

”En jaksa olla hyvä äiti”

Äitien kokemuksia uupumuksesta ja äitiydestä

Päivi Mustonen
Pro gradu -tutkielma
Sosiaalipsykologia
Yhteiskuntatieteiden laitos
Itä-Suomen yliopisto
Huhtikuu 2022

Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta

Yhteiskuntatieteiden laitos

Oppiaine: Sosiaalipsykologia

Mustonen, Päivi: "En jaksa olla hyvä äiti" Äitien kokemuksia uupumuksesta ja äitiydestä

Pro gradu -tutkielma, 91 sivua, 1 liite (1 sivu)

Huhtikuu 2022

Tiivistelmä

Tässä pro gradu- tutkielmassa tarkastellaan äitien kokemaan uupumusta narratiivisesta näkökulmasta. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia piirteitä uupuneiden äitien kokemaan uupumukseen ja äitiyteen liittyy. Lisäksi selvitetään, millaisia uupumuspolkuja uupuneiden äitien kertomuksissa rakentuu. Tutkimuksen teoreettisena taustana hyödynnetään aikaisempaa tutkimusta äitiyden väsymyksestä ja uupumuksesta sekä vanhemmuuden uupumuksesta. Äitiyttä tarkastellaan erityisesti yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen pohjalta, huomioiden sen kulttuurisidonnaisuuden mukanaan tuomat normit, odotukset ja ihanteet. Lisäksi teoreettisena taustana toimii narratiivinen tutkimusote.

Tutkimus on toteutettu laadullisilla menetelmillä. Tutkimusaineistona ovat kirjoituspyynnön avulla kerätyt äitien kertomukset. Äitien kertomukset (21 kertomusta) on analysoitu narratiivista teema- ja juoni-analyysia hyödyntäen. Kertomusten pohjalta esiin nostettiin neljä erilaista teemaa, jotka ilmentävät sitä, millaisia piirteitä uupuneiden äitien kokemaan uupumukseen ja äitiyteen liittyy. Nämä teemat ovat: äitiys suorittamisena ja odotuksina, jossa äitiys näyttäytyy uupumukseen saakka valtavana tekemisenä ja odotuksina, joita voi olla hankala saavuttaa. Äidin hankalat tunteet, joita äidit tuntevat uupumukseensa ja äitiyteensä liittyen. Äidin oma aika, jossa kuvataan oman ajan tarvetta ja puutetta. Sosiaalinen tuki ja avun pyytäminen, jotka helpottavat äitejä, mutta tuottavat samalla pettymystä. Näissä teemoissa on läsnä myös äitiyden näyttäytyminen ristiriitaisena. Kertomuksista muodostettiin kolme tyyppitarinaa, jotka kuvailevat äitien uupumuspolkuja. Uupuneen äidin sankaritarinassa, uupumus kuvautui voittona vaikeuksista, entistä vahvempana. Uupuneen äidin tasapainottelun tarinassa uupumus näyttäytyi tasapainotteluna äitien arjessa. Uupuneen äidin epätoivon tarinassa uupumus oli edelleen voimakkaasti läsnä ja tulevaisuus kuvautui epätoivoisena.

Äitiyden uupumus on haastava ja monitahoinen kokemus äideille, jonka tunnistamisessa, lieventämisessä ja ennaltaehkäisyssä on hyvä tunnistaa edellisten teemojen sisältö ja viesti. Äidin henkilökohtaisen uupumuksen tarkastelussa on tärkeää huomioida yksilöllisten tekijöiden lisäksi äitiyden kulttuuriset ihanteet ja odotukset. Äitiyden uupumuksesta tulee olla esillä monen tasoisia kertomuksia, joihin äidit voivat samaistua.

Asiasanat: uupumus, äitiyden uupumus, äitiys, narratiivisuus

Säilytyspaikka: Itä-Suomen yliopiston kirjasto

University of Eastern Finland, Faculty of Social Sciences and Business Studies

Department of Social Sciences

Subject: Social psychology

Mustonen, Päivi: "I'm tired to be a good mother" Mother`s experiences of exhaustion and motherhood

Master's Thesis, 91 pages, 1 appendix (1 page)

April 2022

Abstract

This master`s thesis examines maternal burnout from a narrative viewpoint. The aim of this study is to find out what kind of features are related of burnout and motherhood experienced by exhausted mothers. This study also attempts to find out what kind of exhaustion paths are construct from the stories of exhausted mothers. The theoretical background of this study is previous research on maternal fatigue and burnout and parental burnout. This study examines motherhood especially from a social science viewpoint which considers the norms, expectations, and ideals that motherhood brings with it. Furthermore, a narrative research approach is use as a theoretical background.

This study has been implemented as a qualitative study. The data consist of mother`s stories collected by a writing request. The mother`s stories (21 stories) has analysed based on a narrative thematic analysis and plot analysis methods. Based on the stories four different themes were found, which answer the research question about what kind of features are related of burnout and motherhood experienced by exhausted mothers. These themes are motherhood as performance and expectations, where motherhood appears to exhaustion as a huge act and expectations which can be difficult to fulfil. The difficult feelings of the mothers, which mothers feel about their exhaustion and motherhood. The mother`s own time, describing the need and lack of own time. Social support and asking for help, which make it easier for mothers but the same time disappointing. There is also contradictory appearance of motherhood in these themes. From the stories, three type stories were formed depicting mothers`exhaustion paths. In the heroic story of an exhausted mother, exhaustion was described as a victory over difficulties, even stronger. In the story of an exhausted mother balancing, exhaustion appeared as a balancing act in the mother`s daily lives. In the story of an exhausted mother`s despair, exhaustion was still strongly present, and the future was described as desperate.

Maternal burnout is challenging and complex experience for mothers, in identifying, mitigating, and preventing it is good to recognize the content and message of the previous themes. When examining mother`s personal exhaustion and burnout it is important to pay attention to not only individual factors but also the cultural ideals and expectations of motherhood. There should be multilevel stories of maternal exhaustion and burnout which mothers could identify with.

Keywords: exhaustion, maternal burnout, motherhood, narrative

Place of storage: University of Eastern Finland Library

Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	1
1.1	Tutkimuksen aihe ja tutkimuskysymykset.....	1
1.2	Tutkimuksen rakenne.....	3
2	Uupumus vanhemmuuden kontekstissa.....	4
2.1	Äitiyden väsymys ja uupumus.....	4
2.2	Äitien väsymyksen ja uupumuksen syistä ja seurauksista.....	6
2.3	Vanhemmuuden uupumuksen psykologinen tutkimus.....	9
3	Äitiyden määrittelyä.....	13
3.1	Äitiyden tarkastelua yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen valossa	13
3.2	Nykyäitiyden ihanteita	15
3.3	Äitiyden tuottamat ristiriitaisuudet	18
4	Narratiivisuus tutkimusotteena	22
4.1	Narratiivisen tutkimuksen määrittelyä.....	22
4.2	Kulttuuristen mallitarinoiden merkitys.....	24
5	Tutkimusmenetelmät.....	28
5.1	Kertomukset laadullisen tutkimuksen aineistona	28
5.2	Aineistonkeruun suunnittelu ja toteutus.....	29
5.2.1	Kirjoistuspyynnön levittäminen.....	31
5.3	Aineiston kuvailu ja arviointi	33
5.4	Aineiston analyysi	35
5.4.1	Narratiivinen analyysi.....	35
5.5	Eettiset kysymykset ja tutkijan positio	39

