, kuten edellä esiteltyjen perhemallien (Falkov 2020; Masarik & Conger 2017) perusteella voidaan olettaa. Koronapandemian vaikutuksia mielenterveydelle tulisi tarkastella pyrkien selvittämään mitkä ryhmät ovat erityisen haavoittuvia tälle (Cameron et.al 2020, 773). Tarkastelemalla työmarkkina-asetelman ja koetun toimeentulon yhteyttä lapsiperheiden vanhempien kokemaan psyykkiseen kuormitukseen koronapandemian aikana voidaan näiltä osin selvittää, miten muu kuin työssäkäynti ja vaikeudet menojen kattamisella tuloilla näkyvät psyykkisen kuormituksen yleisyydessä.

4 Psyykkisen kuormituksen sosiaalinen mallintaminen

Tässä luvussa käsitellään Urie Bronfenbrennerin (1979, 2002) kehittämää ihmisen ekologisten järjestelmien teoriaa ja sen mallinnuksia. Tämä valikoitui tutkielman pääteoriaksi, sillä se mahdollistaa psyykkisen kuormituksen tutkimisen ottaen huomioon myös henkilön elinympäristön. Psyykkistä kuormitusta mallinnetaan sosiaalisesta näkökulmasta bioekologisen mallin mukaan.

4.1 Ihmisen ekologisten järjestelmien teoria ja bioekologinen malli

Viitattaessa ihmisen kehityksen ekologiaan Bronfenbrenner (2002, 268) puhuu formaaleista ekologisista paradigmoista ja malleista. Käytän tätä samaa jaottelua kuvaillen hänen työtään. Esittelen ensin ekologisten järjestelmien teoreettiset lähtökohdat ja siirryn tämän jälkeen kuvailemaan bioekologista mallia Helena Hurmetta (2014) mukaillen. Käyn myös lyhyesti läpi, miten Bronfenbrenner on kehittänyt teoriaansa. Tämän avulla on tarkoitus avata ihmisen ekologisen teorian käyttötarkoituksia ja tutkielmaa koskevia valintojani.

Bronfenbrenner tuo esille, miten ekologisten järjestelmien teoria on kehittynyt hänen vuonna 1979 ilmestyneen teoksensa (*The Ecology of Human Development*) jälkeen. Bronfenbrenner nostaa esille, miten hänen teoriaansa pohjautuneiden tutkimusten aiempi painopiste on tuottanut tietoa enemmän ympäristöstä kuin yksilöiden ominaisuuksista. Hän on pyrkinyt korjaamaan tätä epätasapainoa vahvistamalla näkemystä ihmisen roolista omassa kehityksessään, josta käsin teoria on kehittynyt eteenpäin. (Bronfenbrenner 2002, 222–223.)

Bronfenbrenner kuvaa teoriassaan käsitettä ”Määritelmä 1”, joka on ihmisen ekologisen tutkimuksen teoreettinen kulmakivi. Hän luonnehtii tämän säilyneen lähes muuttumattomana. Sen mukaan tutkimuksen kohteena ovat yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa tapahtuvat ihmisen kehityksen prosessit ja tulokset. Ihmisen ja hänen välittömien elinympäristöjensä välillä tapahtuu hidasta, molemmin puolista sopeutumista. Ihminen on tässä aktiivinen ja kehittyvä osapuoli. Vastaavasti elinympäristöilläkin on muuttuvia ominaisuuksia. Nämä kehitysprosessit jatkuvat läpi ihmisen elämän. Niihin vaikuttavat elinympäristöjen keskinäisten suhteiden lisäksi myös laajemmat kontekstit, joiden osia elinympäristöt ovat. (Bronfenbrenner 2002, 221–222.)

Ihmisen kehityksen ekologian teoreettinen viitekehys kiteytyy Bronfenbrennerin esittämässä yhtälössä. Bronfenbrenner teki muutoksia ja laajennuksia Kurt Lewinin esittämään kaavaan, joka kuvasi ihmisen käyttäytymisen ”B” (behaviour) muodostuvan henkilön ”P” (person) ja ympäristön ”E” (environment) tuloksesta (Bronfenbrenner 2002, 223, Hurme 2014, 61). Bronfenbrenner muutti kaavan koskemaan ihmisen kehitystä ”D” (development) ja toiseksi hän laajensi yhtälöä ottamalla huomioon aikaulottuvuuden (Bronfenbrenner 2002, 224). Olen kuvannut alla Bronfenbrennerin tekemät muutokset alkuperäiseen kaavaan.

$$B=f(PE) \rightarrow D=f(PE) \rightarrow D_t=f_{(t-p)}(PE)_{(t-p)}$$

Bronfenbrenner sanallistaa yhtälöään ja kuvailee ihmisen kehityksen luonnetta. Yhtälön perusteella ihmisen kehitys ”D” on henkilön ”P” ja ympäristön ”E” tulos tietyssä ajankohtana ”t” mitattuna. Yhtälössä funktio ”f” kuvaa prosessia. Alaindeksi ”t-p” viittaa aikaväliin, jolloin henkilön ja ympäristön ominaisuudet yhteisvaikuttavat ja tuottavat kehitystuloksen. Prosessin kohdalla aikaväli ilmaisee, että myös siinä tapahtuu muutosta. (Bronfenbrenner 2002, 224.) On luontevaa ajatella, että ihmisen elämän aikana sekä kehitystä tuottavat prosessit, että henkilön ja ympäristön ominaisuudet ovat muutoksessa. Muutos sisältyy kehitykseen ja kehitys luo muutosta. Erona kehityksen kuvaamiseen ilmiönä, Bronfenbrenner käsittelee kehitystä tuloksena. Kehitystulos syntyy toistuvien ja erilaisten prosessien kautta, jossa henkilön ja ympäristön muuttuvat ominaisuudet ovat vuorovaikutuksessa. (Bronfenbrenner 2002, 224–225.)

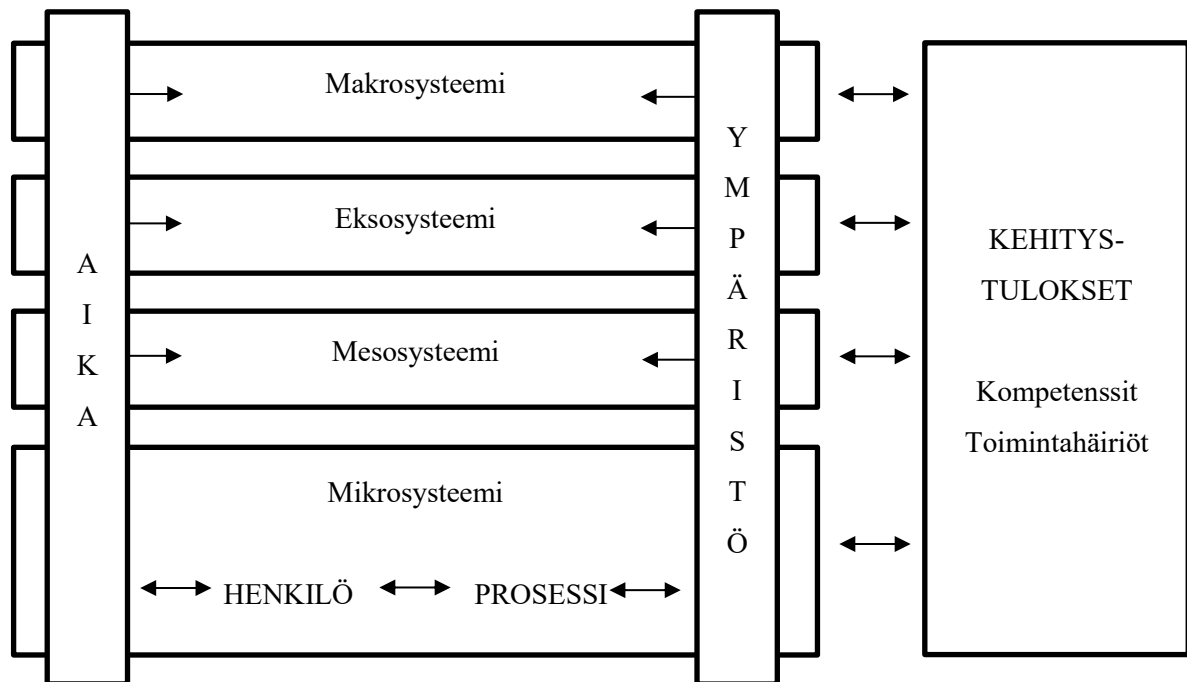
Bronfenbrennerin Määritelmä 1. ja hänen esittämänsä ihmisen kehitystä kuvaava yhtälö muodostavat yhdessä teoreettisen viitekehysten, josta käsin ihmisen kehitystä voidaan tutkia. Hän ei määrittele tässä vaiheessa yksityiskohtia – vaan kuvaa ihmisen kehityksen olevan tulosta, henkilön ja ympäristön muuttuvien ominaisuuksien välisestä vuorovaikutuksesta, tietyssä ajankohtana havaittuna (Bronfenbrenner 2002, 224–225). Jatkan yhtälön osien kuvailua tarkemmin esitellessäni ihmisen kehityksen ekologian mallinnuksia.

Bronfenbrenner (1979) on tunnettu varhaisesta mallistaan, joka tarjosi teoreettisen viitekehysten ihmisen kehityksen tutkimiselle. Malli käsittää ihmisen elinympäristön esittämisen sisälkkäisinä mikro-, meso-, ekso- ja makrotasoina. Kehittyvän ihmisen hän esitti osaksi mikrotasoa. (Bronfenbrenner 1979, 3–4.) Näitä tasoja hän nimitti toimintatasoiksi (settings), joissa yksilö osallistuu erilaisissa rooleissa. Nämä toimintatasot määrittävät sen

mukaan, milloin osallistutaan (aika), missä osallistutaan (paikka), ketkä osallistuvat (osallistujat), miten osallistuminen tapahtuu (toiminta) ja miten osallistuja(t) määritellään (roolit). Varhaisen mallin läpi käymistä voidaan pitää edelleen merkityksellisenä, siihen tulleiden uudistusten ymmärtämiseksi. (Hurme 2014, 62, 63–64.)

Sisin toimintataso on nimetty mikrosysteemiksi, joka kuvaa yksilön välitöntä ympäristöä, missä osallistuminen on päivittäistä. Henkilön mikrosysteeminä voidaan tarkastella esimerkiksi kotia, koulua tai työpaikkaa. Seuraava taso on mesosysteemi, joka sijoittuu kuvaamaan näiden aktiivisten ympäristöjen kuten, perheen ja koulun välistä suhdetta. Kolmas eksosysteemi käsittää sellaiset yleisemmät sosiaaliset rakenteet, jotka vaikuttavat yksilöön välillisesti ja joihin yksilö ei itse välttämättä osallistu, kuten koulun johtoryhmä tai liikenneyhteydet. Viimeinen ja uloimpana oleva makrosysteemi kuvaa vieläkin laajempia sosiaalisia rakenteita, kuten kulttuurin ideologisia piirteitä, jotka näkyvät yhteiskunnassa tai sen osissa, kuten päivähoitojärjestelmässä. Varhainen malli on tunnettu huomion kiinnittämisestä ympäristöön. (Hurme 2014, 63–64, 68.) Peilaamalla henkilön elinympäristön toimintatasoja edellä esitettyyn ihmisen kehitystä kuvaavaan kaavaan, voidaan todeta sen kuvaavaan siinä esiintyvää ympäristöä edustavaa ”E” -kirjainta. Ympäristö on näin ollen yksi osa kaavaa, mutta ei muodosta kokonaisuutta. Tähän Bronfenbrenner on kiinnittänyt huomiota viedessään ihmisen kehityksen ekologiaa eteenpäin.

Uudistunut ihmisen kehityksen bioekologinen malli sisältää henkilö (person), prosessi (process), konteksti/ympäristö (context) ja aika (time) ulottuvuudet ja sitä kutsutaan myös PPCT-malliksi siinä esiintyvien englanninkielisten sanojen mukaan. Näiden lisäksi malli käsittelee myös kehitystuloksia. (Hurme 2014, 64–65, 71.) Nämä uudistuneen mallin osa-alueet ovat yhtäläisiä Bronfenbrennerin (2002, 224) esittämän kaavaan kanssa. Bioekologinen malli on toisin sanoen sanallinen kuvaus ihmisen kehityksen ekologiasta. Olen kuvannut bioekologinen mallin Hurmeen (2014, 72) esittämällä tavalla kuviossa 1. Siinä ei ole ilmaistu kaikkia mahdollisia vaikutussuhteita (Hurme 2014, 71).



Kuvio 1. Helena Hurmeen (2014, 72) esittämät Bronfenbrennerin bioekologisen mallin päätekijät ja kuvaus näiden välisistä suhteista.

Kuviossa 1. on havainnollistettu, miten ihmisen myönteisten ja kielteisten kehitystulosten ja edellä kuvattujen ympäristön mikro-, meso-, ekso- ja makrosysteemitasojen välillä on vaikutussuhde. Mikrosysteemissä vaikuttavat kontekstin lisäksi henkilön ominaisuudet ja prosessit. Henkilön ominaisuuksilla voidaan viitata esimerkiksi ikään, sukupuoleen ja etnisyyteen (Hurme 2014, 68) sekä psyykkisiin ominaisuuksiin, kuten kognitiivisiin ja sosioemotionaalisiin kykyihin (Bronfenbrenner 2002, 225, 237). Prosessit ovat mallissa keskeisessä roolissa, joista erityisesti lähiprosesseilla (*proximal processes*) Bronfenbrenner tarkoitti henkilön välittömässä ympäristössä tapahtuvaa vuorovaikutusta (Hurme 2014, 64–65). Kehityksen voidaan siten ajatella tapahtuvan juuri vuorovaikutuksessa.

Kehitystuloksilla ja henkilön ominaisuuksilla on toisiinsa kaksisuuntainen vaikutus. Bronfenbrenner on määritellyt kehitystuloksia siten, että ne ovat henkilön ominaisuuksia, joiden yhtä lailla nähdään muovaavan tulevia kehitystuloksia kuin olevan kehityksen tulosta. Kehitystulokset voivat olla psyykkisiä ominaisuuksia, kuten henkilön ominaisuudetkin. (Bronfenbrenner 2002, 225.) Lähiprosessit ovat kehityksen välittävä tekijä, sillä henkilön

ominaisuudet voivat vaikuttaa juuri lähiprosesseissa, joista kehitystulokset riippuvat. Kehitystulokset voivat olla luonteeltaan myönteisiä kompetensseja tai kielteisiä toimintahäiriöitä. (Hurme 2014, 68, 71–72.) Aika kuvataan mallissa ympäristön tavoin pitkittäisenä tekijänä (Hurme 2014, 71). Bronfenbrenner on puhunut kronojärjestelmämalleista, joissa tarkasteltavien ajanjaksojen pituudet voivat vaihdella riippuen onko kyseessä esimerkiksi jonkin tietyn tapahtuman tai elämänvaiheen tarkastelu ennen ja jälkeen -asetelmalla vai pidempi aikainen elämänkaaren tarkastelu. Olennaista on, että ajan avulla on mahdollista havaita joko henkilöstä tai ympäristöstä lähtevää muutosta, joka vuorovaikutuksen (lähiprosessien) kautta muovaa kehitystä. (Bronfenbrenner 2002, 236.)

Ihmisen ekologisten järjestelmien teoriaa ja sen mallinnuksia voidaan hyödyntää monin tavoin tutkimuksen teossa. Bronfenbrenner (2002, 268) on kuvannut tavoitteenaan olleen sellaisen teoreettisen kehyksen luominen, josta käsin voidaan johtaa uusia hypoteeseja. Tämä selittää varsinkin teoreettisen viitekehyksen avoimuutta ja joidenkin sisällöllisten yksityiskohtien puuttumista. Varsinkin vuorovaikutusprosessien sisällöllisten määritysten puuttumista voidaan pitää bioekologisen mallin puutteena (Hurme 2014, 79). Teoria antaa raamit ihmisen kehitystulosten muotoutumisen tutkimiselle. Hurmeen mukaan kaikkia Bronfenbrennerin näkökulmia ei ole kokonaisuudessaan realistista mahdollista yhteen tutkimukseen, sen sijaan bioekologinen malli toimii tutkimuksen teolle teoreettisena lähtökohtana. Bioekologista mallia voidaan hyödyntää valitsemalla siitä johdettuja tutkimusteemoja ja rajattuja osia. (Hurme 2014, 80.)

Hurme jatkaa, että varhaisen bioekologisen mallin lisäksi tulisi siirtyä viittamaan myös Bronfenbrennerin uudistuneempaan malliin. Mallia voidaan käyttää sekä määrällisessä, että laadullisessa tutkimuksessa. Määrällisessä tutkimuksessa malli soveltuu erityisesti yksilötasolla esiintyvien tekijöiden ja prosessien tarkasteluun. Vaikka Bronfenbrennerin lähtökohtana oli muodostaa malli lapsen kehityksen tutkimiseen, sitä voidaan soveltaa myös aikuisten kohdalla. (Hurme 2014, 62, 64, 79–80.)

4.2 Psyykinen kuormitus bioekologisessa mallissa

Bronfenbrenner (2002, 225) on kehottanut tutkijoita erottelemaan, mitkä ominaisuudet ovat kehityksen tuotteita ja mitkä puolestaan kehityksen tuottajia. Olen jäsentänyt lapsiperheiden vanhempien psyykkisen kuormituksen kehitystulokseksi, mukaillen Vormaa ym. (2020) ja

Lönnqvistia (2021a), jonka ilmenemistä pyrin selittämään sekä yksilön että ympäristön ominaisuuksilla. Kehityksen tuottajia ovat sukupuoli, ikä, työmarkkina-asema, koettu toimeentulo sekä koronapandemian vaikutus luottamukseen tulevaisuutta kohtaan. Sukupuoli ja ikä ovat yksilön ominaisuuksia. Samoin kokemus toimeentulosta, sillä se edustaa henkilön subjektiivista kokemusta. Työmarkkina-asema kuvaa millaiseen mikrotason ympäristöön henkilö kuuluu tai ei kuulu. Koronapandemian vaikutus luottamukseen tulevaisuutta kohtaan sisältää elinympäristön vaikutuksen henkilön subjektiiviseen kokemukseen mikro-, meso-, makro- ja eksotasoilla.

Tällaisen *henkilö-konteksti-mallin* avulla voidaan tunnistaa *ekologisia lokeroita*, joilla Bronfenbrenner tarkoittaa kehitystä edistäviä tai haittaavia ympäristöjä kun tarkastellaan tiettyjä henkilön ominaisuuksia (Bronfenbrenner 2002, 227–228). Hyödynnän tätä ajatusta selvittäessäni mitkä henkilö- ja ympäristötekijät selittävät tiettyä kehitystulosta. Tämän avulla on mahdollista paikantaa ekologisina lokeroina niitä sosiaaliseen tilanteeseen liittyviä tekijöitä, jotka selittävät psyykkisen kuormituksen kokemista. Poiketen Bronfenbrennerin (2002, 228) esittämästä henkilön ja ympäristön ominaisuuksien poikkileikkauspisteen käytöstä, lähestyn henkilö-konteksti-mallia selittävästä näkökulmasta.

5 Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkielmassa selvitetään, miten syksyllä 2020 KONSE-kyselyyn vastanneet lapsiperheiden vanhemmat olivat kokeneet psyykkisen jaksamisensa Suomessa tällöin vallinneen koronapandemian aikana. Vanhempien jaksamista mitataan psyykkisen kuormituksen avulla, jota tarkastellaan sukupuolen, iän, työmarkkina-aseman, koetun toimeentulon ja sen avulla miten koronapandemia on vaikuttanut luottamukseen tulevaisuutta kohtaan. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Miten lapsiperheiden vanhemmat ovat kokeneet psyykkisen jaksamisensa syksyllä 2020 koronapandemian aikana?
2. Miten lapsiperheiden vanhempien demografiset tekijät, työmarkkina-asema, toimeentulokokemukset ja arviot koronapandemian vaikutuksista ovat yhteydessä heidän kokemaansa psyykkiseen kuormitukseen?

Näiden tutkimuskysymyksiä avulla muodostetaan käsitys lapsiperheiden vanhempien hyvinvoinnista ja siihen yhteydessä olevista sosiaalisista tekijöistä koronapandemian aikana sekä arvioiduista koronapandemian vaikutuksista luottamukseen tulevaisuutta kohtaan. Vanhempien jaksamista selvitetään mittaamalla psyykkistä kuormitusta. Tutkimusasetelmassa hyödynnetään ihmisen bioekologisen mallin päivitettyä muotoa (Bronfenbrenner 2002, Hurme 2014). Vanhempien psyykkinen kuormitus jäsennettiin kehitystulokseksi bioekologisen mallin mukaisesti. Yksilön kuulumista erilaisiin ympäristöihin kuvataan työmarkkina-aseman avulla. Vastaavasti arviot koronapandemian vaikutuksista tulevaisuuden luottamukseen edustavat ympäristötekijän vaikutusta yksilöön ja on siten vuorovaikutus tekijä. Mallin mukaisia henkilön ominaisuuksia edustavat ikä, sukupuoli ja kokemus toimeentulosta. Tutkimusasetelma perustuu Bronfenbrennerin (2002, 224) esittämään yhtälöön, jonka mukaan kehitys ”D” ilmentää henkilön ”P” ja ympäristön ”E” ominaisuuksista syntynyttä tulosta tiettyä ajankohtana ($D=f(EP)$).

Tarkastelemalla näiden muuttujien välisiä yhteyksiä selvitetään, mitkä tekijöistä ovat yhteydessä vanhempien psyykkiseen kuormitukseen. Mikäli yhteyksiä esiintyy ja tilastolliset edellytykset täyttyvät, analyysia jatketaan selvittäen selittääkö, jokin tekijä psyykkistä kuormitusta enemmän kuin toiset. Tämä johtaisi kolmannen tutkimuskysymyksen esittämiseen:

3. Ovatko jotkin demografiset tekijät, toimeentulokokemukset tai arviot koronapandemian vaikutuksista vahvemmin yhteydessä lapsiperheiden vanhempien psyykkiseen kuormitukseen kuin toiset?

Tutkimusasetelma pohjautuu muuttujien välisten yhteyksien tarkasteluun, joten siitä käsin ei voida tehdä päätelmiä syy-seuraussuhteista. Mahdolliset yhteydet psyykkisen kuormituksen ja muiden tekijöiden kohdalla ilmaisevat, että nämä ominaisuudet esiintyvät samanaikaisesti ja niiden välillä on toisiinsa nähden tilastollista riippuvuutta. Tämä toimii lähtökohtana mahdolliselle jatkoanalyysille, jonka avulla on mahdollista tarkastella psyykkiseen kuormitukseen yhteydessä olevien muuttujien selitysvoimaa. Tutkielman avulla tuotetaan koronapandemian ajalta tietoa lapsiperheiden vanhempien psyykkisestä hyvinvoinnista sosiaalisen asiantuntijuuden näkökulmasta, jota voidaan hyödyntää lapsiperheiden palveluissa, mielenterveyden edistämisessä sekä kriisinkestävyudessa.

5.1 Aineisto

Tutkielmassa käytetään Turun yliopiston Sosiaalitieteiden laitoksen keräämää KONSE 2020 -aineistoa. Olli Kangas ja Veli-Matti Ritakallio aloittivat vuonna 1995 kyselyn toteuttamisen Turun yliopiston sosiaalipolitiikan laitoksella, tavoitteena oli kerätä aineisto, joka mahdollistaa köyhyyden kokonaiskuvan tutkimisen Suomessa. KONSE-kyselyjä on kerätty vuoden 2020 lisäksi vuosina 2015, 2010, 2005, 2000 ja 1995. (Anttila, Ritakallio, Mäkinen, Salin & Forssén 1.)

Vuoden 2020 aineisto on kerätty loka-marraskuussa lähettämällä 12 000 henkilölle posti- ja verkkokysely. Henkilöt valikoitiin satunnaisesti 18–79-vuotiaiden joukosta, jotka asuivat vakituisesti Suomessa ja joiden äidinkieli oli suomi. Vastauksia kertyi yhteensä 3266 vastaajalta, joista 2727 vastasi postikyselyyn ja 539 verkkokyselyyn. Matalaa vastausprosenttia (27,2 %) ennakoitiin aineiston keräysvaiheessa kasvattamalla otoskokoa, jotta väestöryhmien välinen vertailu olisi mahdollista. Otoksoon kasvattaminen ei poistanut aineiston edustavuuteen liittyviä ongelmia, jotka ilmenevät esimerkiksi siinä, että naiset (56,6 %) ovat yliedustettuja ja 18–53-vuotiaat (-19 %) aliedustettuja verrattuna koko väestöön. (Anttila ym. 1, 4, 6–7, 9–10.)

KONSE-aineisto sopii tutkielmaan erityisesti kahdesta syystä. Aineisto kokoaa tietoa hyvinvointiin ja toimeentuloon vaikuttavien tekijöiden suhteesta. Se soveltuu köyhyys- ja toimeentulotutkimukseen. (Anttila ym., 1.) Lisäksi aineisto mahdollistaa yhteiskuntatieteissä

käytettyjen tilastollisten menetelmien käyttö, joiden avulla tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksiin voidaan etsiä vastauksia. Haittapuolena aineistossa on joidenkin väestöryhmien ali- tai yliedustus, jonka vuoksi otospainojen käyttö on perusteltua. Aineiston käyttö pro gradu -tutkielmassa edellyttää kirjallista sitoutumista siihen, että aineistoa käytetään vain sovittuun tarkoitukseen eikä sitä luovuteta muualle. KONSE-aineistot ovat tarkoitettu käytettäväksi perustutkinto- ja maisterivaiheen opintoihin, opinnäytteisiin sekä tutkijoille (Anttila ym., 2–3). Aineiston tilastollinen analyysi toteutettiin SPSS-tilasto-ohjelman versiolla 29.

5.1.1 Lapsiperheiden vanhempien osuus aineistossa

Ensimmäisenä vaiheena aineiston analyysissä muodostettiin filterimuuttuja, jonka avulla seulottiin lapsiperheiden vanhemmiksi määritellyt vastaajat ja heistä muodostettiin oma aineisto. Aiemmissa tutkimuksissa otoksen vanhemmiksi on määritelty vastaajat, joilla on alle 18-vuotiaita lapsia (Ben Brik, Williams & Barker Ladd 2023, 100). Kyselyssä vastaajia pyydettiin ilmoittamaan ”Samassa kotitaloudessa kanssasi asuvien lasten ja aikuisten lukumäärä” kirjoittamalla omaa tilannetta kuvaava vastausnumero ”Alle 3-vuotiaita”, ”3-6-vuotiaita”, ”7-17-vuotiaita” ja ”18 vuotta täyttäneitä” vaihtoehtojen kohdalle. Aineiston analyyseissa käytettiin vain niiden vastaajien vastauksia, jotka olivat raportoineet kotitaloudessaan olevan alle 18-vuotiaita lapsia.

Filterimuuttuja muodostettiin seuraavasti. Aineistossa oli valmiiksi luotu alle 18-vuotiaiden määrää kotitaloudessa kuvaava muuttuja ”lapset”. Muuttujassa oli kahdeksan luokkaa nollan ja seitsemän välillä, jotka kuvasivat kuinka monta lasta vastaajat olivat raportoineet kotitaloudessaan olevan. Suurin osa vastaajista (n=2701) raportoivat lapsien lukumääräksi nolla. Kotitaloudessaan lapsia raportoivien vastaukset jakaantuivat seuraavasti. Kotitaloudessa 1 lapsi (n=275), 2 lasta (n=204), 3 lasta (n=55), 4 lasta (n=16), 5 lasta (n=1), 6 lasta (n=2) ja 7 lasta (n=2). Muuttujasta tehtiin yksiluokkainen yhdistämällä luokat 1-7 luokaksi *1 - kotitaloudessa alle 18-vuotiaita lapsia* (n=555) ja jätettiin pois 0 alaikäistä lasta kotitaloudessa raportoineet vastaajat (n=2701) sekä vastaamatta jättäneet (n=9). Muuttuja nimettiin uudelleen ”lapset2”, jota käytettiin filterimuuttujana poimimaan aineistosta vain ne vastaajat, jotka olivat raportoineet kotitaloudessaan asuvan alle 18-vuotiaita lapsia.

Näistä vastaajista käytetään nimitystä lapsiperheiden vanhempi, joiden osuus kaikista kyselytutkimukseen vastanneista (N=3266) oli hieman alle 17 prosenttia. Tästä eteenpäin

viitataan heihin puhuttaessa koko aineistosta (N=555). Vanhempien otosta tarkasteltiin sosiodemografisten taustamuuttujien avulla. Selvisi, että aineiston tyypillisin vastaaja oli 42-vuotias, korkeakoulututkinnon suorittanut (57 %) työssäkäyvä (77%) nainen (58 %). Nämä ryhmät ovat aineistossa yliedustettuja ja niillä on siten vaikutusta analyysien tuloksiin.

5.2 Muuttujat

Seuraavaksi esitellään aineiston analyyseissä käytetyt muuttujat raportoimalla alkuperäiset havaintoarvot sekä tehdyt muuttujamuunnokset. Muuttujien kuvailu aloitetaan selitettävästä muuttujasta, jonka jälkeen jatketaan selittävien muuttujien kuvailuun.

5.2.1 Selitettävänä muuttujana psyykinen kuormitus

Lapsiperheiden vanhempien psyykkistä kuormitusta mitattiin kysymyksellä: ”Onko sinua viime aikoina vaivannut jokin seuraavista?”; ”Ylirasittuneisuus”, ”Alakuloisuus”, ”Hermostuneisuus” tai ”Voimattomuus tai väsymys”. Vastausvaihtoehdot olivat 1. ”Lähes jatkuvasti”, 2. ”Silloin tällöin”, 3. ”Hyvin harvoin” ja 4. ”Ei koskaan”. Ylirasittuneisuudesta, alakuloisuudesta, hermostuneisuudesta ja voimattomuudesta tai väsymyksestä muodostettiin psyykkistä kuormitusta kuvaava summamuuttuja.

Summamuuttujan avulla voidaan yhdistää useita muuttujia yhdeksi. Tämä edellyttää, että alkuperäisessä kyselytutkimuksessa mitattujen muuttujien voidaan olettaa mittaavan samaa ominaisuutta kohtalaisen samalla tavalla. Samalla kun muuttujien yhdistäminen voi lisätä reliabiliteettia ja tehostaa tulosten raportointia, siinä myös kadotetaan informaatiota. Summamuuttujan muodostaminen on perusteltua tilanteissa, joissa muuttujien määrä hankaloittaa niiden tarkastelua ja kun ne mittaavat samaa ominaisuutta. (Nummenmaa 2010, 162, 374–375.)

Yksittäisen muuttujan valitsemisen sijaan tutkielmassa päädyttiin psyykkistä kuormitusta kuvaavaan summamuuttujan sen vuoksi, että tämä mahdollistaa kaikkien ominaisuuksien mukaan ottamisen jatkoanalyyseihin. Lisäksi näiden voidaan olettaa mittaavan samaa asiaa, psyykkistä kuormitusta, jota on selvitetty kyselyyn vastaajilta samalla kysymyksellä ja vastausvaihtoehdoilla. Taulukossa 1. kuvattujen muuttujien jakaumien perusteella voidaan todeta, että havainnot ovat jakautuneet melko tasaisesti muuttujien luokkien välillä, joten summamuuttujaan yhdistettynä niiden jakautumisen voi odottaa säilyvän suhteellisen samoina.

Vastaukset keskittyvät kahteen keskimmaiseen luokkaan ja ääripäitä edustavissa luokissa vastauksia on vähemmän.

Ennen summamuuttujan muodostamista tarkasteltiin kunkin muuttujan suoraa jakaumaa ja muuttujille tehtiin tarvittavia muunnoksia. Muuttujista poistettiin puuttuvat arvot (*else-sysmis*) ja muuttujat luokiteltiin uudelleen kääntämällä niiden luokat suuruusjärjestykseen siten, että ”lähes jatkuvasti” sai arvon 4 ...”ei koskaan” arvon 1. Näin muuttujien luokat kuvastavat mitattavan ominaisuuden kasvua. Muuttujien jakaumat ovat esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. Ylirasittuneisuutta, alakuloisuutta, hermostuneisuutta ja voimattomuutta tai väsymystä kuvaavien muuttujien ja näistä muodostetun summamuuttujan psyykinen kuormitus havaintomäärät (f) ja suhteelliset osuudet (%). Puuttuvat arvot suljettu pois analyseista.

Muuttujan nimi	Muuttujan luokat	Muuttujan käännetty luokat	f (%) (N=555)	
Ylirasittuneisuus	1. Lähes jatkuvasti	4. Lähes jatkuvasti	60 (10,8)	
	2. Silloin tällöin	3. Silloin tällöin	271 (48,8)	
	3. Hyvin harvoin	2. Hyvin harvoin	168 (30,3)	
	4. Ei Koskaan	1. Ei Koskaan	53 (9,5)	
	Puuttuvat arvot	Puuttuvat arvot	3 (0,5)	
Alakuloisuus	1. Lähes jatkuvasti	4. Lähes jatkuvasti	29 (5,2)	
	2. Silloin tällöin	3. Silloin tällöin	197 (35,5)	
	3. Hyvin harvoin	2. Hyvin harvoin	235 (42,3)	
	4. Ei Koskaan	1. Ei Koskaan	91 (16,4)	
	Puuttuvat arvot	Puuttuvat arvot	3 (0,5)	
Hermostuneisuus	1. Lähes jatkuvasti	4. Lähes jatkuvasti	29 (5,2)	
	2. Silloin tällöin	3. Silloin tällöin	209 (37,7)	
	3. Hyvin harvoin	2. Hyvin harvoin	221 (39,8)	
	4. Ei Koskaan	1. Ei Koskaan	91 (16,4)	
	Puuttuvat arvot	Puuttuvat arvot	5 (0,9)	
Voimattomuus tai väsymys	1. Lähes jatkuvasti	4. Lähes jatkuvasti	62 (11,2)	
	2. Silloin tällöin	3. Silloin tällöin	276 (49,7)	
	3. Hyvin harvoin	2. Hyvin harvoin	172 (31,0)	
	4. Ei Koskaan	1. Ei Koskaan	40 (7,2)	
	Puuttuvat arvot	Puuttuvat arvot	5 (0,9)	
Summamuuttuja	Muuttujan luokat	f (%) (N=555)	Muuttujan yhdistetyt luokat	f (%) (N=555)
Psyykinen kuormitus	1. Ei Koskaan	32 (5,8)	0. Ei koskaan tai hyvin harvoin	219 (39,5)
	2. Hyvin harvoin	187 (33,7)	1. Silloin tällöin tai lähes jatkuvasti	330 (59,5)
	3. Silloin tällöin	288 (51,9)		
	4. Lähes jatkuvasti	42 (7,6)		
	Puuttuvat arvot	6 (1,1)		6 (1,1)

Kyselytutkimuksessa oli pyydetty vastaajia kertomaan ovatko he viime aikoina kokeneet yllirasittuneisuutta, alakuloisuutta, hermostuneisuutta tai voimattomuutta ja väsymystä. Näiden neljän muuttujan välisen reliabiliteetin tunnusluku Cronbachin alfa oli 0,817 ($>0,7$). Cronbachin alfa on laajasti käytetty tunnusluku kuvaamaan muuttujien välistä reliabiliteettia ja se kertoo kuinka hyvin muuttajat mittaavat samaa ominaisuutta (Tietoarkisto 2024, Nummenmaa 2010, 357).