6	Tulokset.....	43
6.1	Kertomusten teemat.....	43
6.1.1	Äitiys suorittamisena ja odotuksina	43
6.1.2	Äidin hankalat tunteet	48
6.1.3	Äidin oma aika	52
6.1.4	Sosiaalinen tuki ja avun pyytäminen	54
6.2	Uupuneiden äitien tyypitarinat.....	58
6.2.1	Uupuneen äidin sankaritarina	58
6.2.2	Uupuneen äidin tasapainottelun tarina	62
6.2.3	Uupuneen äidin epätoivon tarina	67
7	Johtopäätökset	73
7.1	Yhteenveto tutkimustuloksista ja peilaus aikaisempaan tutkimukseen	73
7.2	Tutkimuksen arviointia, pohdintaa ja jatkotutkimuksen mahdollisuuksia.....	80
	Lähdeluettelo	85
	Liitteet	92
	Liite 1 Kirjoituspyyntö vanhemmille.....	92
	Taulukku	
	Taulukko 1 Kirjoituspyynnön kysymykset	30

1 Johdanto

1.1 Tutkimuksen aihe ja tutkimuskysymykset

Julkisessa keskustelussa erilaisiin mielenterveyden haasteisiin ja niiden tunnistamiseen on alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota. Yksi ihmisen mielenterveyttä ja hyvinvointia horjuttava haaste on uupumus, joka voidaan määritellä kehon ja mielen kuormittuneeksi tilaksi, joka on usein seurausta epätasapainosta kohdatuissa kuormituksissa ja omissa selviytymisvoimavaroissa (Mielenterveystalo.fi). Uupumuksen käsite tunnetaan tyypillisesti työelämän kontekstista. Sitä ei pidetä varsinaisesti sairauteena, vaan pitkäaikaisesta työstressistä seuraavana häiriötilana, joka voi lisätä esimerkiksi masennuksen, unihäiriöiden ja stressiperäisten somaattisten sairauksien riskiä (Ahola, Tuisku & Rossi, 2018). Uupuminen ei ole kuitenkaan pelkästään työhön liittyvä haastava ilmiö, vaan ihminen voi uupua myös muilla tärkeillä elämän osa-alueilla. Uupumusta onkin alettu tutkia enemmän esimerkiksi vanhemmuudessa erityisesti 2010-luvulla (esim. Roskam ym., 2021). Tämän pro gradu- tutkielman tarkoituksena on lähestyä uupumusta äitiyden näkökulmasta.

Naisen elämässä äidiksi ja vanhemmaksi tulemistä voidaan pitää yhtenä merkityksellisimmistä kokemuksista. Se ei kuitenkaan ole yksinkertainen ja helppo tehtävä, koska vanhemmuuteen kuuluvat pitkäaikainen psyykinen, sosiaalinen ja fyysinen vastuu. Joskus vastuun täyttäminen voi tuntua ylivoimaiselta ja stressaavalta. (Lebert-Charron, Dorard, Boujut & Wendland, 2018.) Vanhemmuutta onkin kuvailtu yhdeksi vaativimmista tehtävistä ihmisen elämässä (Mikolajczak, Gross & Roskam, 2019). Tässä vaativassa äidin ja vanhemman roolissa pitkäkestoinen stressi voi johtaa uupumukseen, mikäli tehtävään kohdistuvat vaatimukset ja omat voimavarat ovat epätasapainossa (Hubert & Aujoulat, 2018; Roskam, Raes & Mikolajczak, 2017).

Vanhemmuuden uupumus, erityisesti äitien osalta, on saanut viime vuosina huomiota myös suomessa, kun vanhemmuudessa ilmenevää uupumusta on alettu tutkia psykologisen tutkimuksen alalla. Suomi on osallistunut 42 maan kansainväliseen vertailututkimukseen, jossa todetaan suomalaisten vanhempien olevan seitsemänneksi uupuneimpia (Roskam ym., 2021). Tämä tutkimus osoittaa ilmiön ajankohittaisuuden, joten on tärkeää avata sitä enemmän myös sosiaalipsykologisesta näkökulmasta laadullisia tutkimusmenetelmiä hyödyntäen. Varsin tuoreessa suomalaisten vanhempien uupumusta käsittelevässä määrällisessä tutkimuksessa on todettu ulkopuolisten paineiden täydellisyydestä altistavan etenkin äitejä uupumukselle (Sorkkila & Aunola, 2020). Siten on tärkeää tuoda esiin uupuneiden äitien ko-

kemusten tarkastelussa nykyäitiyden kulttuurisia piirteitä, joita äidit väistämättä kohtaavat. Tässä tutkimuksessa äitiyttä tarkastellaan yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen pohjalta, joka huomioi äitiyden biologisen luonteen lisäksi sen kulttuurisidonnaisuuden eli kiinnittää huomiota myös kulttuurille tyypillisiin normeihin, odotuksiin, ihanteisiin ja käsityksiin siitä, mitä pidetään hyvänä ja oikeana äitiytenä (esim. Berg, 2008; Thurer, 1994; Rokkonen, 2020). Vaikka tässä tutkimuksessa uupumusta ja äitiyttä tarkastellaan äitien yksilöllisenä kokemuksena, peilataan kokemuksia myös kulttuuriin käsityksiin, koska ne väistämättä vaikuttavat myös äitien henkilökohtaisiin kokemuksiin.

Äitiyden ja vanhemmuuden on todettu tuovan elämään tyytyväisyyttä, kun taas toisissa tutkimuksissa on kiinnitetty huomiota sen hyvinvointia heikentäviin vaikutuksiin (Rizzo, Schiffrin & Liss, 2013). Nykyäitiyttä onkin kuvattu ristiriitaiseksi, jossa ilmenee tunteiden vastakkaisuutta. Normittavat ja rajoittavat äitiyden ihanteet sekä länsimaisen kulttuurin arvostamana itsensä toteuttaminen nähdään usein selityksinä tälle ristiriitaisuudelle. (Sevón, 2009, s. 93.) Työelämässä arvostettu suorittaminen, tehokkuus, aikatauluttaminen ja asiantuntijatiedon oikeanlainen hyödyntäminen katsotaan iskostuneen myös nykyäitiyteen, jossa riskinä voi olla äitiyden suorittaminen jopa uupumukseen asti (Berg, 2008, s. 159–160). Samanaikaisesti tämän tehokkuuden ja suorittamisen kanssa nykyäitiyttä on kuvattu intensiiviseksi, joka on luonteeltaan lapsikeskeistä, emotionaalisesti latautunutta, aikaa vievää ja taloudellisesti kallista (Hays, 1996, s. 8). Vaikka Haysin intensiivisen äitiyden alkuperäinen kuvaus on jo pitkälti yli 20-vuoden takaa, on siitä kasvanut länsimaissa 2010-luvulla näkyvä ja vahva äitiyden ihanne (Mustosmäki & Sihto, 2019). Nykyäidit kohtaavatkin ihanteet oman edun tavoittelusta, suorittamisesta ja tehokkuudesta ja vastakkaisesti lapsilleen omistautuvasta omat tarpeet sivuuttavasta äidistä. (Hays, 1996, s. 9). Äitiyteen kohdistettujen paineiden voi siten katsoa monipuolistuneen, joten paineiden myötä väsyminen ja uupuminenkin voidaan katsoa tulleen mahdollisemmaksi.