Lisäksi tarkasteltiin yksittäisten muuttujien osuutta reliabiliteettiin. Kaikki muuttajat lisäsivät reliabiliteettia, sillä yksittäisen muuttujan poisjättäminen heikentäisi alfa -kerrointa seuraavasti; yllirasittuneisuus (0,782), alakuloisuus (0,770), hermostuneisuus (0,775) ja voimattomuuden tai väsymyksen kohdalla (0,751). Tämän tarkastelun perusteella yllirasittuneisuus, alakuloisuus, hermostuneisuus ja voimattomuus tai väsymys mittaavat 81,7 prosenttisesti samaa ominaisuutta eli psyykkistä kuormitusta. Lisäksi jokainen muuttuja osaltaan voimistaa reliabiliteettia, joten psyykkistä kuormitusta kuvaava summamuuttuja muodostettiin näistä neljästä mitatusta ominaisuudesta.

Summamuuttuja toteutettiin SPSS:llä *Transform* → *Compute variable* toiminnolla. Neljästä psyykkistä kuormitusta kuvaavasta muuttujasta muodostettiin luokiteltu summamuuttuja lausekkeella: *"RND((muuttuja1+muuttuja2+muuttuja3+muuttuja4)/muuttujien lukumäärä)"*, jonka avulla summamuuttuja pysyi luokiteltuna (Tietoarkisto 2024). Vastaaja, joka on ilmaissut ettei koskaan koe yllirasittuneisuutta, alakuloisuutta, hermostuneisuutta tai voimattomuutta ja väsymystä voi saada 4 pistettä (4x 1. vastausvaihtoehto). Vastaavasti lähes jatkuvasti näitä psyykkistä kuormitusta kuvaavia tekijöitä kokeva voi saada 16 pistettä (4 x 4. vastausvaihtoehto).

Havaintoarvot jakaantuivat psyykkisen kuormituksen summamuuttujassa seuraavasti. Vastaajista psyykkistä kuormitusta kokivat lähes jatkuvasti (n=42), silloin tällöin (n=288), hyvin harvoin (n=187) ja ei koskaan (n=32). Puuttuvia arvoja oli kuusi (n=6). Koska lähes jatkuvasti ja ei koskaan psyykkistä kuormitusta kokevien luokat olivat havaintoarvoiltaan varsin pieniä (<50), muodostettiin muuttujasta kaksiluokkaisen. Lähes jatkuvasti ja silloin tällöin psyykkistä kuormitusta kokevat yhdistettiin omaksi luokaksi (n=330) ja hyvin harvoin tai ei koskaan kokevat omaksi luokaksi (n=219). Näin psyykkistä kuormitusta mittaava kaksiluokkainen summamuuttuja kuvaa, joko psyykkisen kuormituksen kokemista tai sen puuttumista. Lähes jatkuvasti ja ei koskaan psyykkistä kuormitusta kokevat edustivat ilmiön

ääripäitä. Hyvin harvoin ja silloin tällöin psyykkistä kuormitusta kokevien kohdalla ero tulee esille siinä, että hyvin harvoin kuvaa arjen näkökulmasta poikkeustilannetta ja silloin tällöin toistuvampaa kokemusta arjessa. Binääristä logistista regressiomallia varten kaksiluokkainen psyykkistä kuormitusta kuvaava muuttuja luokiteltiin vielä niin, että vertailuluokka ”silloin tällöin tai lähes jatkuvasti” sai arvon 1 ja ”hyvin harvoin tai ei koskaan” arvon 0.

5.2.2 Selittävät muuttujat

Kyselyssä vastaajien sukupuolta selvitettiin pyytämällä heitä valitsemaan itseään kuvaava vaihtoehto kolmesta seuraavasta; ”nainen”, ”mies” tai ”muu”. Sukupuolesta muodostettiin kaksiluokkainen muuttuja naisten (n=320) ja miesten (n=229) osalta. Sukupuoli muuttujaan muodostui kuusi puuttuvaa arvoa, sillä niiden vastaajien määrä (n=3), jotka olivat valinneet sukupuoltaan kuvaavan jonkin muun kuin nainen tai mies, ei riittänyt kolmannen sukupuolta kuvaavan luokan muodostamiseen, jonka vuoksi nämä vastaukset yhdistettiin puuttuvien vastausten (n=3) kanssa. Alle viiden havaintoyksikön luokan muodostaminen ei ollut tutkielmassa perusteltua, sillä tilastollisissa analyyseissa käytettävät menetelmät kuten ristiintaulukointi vaativat vähintään viisi havaintoyksikköä jokaiseen luokkaan.

Kyselyssä vastaajia oli pyydetty kertomaan syntymävuotensa, jonka perusteella saamaani aineistoon oli muodostettu jatkuva ikämuuttuja. Ikäjakaumaltaan lapsiperheiden vanhemmat (N=555) olivat aineistossa 18-74-vuotiaita. Keskimääräisesti vanhemmat olivat iältään 42-vuotiaita. Samoin sekä mediaani-ikä ja yleisimmän iän (moodi) ollessa 42-vuotta. Mediaani ilmaisee muuttujan leikkauskohdan 50 prosentin kohdalla (Nummenmaa 2010, 61) tarkoittaen, että puolet lapsiperheiden vanhemmista olivat iältään alle 42-vuotiaita ja puolet tätä vanhempia. Ikäjakaumaa voidaan tarkastella myös kvartaalien avulla, jotka mediaanin tavoin jakavat muuttujan jakauman osiin (Nummenmaa 2010, 62–63), tässä tapauksessa neljännesosiin. 25 prosenttia vastanneista vanhemmista olivat alle 36-vuotiaita ja 75 prosenttia alle 49-vuotaita. Näin voidaan päätellä suurimman osan (75 %) vanhemmista olevan iältään 18-49-vuotiaita ja neljännesosan yli 49-vuotiaita. Toisaalta myös 75 prosenttia aineistosta ovat 36-74-vuotiaita, alle 36-vuotiaiden osuuden olevan 25 prosenttia. Näiden sijaintilukujen (Nummenmaa 2010, 61) avulla voidaan päätellä ikäjakauman painottuvan 42-vuoden ympärille. Ikää kuvaava luokiteltu muuttuja muodostettiin katkaisemalla jatkuva ikää kuvaavan muuttuja 40-vuoden kohdalta. Ensimmäinen ikäluokka muodostuu näin 18-40-vuotiasta (n=214) ja toinen 40-74-vuotiaista (n=341). Kaikki vastaajat olivat ilmoittaneet syntymävuotensa, joten puuttuvia arvoja ei ollut.

Työmarkkina-asemaa kuvaava muuttuja muodostettiin vastauksista kysymykseen ”Oletko tällä hetkellä pääsääntöisesti?”; ”Töissä kokopäiväisenä”, ”Töissä osa-aikaisena”, ”Työtön tai lomautettu”, ”Eläkkeellä”, ”Opiskelemassa”, ”Kotiäitinä /-isänä tms.”. Vastaajat pystyivät vaihtoehdossa ”Jokin muu, mikä” jättämään avoimen vastauksen, jotka eivät lukeudu muodostettuun määrälliseen työmarkkina-asema muuttujaan. Yksi vastaaja ei ollut ilmoittanut työmarkkina-asemaansa. Muuttujalle tehtiin muutoksia poistamalla puuttuvat arvot (n=1) ja uudelleen luokittelemalla muuttuja kaksiluokkaiseksi. Työmarkkina-asema kuvaa näin työssäkäyviä (n=427) ja työmarkkina-asemalta muita kuin työssäkäyviä (n=127). Työssäkäyvien luokkaan yhdistettiin kokopäiväisesti työssäkäyvät (n=395) ja osa-aikaista työtä tekevät (n=32). Kotivanhempana olevat (n=49), opiskelijat (n=30), työttömät ja lomautetut (n=21), eläkeläiset (n=14) tai työmarkkina-asemaltaan jotain muuta olevat (n=13) muodostivat ei palkkatyötä tekevien luokan.

Kyselyssä oli pyydetty vastaajia arvioimaan ”Kuinka vaikeaa/helppoa kotitaloutesi toimeentulo nykyisillä kuukausituloilla on?” asteikolla ”todella vaikeaa”, ”jonkin verran vaikeuksia”, ”vain pieniä vaikeuksia”, ”melko helppoa”, ”helppoa”, ”hyvin helppoa”. Tämä muuttuja mittaa koettua toimeentuloa. Yhdeksän vanhempaa olivat jättäneet vastaamatta kysymykseen ja nämä luokiteltiin (n=9) puuttuviksi arvoiksi (*Else=Sysmis*). Muuttuja luokiteltiin uudelleen kaksiluokkaiseksi. Toimeentulonsa todella vaikeaksi (n=15), jonkin verran vaikeuksia (n=67) ja vain pieniä vaikeuksia (n=76) kokevat yhdistettiin luokaksi, jossa koetaan toimeentulo-ongelmia (n=158). Toimeentulonsa melko helpoksi (n=182), helpoksi (n=103) tai hyvin helpoksi (n=103) kokevat yhdistettiin yhdeksi luokaksi, jossa ei koeta toimeentulo-ongelmia (n=388).

Kysymyksellä ”Miten koronapandemia on vaikuttanut seuraaviin elämäsi osa-alueisiin?” selvitettiin vastaajien arvioita koronapandemian vaikutuksista heidän ”luottamukseensa tulevaisuutta kohtaan”. Vastausvaihtoehdot olivat: ”parantanut merkittävästi”, ”parantanut vähän”, ”pysynyt ennallaan”, ”heikentänyt vähän” vai ”heikentänyt merkittävästi”. Muuttujan jakauman tarkastelun jälkeen tehtiin tarvittavat muuttujamuunnokset poistamalla puuttuvat arvot (n=3) (*else=sysmis*) ja luokittelemalla muuttuja uudelleen kaksiluokkaiseksi. Koronapandemian myötä merkittävästi (n=3) tai vähän parantunut (n=10) tilanne sekä ennallaan pysynyt tilanne (n=271) kuvasivat ettei koronapandemia ole heikentänyt tätä elämän osa-aluetta ja nämä yhdistettiin samaan luokkaan (n=284), joka kuvaa luottamuksen säilymistä

ennallaan tai parantumista. Merkittävästi (n=34) tai vähän (n=234) muutosta kokeneiden vastaukset yhdistettiin samaan luokkaan, joka kuvaa koronapandemian heikentäneen luottamusta tulevaisuuteen (n=268). Kaikkien aineiston analyysissä käytettyjen selittävien muuttujien luokat ja havaintoarvot ovat koottuna taulukossa 2.

Taulukko 2. Tutkimusasetelmassa käytettävien muuttujien havaintomäärät (f) ja suhteelliset osuudet (%). Puuttuvat arvot suljettu pois analyyseista.

Muuttujan nimi	Muuttujan luokat	f (%) (N=555)
Sukupuoli	Nainen	320 (57,7)
	Mies	229 (41,3)
	Puuttuvat arvot	6 (1,1)
Ikä	Alle 40-vuotiaat	214 (38,6)
	Yli 40-vuotiaat	341 (61,4)
	Puuttuvat arvot	0 (0)
Työmarkkina-asema	Työssäkäyvä	427 (76,9)
	Muu kuin työssäkäyvä	127 (22,9)
	Puuttuvat arvot	1 (0,2)
Koettu toimeentulo	Toimeentulo-ongelmia	158 (28,5)
	Ei toimeentulo-ongelmia	388 (69,9)
	Puuttuvat arvot	9 (1,6)
Koronapandemian vaikutukset luottamukseen tulevaisuutta kohtaan	Pysynyt ennallaan tai parantunut	284 (51,2)
	Heikentynyt	268 (48,3)
	Puuttuvat arvot	3 (0,5)

5.3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmät ovat työkaluja, joiden avulla etsitään vastauksia tutkimuskysymyksiin (Jokivuori & Hietala 2007, 206). Tällä perusteella tutkimusmenetelmiksi valikoituivat muuttujien suorien jakaumien tarkastelu, ristiintaulukointi sekä binäärinen logistinen regressioanalyysi. Pro-gradu tutkielmaa voi pitää selittävänä tutkimuksena, sillä siinä pyritään valitun teoreettisen viitekehyksen avulla etsimään muuttujien välisiä yhteyksiä (Jokivuori & Hietala 2007, 14). Millaisia selittäviä tekijöitä sosiaalisen asiantuntijuuden kautta muodostetun teoreettisen viitekehyksen avulla on mahdollista löytää kehitystuloksena määriteltyyn psyykkiseen kuormitukseen koronapandemian aikana syksyllä 2020?

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastataan tarkastelemalla selitettävän muuttujan suoraa jakaamaa. Tämä kertoo, miten vastaukset ovat jakautuneet vanhempien kokeman psyykkisen

kuormituksen kohdalla. Suora jakauma soveltuu kaikille mitta-asteikoille ja on yksinkertainen tapa kuvailla määrällistä aineistoa (Neuman 2014, 285). Yksi tärkein kuvaileva tilastollinen menetelmä laatueroasteikollisten muuttujien kohdalla on tarkastella, miten havaintojen lukumäärät eli frekvenssit ovat jakautuneet aineistossa (Nummenmaa 2010, 60). Suoran jakauman avulla voidaan siten tarkastella tutkittavan ilmiön esiintyvyyttä aineistossa. Tutkimustehtävän kannalta tämä on merkittävää, sillä vanhempien kokema psyykinen kuormitus kertoo jo itsessään vanhempien hyvinvoinnista koronapandemian aikana. Muuttujien suorien jakaumien tarkastelua hyödynnettiin myös aineiston tutustumisessa sekä muuttujille tehtyjen muunnosten yhteydessä. Suorien jakaumien avulla tarkasteltiin muuttujien luokkia ja tarkastettiin havaintomäärien ja puuttuvien arvojen vastaavuudet muutosten jälkeen.

Toiseen tutkimuskysymykseen vastataan tutkimalla selittävien muuttujien välisiä yhteyksiä vanhempien kokemaan psyykkiseen kuormitukseen. Tässä käytetään ristiintaulukointia, jonka avulla on mahdollista selvittää, miten kategoristen muuttujien havainnot ovat jakautuneet kahden muuttujan välillä (Neuman 2014, 293) ja onko jakaumien välinen yhteys tilastollisesti merkitsevä vai ei. Ristiintaulukoinnin avulla on mahdollista tarkastella luokiteltujen muuttujien arvojen jakautumista toisen muuttujan arvojen mukaisesti. Tämä kuvastaa muuttujien välistä riippuvuutta, jonka tilastollista merkitsevyyttä testataan X^2 -testillä (Chi-square). (Nummenmaa 2010, 306, 308.) Mikäli muuttujan arvot ovat jakautuneet tasaisesti toisen muuttujan arvojen tapaan ei niiden välillä ole riippuvuutta. Tilastollista merkitsevyyttä ja sen tasoa mitataan p-arvoilla, jonka kriittisinä raja-arvoina on yleisesti pidetty 5 prosenttia ($p=0.05$) (Nummenmaa 2010, 148). P-arvon ollessa tätä pienempi ($<0,05$) käytetään myös tilastollisesti melkein merkitsevä *, ($<0,01$) melko merkitsevä ** ja ($<0,001$) erittäin merkitsevä *** termejä (Holopainen & Pulkkinen 2002, 177) ja näitä kuvaavia *-symboleita. Tilastollisten ehtojen täyttymistä tarkasteltiin ristiintaulukoiden osalta ja aineiston analyysia jatkettiin soveltuvalla monimuuttujamenetelmällä.

Binäärinen logistinen regressioanalyysi kuuluu monimuuttujamenetelmiin, joiden käyttö on sosiaalitieteissä yleistä (Neuman 2014, 300) ja niiden yhteydessä puhutaan selittävästä analyysistä, sillä muuttujien välistä yhteyttä pyritään tulkitsemaan teoreettisesta viitekehuksesta johdettujen oletusten perusteella. (Jokivuori & Hietala 2007, 14). Binäärisen logistisen regressiomallin avulla etsittiin vastauksia kolmanteen tutkimuskysymykseen, jonka tarkoitus oli selvittää selittääkö sukupuoli, ikä, työmarkkina-asema, koettu toimeentulo tai

koronapandemian myötä heikentynyt luottamus tulevaisuuteen psyykkisen kuormituksen kokemista lapsiperheiden vanhemmilla.

Binäärinen logistinen regressioanalyysi valikoitui myös sen vuoksi, että selitettävä muuttuja oli kaksiluokkainen. Selitettävän muuttujan luokat koodattiin siten, että ryhmä, jossa psyykkistä kuormitusta koettiin korkeintaan hyvin harvoin sai arvon 0 ja ryhmä, jossa koettiin psyykkistä kuormitusta vähintään silloin tällöin sai arvon 1. Binäärinen logistinen regressioanalyysi soveltuu käytettäväksi silloin kun selitettävä muuttuja on kaksiluokkainen. Selitettävä muuttuja kuvaa tällöin jonkin ominaisuuden ilmenemistä dikotomistesti. (Jokivuori & Hietala 2007, 58.) Analyysin avulla on mahdollista selvittää, miten aineiston havainnot jakautuivat luokkiin ja mitkä tekijät selittivät tiettyyn luokkaan kuulumista. Tämän vuoksi selitettävän muuttujan on oltava kategorisessa muodossa. Selittävät muuttujat voivat puolestaan olla laatuero-, järjestys-, välimatka- tai suhdeasteikollisia. Analyysia koskevassa aineistossa otoskoon tulisi olla vähintään 50–100 havaintoa. Lisäksi logistisissa malleissa on huomioitava selittävien muuttujien määrän luovan vaatimuksia aineiston koolle. Vaatimuksena on vähintään 40–100 havaintoa selittävää muuttujaa kohden. (Nummenmaa 2010, 330–332, 343.) Aineiston koon ollessa 555 havaintoa päädyin rajaamaan selittävien muuttujien määrän viiteen, jolloin aineistoni koko ylittää 200–500 havainnon vaatimuksen.

Monimuuttujamenetelmät pitävät sisällään useita erilaisia toimintoja (Jokivuori & Hietala 2007, 208). Logistisen regressioanalyysin vaatimuksena on, että havainnot ovat keskenään riippumattomia ja selitettävän muuttuja on lineaarisesti yhteydessä selittäviin muuttujiin (Jokivuori & Hietala 2007, 59). Tämän vuoksi muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin ensin ristiintaulukoinnin avulla. Selitettävän ja selittävän muuttujan kohdalla asetetaan yksi luokka vertailu- eli referenssiluokaksi, johon muita muuttujan luokkiin kuulumista verrataan (Jokivuori & Hietala 2007, 56). Varsinaisen mallin analysoiminen tapahtuu useiden tunnuslukujen avulla, jotka kuvataan tulosten esittämisen yhteydessä.

5.4 Tutkimusetiikka

Tutkielman teossa sitouduttiin noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2002, 386–387) määrittelemällä tavalla. Tutkielmassa hyödynnetään aiempaa teoreettista ja tutkimuksellista tietoa, joten huomiota on kiinnitetty asianmukaisiin lähdeviittauksiin. Tällä tavalla kunnioitetaan ja annetaan arvoa muiden tutkijoiden tekemälle työlle (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002, 386) ja muiden julkaisuiden tekijöille.

Tutkimuksen toistettavuus on klassinen kriteeri tieteelliselle tutkimukselle. Tämä merkitsee tutkimusvaiheiden auki kirjoittamista siten, että lukija voi mielessään seurata tutkimuksen etenemistä. Työvaiheet ja tutkimusprosessissa tehdyt ratkaisut täytyy kuvata ja lisäksi perustella tutkimusmenetelmän valintaa. (Jokivuori & Hietala 2007, 208–209.) Tässä tutkielman toteuttamista koskevassa luvussa on edeltävästi raportoitu tutkimusvaiheet aineiston käsittelyn, muuttujien ja niihin tehtyjen muutosten sekä käytettyjen tutkimusmenetelmien ja tilasto-ohjelman osalta. Näin on pyritty noudattamaan hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvaa avoimuutta ja huolellisuutta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002, 386) sekä vastaamaan tutkimusta koskevaan toistettavuuden kriteeriin.

Tutkielmassa käytetty KONSE-aineisto on saatu käyttöön digitaalisena tallenteena Turun yliopiston yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan sosiaalitieteiden laitokselta kirjallista sitoumusta vastaan. Aineistoa käytettiin vain tätä pro-gradu-tutkielmaa varten ja sitä säilytettiin suojassa ulkopuolisilta. Tutkielman valmistuttua aineisto poistetaan laitteelta, johon se oli tallennettuna. Aineiston säilytys sovitulla tavalla sisältyy hyvään tieteelliseen käytäntöön (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002, 386–387).

Vaatus tutkimattavien anonymiteetistä liittyy keskeisesti tutkimuksen etiikkaan (Alasuutari 2005, 20). Aineisto ei pitänyt sisällään kyselyyn vastanneiden tunnistetietoja. Vastajat olivat anonymisoitu siten, että jokainen vastaaja oli koodattu valmiiksi numeeriseen muotoon. Aineiston ID muodostui siten vastaajien lukujonosta 1...3266. Määrällisen aineiston anonymiteettiin sisältyy myös muuttujien luokkien nimeäminen tarpeeksi karkealla tasolla (Kuula 2006, 211–212). Tutkielmassa käytettyjen muuttujien perusteella ei ole mahdollista tunnistaa vastaajaa, sillä muuttujat ovat luokiteltu yleisellä tasolla, johtuen kyselytutkimuksen valmiista vastausvaihtoehdoista. Näin ollen tuloksista ei ole mahdollista tunnistaa yksittäistä vastaajaa.

Yhteiskuntatieteellinen tutkimus koskettaa sitä todellisuutta, jota se pyrkii tutkimuksellaan mallintamaan (Alasuutari 2005, 23.) Tämän vuoksi täytyy korostaa tutkielman rajallisuutta kuvata sitä moninaisuutta, jota perheisiin, psyykkiseen kuormitukseen ja eriarvoisuuteen sisältyy yksilöllisissä elämäntilanteissa. Tutkimusasetelmaa ja aineiston rajoituksia avataan tarkemmin johtopäätöksien yhteydessä.

6 Tulokset

6.1 Psyykkisen kuormituksen esiintyvyys aineistossa

Tutkielman ensimmäisenä tehtävänä oli selvittää, miten lapsiperheiden vanhemmat olivat kokeneet psyykkisen kuormituksen koronapandemian aikana syksyllä 2020. Kyselyyn vastanneista lapsiperheiden vanhemmista 60 prosenttia oli kokenut ylirasituksen, alakuloisuuden, hermostuneisuuden ja voimattomuuden tai väsymyksen tunnetta vähintään silloin tällöin (n=330). Vastaavasti 40 prosenttia oli kokenut näitä psyykkisen kuormituksen muotoja korkeintaan hyvin harvoin (n=219). Vastaajien keskuudessa psyykkinen kuormitus on ollut yleisempää. Huomion arvoista on että 40 prosenttia muodostaa vastaajista suuren vähemmistön, jonka keskuudessa psyykkistä kuormitusta ei juuri koeta. On tärkeää jatkaa psyykkisen kuormituksen tarkastelua yhdessä muiden muuttujien kanssa, jotta saadaan selville minkä tekijöiden suhteen vanhempien vastaukset jakautuivat.

6.2 Psyykkiseen kuormitukseen yhteydessä olevat tekijät

Seuraavaksi analyysiin otettiin mukaan selittävät muuttujat; ikä, sukupuoli, työmarkkina-asema, koettu toimeentulo ja koronapandemian vaikutukset luottamukseen tulevaisuutta kohtaan. Ristiintaulukoinnin ja X^2 -testin (*Chi Square*) avulla tarkasteltiin, millaisia yhteyksiä näillä lapsiperheiden tekijöillä oli psyykkiseen kuormitukseen. Tulokset ja tilastolliset merkitsevyydet ovat koottuna taulukossa 3.

Yhteyksien tarkastelu osoitti kaikkien selittävien muuttujien ja vanhempien kokeman psyykkiseen kuormituksen välillä olevan yhteys. Sukupuolen, iän, koetun toimeentulon ja koronapandemian vaikutuksella luottamukseen tulevaisuutta kohtaan ilmeni tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys psyykkiseen kuormitukseen ($p < 0,001$). Työmarkkina-aseman kohdalla yhteys oli hieman heikompi, mutta tilastollisesti merkitsevällä tasolla ($p < 0,01$). Havaintoarvot ovat jakautuneet ristiintaulukon soluihin siten, että kaikissa on enemmän kuin viisi havaintoarvoa. Tämän perusteella kaikki valitut muuttujat pysyvät mukana jatkoanalyysia varten.

Taulukko 3. Vanhempien psyykkisen kuormituksen ja selittävien muuttujien väliset yhteydet ristiintaulukossa.

		Ristiintaulukoinnin ja X²-testin tulokset			
		Vastaaja on kokenut psyykkistä kuormitusta silloin tällöin tai lähes jatkuvasti	Vastaaja kokenut psyykkistä kuormitusta korkeintaan hyvin harvoin tai ei ollenkaan	Yht.	X ² -testi P-arvo
Sukupuoli:	Nainen	212 (67,1 %)	104 (32,9 %)	316 (100 %)	(<0,001) ***
	Mies	114 (50,2 %)	113 (49,8 %)	227 (100 %)	
	Yht.	326 (60 %)	217 (40 %)	543 (100 %)	
Ikä:	Alle 40-vuotiaat	151 (71,2 %)	61 (28,8 %)	212 (100 %)	(<0,001) ***
	Yli 40-vuotiaat	179 (53,1 %)	158 (46,9 %)	337 (100 %)	
	Yht.	330 (60,1 %)	219 (39,9 %)	549 (100 %)	
Työmarkkina- asema	Työssäkäyvä	242 (57,1 %)	182 (42,9 %)	424 (100 %)	(0,009 <0,01)**
	Muu kuin työssäkäyvä	87 (70,2 %)	37 (29,8 %)	124 (100 %)	
	Yht.	329 (60 %)	219 (40 %)	548 (100 %)	
Koettu toimeentulo	Toimeentulo- ongelmia	112 (72,3 %)	43 (27,7 %)	155 (100 %)	(<0,001) ***
	Ei toimeentulo- ongelmia	211 (54,8 %)	174 (45,2 %)	385 (100 %)	
	Yht.	323 (59,8 %)	217 (40,2 %)	540 (100 %)	
Koronapandemian vaikutus luottamukseen tulevaisuutta kohtaan	Luottamus säilynyt	143 (50,5 %)	140 (49,5 %)	283 (100 %)	(<0,001) ***
	Luottamus heikentynyt	186 (70,5 %)	78 (29,5 %)	264 (100 %)	
	Yht.	329 (60,1 %)	218 (39,9 %)	547 (100 %)	

Tilastolliset merkitsevyydet: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Prosenttiosuudet pyöristetty kokonaisluvuiksi.

Kaikissa muuttujien luokissa oli havaintoarvojen perusteella yleisempää kokea psyykkistä kuormitusta lukuun ottamatta kahta luokkaa (mies, luottamus säilynyt), joissa vastaukset

menivät tasan. Vanhempien psyykkinen kuormitus oli sukupuolen perusteella yleisempää naisilla kuin miehillä. Miehillä psyykkinen kuormitus oli yhtä yleistä kuin sen kokeminen harvoin tai ei koskaan. Naisilla psyykkinen kuormitus (67 %) oli yleisempää kuin sen kokeminen hyvin harvoin tai ei koskaan. Iän suhteen psyykkinen kuormitus oli yleisempää molemmissa ikäluokissa. Alle 40-vuotiaiden kesken psyykkinen kuormitus oli kuitenkin yleisempää (71 %) verrattuna yli 40-vuotiaisiin, joista 53 prosenttia koki psyykkistä kuormitusta ja 47 prosenttia koki sitä korkeintaan hyvin harvoin. Työmarkkina-asema erotteli vastaajien kokemusta psyykkisestä kuormituksesta siten, että muiden työmarkkinaryhmien kohdalla kuormitus oli yleisempää (70 %) kuin työssäkävillä (57 %). Toimeentulo-ongelmia kokeneiden keskuudessa psyykkinen kuormitus oli (72 %) yleisempää kuin sen harvinaisuus tai puuttuminen. Erot psyykkisen kuormituksen kokemisessa olivat pienempiä niillä vastaajilla, joilla ei ollut toimeentulo-ongelmia. Heistä hieman yli puolet (55 %) kokivat psyykkistä kuormitusta. Koronapandemiasta johtunut luottamuksen heikentyminen tulevaisuutta kohtaan jakoi vastaajat psyykkisen kuormituksen osalta siten, että suurin osa oli kokenut kuormitusta (70,5 %). Vastaajien välillä ei ollut juuri eroa psyykkisen kuormituksen osalta (50,5 %), kun luottamus tulevaisuuteen oli pysynyt ennallaan tai parantunut.

Ristiintaulukoinnin perusteella voidaan todeta, että lapsiperheiden vanhemmista suurin osa (60 %) kokee psyykkistä kuormitusta. Heistä tyypillisin vastaaja on alle 40-vuotias nainen, joka edustaa työmarkkina-asemalta muuta kuin työssäkäyviä, kokee toimeentulo-ongelmia ja jonka luottamus tulevaisuutta kohtaan on heikentynyt koronapandemian myötä. Vastaavasti niiden 40 prosentin joukossa, jotka olivat kokeneet psyykkistä kuormitusta hyvin harvoin tai eivät ollenkaan voidaan olettaa olevan yli 40-vuotiaita työssäkäyviä miehiä, joilla ei ole toimeentulo-ongelmia ja joiden luottamus tulevaisuuteen on säilynyt koronapandemiasta huolimatta. Erot näiden muuttujien jakaumien välillä ovat tilastollisesti merkitseviä ja siten niiden voidaan todeta riippuvan vanhempien vastauksista psyykkiseen kuormitukseen. Tämä vastaa toiseen tutkimuskysymykseen siitä, mitkä tekijät ovat yhteydessä lapsiperheiden vanhempien kokemaan psyykkiseen kuormitukseen ja antaa perusteen jatkaa analyysiä.

6.3 Psyykkistä kuormitusta selittävät tekijät

Aineiston analyysia jatkettiin selvittämällä binäärisen logistisen regressioanalyysin avulla, muodostavako valitut muuttujat riittävän hyvän mallin selittämään psyykkisen kuormituksen kokemista ja miten psyykkiseen kuormitukseen yhteydessä olevat muuttujat selittivät

kuormitusta suhteessa toisiinsa. Logistisen regressioanalyysin avulla tarkastellaan muuttujia kokonaisuutena mallin hyvyyden ja muuttujien keskinäisten vetosuhteiden (Odds Ratio) kautta. Malli muodostettiin käyttämällä pakottavaa (*Enter*) menetelmää, jossa selittävät muuttujat otetaan samaan aikaan malliin (Jokivuori & Hietala 2007, 66). Tätä pidetään menetelmällisesti tyylikkäämpänä tapana verrattuna muihin menetelmiin, joissa tutkija esimerkiksi lisää tai poistaa selittäviä muuttujia parantaakseen mallia. Enter-menetelmässä tutkija tekee mallia koskevien muuttujien valinnat muodostamansa taustateorian perusteella ja testaa niitä. (Nummenmaa 2010, 317.)

Taulukko 4. Vanhempien kokemaa psyykkistä kuormitusta selittävät tekijät

Binäärinen logistinen regressiomalli		
		Vastaaaja on kokenut psyykkistä kuormitusta silloin tällöin tai lähes jatkuvasti
Muuttujat		OR (95 % luottamusväli)
Sukupuoli:	Nainen	1,753 (1,204–2,551)**
	Mies (ref.)	1
Ikä:	Alle 40-vuotias	2,020 (1,358–3,006)***
	Yli 40-vuotias (ref.)	1
Työmarkkina-asema:	Työssäkäyvä (ref.)	1
	Muu kuin työssäkäyvä	1,083 (0,665–1,1762)
Koettu toimeentulo:	Toimeentulo-ongelmia	1,804 (1,175–2,770)**
	Ei toimeentulo-ongelmia (ref.)	1
Koronapandemian vaikutus luottamukseen tulevaisuutta kohtaan:	Vähintään ennallaan (ref.)	1
	Heikentynyt	2,250 (1,550–3,266)***
Mallia kuvaavat tunnusluvut ja (raja-arvot):		
Omnibus	<0,001***	(<0,05)
Nagelkerke R ²	0,143	(0-1)
Hosmer & Lemeshow	0,936	(>0,05)
Oikein luokitellut tapaukset	64,1 %	(>50 %)
Malliin lasketut havaintoarvot (N=555)		
Mallin N (%)	532 (95,9)	

Tilastolliset merkitsevyydet: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Ennen jatkoanalyysia kaikkien muuttujien luokat koodattiin siten, että ne saivat arvon 0 tai 1. Työmarkkinatilanteen ja koronapandemian vaikutuksista luottamukseen tulevaisuutta kohtaan muutettiin referenssiluokaksi ensimmäinen luokka, muutoin vertailuluokka oli viimeinen, eli arvon 1 saanut luokka. Selitettävän muuttujan kohdalla verrattiin kuulumista psyykkistä kuormitusta kokeneiden ryhmään. Selittävien muuttujien vertailuluokkina olivat mies, yli 40-vuotiaat, työssäkäyvät, ei toimeentulo ongelmia kokevat ja vastaajat, joiden luottamus tulevaisuutta kohtaan ei ollut heikentynyt koronapandemian myötä.