Tämän sosiaalipsykologian pro gradu- tutkielman tarkoituksena on tarkastella äitien kokemaa uupumusta ja äitiyttä narratiivisesta näkökulmasta. Kiinnostuksen kohteena on tarkastella, millaisia piirteitä tähän kokemukseen liittyy. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan äitien suhtautumista ja sopeutumista uupumukseen eli tuodaan esiin uupumuksen tuomaa merkitystä äitien elämässä. Narratiivisen tutkimusotteen hyödyntäminen on otollista, koska se mahdollistaa äitien itsestään kertomien kertomusten tarkastelun kokonaisuuksina, joiden välityksellä saadaan tietoa äitien henkilökohtaisista kokemuksista. Se mahdollistaa myös tarinatyyppien luomisen, jotka kuvaavat äitien suhtautumista ja sopeutumista uupumukseen. Narratiivinen tutkimusote mahdollistaa myös elämänhaasteita käsittelevien yksilöllisten kertomusten peilaamisen kulttuuriin mallitarinoinhin (Hänninen, 2018, s.189), joita myös tässä tutkimuksessa hyödynnetään, kun äitien kokemuksia peilataan kulttuurissa vallitseviin käsityksiin äitiydestä ja uupumukseen sopeutumisesta.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan narratiivisesti äitien kokema uupumusta ja äitiyttä. Äitiyttä lähestytään erityisesti yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen valossa, jolloin siinä huomioidaan kulttuurissa vallitsevat äitiyden ihanteet, normit ja odotukset. Aineistona tutkimuksessa käytetään kirjoituspyynnön avulla kerättyjä äitien yksilöllisiä kertomuksia, joissa äidit ovat kertoneet uupumuksen kokemuksestaan ja äitiydestään omin sanoin. Näiden kertomusten pohjalta vastataan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1. Millaisia piirteitä uupuneiden äitien kokemaan uupumukseen ja äitiyteen liittyy?*
- 2. Millaisia uupumuspolkuja uupuneiden äitien kertomuksissa rakentuu?*

1.2 Tutkimuksen rakenne

Tämä pro gradu- tutkielma etenee rakenteellisesti seuraavasti. Luvuissa 2–4 avataan tutkimuksen teoreettista taustaa, keskeisiä käsitteitä ja aikaisempaa tutkimusta. Luvussa kaksi paneudutaan äitiyden ja vanhemmuuden uupumukseen, mutta myös aikaisempaan äitiyden väsymyksen tutkimukseen. Luvussa avataan myös yhteiskuntatieteellistä naisten masennustutkimusta, joka sivuaa äitiyden uupumuksen tarkastelua. Luku kolme on omistettu äitiyden tarkastelulle, erityisesti yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen valossa. Luvussa paneudutaan nykyäitiyden ihanteisiin ja äitiyden tuottamaan ristiriitaisuuteen, joita äidit väistämättä kohtaavat, ja joilla voi olla myös vaikutusta väsymiseen, uupumiseen sekä äitinä olemiseen ja sen toteuttamiseen. Luku neljä käsittelee narratiivisuutta, jossa avataan narratiivisen tutkimusotteen tarkoitusta tässä tutkimuksessa sekä lähestytään kulttuuristen mallitarinoiden merkitystä. Viidennessä luvussa esitellään tutkimuksessa käytetyt tutkimusmenetelmät. Luvussa avataan aineistonkeruun toteutusta ja esitellään ja arvioidaan kerättyä ainestoa. Seuraavaksi esitellään valittu analyysitapa ja kerrotaan analyysin eteneminen käytännössä. Luvun lopussa pohditaan vielä tutkimuksen eettisiä kysymyksiä ja tutkijan positiota. Kuudennessa luvussa tuodaan esiin tutkimuksen tulokset. Ensimmäiseksi esitellään neljä kertomuksista esiinnostettua teemaa ja sen jälkeen kertomuksista muodostetut kolme tyyppitarinaa. Viimeinen luku käsittelee tutkimuksen johtopäätöksiä, tuoden esiin tulosten yhteenvedon ja peilauksen aikaisempaa tutkimukseen ja kirjallisuuteen. Lisäksi pohditaan tulosten merkitystä ja jatkotutkimuksen mahdollisuuksia.

2 Uupumus vanhemmuuden kontekstissa

Tässä luvussa käsitellään tutkielman ensimmäistä teoreettista osa-aluetta aikaisempaa tutkimusta äitiyden ja vanhemmuuden uupumuksesta ja väsymyksestä. Ensimmäisessä alaluvussa avataan äitiyden väsymyksen ja uupumuksen käsitteistöä ja sitä, kuinka uupumusta tässä tutkielmassa lähestytään. Seuraavaksi käsitellään äitiyden uupumuksen ja väsymyksen syitä ja seurauksia, josta jatketaan vanhemmuuden uupumuksen psykologisen tutkimuksen tarkasteluun.

2.1 Äitiyden väsymys ja uupumus

Kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa on käytetty väsymyksestä ja uupumuksesta englanninkielisiä termejä *tiredness*, *exhaustion* ja *fatigue* usein samaa tarkoittavina termeinä. Uupumus (*fatigue*) on kuitenkin pohjoisamerikkalaisen diagnoosiluokituksen mukaan määritelty ylivoimaiseksi ja pitkäkestoiseksi väsymyksen tunteeksi, joka voi jatkua riittävästä levosta huolimatta. Usein se häiritsee myös ihmisten päivittäistä elämää, heikentäen hyvinvointia ja terveyttä. Näin ollen uupumus voidaan määritellä väliaikaista ja ohimenevää väsymystä (*tiredness*) voimakkaammaksi tilaksi. (Giallo, Rose & Vittorino, 2011, s. 237.) Näiden käsitteiden lisäksi tutkimuskirjallisuudessa on käsitteellistetty äitiyden uupumus (*maternal burnout*) ja vanhemmuuden uupumus (*parental burnout*), tarkasteltaessa äitiyden ja vanhemmuuden uupumusta omana erillisenä psykologisena oireyhtymänään. Suomalaisessa tutkimuksessa *parental burnout* on suomennettu vanhemmuuden uupumukseksi (Sorkkila & Aunola, 2020), joten tästä syystä tässä tutkimuksessa käytetään termejä äitiyden ja vanhemmuuden uupumus, kun viitataan kyseisiin tutkimuksiin.

Uupumus voi seurata pitkään jatkuneesta stressistä emotionaalisesti haastavissa tilanteissa, joka ilmenee psyykkisenä, fyysisenä ja emotionaalisenä jaksamattomuutena (Lindström, Åman & Lindhal Norberg, 2011). Äitiyden ja vanhemmuuden roolissa pitkäkestoinen ylikuormittuminen emotionaalisesti ja fyysisesti, voi johtaa vanhemmuuden uupumuksen oireyhtymään, mikäli kuormitukset ja omat voimavarat ovat epätasapainossa (Hubert & Aujoulat, 2018). Uupumusta (burnout) on perinteisesti tutkittu työelämän kontekstissa ja äitiyden ja vanhemmuuden uupumuksen psykologisessa määrällisessä tutkimuksessa onkin alun perin hyödynnetty työuupumuksen toteamiseen kehiteltyä mittaria, joka sisältää kolme ulottuvuutta: uupumusasteisen väsymyksen, kynnisyiden ja tehottomuuden tunteen (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001; Roskam, ym. 2017). Uupumusasteinen väsymys voi kehittyä pitkään jatkuneesta ponnisteluista suoriutua tehtävistä, jolloin ihminen tuntee fyysisten ja psyykkisten voimavaro-

jensa loppuvan. Kyynisyys ilmenee negatiivisena tai mekaanisena suhtautumisena työhön ja sen merkitykseen. Tehottomuuden tunne ilmenee oman epäpätevyyden tunteen lisääntymisenä työntekijän koivissa, että ei kykene suoriutumaan työstään kuten aikaisemmin. (Maslach, ym. 2001.) Äitiyden uupumusta (maternal burnout) ja vanhemmuuden uupumusta (parental burnout) on alustavasti käsitteinä esitelty Yhdysvalloissa 1980-luvulla, mutta Euroopassa vasta 2000-luvun puolella (Hubert & Aujoulat 2018; Lebert-Charron ym., 2018). Kvantitatiivisissa tutkimuksissa uupumus vanhemman roolissa on erotettu erilliseksi ilmiöksi enemmän tutkituista vanhemmuuden stressistä ja masentuneisuudesta (Roskam ym. 2017).

Tässä tutkimuksessa uupumusta ei kuitenkaan lähestytä tautiluokituksen tai oireyhtymän mukaan, vaan lähtökohta on äitien oma kokemus uupumuksesta. Yllä kuvatut käsitteet ja niiden määrittelyt ovat toissijaisia tämän tutkimuksen tarkoituksen kannalta, mutta niiden käyttötarkoitusten avaaminen helpottaa jäsentämään äitien ja vanhempien väsymyksen ja uupumuksen tutkimuskenttää, joita tässä tutkimuksessa hyödynnetään teoreettisena taustana ilmiön avaamisessa. Laadulliselle mielenterveyttä käsittelevälle tutkimukselle on tavanomaista välttää tutkittavan käsitteen liittämistä psykiatriin diagnoosiluokituksiin, joten tutkimukseen osallistujat rekrytoidaan itsemäärittelyn perusteella (Hänninen & Turunen, 2014, s. 122–123). Esimerkiksi laadulliselle masennustutkimukselle on yleistä, että osallistujat itse määrittelevät itsensä masentuneiksi (esim. Hänninen & Turunen, 2014; Turunen & Hänninen, 2014). Myös tässä tutkimuksessa noudatetaan laadulliselle tutkimuksella ominaista osallistujien uupumuksen itsemäärittelyä.

Vaikka tässä tutkimuksessa ei varsinaisesti käsitellä äitien masennusta, koen masennuksen ja uupumuksen käsitteiden usein kokemukseen pohjautuvassa laadullisessa tutkimuksessa kietoutuvan yhteen, ja tutkimukseen osallistujien kertovan jaksamattomuudestaan monin eri termein, esimerkiksi väsymyksenä, uupumuksena ja masennuksena (myös Rokkonen, 2020, s. 224). Tästä syystä viitataan osittain myös naisiin ja äiteihin kohdistuviin laadullisiin masennustutkimuksiin. Masennusta ja uupumusta voidaan yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa lähestyä samanaikaisesti sosiokulttuurisena ja materiaalisena ihmisen reaalista elämää kuvastavana kulttuuriin nimettynä tilana (Hänninen & Turunen, 2014, s. 7; Rokkonen, 2020, s. 224). Tässä tutkimuksessa äitien kokeman uupumuksen ymmärtämistä lähestytään kyseisestä lähtökohdasta. Yhtenäisyyden vuoksi käytetään termiä uupumus, kun viitataan aineiston äitien kokemuksiin jaksamattomuudesta. Äidit ovat itse määritelleet itsensä uupuneiksi ja se on tämän tutkimuksen tarkoituksen kannalta olennaisinta.

2.2 Äitien väsymyksen ja uupumuksen syistä ja seurauksista

Synnytyksen jälkeistä väsymystä pidetään äitien yleisenä ongelmana, jonka on todettu australialaisessa väestötutkimuksessa vaivaavan lähes 70 % synnyttäneitä äitejä ensimmäisen puolen vuoden aikana synnytyksestä (Brown & Lumley, 1998). Väsymyksellä voi olla vaikutusta äitien hyvinvointiin, päivittäiseen toimintaan sekä lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen. Ensimmäisen vuoden aikana synnytyksestä äitien katsotaan olevan riskissä kokea uupumusta (*fatigue*), jolle tyypillisiä oireita ovat energian puute, syvä väsymys, fyysinen heikkous ja keskittymiskyvyn heikkeneminen. (Giallo, ym., 2015.) Vaikka väsymystä voidaan pitää luonnollisena reaktiona synnytyksen jälkeisiin muutoksiin ja vastasyntyneen hoitoon liittyviin velvollisuuksiin, voi väsymys ja siitä seuranneet oireet pahentua ja jatkua pitkäänkin. Synnytyksen jälkeisen väsymyksen on todettu altistavan äitejä myöhemmällä masentuneisuudelle, johon kuuluvat esimerkiksi matala mieliala, unihäiriöt ja ärtyneisyys (Giallo, Gartland, Woolhouse & Brown, 2016.) Väsymys ja uupumus voivat aiheuttaa ahdistusta, masennusta ja stressiä, jolloin äidin mielenterveys heikkenee (Giallo, ym., 2011). Äitien pitkäaikainen väsymys ja siitä seuraava mahdollinen uupumus tulee siten huomioida kansanterveydenkin kannalta.

Äitien väsymyksellä on todettu olevan vaikutusta siihen, kuinka väsymys voi estää äitejä olemasta sellaisia äitejä kuin he haluaisivat olla. Eräässä psykologisessa määrällisessä australialaistutkimuksessa väsymyksestä johtuvalla energian puutteella ja riittämättömällä voimavaroilla nähtiin olevan vaikutusta siihen, kuinka pienten lasten äideille voi syntyä tunne, että he eivät selviydy äidin rooliin liitetyistä tehtävistään ja odotuksistaan. Tämän myötä luottamus omiin kykyihin vanhempana voi heikentyä. Voimakas väsymys voi vaikeuttaa myös kykyä hallita lasten haasteita, kuten uniongelmia. Sen on todettu lisäävän äitien maltin menettämistä lapsien kanssa ja äitien vihan tunteita. On myös todettu, että väsyneenä äidit osoittavat vähemmän kiintymystä lapsiaan kohtaan ja jaksavat leikkiä vähemmän lastensa kanssa, kuin äidit, jotka eivät kärsi voimakkaasta väsymyksestä. (Giallo ym., 2011.)