Mallin hyvyttä kuvaavat tunnusluvut ja raja-arvot ovat koottu taulukkoon 4. Mallin hyvyyden tarkastelu osoitti muodostetun mallin täyttävän sille asetetut ehdot. Malli selittää psyykkistä kuormitusta paremmin kuin tyhjämalli. Tämä ilmenee Omnibus -testin p-arvosta (Jokivuori & Hietala 2007, 66), jonka mukaan virheen todennäköisyys mallin hyväksymiselle on 0,1 prosenttia. Nagelkerken pseudoselitysasteen arvo jää varsin alhaiseksi, sillä se on lähellä nollaa. Nagelkerken pseudoselitysasteessa nolla merkitsee, ettei malli luokittele yhtään tapausta oikein ja arvon ollessa yksi, malli luokittelee kaikki tapaukset oikein. Hosmer & Lemeshown -testin p-arvon tulisi olla 0,05 suurempi, jotta mallilla voidaan tulkita olevan selitysvoimaa selitettävään ilmiöön (Jokivuori & Hietala 2007, 68). Tämä arvo on mallissa taas hyvin lähellä yhtä ($p=0,936$), joten 93,6 prosentin varmuudella mallin voidaan olettaa olevan selitysvoimainen psyykkisen kuormituksen suhteen.

Mallin oikein luokiteltujen tapausten osuus oli kokonaisuudessaan 64,1 prosenttia. Tämä ilmaisee kuinka hyvin mallin selittävät muuttujat pystyvät luokittelemaan havaintoarvoja oikein. Mallin kohdalla voidaan tarkastella tämä lisäksi myös selitettävän muuttujan luokkia erikseen. (Jokivuori & Hietala 2007, 70.) Mallissa selittävät muuttujat luokittelivat havaintoarvoista oikein 75,2 prosenttia kun kyse oli kuulumisesta siihen luokkaan, jossa psyykkistä kuormitusta koetaan ja 47,7 prosenttia niiden kohdalla, jotka kokivat psyykkistä kuormitusta hyvin harvoin tai eivät koskaan. Mallin selittävät muuttujat tavoittavat paremmin psyykkistä kuormitusta kokevat kuin heidät, jotka eivät koe psyykkistä kuormitusta.

Lopuksi tarkasteltiin muuttujien välisiä vetosuhteita (*Odds Ratio (OR)*, $Exp(B)$) ja tilastollista merkitsevyyttä, jotka ovat esitetty taulukossa 4. Vetosuhteen ollessa suurempi kuin yksi se kuvaa muuttujan kuulumista enemmän selitettävään vertailuluokkaan (Nummenmaa 2010, 338). Tässä tapauksessa ryhmään, jossa koetaan psyykkistä kuormitusta. Mikäli vetosuhte saa tätä pienemmän arvon se kuvaa muuttujan kuulumista siihen ryhmään, johon psyykkistä

kuormitusta verrataan eli vastaajiin, jotka eivät ole kokeneet psyykkistä kuormitusta. Muuttujista iällä ($p < 0,001$) ja koronapandemian vaikutuksella luottamukseen tulevaisuutta kohtaan ($p < 0,001$) oli suurin selitysvoima psyykkistä kuormitusta kohtaan ja tämä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Sukupuoli ($p = 0,003$) ja kokemus toimeentulosta ($p = 0,007$) olivat myös tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä vastaajaan kokemukseen psyykkisestä kuormituksesta. Työmarkkina-asema ei selittänyt tilastollisesti merkitsevästi vanhemman kuulumista psyykkistä kuormitusta kokevien joukkoon ($p = 0,749$). Muuttujien vetosuhteiden (OR) tarkastelu 95 prosentin luottamusvälillä osoitti, että psyykkisen kuormituksen kokeminen naisten joukossa oli yleisempää verrattuna miehiin ja sekä alle 40-vuotialla verrattuna vanhempiin vastaajiin. Myös toimeentulo-ongelmia kokevat vastaajat olivat ilmaisseet useammin kokevansa psyykkistä kuormitusta kuin vastaajat, joilla ei ollut taloudellisia ongelmia.

Logistisen regressioanalyysin tulokset vahvistavat, että 60 prosentin joukko vanhemmista, jotka olivat kokeneet koronapandemian aikana psyykkistä kuormitusta olivat useammin alle 40-vuotiaita naisia, joilla menojen kattamisessa tuloilla oli vaikeuksia ja luottamus tulevaisuutta kohtaan oli heikentynyt koronapandemian seurauksena. Erona ristiintaulukoinnin tuloksiin vastaajan työmarkkina-asema ei selittänyt tilastollisesti merkitsevästi kokemusta psyykkisestä kuormituksesta.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkielmassa selvitettiin kuinka yleistä psyykkinen kuormitus oli lapsiperheiden vanhempien keskuudessa koronapandemian aikana syksyllä 2020. Tulosten mukaan lapsiperheiden vanhemmista 60 prosenttia koki psyykkistä kuormitusta syksyllä 2020 koronapandemian aikana vähintään silloin tällöin tai lähes jatkuvasti. Toiseksi tutkielmassa selvitettiin ovatko sukupuoli, ikä, työmarkkina-asema, koettu toimeentulo ja koronapandemian vaikutus luottamukseen tulevaisuutta kohtaan yhteydessä psyykkiseen kuormitukseen. Tulokset osoittivat kaikkien tekijöiden olevan tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä psyykkiseen kuormitukseen. Kolmanneksi näiden tekijöiden avulla mallinnettiin psyykkistä kuormitusta binäärisen logistisen regressioanalyysin avulla. Tulosten mukaan lapsiperheiden vanhemmista psyykkistä kuormitusta kokivat useammin alle 40-vuotiaat naiset, jotka kokivat toimeentulo-ongelmia ja joiden luottamus tulevaisuutta kohtaan oli heikentynyt koronapandemian myötä. Työmarkkina-asemalla ei ollut logistisessa mallissa tilastollisesti merkitsevää yhteyttä psyykkiseen kuormitukseen.

Psyykkinen kuormitus määriteltiin tutkielmassa soveltaen positiivisen mielenterveyden käsitettä (THL 2023), jonka lisäksi sitä tarkastellaan kehityksellisestä näkökulmasta (Lönngqvist 2021a, 900; Vormaa ym. 2020, 14; Bronfenbrenner 2002). Psyykkinen kuormitus on näin ymmärrettynä psyykkisiä voimavaroja ilmentävä muuttuva ominaisuus, joka rakentuu yksilön ja ympäristön tekijöiden ja näiden vuorovaikutuksen kautta. Lapsiperheiden vanhempien kokemus psyykkisestä kuormituksesta on ollut yleisempää kuin sen puuttuminen. Vastaajista 60 prosenttia ilmaisi kokevansa psyykkistä kuormitusta vähintään silloin tällöin tai lähes jatkuvasti. Tämä kuvastaa lapsiperheiden psyykkisen kuormituksen olleen varsin yleistä syksyllä 2020 mitattuna ja ilmentää psyykkisten voimavarojen kulumista. Tätä tulosta on tärkeää tarkastella yhdessä yhteiskunnallisen tilanteen kanssa.

Psyykkistä kuormitusta oli mitattu koronapandemian ensimmäisenä syksynä 2020 lokamarraskuussa ja ajankohta sijoittuu näin koronapandemian toiseen aaltoon. Ajankohta on merkityksellinen osa psyykkisen kuormituksen tarkastelua lapsiperheiden vanhempien keskuudessa. Väestöön kohdistui tällöin koronapandemian etenemisen hillitsemiseksi asetettuja rajoituksia ja suosituksia (Voipio-Pulkki 2020, 25–26). Takana oli kolme kuukautta kestänyt poikkeusaika keväällä 2020, jolloin kansalaisten oikeuksia rajoitettiin valmiuslain nojalla (Valtioneuvosto 2020a; 2020b).

Koronapandemian myötä ihmiset joutuivat kosketuksiin yleisten psyykkisten uhkien kanssa, sillä itse virusinfektioon liittyi ennakoimattomuutta. Moni kantoi huolta omasta tai läheisensä sairastumisesta sekä sairastumisen seurauksista, joihin saattoi liittyä riski vakavasta tautimuodosta tai menehtymisestä. (Lönnqvist 2021a, 53.) Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen serotologisen tutkimuksen alustavien tulosten perusteella syys-lokakuussa 2020 työikäisten keskuudessa yleisimpänä koronapandemiaan liittyvänä huolena oli läheisen saama tartunta (46 %) tai että tartuttaa itse jonkun (33 %). Omasta tartunnasta oli huolissaan 25 prosenttia ja terveydenhuollon kantokyvystä 21 prosenttia työikäisistä Suomessa. (Suvisaari ym. 2020, 16.) Tähän verrattuna lapsiperheiden vanhempien psyykkinen kuormitus oli yleisempää (60 %) kuin koronapandemiaan liittyvät huolet.

Koronapandemia aiheutti yksilötasolla monenlaisia huolia, jotka liittyivät sairastumisen lisäksi rajoitustoimiin. Sosiaalisten suhteiden osalta huolta aiheuttivat tapaamisrajoitukset sekä omaehtoiset tai viranomaispäätöksellä tehdyt eristäytymiset. Ajatus tärkeistä ihmisistä eroon joutumisesta voi herättää voimakkaita tunteita. Pandemia lisäsi eristäytymistä ja rajoitti elämää. Sosiaaliin verkostoihin kohdistui näin kuormitusta ja ohentumista. (Lönnqvist 2021a, 53.) Lapsiperheiden kohdalla tämä on voinut näkyä lähikontaktien vähentymisenä tukiverkoston, kuten isovanhempiin. Rajoitukset näkyivät yleisesti elämän rajoittumisena kodin sisälle, joka on voinut tarkoittaa lapsiperheissä hyvin erilaisia tilanteita.

Kevään 2020 vaikutukset ovat näkyneet tammikuussa 2021 julkaistussa arviossa, johon on koottu Mielenterveyspoolin keräämää tietoa. Palveluissa on näkynyt ihmisten tarve käydä läpi ensimmäisen koronakevään raskasta aikaa. Lapsiperheistä osa on ollut tällöin ääri rajoilla kotona tapahtuneen työnteon ja lasten hoidon sekä etäopetuksen suhteen, josta alkanut uupumus on jatkunut. (Valtioneuvosto 2021, 38–39.) Ensimmäisen aallon aikaiset rajoitukset ovat luoneet osalle perheistä tilanteita, joista selviytyminen on vienyt paljon psyykkisiä voimavaroja ja tämä on näkynyt uupumuksena, joka ei ole ollut kaikilla ohimenevää. On mahdollista, että pandemian pitkittyminen ja rajoitukset heijastuvat lapsiperheiden vanhempien kokemaan psyykkiseen kuormitukseen pidemmällä aikavälillä ja tutkielman tulokset lapsiperheiden psyykkisestä kuormituksesta ilmentävät tätä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) serotologisen tutkimuksen alustavien tulosten mukaan psyykkisessä kuormituksessa tapahtui pientä kasvua syys-lokakuussa 2020. MHI-5-

mittarin mukainen merkittävä psyykinen kuormitus oli tällöin 12 prosenttia työikäisistä. (Suvisaari ym. 2020, 17–18.) FinSote-tutkimuksen tulokset osoittivat että vuonna 2020 aikuisväestöstä 14 prosenttia koki MHI-5-mittarilla mitattuna kliinisesti merkittävää psyykkistä kuormitusta kun vastaava tulos vuonna 2018 oli 12 prosenttia (Suvisaari ym. 2021, 2). Tutkielman tuloksia ei voida suoraan verrata tähän, sillä psyykkistä kuormitusta on mitattu eri tavoin. Tutkielmassa lapsiperheiden vanhempien psyykkistä kuormitusta mitattiin siten, että se erottelee vastaajien kokemuksia sen perusteella onko psyykkistä kuormitusta koettu vähintään silloin tällöin tai korkeintaan hyvin harvoin. Tämä vaikuttaa siihen, että psyykkisen kuormituksen osuus on tutkielmassa korkeampi kuin edellä kuvatun MHI-5-mittarin tulos merkittävää psyykkistä kuormitusta kokeneista. Tutkielman tuloksen perusteella psyykkisestä kuormituksesta ei voida tehdä päätelmiä koko väestön lapsiperheiden vanhempien psyykkisestä kuormituksesta.

Kriisinkestävyttä on verrattu resilienssin käsitteeseen. Psyykinen kriisinkestävyys sisältää kyvyn käsitellä useita negatiivisia tunteita, kuten ahdistusta, surua, pelkoa ja epävarmuutta samanaikaisesti. (Opetushallitus 2022). Lapsiperheiden vanhempien psyykinen kuormitus piti sisällään kokemukset ylläsuruudesta, alakuloisuudesta, hermostuneisuudesta ja voimattomuudesta tai väsymyksestä. Kriisinkestävyden näkökulmasta psyykinen kuormitus ei suoraan tarkoita, että henkilöllä ei olisi resilienssiä. Silloin tällöin koettuna psyykinen kuormitus kuvastaa luonnollista reagoitua muutoksessa olevaan elinympäristöön. Eikä lievänä koettuna näy eroina yksilöiden toimintakyvyssä (Lönnqvist 2021b, 22). Olennaista kriisinkestävydessä on toimintakyvyn ylläpitäminen poikkeavassa tilanteessa ja palautuminen näistä tilanteista (Opetushallitus 2022).

Koronapandemian voidaan nähdä vaikuttaneen perheisiin tunne-, suhde- ja käytännöntasolla. Näihin liittyvien haasteiden samanaikaisuus ja koronapandemian aaltoileva kulku saattoivat aiheuttaa kuormitusta perheissä. (Walsh 2020, 902.) Koronapandemian pitkittyminen on siten luonut haasteita psyykkiselle kriisinkestävyydelle. Ympäristön haasteiden kasvaessa yksilön perityt haavoittuvuudet ja vahvuudet nousevat esille (Lönnqvist 2021b, 21–22). Jatkuvana tilana masentunut mieliala, ahdistuneisuus ja voimattomuus muodostavat riskin mielenterveydelle (Isometsä 2021a, 2021b; Lönnqvist 2021c). Psyykkisen kuormituksen jatkuvuus kuvastaa tilannetta, jossa ei tapahdu riittävästi palautumista ja tätä tulisi pyrkiä ehkäisemään lapsiperheiden vanhempien kohdalla. Samalla tuetaan vanhemmuutta ja koko perheen toimivuutta ja hyvinvointia.

Lapsiperheiden vanhempien kokemaa psyykkistä kuormitusta on syytä tarkastella yhdessä muiden tekijöiden kanssa, sillä sekä yksilön, että ympäristön ominaisuuksilla on merkitystä hyvinvoinnille (Bronfenbrenner 2002, 225; Lönnqvist 2021a, 900). Seuraavaksi käydään läpi, miten vastaajan sukupuoli, ikä, työmarkkina-asema, koettu toimeentulo ja koronapandemian vaikutukset luottamukseen tulevaisuutta kohtaan olivat yhteydessä psyykkiseen kuormitukseen ja minkä tekijöiden suhteen psyykkinen kuormitus oli yleisempää. Tämän avulla psyykkinen kuormitus tulee nähdä osana laajempaa kokonaisuutta.

Lapsiperheen vanhempien demografisten tekijöiden tarkastelu osoitti sukupuolella ja iällä olevan yhteys psyykkiseen kuormitukseen. Psyykkinen kuormitus oli yleisempää naisilla ja alle 40-vuotiailla. Sukupuoli jaotteli lapsiperheiden vanhempia siten, että naisten kesken psyykkinen kuormitus oli yleisintä (67 %) ja miehet jakaantuivat tämän suhteen tasan (50 %). Alle 40-vuotiasta vastaajista lähes kolme neljästä (71 %) oli ilmaissut kokevansa psyykkistä kuormitusta. Vastaava osuus yli 40-vuotiaista oli hieman yli puolet (53 %). Logistisessa regressiomallissa vastaajan iällä (2,020) oli sukupuolta (1,753) suurempi vaikutus siihen kuuluiko hän psyykkistä kuormitusta kokeneiden ryhmään. Verrattuna yli 40-vuotiaisiin vastaajiin tätä nuoremmat olivat vastanneet useammin kokevansa psyykkistä kuormitusta. Samoin naiset verrattuna miehiin.

FinSote-tutkimuksen mukaan psyykkinen kuormitus kasvoi vuonna 2020 vuoteen 2018 verrattuna miehillä 80–89-vuotaiden ikäryhmässä ja naisilla 30–40–49-vuotiailla ja 60–69-vuotiailla (Suvisaari ym. 2021, 2). Tämä tukee tutkielman tulosta siitä, että lapsiperheiden vanhempien keskuudessa naiset kokivat enemmän psyykkistä kuormitusta kuin miehet. Psyykkinen kuormitus pitkittyi hieman useammin naisilla kuin miehillä ja tällä viitataan stressiin, ahdistuneisuuteen ja mielialan laskuun. Sopeutumispaineita aiheuttavissa tilanteissa miehet reagoivat naisia useammin päihteen käytöllä ja käyttäytymisoreilla. (Lönnqvist 2021b, 21.) Tämä voi osittain selittää tulosta siitä, että naiset kokivat miehiin verrattuna useammin psyykkistä kuormitusta.

FinSote-tutkimuksen tulokset vuodelta 2020 osoittivat, että eniten psyykkistä kuormitusta koettiin 20–29-vuotiaiden kesken ja toiseksi eniten 30–39-vuotiaiden kohdalla. Verrattuna vuoteen 2018 psyykkinen kuormitus oli kasvanut tilastollisesti merkitsevästi eniten 30–40–49-vuotiailla ja 70–79-vuotiailla. (Suvisaari ym. 2021, 2.) Se, että tutkielman ja FinSote-tutkimuksen tulokset osoittavat psyykkisen kuormituksen painottuvat alle 40-vuotiaisiin voi

selittyä osittain sillä, että tähän ikäryhmään kuuluvat elävät aikuisuuden kehitysvaihetta ja siihen kuuluvia kehitystehtäviä, kuten ammatin hankkimista, työelämään siirtymistä ja perheen perustamista (Nurmi 2006, 166).

Naisen ja alle 40-vuotiaiden vastaajien osuudet psyykkisessä kuormituksessa olivat linjassa myös aiemman tutkimuksen kanssa, jossa selvitettiin vanhemmuuden uupumukseen yhteydessä olevia tekijöitä. Erona psyykkiseen kuormitukseen vanhemmuuden uupumusta mitattiin Aunolan ja Sorkkilan (2020, 625, 656) tutkimuksessa yllirasittuneisuuden kokemuksena liittyen vanhemmuuden tehtäviin, käsityksenä omasta vanhemmuudesta, vanhemmuuteen väsymisenä ja emotionaalisen etäisyytenä lapsiin, jonka kokeminen oli yleisempää äideillä ja nuoremmilla vanhemmilla.

Koronapandemian kaltaiset kriisitilanteet eivät kohtele ihmisiä tasa-arvoisesti. Haavoittuvassa asemassa olevat väestöryhmät tarvitsevat erityistä tukea ja huomiota. Usein juuri heidän avun saantinsa viivästyy, sillä apua ei löydy valmiiksi läheltä. Kriisin väistyessä tapahtuu usein niin, että sen aiheuttamia pitkäaikaisvaikutuksia ja pitkäaikaisia tuen tarpeita ei huomioida riittävästi. (Lönnqvist 2021a, 54.) Tämän vuoksi tutkielmassa on tarkasteltu lapsiperheiden psyykkistä kuormitusta työmarkkina-aseman ja koetun toimeentulon avulla. Koronapandemian aikana työllisyyteen ja toimeentuloon kohdistui negatiivisia vaikutuksia. Nämä ovat myös hitaammin muuttuvia ominaisuuksia, jotka voivat osaltaan heijastua psyykkiseen kuormituksen pitkittymiseen.

Työmarkkina-aseman kohdalla tulokset vaihtelivat tilastollisten menetelmien välillä. Tutkielmassa verrattiin lapsiperheiden vanhempia sen mukaan ovatko he työssä käyviä vai kuuluvatko he johonkin muuhun työmarkkina-asemaan, kuten työttömiin, lomautettuihin, opiskelijoihin, kotivanhempiin tai eläkeläisiin. Tilastollista yhteyttä tarkasteltaessa työmarkkina-asema oli tilastollisesti merkitsevästi ($p=0,009<0,01$) yhteydessä psyykkiseen kuormitukseen. Työssäkäyvät kokivat psyykkistä kuormitusta (57 %) harvemmin kuin muuhun työmarkkina-asemaan kuuluvat (70 %). Jatkettaessa logistiseen regressioanalyysiin tämä yhteys hävisi. Työssäkäyvien ja muiden työmarkkina-asemiin kuuluvien väliset erot psyykkisessä kuormituksessa eivät olleet enää tilastollisesti merkitseviä ($p=0,749>0,05$). Vetosuhde Odds Ratio oli lähellä yhtä (1,083), jolloin työmarkkina-asema ei vedä vastaajia juuri kumpaankaan suuntaan psyykkisen kuormituksen tai sen puuttumisen suhteen. Tulosta voi tulkita siten, että työssäkäyvien ja ei työssäkäyvien kesken psyykkinen kuormitus oli varsin

korkeaa eikä työmarkkina-asema erotellut vastaajia tämän suhteen. Tämä on kiinnostava tulos, joka on ristiriidassa aiemman tiedon kanssa siitä, että työssäkäyntiä pidetään usein mielenterveyttä suojaavana tekijänä (Vorma ym. 2020, 12).

Tutkielman tulokset eroavat työmarkkina-aseman osalta aiemman tutkimuksen tuloksista. Verrattuna työssäkäyntiin työttömillä oli suurempi riski kokea vanhemmuuden uupumusta (Aunola & Sorkkila 2020, 656). Korona pandemian aikana on vietetty paljon aikaa rajoitusten ja etätöiden vuoksi kotona, joten mikroympäristönä työmarkkina-asema ei ole näin näkynyt psyykkistä kuormitusta selittävänä tekijänä vaikka yleisesti sitä pidetään mielenterveyden edistäjänä. Voi myös olla, että koronapandemian aikana työssäolo on ollut kuormittavaa ja tämä on lisännyt psyykkistä kuormitusta.

Koronapandemian aikana osaan työpaikkoihin kohdistui enemmän työtehtäviä ja vaatimuksia työntekijöiden joustamisesta, joka aiheutti huolta (Valtioneuvosto 2021, 39–40). Työssä käyminen ei välttämättä olekaan ollut psyykkiseltä kuormitukselta suojaava tekijä, kuten perinteisesti on ajateltu. Tämä voi osaltaan selittää binäärisen logistisen regressioanalyysin tulosta, jonka mukaan työmarkkina-aseman perusteella lapsiperheiden vanhempien välillä ei ollut eroa psyykkisen kuormituksen suhteen. Koronapandemian vaikutukset henkilön ympäristötekijöihin esimerkiksi etätöiden tai työn kuormittavuuden kautta ovat voineet muuttaa niiden ominaisuuksia siten, etteivät ne suojaa psyykkiseltä kuormitukselta.

Koetun toimeentulon kohdalla lapsiperheiden vanhempien vastaukset jakautuivat siten, että psyykkinen kuormitus oli yleisempää niillä vastaajilla, joilla oli vaikeuksia kattaa menoja tuloilla. Lähes kolme neljästä oli tätä mieltä (72 %). Hieman yli puolet vastaajista, joilla ei ollut toimeentulossa ongelmia kokivat psyykkistä kuormitusta (55 %). Logistisen regressioanalyysin tulosten mukaan toimeentulo-ongelmia kokevat lapsiperheiden vanhemmat olivat vastanneet useammin (OR 1,804) kokevansa psyykkistä kuormitusta kuin heitä verrattiin vastaajiin, jotka eivät olleet raportoineet kokevansa menojen kattamista tuloilla vaikeaksi.

Toimeentulo-ongelmilla on tunnetusti vaikutusta vanhempien kokemaan psyykkiseen stressiin ja tämän kautta parisuhteeseen ja vanhemmuuteen, kuten perhestressi-mallissa on esitetty (Masarik & Conger 2017). Koetulla toimeentulolla mitattuna heikommassa taloudellisessa asemassa olevilla oli aiemman tutkimuksen perusteella suurempi riski kokea uupumusta

vanhemmuudessa (Aunola & Sorkkila 2020, 656). Tulokset ovat siten samansuuntaisia aiemman tiedon kanssa.

Taloudellisella turvallisuudella on mielenterveyttä edistävä vaikutus. Taloudellisen toimeentulon turvaamisella voidaan yhteiskunnallisten rakenteiden tasolla edistää mielenterveyttä. (THL 2023b.) Koronapandemia vaikutti elinkeinoelämään ja sitä kautta työttömyyteen ja lomautuksiin. Lisäksi yleinen epävarmuuden ilmapiiri on voinut myös vaikuttaa siihen, että kokemuksiin menojen kattamisella tuloilla on liittynyt epävarmuutta ja tämä on heijastunut tutkielman tuloksiin. Mielenterveyspoolin kokoaman tiedon perusteella Kriisipuhelimen ja Sekasin-chatin yhteydenotot kasvoivat 40 prosenttia vuonna 2020 ja taloushuolet olivat esimerkkejä yhteydenottojen aiheista (Valtioneuvosto 2021, 38).

Koronapandemian vaikutukset luottamukseen tulevaisuutta kohtaan on tutkielmassa käytetty mittari, jonka avulla oli mahdollista tarkastella suoraan, miten lapsiperheiden vanhemmat olivat arvioineet koronapandemian vaikutuksia. Niiden vastaajien keskuudessa, joiden luottamus tulevaisuutta kohtaan oli heikentynyt koronapandemian vaikutuksesta oli yleisempää kokea myös psyykkistä kuormitusta (70,5 %) kuin vastaajien, joiden luottamukseen koronapandemia ei ollut vaikuttanut (50,5 %). Logistisessa regressiomallissa koronapandemian heikentämä luottamus tulevaisuutta kohtaan osoittautui voimakkaimmaksi selittäväksi tekijäksi sille, että vastaaja oli ilmaissut kokevansa psyykkistä kuormitusta.

Lapsiperheiden vanhempien arviot koronapandemian vaikutuksista luottamukseen tulevaisuutta kohtaan osoittivat, että 48 prosenttia kokivat luottamuksen heikentyneen. Tämä on yhteneväinen THL:n serotologisen tutkimuksen syys-lokakuussa 2020 tehdyn mittauksen kanssa, jossa lähes puolet (48 %) vastanneista kokivat toiveikkuutensa tulevaisuutta kohtaan vähentyneen (Suvisaari ym. 2020, 17).

Tulosta voi peilata siihen miten, epävarmoissa tilanteissa toivon merkitys korostuu ja se voi tarjota voimavaroja selviytyä (Walsh 2020, 904). Tämä voi selittää sitä miksi luottamuksen säilyminen on vähentänyt kuulumista psyykkistä kuormitusta kokevien ryhmään. Toisin sanoen luottamuksen säilyminen on osittain psyykkiseltä kuormitukselta suojaava tekijä. Tämä on tärkeä havainto, sillä koronapandemian kulku osoittautui aaltoilevaksi ja se pitkittyi (Lönnqvist 2021a, 53). Tämä johti siihen, että ihmiset joutuivat kestäämään muuttuvia olosuhteita koronapandemian leviämistilanteen mukaan. Kansalaisten keskuudessa tämä näkyi

epävarmuutena ja psyykkisen kuorman lisääntymisenä. Pandemian kulku vaikeutti tulevaisuuden ennakoimista ja aiheutti pettymystä. Lisäksi epävarmuus tulevaisuudesta kasvoi koronapandemian taloudellisten seurausten myötä (Lönnqvist 2021a, 53.) Ympäristötekijät ovat siten haastaneet tulevaisuuden ennakoimista, joten luottamuksen heikentymisen yhteys psyykkiseen kuormitukseen ei ole yllättävää.

Luottamus tulevaisuutta kohtaan ilmentää korona-aikana yhteiskunnallisen kontekstin ulottumista yksilön kokemukseen oman elämänsä ennakoitavuudesta ja pärjäämisestä tulevaisuudessa. Tämä kuvaa ympäristön vaikutusta yksilön ominaisuuteen ja on siten ihmisen ekologisen kehityksen teorian näkökulmasta tulkittavissa yksilön ja ympäristön väliseksi vuorovaikutukseksi. Luottavainen asenne nähdään psyykkistä kriisinkestävyyttä ylläpitävänä tekijänä (Opetushallitus 2022). Luottamus tulevaisuutta kohtaan liittyy myös mielenterveyteen ja se sisältyy esimerkiksi psykologista kärsimystä, ahdistus- ja masennusoireita mittaavaan SCL-25-kyselyyn (Strand et.al. 2003, 115).

Tutkimuskysymysten asettelu oli perinteinen siinä merkityksessä, että kysymysten avulla pyrittiin selittämään hyvinvoinnin vajeeseen yhteydessä olevia tekijöitä ja näkökulmaa voi pitää ongelmakeskeisenä. Näkökulma on muotoutunut alkuperäisen kyselylomakkeen perusteella, jossa vastaajia on pyydetty arvioimaan psyykkistä kuormitustaan ylläpitävyyden, alakuloisuuden, hermostuneisuuden sekä voimattomuuden ja väsymyksen kautta. Tutkimusmenetelmät mahdollistavat tulosten tulkinnan myös voimavaroista käsin. Hyödyntämällä resilienssiteoreettista viitekehystä voidaan haastaa ongelmakeskeisyyttä ja keskittyä voimavaroihin (Poijula 2022, 155). Tuloksia on siten perusteltua tarkastella myös niistä tekijöistä käsin, jotka ovat yhteydessä hyvin harvoin tai ei ollenkaan raportoituun psyykkiseen kuormitukseen.

Vaikka osassa lapsiperheistä koettiin ensimmäisen korona aallon aikana kuormitusta, se herätti osassa myös voimaantumisen kokemuksia vaikeista ajoista selviytymisestä (Valtioneuvosto 2021, 39). Tämä heijastelee tutkielman näkökulmaa resilienssistä ja psyykkisestä kuormituksesta. Poijulan (2022, 154) kysymys lapsiperheiden selviytymisestä vaikeinakin aikoina saa tukea, sillä tulosten perusteella 40 prosenttia lapsiperheiden vanhemmista ilmaisi, että on kokenut psyykkistä kuormitusta korkeintaan hyvin harvoin. Heidän joukossaan vastaaja oli useammin yli 40-vuotias mies, jonka luottamus tulevaisuutta kohtaan oli säilynyt

koronapandemiasta huolimatta ja menojen kattamisella tuloilla ei ollut vaikeuksia. Nämä osoittautuivat aineiston vanhempia kuvaaviksi suojaaviksi tekijöiksi.

7.1 Tutkielman rajoitukset ja vahvuudet

Tutkielmassa tarkasteltiin Konse-2020 aineiston vastaajista lapsiperheiden vanhempia, joiden osuus koko aineistosta (N=3266) oli 17 prosenttia (n=555). Lapsiperheiden vanhemmista tyypillisin vastaaja oli sosiodemografisilla muuttujilla tarkasteluna yli 40-vuotias (61 %), nainen (58 %), korkeakoulutuksen suorittanut (57 %) ja työssäkäyvä (77 %). Tulokset edustavat kyselyyn vastanneita lapsiperheiden vanhempia, mutta eivät kaikkia lapsiperheiden vanhempia. Tämän vuoksi tutkielman tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia lapsiperheiden vanhempia. Tutkielman poikkileikkausasetelma rajoittaa psyykkisen kuormituksen tarkastelun vain yhteen ajankohtaan (Grönroos 2008, 14), joten sen avulla ei voida tarkastella psyykkisen kuormituksen ajallista kehitystä muina mittausajankohtina.

Lapsiperheiden vanhempien osuus asetti tutkielmalle rajoituksia, jotka vaikuttivat muuttujien mittaamistarkkuuteen. Aineiston koon vuoksi muuttujat luokiteltiin dikotomisiksi, jolla varmistettiin riittävä määrä havaintoarvoja kutakin muuttujan luokkaa kohden. Esimerkiksi taulukosta psyykkistä kuormitusta mittaavan summamuuttujan kohdalla lähes jatkuvasti psyykkistä kuormitusta kokeneita oli vastaajista 42 ja ei koskaan psyykkistä kuormitusta kokeneita 32. Vastaavia haasteita oli työmarkkina-asemaa, koettua toimeentuloa ja koronapandemian vaikutuksia luottamukseen tulevaisuutta kohtaan mittaavissa muuttujissa. Muuttujien luokkien yhdistämisessä menetettiin mitattavan ominaisuuden tarkkuutta ja se heikentää tämän tutkielman tulosten tulkintaa ja hyödynnettävyyttä.

Psyykkisen kuormituksen mittaamisen tarkkuuteen liittyi rajoituksia johtuen myös kyselytutkimuksen kysymyksen muotoilusta ja vastausvaihtoehdoista. Vastaajia pyydettiin arvioimaan ”viimeaikaista” yllirasittuneisuutta, alakuloisuutta, hermostuneisuutta ja voimattomuutta tai väsymystä. Vastausvaihtoehdot olivat ”lähes jatkuvasti”, ”silloin tällöin”, ”hyvin harvoin” ja ”ei koskaan”. Vastaukset ilmentävät siten jokaisen vastaajan omaa käsitystä ja vaikuttavat siten muuttujan tarkkuuteen. Esimerkiksi silloin tällöin on tulkinnan varainen ilmaisu eikä sen perusteella voida päätellä onko vastaaja kokenut psyykkistä kuormitusta viikoittain vai kuukausittain.

Psyykkistä kuormitusta kuvaavaan summamuuttujaan liittyy sekä rajoituksia, että vahvuuksia. Summamuuttujan luominen kadottaa tietoa, sillä useiden muuttujien havaintoarvot yhdistyvät (Nummenmaa 2010, 162). Psyykkistä kuormitusta kuvaavan summamuuttujan reliabiliteetin (Cronbachin alfa=0,817) perusteella siihen valitut muuttujat mittasivat lähes 82 prosenttisesti samaa ominaisuutta. Esimerkiksi Cuijpersin ym. (2009, 252) tutkimuksessa masennusta ja ahdistusta mittaavan MHI-5-mittarin reliabiliteettia kuvaava Cronbachin alfa oli 0,83 ja Strandin ym. (2003, 115) tutkimuksessa SCL-25 mittarin alfa oli 0,93. Psyykkistä kuormitusta mittaavaa summamuuttujaa voi pitää tutkittavan ominaisuuden kannalta onnistuneena, sillä sen reliabiliteetti vertautuu lähelle MHI-5-mittaria, mutta voimakkaampiakin mittareita kuten SCL-25 on olemassa.

Tutkielman vahvuutena voidaan pitää kokemuksellisen ja ulkoisesti mitattavan tiedon yhdistämistä. Hyvinvoinnin osa-alueita voidaan mitata eri tavoin. Tarpeiden tyydyttymistä ja vaadittavia resursseja voidaan mitata objektiivisin mittarein. Yksilön kokemus omasta hyvinvoinnistaan edustaa hyvinvoinnin subjektiivista mittaamista, joka voi sisältää useita hyvinvoinnin osa-alueita. (Eskelinen, Kainulainen, Kujala & Niemelä 2022, 152, 171). Tutkielmassa on hyödynnetty subjektiivisina mittareina psyykkistä kuormitusta, koettua toimeentuloa ja koronapandemian vaikutuksia luottamukseen tulvaisuutta kohtaan. Objektiivisiä mittareita olivat demografiset tekijät ikä ja sukupuoli sekä työmarkkina-asema. Molempien subjektiivisten ja objektiivisten mittareiden hyödyntäminen täydentävät toisiaan, sillä niiden avulla tutkittavaa ilmiötä voidaan tarkastella kokemuksellisen ja tästä riippumattoman tiedon valossa. Esimerkiksi sosiaalisten tekijöiden yhteyttä psyykkiseen kuormitukseen on tarkasteltu sekä työssäkäynnin, että toimeentulo kokemusten avulla.