Äitiyden väsymys ja uupumus liitetään erityisesti hiljattain synnyttäneiden äitien haasteeksi, mutta tutkimuksissa äitiyden uupumusta on tarkasteltu myös myöhemmässä vaiheessa. Esimerkiksi Lebert-Charron ym. (2018, s. 3–9) ovat tutkineet ranskalaisten äitien uupumusta, joilla oli vähintään yksi lapsi, joka asui säännöllisesti äidin kanssa. Tarkastelun kohteena oli erilaisten kontekstuaalisten tekijöiden, kuten äidin työllisyystilanteen, työajan ja vanhemman aseman yhteys äitiyden uupumukseen. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin psykologisten riskitekijöiden, kuten masennuksen, koetun stressin, vanhemmuuteen liittyvän stressin ja selviytymiskeinojen merkitystä uupua äidin roolissa. Tutkimuksessa todettiin huomattavan määrän äideistä kokevan stressiä johtuen vanhemmuuden työtaakastaan. Tutkimus

osoittaa myös työssäkäyvien äitien, ilman kumppania elävien äitien ja ongelmakeskeisiä selviytymiskeinoja käyttävien äitien altistuvan vähemmän äitiyden uupumukselle. Masennuksen, ahdistuksen ja vanhemmuuteen liittyvän stressin oireiden todettiin olevan yhteydessä äitiyden emotionaaliseen uupumukseen. (Mts. 3–9.) Äitiyden uupumuksen tarkastelussa kvantitatiivisesti saadaan hyödyllistä tietoa uupumuksen riskitekijöistä ja suojaavista tekijöistä, mutta laajempi ymmärrys edellyttää myös laadullisen tutkimustavan käyttöä, jotta päästään syvemmin kiinni tähän haastavaan kokemukseen. Sanchez Rodriguez ym. (2020) toteavatkin, kuinka äitiyden väsymyksen ja uupumuksen tutkimuksessa on tärkeää avata laadullisia menetelmiä hyödyntäen ymmärrystä siitä, millaisia haasteita äitiydessään ja naisen roolissaan äidit kohtaavat.

Hubert ja Aujoulat (2018) ovat tutkineet laadullisesti äitiyden uupumusta Belgiassa. Tutkimuksessa tarkasteltiin uupuneiden äitien kokemuksia, joiden lapset eivät sairasta kroonista sairautta ja ovat yli puolentoista vuoden ikäisiä. Tutkimuksessa havaittiin uupumukseen liittyvän pelkoa siitä, että äidit eivät koe olevansa tarpeeksi hyviä äitejä, pelkoa hallinnan tunteen menetyksestä ja lasten satuttamisesta, pelkoa tuomitukseksi tulemisesta sekä oman identiteettinsä hämartyimisestä. Uupumuksen kokemukseen todettiin liittyvän myös häpeää, yksinäisyyttä ja syyllisyyttä. Tutkimukseen osallistuneilla äideillä oli taipumus omistautua äidin rooliinsa ja halua olla täydellinen. Äidit tunsivat jatkuvasti ylivoimaista vastuuta lastensa tulevaisuudesta. Paineista pyrkiä tauotta investoimaan äidin rooliinsa, äideille kehittyi vähitellen ylikuormituksen tunteita, jotka johtivat sekä fyysiseen että emotionaaliseen uupumukseen. Uupuneena äideillä ei ollut tarvittavia keinoja selvittää normaaleista vanhemmuuden haasteista ja kotitöistä. Äidit etäännyivät emotionaalisesti lapsistaan ja he menettivät lastensa kanssa usein kärsivällisyytensä, mikä lisäsi entisestään äitien ahdistusta ja syyllisyyttä. Äitien kokema uupumus näyttäytyi tutkimuksessa tuskallisena ja monitahoisena kokemuksena. (Mt.)

Sanchez Rodriguez ym. (2020) mainitsevat, kuinka äitiyden väsymys ja uupumus linkittyvät äidin henkilökohtaiselle osa-alueelle, mutta myös sosiaaliseen ympäristöön. Heidän laadullisessa tutkimuksessaan käsiteltiin äidin ja perheen odotusten yhteyttä äitiyden väsymykseen ja uupumukseen. Lisäksi tutkimuksessa vertailtiin eri-ikäisten lasten äitien kokemuksia. Haastattelujen perusteella äitien puhe luokiteltiin kolmeen eri luokkaan, jotka olivat itsensä unohtaminen ja sen seuraukset (38,1 %), äiti perheen arjen ”pääjohtajana” (39,2 %) ja sosiaalinen paine (22,7 %). Itsensä unohtaminen ja sen seuraukset puhe - ilmeni äitien pyrkimyksinä olla lapsilleen jatkuvasti läsnä, jonka vuoksi äidit ottivat vastuulleen suuren osan vanhemmuuteen ja lastenhoitoon liittyvistä tehtävistä. Suoriutuakseen näistä tehtävistä äidit usein unohtivat omat tarpeensa, kuten syömisen, peseytymisen ja omat aktiviteetit. Äiti perheen arjen ”pääjohtajana” kuvautui äitien puheessa siten, kuinka äidit olivat päävastuussa perheen arjesta. Äidit myös kokivat puolison ja muun perheen ylläpitävän odotuksia äidin vastuusta. Sosiaalisella paineella kuvattiin puhetta äitien esiin tuomista paineista äitiyteen ja naiseuteen liittyen. Tällaisia paineita

olivat muun muassa ulkopäin tulevat odotukset suoriutua hyvin kaikissa tehtävissä ja rooleissa, ulkoon näköön liittyvät paineet ja esimerkiksi paineet imettää lasta. Tutkimuksessa äitiyden uupumuksen todettiin johtuvan äidin rooliin liitetyistä tehtävistä ja vastuullisuudesta sekä perheen ja ystävien odotuksista äidin roolia kohtaan. Erityisesti pienten lasten äitien puheessa oli havaittavissa uhrautuvuutta äitinä ja itsensä unohtamista, jotka vaikuttivat jaksamiseen. Isompien lasten äitien puheessa taas korostuivat perheen ja lähipiirin odotukset äidin roolista siten, että äiti nähtiin lasten ensisijaisena hoitajana. Molemmat ryhmät toivat esiin äitiyteen kohdistuvia paineita. Vaikka uupuminen oli yleisempää pienten lasten kanssa, kohtasivat myös isompien lasten äidit sosiaalisia paineita äitiydestään sekä lepotaukojen ja oman ajan puutetta. (Mt.)

Kuten aikaisemmin jo mainitsin, itsemääriteltynä uupumusta kuvaillaan myös masentuneisuutena, kuten tämänkin tutkimuksen äitien kertomuksissa, joten avaan hieman myös naisiin ja äiteihin kohdistuvaa masennustutkimusta. Äitien masennusta käsittelevissä lääketieteellisissä tutkimuksissa keskitytään usein masennuksen syiden yksilöllisiin tekijöihin, kuten hormoneihin tai äidin aikaisempiin psykiatriisiin sairauksiin, kun taas yhteiskuntatieteellinen tutkimus on kiinnittänyt huomiota masennuksen kokemukseen, johon liittyy ulkoisina stressitekijöinä esimerkiksi sosiaalisen tuen puute ja sisäisenä tekijänä identiteetin muutokset äidiksi tullessa (Choi, Henshaw, Baker & Tree, 2005, s. 168). Naisten masennusta feministisestä näkökulmasta tutkineen Stoppardin (2000, s. 23) mukaan yhteiskunnassa vallitseva hyvän naisen ideaali mukautuvasta, hoivaavasta ja uhrautuvasta naisesta ja sitä ylläpitävät ”feminiinisyyssdiskurssit” nähdään kulttuurisena taustatekijänä naisten kokemassa masennuksessa (Hänninen & Turunen, 2014, s. 6). Lafrance ja Stoppard (2006, s. 322) toteavat tutkimuksessaan naisten masennuksesta toipumisesta, kuinka kulttuuriset käsitykset naiseudesta ovat kapeita, joiden sisällä naiset voivat sosiaalisesti arvostetuilla tavoilla rakentaa käsityksiään itsestään ja kokemuksistaan. Hyvän naiseuden noudattaminen voi heikentää naisten mielenterveyttä, ja naiset voivat kokea masennuksesta toipumisen kannalta tärkeät irti päästämisen ja itsestä huolehtimisen uhkaavan naiseuden identiteettiään. (Mts. 322.) Hänninen ja Turunen (2014) ovat tutkineet naiseusideaalin ja masennuksen yhteyttä suomalaisten keski-ikäisten naisten masennustarinoissa. Heidän tutkimuksessaan yksi naisideaalin osa-alue oli äitiys. Tutkimuksessa tehtyjen haastattelujen perusteella todettiin äitiyden säröytymisen voivan tuottaa naisille masennusta. Haastatellut äidit asettivat äitiyteensä valtavia vaatimuksia, jotka aiheuttivat äitiyteen jatkuvaa syyllisyyttä. (Mt.)

Myös synnytyksen jälkeistä masennusta on lähestytty feministisestä näkökulmasta. Feministitutkija Mauthner (1998, s. 345) toteaa haastattelujensa perusteella synnytyksen jälkeisen masennuksen liittyvän täydellisen äitiyden pyrkimykseen. Hänen mukaansa äitiyteen liittyvät sosiaaliset normit ja odotukset olivat keskeisessä roolissa kokea synnytyksen jälkeistä masennusta. (Mts. 345.) Myös suomalai-

sessä synnytyksen jälkeisessä masennustutkimuksessa Sarkkinen (2003, s. 300) toteaa synnyttäneiden äitien masennukseen liittyvän kokemusta ihanteellisen äitiyden tavoittamattomuudesta. Sonnenburg ja Miller (2021) toteavat tuoreessa australialaisessa tutkimuksessaan synnytyksen jälkeiseen masennukseen liittyvän pyrkimystä ”hyvän äidin” ihanteisiin. Heidän mukaansa äitien kokiessa epäjohtomukaisuutta ihanteellisen äitiyden ja omaan äitiyteen liittyvän minäkäsityksen välillä, äidit voivat kokea herkemmin äitiyteen liittyvää häpeää ja synnytyksen jälkeistä masennusta. (Mt.)

Palatakseni masennuksesta äitien väsymykseen, Eeva Jokinen (1996) on käsitellyt äitien väsymystä yhteiskuntatieteellisessä väitöskirjatutkimuksessaan *Väsynyt äiti*. Hän tarkasteli äitien omaelämänerkällisesti kirjoitettuja päiväkirjoja ja lehtikirjoituksia ja toteaa äitien väsymyksen usein olevan enemmänkin oman tilan kokemus kuin väsymystä lapsesta (Mts. 184.) Äitiyden kulttuurisia odotuksia tutkinut Berg (2009, s. 171–172) mainitsee kyseisen teoksen suomessa tienraivaajana keskustelulle väsyneestä ja heikosta äidistä, josta on tullut 2000-luvulla mediassa ja kaunokirjallisuudessa yleisempää. Hänen mukaansa nykyinen äitiyden väsymys saattaa näyttäytyä kulttuurissamme jopa niin itsestään selvänä ilmiönä, että äitien mahdolliset tarpeet apuun jäävät tunnistamattomiksi tai ne kohtaavat vähättelyä. Hän nimittää väsymystä aikamme ”kulttuuriseksi tulkiksi”, joka ilmenee väsymyksestä puhumisen yleisyytenä. Jokainen äiti saa nykyään olla väsynyt, mitä voidaan pitää hyvänä asiana, mutta samalla voimme olettaa, kuinka jokaisen äidin kuuluukin olla väsynyt. (Mts. 171–172.) Tulkitsen näkemyksen varsin risiiritaisena. Äitien on hyvä saada puhua väsymyksestään, mutta jos lisääntynyt väsymyksestä puhumien tekee siitä automaattisesti äitiyteen kuuluvaa, voi voimakas uupumukseen johtava väsymys jäädä tunnistamatta esimerkiksi äitien kanssa työskenteleviltä terveydenhuollon ammattilaisilta. Se voi myös estää väsyneitä äitejä pyytämästä apua tarpeeksi ajoissa. Väsymyksen ja uupumuksen käsitteiden sekoittuminen arkipuheessa voi myös olla ongelmallista. Kuten edelle mainittiin, käsitteitä voidaan tutkimuksissakin käyttää samaa tarkoittavina, vaikka uupumus on yleisen käsityksen mukaan väsymystä syvempi ja pitkäkestoisempi tila. Tämänkin vuoksi äitiyden väsymyksessä ja uupumuksessa tulee kiinnittää huomiota myös kulttuurissa vallitseviin puhetapoihin.

2.3 Vanhemmuuden uupumuksen psykologinen tutkimus

Koska vanhemmuuden uupumus (*parental burnout*) on hiljattain psykologisen tutkimuksen kentällä tunnistettu omaksi oireyhtymäkseen, on olennaista valottaa myös kyseistä tutkimuskenttää. Nimensä mukaisesti siinä huomiota saavat äitien lisäksi myös isät. Tosin monissa vanhemmuuden uupumuksen tutkimuksissakin valtaosa osanottajista on äitejä (esim. Sorikkila & Aunola, 2020; Roskam ym., 2021). Psykologisessa kvantitatiivisessa tutkimuksessa vanhemmuuden uupumus on tunnistettu erilliseksi

psykologiseksi oireyhtymäksi, joka on erotettu vanhempien stressistä, masennuksesta ja työuupumuksesta sekä teoriassa että käytännössä ja siitä kärsii sekä äidit että isät (Roskam ym., 2017). Vanhemmuuteen liittyvää ajoittaista stressiä voidaan pitää varsin normaalina ja luonnollisena kokemuksena vanhemmille, mutta stressin muuttuessa pitkäaikaiseksi ja ylivoimaiseksi voi vanhempi uupua (Mikolajczak & Roskam, 2020). Vanhemmuuden uupumusta on alun perin tutkittu perheissä, joissa lapsella on krooninen sairaus kuten aivokasvain tai 1.tyypin diabetes (Lindhal Norberg, 2007, Lindström ym., 2011), mutta viime aikoina myös terveiden lasten vanhempien uupumukseen on alettu kiinnittää huomiota (Roskam ym., 2017).