7.2 Tulosten hyödyntäminen

Tutkielman keskeisimmäksi tulokseksi muodostui lapsiperheiden vanhempien psyykkisen kuormituksen mallintamisen onnistuminen logistisen regressiomallin avulla. Tutkielman tulokset osoittavat, että psyykkisen kuormituksen mallintaminen kehitystuloksena, johon yhteydessä olevia yksilön ja ympäristön ominaisuuksia tarkasteltiin, muodostivat tilastollisesti riittävän hyvän mallin, jonka selitysaste oli 64 prosenttia. Tämä toimii perusteena jatkossa laajentaa ja jatkaa psyykkiseen kuormitukseen yhteydessä olevien ja sitä selittävien tekijöiden tutkimista sosiaalisten tekijöiden kohdalta.

Tutkielman tulosten perusteella ihmisen ekologisen teorian ja mallin mukaan psyykinen kuormitus kehitystuloksena oli yleisempää alle 40-vuotiailla naisilla, jotka kokevat menojen kattamisen tuloilla olevan vaikeuksia ja koronapandemian heikentäneen luottamusta tulevaisuutta kohtaan. Logistisen mallin perusteella lapsiperheen vanhemman työmarkkina-asema ei ollut tilastollisesti erottelava tekijä psyykkisen kuormituksen suhteen. Tuloksia voidaan hyödyntää osana lapsiperheiden palveluita ja psykososiaalista tukea, kiinnittämällä huomiota näihin tekijöihin. Esimerkiksi palvelujärjestelmässä on tärkeää kiinnittää huomiota lapsiperheiden vanhempien kokemuksiin toimeentulosta ja ymmärtää toimeentulo-ongelmien yhteys psyykkiseen kuormitukseen. Toimeentulo-ongelmat ja psyykinen kuormitus muodostavat yhdessä kaksoiskuorman, jonka vaikutuksia on arvioitava myös perhesysteemin näkökulmasta. Yhtä lailla lapsiperheiden vanhempien luottamusta tulevaisuutta kohtaan on tärkeää tarkastella psyykkisen kuormituksen yhteydessä, jotta voidaan paikantaa luottamusta heikentäviä tekijöitä ja tarjota asianmukaista tukea vanhemman ja perheen tarpeisiin.

Köyhyyden vähentäminen on inhimillisesti ja julkisen talouden näkökulmasta kestävä tavoite. Lapsiperheiden toimeentulon tukeminen ja tätä kautta lasten syrjäytymisriskin sekä köyhyyden periytyminen vähentäminen on tärkeää ja tästä tinkiminen näkyy pitkällä aikavälillä myös lisääntyneinä kustannuksina yhteiskunnalle. (Lammi-Taskula & Salmi 2014, 157.) Mielenterveyden häiriöt eivät ilmene yksin vaan niistä johtuen moni kokee merkittävää henkistä taakkaa sekä taloudellisia ongelmia, joko itsensä tai läheisensä puolesta (Lönnqvist 2021b, 53). Lapsiperheiden vanhempien psyykkisen kuormituksen ja sen rinnalla ilmenevien sosiaalisten tekijöiden huomioiminen osana köyhyyden ja mielenterveysongelmien ehkäisyä tukee sekä inhimillisiä, että taloudellisia tavoitteita.

Kun mielenterveyteen kiinnitetään huomiota voimavarana ja se ymmärretään tärkeänä arvona, avautuu mahdollisuus sen edistämiseksi. Tämä koskee yksilöiden ja perheiden lisäksi laajempia yhteisöjä ja organisaatioita ulottuen aina yhteiskunnan tasolle asti. Mielenterveyden edistäminen ja ennaltaehkäisevä työ ovat kestäviä tavoitteita niin inhimillisesti kuin taloudellisestikin. (Lönnqvist 2021b, 53.) Mielenterveyden edistäminen on tavoitteena helposti jaettava ja muodostaa tärkeän periaatteen yhteistoiminnalle (Karlsson & Mikkonen 2019, 273). Tämän toteuttaminen vaati kuitenkin syvemmälle katsomista. Ensimmäiseksi tulisi tunnistaa yhteistoiminnasta syntyvät hyödyt eri toimialoille ja paikantaa yhteistyötä vaikeuttavat ongelmat, jotta niitä voidaan ratkaista. Toisena tärkeänä asiana ovat yhteisten tavoitteiden määrittely ja sitoutuminen niiden toimeenpanoon. (Karlsson & Mikkonen 2019, 273.)

Huomioimalla lapsiperheiden vanhempien psyykkinen kuormitus yhdessä sen rinnalla ilmenevien sosiaaliset tekijöiden kanssa voidaan

Marko Merikukka (2020) on tutkinut väitöskirjassaan lapsuuden elinolosuhteiden yhteyksiä aikuisuuden hyvinvointiin vuonna 1987 syntyneiden osalta. Suurimmaksi altistavaksi tekijäksi vuonna 1987 syntyneiden mielenterveysperustaiseen työkyvyttömyyteen osoittautuivat vanhempien mielenterveysongelmat. Lapsiin tulisi kiinnittää huomiota psykiatrisesti tai somaattisesti sairaiden vanhempien hoitokäytänteitä mietittäessä (Merikukka 2020, 99–100.) Merikukan tutkimus osoittaa, miten lapsuuden kasvuolosuhteet ovat yhteydessä lasten myöhempään hyvinvointiin ja erityisesti vanhempien mielenterveysongelmien toimivan ylisukupolvisena tekijänä, joka voi altistaa mielenterveysongelmien puhkeamiseen. Merikukka (2020, 92) esittää, että yhteiskunnan tulisi tukea perheitä järjestämällä terveys- ja hyvinvointipalveluita, jotka ovat ehkäiseviä, oikea-aikaisia, riittäviä, saatavissa olevia sekä vaikuttavia. Hän ehdottaa ennakoivien ja tukevien toimien kohdentamista erityisesti pienten lasten perheisiin, joissa vanhemmalla on mielenterveyshäiriöitä (Merikukka 2020, 93).

Tutkielman tulokset liittyvät yhteiskunnan kriisinkestävyyteen, sillä ne kuvastavat miten sosiaaliset tekijät, kuten toimeentulo-ongelmien kokeminen ja psyykkinen kuormitus ilmenevät rinnakkain koronapandemian aikana. Toimeentulo-ongelmia kokeneet olivat raportoineet useammin kokevansa psyykkistä kuormitusta. Henkisen kriisinkestävyyden toimenpidesuositukseen sisältyy eriarvoisuuden vähentäminen, jolla huolehditaan sosiaalisesta kestävydestä. Mielenterveyspalveluiden saatavuuden parantamisen lisäksi on mainittu myös koulutuksen tarjoaminen stressinhallintataidoista ja mielen hyvinvoinnin ylläpitämisestä. Kriisien aikana ja niiden jälkeen tulisi huomioida palautuminen ja haavoittuvassa asemassa olevien väestöryhmien tukeminen. Näillä keinoilla voidaan tukea yhteiskunnan kokonaisturvallisuutta ja resilienssiä. (Halonen ym. 2025, 101, 107.)

7.3 Sosiaalisen asiantuntijuuden merkitys

Tutkielman osoittamien tulosten perusteella voidaan esittää yhteiskunnallisen keskustelun lisäämistä sosiaalisen asiantuntijuuden merkityksestä mielenterveyden edistämässä sekä yhteiskunnan kriisinkestävyydessä. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää äitien ja alle 40-vuotiaiden vanhempien sekä toimeentulo-ongelmia kokevien perheiden tukemiseen, joiden luottamus tulevaisuutta kohtaan on heikentynyt ja pyrkiä tämän osalta ennaltaehkäisemään psyykkisen kuormituksen muodostumista jatkuvan kaltaiseksi.

Mielenterveyttä koskevan näkökulman tulisi laajentua koskemaan hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden laajaa kirjoa. Ihmisten voimavarojen ja toimintakyvyn vahvistaminen sekä hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden ymmärtäminen ovat osa kokonaisvaltaista ja ennaltaehkäisevää työtä, jolla pyritään edistämään hyvinvointia. (Karlsson & Mikkonen 2019, 273.) Sosiaalityön ydintehtävä ja asiantuntijuus edustavat edellä kuvattua laaja-alaista hyvinvointityötä (Pohjola 2018, 290). Sosiaalityön tuottama laajempi tieto hyvinvoinnin eri alueiden yhteyksistä mielenterveyteen nousevat esille. Kyse on myös yhteiskunnallisesta vaikuttamistyöstä, jonka avulla ihmisten hyvinvointia pyritään lisäämään asenteiden, käytäntöjen, päätösten ja lain tasolla (Karlsson & Mikkonen 2019, 273).

Muutokset yhteiskunnassa ja sen kansalaisten hyvinvoinnissa kytkeytyvät vahvasti sosiaalityön asiantuntijuuteen ja nostavat esille muutostarpeita. Koronapandemia ja sen vaikutukset hyvinvointiin ovat sosiaalityön asiantuntijuuden näkökulmasta tutkimusaihe, jossa yhteiskunnallinen muutos ja yksilön hyvinvointi ovat leikkauspisteessä. Anneli Pohjola (2018, 280) on kuvannut sosiaalityön olevan osa yhteiskunnassa tapahtuvaa muutosta, sillä sosiaalityö on yhteiskunnallista toimintaa. Hän lähestyy muutosta mahdollisuutena kehittää sosiaalityötä eteenpäin ja nostaa esille, kuinka muutosten keskellä sosiaalityön ydintehtävä tulee tunnistaa ja säilyttää (Pohjola 2018, 281–282).

Sosiaalityön ydintehtävä keskittyy ihmisten voimavarojen ja toimintakyvyn lisäämiseen hyödyntämällä oman alan osaamista ja tietoperustaa, palvelujärjestelmää sekä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Tämän lisäksi sosiaalityön tuottamaa tietoa ihmisten elinolosuhteista voidaan saattaa osaksi päätöksentekoa, jolla pyritään parantamaan ihmisten elinolosuhteita sekä yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden ja yhdenvertaisuuden toteutumista. (Pohjola 2018, 290.)

Sosiaalityön asiantuntijuuden on kuvattu olevan muutoksessa, jonka taustalla vaikuttavat sekä yhteiskunnallinen, että heikoimmassa asemassa olevien väestöryhmien tilanne. Yhteiskunnallisina suurina suuntauksina voidaan pitää globalisaatiota, uusliberalistista talouspolitiikkaa, hyvinvointivaltiota koskevia muutoksia ja digitalisaatiota. Kansalaisten keskuudessa eriarvoisuus ja huono-osaisuus ovat lisääntyneet ja näkyvät pitkäaikaistyöttömyytenä, päihde- ja mielenterveysongelmina, köyhyytenä, maahanmuutossa, huono-osaisuudessa ja syrjäytymisriskien kasvuna. (Lindh, Pohjola, Juvonen & Romakkaniemi 2018, 9.)

Köhyystietoinen sosiaalityö tarjoaa inhimillisesti kestävästä näkökulmasta lähestyä toimeentulo-ongelmia. Siihen sisältyy ymmärrys toimeentulo-ongelmien voimavaroja kuluttavasta luoneesta, joka vaatii resilienssiä. Michael Krumer-Nevo on kehittänyt lähes 30 vuotta köhyystietoista käytäntöä (*Poverty-aware Paradigm*), joka pohjautuu ajatukseen köyhyyden sijoittumisesta moninaisten inhimillistä kärsimystä aiheuttavien tilanteiden keskiöön. Sen periaatteisiin kuuluvat; köyhyyden käsittäminen ihmisoikeusloukkauksena, köyhyydessä elävien ihmisten aktiivinen vastarinta pois köyhyydestä sekä sosiaalityöntekijöiden dialoginen ja suhdeperustainen työskentely, joka mahdollistaa oppimisen köyhyydessä eläviltä ihmisiltä. Köyhyyden ei ajatella olevan yksilöstä tai hänen käyttäytymisestään johtuvaa. Yksilön nähdään toimivan köyhyydessä tehden kaiken mahdollisen sen vaikutusten vähentämiseksi elämässään. (Krumer-Nevo 2022, 1091, 1093.)

On eettisesti kestävä edistää mielenterveyttä tarttumalla sosiaalisen eriarvoisuuden tekijöihin. Todellisuudessa eriarvoisuus ja psyykinen kuormitus ilmenevät usein saman aikaisesti, kuten tämänkin tutkielman tulokset toimeentulo-ongelmien osalta osoittivat. Yksilön tukemiseksi tarvitaan, sekä-että ajattelua, jolloin psyykkisen kuormituksen ja sen taustalla oleviin sosiaalisiin ongelmiin tarjotaan apua ja tukea samanaikaisesti. Lapsiperheiden näkökulmasta sillä olisi vaikutusta koko perheeseen ja sen toimintaan.

Lapsiperheiden vanhempien psyykkisen kuormituksen tutkimiselle on jatkossakin tarvetta. Työikäisten keskuudessa on havaittu 2020-luvulla mielenterveysoireiden yleistymistä ja psyykkisen kuormituksen odotetaan kasvavan vuoteen 2030 mennessä. Psyykkisen kuormituksen ennustetaan kasvavan erityisesti alle 40-vuotiaiden keskuudessa. (Blomberg, Kiviruusu, Parikka & Suvisaari 2025, 42–43.) Tutkielman perusteella voidaan ehdottaa, että lapsiperheiden vanhempien psyykkistä kuormitusta tulisi tarkastella jatkossakin ilmiönä, joka kytkeytyy sosiaalisiin ja yhteiskunnallisiin tekijöihin. Erityisesti lapsiperheiden äidit, alle 40-vuotiaat, toimeentulo-ongelmia ja heikkoa luottamusta tulevaisuuteen kokevat tulisi huomioida psyykkisen kuormituksen rinnakkaisina tekijöinä. Kasvattamalla aineiston kokoa voitaisiin jatkotutkimuksissa psyykkistä kuormitusta tarkastella luotettavammin ja useampien sosiaalisten tekijöitä kuvaavien muuttujien avulla. Tämä tuottaisi lapsiperheiden vanhempien psyykkiseen hyvinvointiin yhteydessä olevista tekijöistä kokonaisvaltaisempaa ja syvempää tietoa.

Lähteet

- Alasuutari, Pertti (2005) Yhteiskuntatutkimuksen etiikasta. Teoksessa: Räisänen, Pekka, Anttila, Anu-Hanna & Melin, Harri (toim.) Tutkimusmenetelmien pyörteissä. Sosiaalitutkimuksen lähtökohdat ja valinnat. Jyväskylä: PS-Kustannus, 15–28.
- Anttila, M., Ritakallio, V.-M., Mäkinen, L., Salin, M. & Forssén, K. (ei julkaistu) Tutkimus väestöryhmien välisistä hyvinvointieroista ja hyvinvointiongelmien paikantumisesta 2020. Raportti KONSE 2020 -tutkimusaineiston keruusta ja edustavuudesta sekä vertailu vuosien 1995, 2000, 2005, 2010 ja 2015 aineistoihin. Turun yliopisto.
- Anttila, Veli-Jukka (2024) Koronavirus (SARS-CoV-2, COVID-19) Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257> [Viitattu 6.5.2025]
- Ben Brik, Anis, Williams, Natalie A. & Barker Ladd, Sarah (2023) Stressor pileup, family and couple relational well-being, and parent stress during the COVID-19 pandemic. *Family Relations* 2024(73), 95–115. Saatavilla: DOI: 10.1111/fare.12982
- Bentovim, Arnon & Bingley Miller, Lisa (2012) Perhearviointiopas. Perheen voimavarojen, vahvuuksien ja vaikeuksien arviointimenetelmä. Suomen Mielenterveysseura ry, Psykoterapiataitojen Instituutti. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy
- Blomberg, Jenni, Kiviruusu, Olli, Parikka, Suvi & Suvisaari, Jaana (2025) Mielenterveys. Teoksessa: Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.) Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen. Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2025. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 1/2025, 42–46. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-444-4>
- Bronfenbrenner, Urie (1979) *The Ecology of Human Development. Experiments by Nature and Desing.* Cambridge: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, Urie (2002) Ekologisten järjestelmien teoria. Teoksessa: Vasta, Ross (toim.) 2. painos. Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä. Suomentanut Toppi, Anne. Oy UNIPress Ab, 221–288.
- Cameron, Emily E., Joyce, Kayla M., Delaquis, Chantal P., Reynolds, Kristin, Protudjer, Jeniifer L.P. & Roos, Leslie E. (2020) Maternal psychological distress & mental health service use during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders* (276), 765–774. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.081>
- Cuijpers, Pim, Smits, Niels, Donker, Tara, ten Have Margreet & de Graaf, Ron (2009) Screening for mood and anxiety disorders with the five-item, the three-item, and the two-item Mental Health Inventory. *Psychiatry Research* 168, 250–255. Saatavilla: doi:10.1016/j.psychres.2008.05.012
- Eriksson, Pia, Nelimarkka, Siiri, Paasivirta, Annukka, Tiili, Anna & Yliruka, Laura (2021) Koronan vaikutukset lastensuojeluun: osa 2. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. Tutkimuksesta tiiviisti. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-644-2>