Vanhemmuuden uupumuksen mittaamisen ja toteamisen avuksi on luotu kaksi arviointivälinettä (Mikolajczak & Roskam, 2020). Ensimmäinen arviointiväline Parental Burnout Inventory (PBI) kehiteltiin työuupumuksen mittaamiseen käytetyn Maslach Burnout Inventory (MBI) (Maslach ym. 2001) mittariin perustuen. Vanhemmuuden uupumuksen pääoireet ovat PBI- mittarin mukaan uupumusasteinen väsymys vanhemman roolissa, emotionaalinen etäännyminen lapsesta ja vanhempien tehottomuuden tunne. (Roskam ym., 2017.) Kyseistä mittaria kehiteltiin entisestään siten, että se heijastaa selkeämmin uupuneiden vanhempien kokemuksia. Uudempi arviointimenetelmä tunnetaan nimellä Parental Burnout Assessment (PBA)- mittari. Sen mukaan vanhemmuuden uupumukseen kuuluu neljä osa-aluetta; uupumusasteinen väsymys vanhemman roolissa, emotionaalinen etäännyminen lapsesta, tympäännyminen vanhemmuuden roolissa ja kokemus negatiivisesta muutoksesta vanhemmuudessa. (Mikolajczak & Roskam, 2020.) Uupumusasteinen väsymys vanhemman roolissa voi ilmetä muun muassa siten, että vanhempi tuntee vanhemmuuden vaativan liikaa osallistumista ja läsnäoloa. Emotionaalinen etäännyminen lapsesta ilmentää sitä, että vanhempi jaksaa hoitaa lapsensa perustarpeet, mutta voimia ei jää muuhun, jolloin emotionaalinen vuorovaikutus lapsen kanssa kärsii. Tympäännyminen vanhemmuuden roolissa ilmenee kokemuksena, että vanhempi ei nauti enää lapsensa kanssa olosta ja vanhemmuudestaan. Kokemus negatiivisesta muutoksesta vanhemmuudessa taas ilmenee siten, että vanhempi ei koe olevansa yhtä hyvä vanhempi kuin ennen, mikä voi aiheuttaa vanhemmalle häpeää (Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018).

Vanhemmuuden uupumuksella voi olla erittäin haitallisia seurauksia, joita on vasta hiljattain alettu tutkia (Mikolajczak & Roskam, 2020). Sen on osoitettu vaikuttavan vanhempiin ja koko perheeseen, lisäten jopa väkivaltaista käyttäytymistä lapsia kohtaan ja vanhemmuuden laiminlyöntiä (Mikolajczak ym., 2019). Vanhemman ja lapsen välisen suhteen heikentymisen lisäksi sen on todettu lisäävän myös parisuhteen ongelmia. Osa näistä parisuhteen ongelmista voi johtua siitä, että uupunut vanhempi kokee kumppaninsa olevan vastuussa tilanteestaan, koska tuntee perheeseen liittyvien velvollisuuksien jääneen liikaa omalle vastuulleen ja on pettynyt kumppaninsa tukeen, tai uupunut vanhempi purkaa lapsiin kohdistuvat aggressiiviset tunteensa puolisoon. (Mikolajczak & Roskam, 2020, s. 9.) Varsin tuoreessa

tutkimuksessa Mikolajczak ym. (2019) ovat osoittaneet, kuinka pitkään jatkunut vanhemmuuden uupumus voi aiheuttaa vanhemmille itsemurha-ajatuksia ja pakenemisen kuvittelua. On myös osoitettu, että nämä ajatukset ovat yleisempiä vanhemmuuden uupumuksessa kuin työuupumuksessa tai masennuksessa. (Mt.) Roskamin ym. (2021) mukaan kyseiset tulokset eivät ole yllättäviä, koska vanhemman roolista ei voi irtisanoutua tai jäädä sairauslomalle samalla tavoin kuin ansiotyöstä.

Vanhemmuuden uupumuksen tutkimuksissa on keskitytty erityisesti riskitekijöihin (Mikolajczak & Roskam, 2020). Riskiä vanhemmuuden uupumukselle lisäävät esimerkiksi vanhemman tavoittelu täydellisyyteen (esim. Sorkkila & Aunola, 2020), stressinhallintakykyjen puutteet tai kotiäitiys (Lebert-Charron ym., 2018.), lapsen sairaudesta johtuva erityistuen tarve (Lindhal Norberg, 2007) tai vanhemman sosiaalisen tuen tai vapaa-ajan puute (Lindström ym., 2011). Vanhemmuuden uupumusta on hiljattain tutkittu myös kansainvälisessä vertailututkimuksessa. Tähän 42 maan tutkimukseen osallistui yhteensä 17409 vanhempaa, joista 71 % oli äitejä. Tutkimuksessa tarkasteltiin vanhemmuuden uupumuksen yleisyyttä eri maissa ja siinä todettiin suuria eroja eri maiden esiintyvyyksissä. Tutkimuksessa todetaan individualistisissa kulttuureissa vanhemmuuden uupumusta esiintyvän kollektiivisia kulttuureita enemmän. Individualismilla nähtiin olevan suurempi merkitys esiintyvyydelle kuin maiden välisellä taloudellisella epätasa-arvolla tai yksilön ja perheen ominaisuuksilla kuten lasten lukumäärällä, iällä tai lasten kanssa vietetyn ajan määrällä. Tutkimustulosten perusteella todetaan, kuinka länsimaiden kulttuuriset arvot voivat lisätä vanhempien stressiä, joka voi altistaa uupumukselle. (Roskam ym., 2021.)

Myös Suomi on mukana tässä kansainvälisessä tutkimuksessa. Suomen osuudesta vastaavat Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen tutkijat Sorkkila ja Aunola (2020). Tutkimus osoittaa suomalaisvanhempien olevan tässä kansainvälisessä vertailussa seitsemänneksi uupuneimpia. (Roskam ym., 2021.) Sorkkila ja Aunola (2020) hyödynsivät PBA- arviointimenetelmää tarkastellessaan suomalaisvanhempien uupumuksen taustatekijöitä. Tutkimukseen osallistui 1725 vanhempaa, joista 91 % oli äitejä. Tutkimuksessa todettiin merkittävimpana riskinä vanhemmuuden uupumukselle olevan sosiaaliset vaatimukset ja odotukset olla täydellinen vanhempi. Vanhemman korkeat vaatimukset myös itseä kohtaan yhdistettynä ulkopuolisiin odotuksiin lisäsivät entisestään uupumuksen riskiä. Tässä tutkimuksessa etenkin äidit toivat esiin kohtaavansa sosiaalisia paineita ja odotuksia sekä vaativuutta itseä kohtaan, jolloin he kokivat uupumusta herkemmin kuin isät. (Mt.)