- Eskelinen, Niko, Kainulainen, Sakari, Kujala, Pietari & Niemelä, Mikko (2022) Koetun hyvinvoinnin muutokset ja väestöryhmittäiset erot. Teoksessa: Rajavuori, Anna (toim.) Eriarvoisuuden tila Suomessa 2022. Kalevi Sorsa -säätö. Helsinki: Into, 151–179.
- Falkov, Adrian, Grant, Anne, Hoadley, Benjamin, Donaghy, Mary & Weimand, Bente M. (2020) The Family Model: A brief intervention for clinicians in adult mental health services working with parents experiencing mental health problems. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, Vol. 54(5), 449–452. Saatavilla: DOI: 10.1177/0004867420913614
- Forsberg, Hannele (2003) Kriittistä näkökulmaa jäljittämässä. Teoksessa: Forsberg, Hannele & Nätkin, Ritva (toim.) Perhe murroksessa. Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä. Helsinki: Gaudeamus, 7–15.
- Grönroos, Matti (2008) Johdatus tilastotieteeseen. Kuvailu, mallit ja päättely. 3. painos. Helsinki: Finn Lectura.
- Halonen, Jaana, Katz, Anna, Kestilä, Laura, Kiviranta, Hannu & Lampilinna, Viljami (2025) Kriisin kestävyys ja varautuminen. Teoksessa: Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.) Ratkaisuja kestävästä yhteiskunnan rakentamiseen. Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2025. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Raportti 1/2025, 101–107. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-444-4>
- Helminen, Jari (2006). Onnen kehto vai kurjuuden alho? Suomalaisten lapsiperheiden arjen kurjistumisesta. Teoksessa: Helminen, Jari (toim.) Elämä koettelee, tuki kannattelee. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, Jyväskylä: PS-Kustannus, 15–36.
- Henriksson, Markku, Haravuori, Henna & Lönnqvist, Jouko (2021) Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa: Lönnqvist, Jouko, Henriksson, Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 418–448.
- Holopainen, Martti & Pulkkinen, Pekka (2002) Tilastolliset menetelmät. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit
- Hurme, Helena (2014) Bioekologinen malli. Teoksessa: Jallinoja, Riitta, Hurme, Helena & Jokinen, Kimmo (toim.) Perhetutkimuksen suuntauksia. Helsinki: Gaudeamus, 60–80.
- Isola, Anna-Maria & Virrankari, Lotta & Hiilamo, Heikki (2021) On Social and Psychological Consequences of Prolonged Poverty – A Longitudinal Narrative Study From Finland. *Journal of Social and Political Psychology*, Vol. 9 (2), 654–670. Saatavilla: <https://doi.org/10.5964/jsp.7615>
- Isometsä, Erkki (2021a) Depressiiviset häiriöt. Teoksessa: Lönnqvist, Jouko, Henriksson, Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 318–362.

- Isometsä, Erkki (2021b) Ahdistuneisuushäiriöt. Mitä ahdistuneisuus on? Teoksessa: Lönnqvist, Jouko, Henriksson, Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.) *Psykiatria*. Helsinki: Duodecim, 364–365.
- Jokivuori, Pertti & Hietala, Risto (2007) *Määrällisiä tarinoita. Monimuuttujamenetelmien käyttö ja tulkinta*. Helsinki: WSOY
- Kallio, J. & Hakovirta, M. (toim.) (2020) *Lapsiperheiden köyhyys ja huono-osaisuus*. Tampere: Vastapaino
- Karlsson, Nina & Mikkonen, Juha (2019) Mielenterveys osana laaja-alaista hyvinvointia. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, (4) 56, 272–274.
- Karvonen, S., Mäntylä, E. & Salmi, M. (2016) Johdanto. Teoksessa: Karvonen, S. & Salmi, M. (toim.) *Lapsiperheköyhyys Suomessa 2010-luvulla*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 30/2016, 6–12. Saatavilla:
- Karvonen, Sakari (2016) Lasten moniulotteiden köyhyys indikaattoreiden valossa. Teoksessa: Karvonen, Sakari & Salmi, Minna (toim.) *Lapsiperheköyhyys Suomessa 2010-luvulla*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 30/2016. Helsinki, 54–67.
- Kestilä, Laura, Härmä, Vuokko & Rissanen, Pekka (toim.) (2020) Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, syksy 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 14/2020. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-578-0>
- Krumer-Nevo, Michael (2022) Poverty, social work, and radical incrementalism: Current developments of the poverty-aware paradigm. *Julkaisussa Social Policy and Administration* 56 (7), 1090–1102. Saatavilla: <https://doi.org/10.1111/spol.12842>
- Kuula, Arja (2006) *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino
- Laki lapsen elatuksesta 5.9.1975/704 Saatavilla: <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/1975/704> [Viitattu 6.5.2025]
- Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 26.6.2015/ 817
Saatavilla: <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/2015/817> [Viitattu 6.5.2025]
- Lammi-Taskula, Johanna & Karvonen, Sakari (2014) *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-270-6>
- Lammi-Taskula, Johanna & Salmi, Minna (2014) *Lapsiperheiden hyvinvointi*. Teoksessa Vaaramaa, Marja & Karvonen, Sakari & Kestilä, Laura & Moisio, Pasi & Muuri, Anu (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2014*. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 144–159.

Lasten oikeuksia koskeva yleissopimus 21.08.1991/60 Saatavilla:
https://www.finlex.fi/fi/valtiosopimukset/sopimussarja/1991/60#part_1__art_1_OT25
 [Viitattu 6.5.2025]

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417

Saatavilla: <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/2007/417> [Viitattu 6.5.2025]

Lindh, Jari, Hautala, Sanna & Romakkaniemi, Marjo (2018) Sosiaalityön asiantuntijuus heikoimmassa asemassa olevien kanssa tehtävässä työssä. Teoksessa Juvonen, Tarja, Lindh, Jari, Pohjola, Anneli & Romakkaniemi, Marjo (toim.) Sosiaalityön muuttuva asiantuntijuus. Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2018. UNIPress, 39–65.

Lindh, Jari, Pohjola, Anneli, Juvonen, Tarja & Romakkaniemi, Marjo (2018) Johdatus sosiaalityön asiantuntijuuden muutokseen. Teoksessa Juvonen, Tarja, Lindh, Jari, Pohjola, Anneli & Romakkaniemi, Marjo (toim.) Sosiaalityön muuttuva asiantuntijuus. Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2018. UNIPress, 9–15.

Lönnqvist, Jouko (2021a) Psykososiaaliset hoidot. Teoksessa: Lönnqvist, Jouko, Henriksson, Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 899–919.

Lönnqvist, Jouko (2021b) Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa: Lönnqvist, Jouko, Henriksson, Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 18–67.

Lönnqvist, Jouko (2021c) Mielenterveyden häiriöiden diagnostiikka ja luokittelu. Teoksessa: Lönnqvist, Jouko, Henriksson, Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 99–145.

Mainstone, Fiona (2014) *Mastering Whole Family Assessment in Social Work: Balancing the Needs of Children, Adults and Their Families*. London: Jessica Kingsley Publishers

Masarik, April S. & Conger, Rand D. (2017) Stress and child development: a review of the Family Stress Model. *Current Opinion in Psychology* (13), 85-90. Saatavilla:
<http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.008>

Merikukka, Marko (2020) Lapsuuden elinolojen yhteydet aikuisuuden hyvinvointiin. Kansallinen syntymäkohortti 1987-rekisteritutkimus. Akateeminen väitöskirja. Oulun yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta; Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. *Acta Universitatis Ouluensis D* 1558

Nelimarkka, Siiri, Maijala, Seija, Eriksson, Pia & Heino, Tarja (2021) Koronapandemian vaikutuksia lastensuojelun palveluihin ja asiakkaiden hyvinvointiin vuonna 2020: Tutkimuskatsaus. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL, Työpäperi (5) 2021. Saatavilla:
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-623-7>

Neuman, L. W. (2014) *Basics of Social Research. Qualitative and Quantitative Approaches* 3. painos). Essex: Pearson Education Limited.

- Nummenmaa, L. (2010) Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät (2. painos). Helsinki: Tammi.
- Nurmi, Jan-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto (2006) Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY
- Nätkin, Ritva (2003) Moninaiset perhemuodot ja lapsen hyvä. Teoksessa: Forsberg, Hannele & Nätkin, Ritva (toim.) Perhe murroksessa. Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä. Helsinki: Gaudeamus, 16–38.
- Opetushallitus (2022) Tavallinen, turvallinen arki antaa hyvän pohjan kriisinkestävyydelle. Saatavilla: <https://www.oph.fi/kehittaminen/tavallinen-turvallinen-arki-antaa-hyvan-pohjan-kriisinkestavyydelle> [Viitattu 6.5.2025]
- PANDEMICS-ohjelma (2024). Koronapandemian opit: Kohti parempaa kriiseihin varautumista ja kriisinhallintaa. Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiö sr. 2024. Saatavilla: ISBN: 978-952-7458-18-1
- Pohjola, Anneli (2018) Sosiaalityön muuttuvan asiantuntijuuden ydintekijöitä. Teoksessa Juvonen, Tarja, Lindh, Jari, Pohjola, Anneli & Romakkaniemi, Marjo (toim.) Sosiaalityön muuttuva asiantuntijuus. Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2018. UNIPress, 280–292.
- Pohjola, Pasi, Voipio-Pulkki, Liisa-Maria, Koskela, Satu & Siikavirta, Jaska (2021) Toimintasuunnitelma covid-19-epidemian hillinnän hybridistrategian toteuttamiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 21/2021. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5414-4>
- Poijula, Soili (2022) Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito (5. korjattu painos). Helsinki: Kirjapaja
- Pulkkinen, Lea (2022) Lapsen hyvinvointi alkaa kodista. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Riihelä, Marja & Tuomola, Matti (2022) Köyhyys vauraassa maassa. Teoksessa: Rajavuori, Anna (toim.) Eriarvoisuuden tila Suomessa 2022. Kalevi Sorsa -säätiö. Helsinki: Into, 51–77.
- Romakkaniemi, Marjo (2011) Masennus. Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta. Akateeminen väitöskirja, Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Acta Universitatis Lapponiensis 209. Rovaniemi: LUP Lapin yliopistokustannus.
- Romakkaniemi, Marjo (2014) Masennuksen sosiaaliset ulottuvuudet ja sosiaalityön asiantuntijuus masennuksen hoidossa ja kuntoutuksessa. Teoksessa: Metteri, Anna, Valokivi, Heli & Ylinen, Satu (toim.) Terveys ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-kustannus, 142–173.
- Ryu, Soomin & Fan, Lu (2023) The Relationship Between Financial Worries and Psychological Distress Among U.S. Adults. *Journal of Family and Economic Issues* (44), 16–33. Saatavilla: <https://doi.org/10.1007/s10834-022-09820-9>

Rönkä, Anna, Laitinen, Katja & Malinen, Kaisa (2009) *Miltä arki tuntuu?* Teoksessa: Rönkä, Anna, Malinen, Kaisa & Lämsä, Tiina (toim.) *Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa.* Jyväskylä: PS-Kustannus, 203–222.

Salmi, M. & Närvi, J. (2022) *Toimeentulokokemukset ja hyvinvoinnin erot nelivuotiaiden perheissä. Äitien arvioita perheen taloudellisesta tilanteesta ja hyvinvoinnista FinLapset 2018 -kyselyssä.* THL työpaperi 9/2022. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-831-6>

Salmi, Minna (2020) *Lapsiperheiden köyhyys pitää yllä köyhyyden kierrettä.* Teoksessa: *Lapsiperheiden köyhyys ja huono-osaisuus.* Tampere: Vastapaino, 37–71.

Salmi, Minna & Kestilä, Laura (2019) *Toimeentulokokemukset ja hyvinvoinnin erot alakoululaisten perheissä. Tuloksia Kouluterveyskyselyn 2017 vanhempien aineistosta.* Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Työpaperi 22/2019. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-365-6>

Singletary, Britt, Schmeer, Kammi K., Purtell, Kelly M., Sayers, Robin C., Justice, Laura M., Lin, Tzu-Jung & Jiang, Hui (2022) *Understanding family life during the COVID-19 shutdown.* *Family Relations* (71) 2022, 475–493. Saatavilla: DOI: 10.1111/fare.12655

Sirniö, Outi, Kärkkäinen, Sanna & Kauppinen, Timo M. (2021) *Palkkatulojen kehitys lapsiperheissä COVID-19-epidemian aikana.* *Suomen sosiaalinen tila 1/2021.* Tutkimuksesta tiiviisti 1/2021 Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 1–8. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-610-7>

Skjerdingsstad, Nora, Johnson, Miriam S., Johnson, Sverre U., Hoffart, Asle & Ebrahimi, Omid V. (2021) *Parental burnout during the COVID-19 pandemic.* *Family Process* (61) 2022, 1715–1729. Saatavilla: DOI: 10.1111/famp.12740

Sorkkila, Matilda & Aunola, Kaisa (2020) *Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism.* *Journal of Child and Family Studies* (29), 648–659. Saatavilla: <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301

Saatavilla: <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/2014/1301> [Viitattu 6.5.2025]

STM Sosiaali- ja terveysministeriö (2022) *Toimintasuunnitelma köyhyyden ja syrjäytymisen vähentämiseksi vuoteen 2030 mennessä.* Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2022:15. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9999-2>

Strand, Bjørne H., Dalgard, Steffen O., Tambs, Kristian & Rognerud Marit (2003) *Measuring the mental health status of the Norwegian population: A comparison of the instruments SCL-25, SCL-10, SCL-5 and MHI-5 (SF-36).* *Nordic Journal of Psychiatry*, 57 (2), 113–118. Saatavilla: <https://doi.org/10.1080/08039480310000932>

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731

Saatavilla: <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/1999/731> [Viitattu 6.5.2025]

- Suvisaari, Jaana; Appelqvist-Schmidlechner, Kaija; Solin, Pia; Partonen, Timo; Parikka, Suvi; Koskela, Timo; Ikonen, Jonna (2021) Aikuisväestön mielenterveys ja avun hakeminen mielenterveysongelmiin: FinSote 2020. Tutkimuksesta tiiviisti 42/2021. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-698-5>
- Suvisaari, Jaana, Lundqvist, Annamari, Linnaranta, Outi, Haravuori, Henna, Lukkala, Tanja, Winter, Susanna & Sarajärvi, Kiira (2020) Mieliala ja epidemiatilanteeseen liittyvät huolet. Teoksessa: Kestilä, Laura, Härmä, Vuokko & Rissanen, Pekka (toim.) Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, syksy 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL, Raportti 14/2020, 16–21. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-578-0>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL (2023b) Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen> [Viitattu 4.5.2025]
- THL (2023a) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi> [Viitattu 4.5.2025]
- Tietoarkisto (2021) Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Summamuuttuja. Tampereen yliopisto. Saatavilla: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/summamuuttujat/summamuuttuja/> [Viitattu 1.7.2024]
- Tiili, Anna, Paasivirta, Annukka, Kuokkanen, Julia, Eriksson, Pia & Nelimarkka, Siiri (2020) Koronan vaikutukset lastensuojeluun. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Tutkimuksesta tiiviisti. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-597-1>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2002) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Teoksessa: Karjalainen, Sakari, Launis, Veikko, Pelkoonen, Risto & Pietarinen, Juhani (toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Helsinki: Gaudeamus, 384–394.
- Valtioneuvosto (2020a) Tiedote 140/2020: Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Saatavilla: <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi> [Viitattu 6.5.2025]
- Valtioneuvosto (2020b) Tiedote 421/2020. Valmiuslain mukaisten toimivaltuuksien käytöstä luovutaan – poikkeusolot päättyvät tiistaina 16. kesäkuuta. Saatavilla: <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/valmiuslain-mukaisten-toimivaltuuksien-kaytosta-luovutaan-poikkeusolot-paattuvat-tiistaina-16-kesakuuta> [Viitattu 6.5.2025]
- Valtioneuvosto (2021) Lapset, nuoret ja koronakriisi. Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteutumiseksi. Helsinki: Valtioneuvoston julkaisuja 2021:2. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-674-7>

- Virmasalo, Ilkka (2002) Perhe, työttömyys ja lama. Akateeminen väitöskirja, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, studies in education, psychology and social research 204, Jyväskylän yliopisto.**
- Voipio-Pulkki, Liisa-Maria (2020) Toimintasuunnitelma hybridistrategian mukaisten suositusten ja rajoitusten toteuttamiseen covid-19-epidemian ensimmäisen vaiheen jälkeen. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:26. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-7176-9>**
- Vorma, Helena, Rotko, Tuulia, Larivaara, Meri & Kosloff, Anu (toim.) (2020) Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020 (6). Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>**
- Vuorio, Jaakko, Ranta, Matti, Koskinen, Kimmo, Nevalainen-Sumkin, Tuula, Helminen, Juho & Miettunen, Anni (2021) Etäopetuksen tilannekuva koronapandemiassa vuonna 2020. Opetushallitus, raportit ja selvitykset 2021:4. Saatavilla: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/31605670%20OPH%20Etäopetuksen%20tilannekuva%20koronapandemiassa%20vuonna%202020%20verkkojulkaisu_21_03_30_0.pdf**
- Walsh, Froma (2020) Loss and Resilience in the Time of COVID-19: Meaning Making, Hope, and Transcendence. Family process (3) 59, 898–911. Saatavilla: doi: 10.1111/famp.12588**