Roskam ym. (2021) tuovat esiin, kuinka kansainvälisen vertailututkimuksen tulokset individualististen maiden vanhempien alttiudesta uupua, ovat yhteneväisiä sosiologisten havaintojen kanssa siitä, kuinka vanhemmuuden normit ovat muuttuneet entistä vaativimmiksi kuluneen 50-vuoden aikana Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa. He mainitsevat, kuinka nämä normit aiheuttavat vanhemmuuteen, etenkin äitiyteen, investoimista (esim. Faircloth, 2014; Hays, 1996). Tämänkin vuoksi on tärkeää avata äitiyttä

yhteiskuntatieteellisestä näkökulmasta, joka huomioi äitiyden biologisen luonteen lisäksi myös sen kulttuurisen luonteen ja tuoda esiin sen vaikutusta myös yksilöllisessä uupumuksen kokemisessa.

3 Äitiyden määrittelyä

Tässä luvussa käsitellään sitä, miten äitiyttä lähestytään tässä tutkimuksessa, erityisesti yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen valossa, äitiyden kulttuurisidonnaisuus huomioiden. Esiin tuodaan nykyäitiyden ihanteita, joita äidit väistämättä kohtaavat ja joihin omaa äitiyttä peilataan. Lopuksi käsitellään vielä äitiyden tuottamaa ristiriitaisuutta, jota esiintyy myös tämän tutkimuksen aineistossa, uupuneiden äitien kertomuksissa.

3.1 Äitiyden tarkastelua yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen valossa

Yhteiskuntatieteissä äitiyttä tarkastellaan kulttuurisena konstruktiona sen biologisen luonteen sijasta. Tarkastelu tuo näkyväksi vaihtoehtoista näkökulmaa äitiyden luonnollisuutta korostavaan keskusteluun, jota arkinen ja rakenteellinenkin äitiyspuhe usein ylläpitävät. Äitiyden kokemusten biologista perustaa ei kuitenkaan yhteiskuntatieteellisessä ja feministisessä tutkimuksessa kielletä, vaan niissä huomio kohdistuu enemmän kulttuuriin ja rakenteellisiin merkityksiin, joita äitiydessä ilmenee. Esimerkkinä voidaan käyttää biologista prosessia synnytystä, josta tulee kulttuurisesti, rakenteellisesti ja poliittisesti kiinnostava aihe, tarkasteltaessa sitä, kuka synnyttää ja missä, kenen kanssa ja miten synnytyksestä puhutaan ja miten synnytyskokemuksesta kerrotaan. (Rokkonen, 2020, s. 29–30.)

Äitiystutkimuksessa äitiys on käsitteiden tasolla eroteltu äitiyden kokemukseen ja instituutioon. Äitiyden kokemukset voivat olla monitahoisia, kun taas äitiyden instituutio asettaa kaikille naisille vaatimuksia äiteinä. (Rich, 1995.) Äitiys voidaan määrittää sosiaalisesti rakentuneeksi yhteiskunnalliseksi instituutioksi, joka on asemaltaan laillinen, omine kulttuurisine sääntöineen, normeineen, vaatimuksineen ja odotuksineen (Berg, 2008, s. 20–21; Rokkonen, 2020, s. 30). Rokkonen (2020, s. 30) kuvaa äitiyden instituution merkitysten ulottuvan myös niihin tyttöihin ja naisiin, jotka eivät edes halua tai saa lapsia. Esimerkkinä hän mainitsee oletuksemme tyttölasten automaattisesta halukkuudesta hoitaa nukkeja, joka ilmenee niiden tarjoamisena tytöille leluiksi tavallisemmin kuin pojille. (Mts. 30.) Bergin (2008, s. 20) mukaan, vaikka äitiys yksilötason kokemuksena ja instituutiona määritellään käsitteiden tasolla erillisiksi, vaikuttavat ne kuitenkin toisiinsa. Äitiyden instituution sisällään pitämät käsitykset ja vaatimukset esimerkiksi hyvästä äitiydestä, voivat olla ristiriidassa äidin omien kokemusten kanssa. Tällöin oma henkilökohtainen kokemus äitiydestä voi muodostua hankalaksi ja ristiriitaiseksi ilman varsinaisia äitiyden ongelmia. (Mts. 20.)

Arkipuheessa on tyypillistä perustella biologisella ja hormonaalisella äidinvaistolla sitä, kuinka naisille kuuluu ensisijaisesti luonnollisiksi mielletyt hoivaan liittyvät tehtävät (Rokkonen, 2020, s. 30). Janhunen ja Saloheimo (2008, s. 28) mainitsevat, kuinka kulttuurista riippumatta äitiyteen usein yhdistetään äidin luonnollinen ja automaattinen kyky suojeluun, rakkauteen ja hoivaan lapsia kohtaan (mts. 28). Tämän biologisen luonteen ohella äitiyden tarkastelussa tulee huomioida myös sen kulttuurisidonnaisuus. Yhdysvaltalaisen äitiystukija Haysin (1996, s. 13–14) mukaan kulttuurisidonnaisuuden näkemistä vaikeuttaa äitiyden biologinen perusta. Äitiyden perusta on biologinen, johon kuuluu esimerkiksi naisen raskaus ja hormonien tuottama sitoutuminen lapseen, jotka ovat kulttuurista riippumatta varsin samanlaisia. Tämän biologisen ja luonnollisen perustan päällä on kuitenkin useita sosiaalisesti rakentuneita kerroksia, joilla on vaikutusta äitiyden luonteen kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen ja tulkitsemiseen. Biologisen perustan samankaltaisuuden ohella sopiviksi mielletyt lapsen kasvatuksen tavat ovat kuitenkin vaihtelevia ja vaikuttavat siihen, mitä pidetään kussakin kulttuurissa hyvänä äitiytenä. (Hays, 1996, s. 13-14; Rokkonen, 2020, s. 30.)

Äitiyden kulttuurisidonnaisuutteen liittyy jokaisen kulttuurin omat myytit, joihin kuuluu erilaisia rituaaleja, uskomuksia, normeja, odotuksia ja symboleita. Myytit ovat kuitenkin länsimaissa niin kokonaisvaltaisia, että ne jäävät usein näkymättömiksi. Ne kuitenkin vaikuttavat valintoihin lapsen kasvatuskäytännöistä sekä käsityksiin lapsen parhaasta ja siitä, kenen kuuluu olla vastuussa näistä valinnoista ja käsityksistä. (Thurer, 1994; Rokkonen, 2020, s. 31.) Kulttuureissa luodaan väistämättä myös uusia odotuksia äitiyteen. Berg (2008, s. 23) toteaa ammattilaisten ja median luovan jatkuvasti hyvään ja normaaliin äitiyteen liitettyjä odotuksia, jotka toimivat äitien oman todellisuuden ja kokemusten jäsentäjinä. Se millaisena äitinä itseään pitää ja miten lapsensa näkee, miten rakentaa identiteettiään äitinä tai esittäytyy muille, peilautuu väistämättä näihin kulttuurin tuottamiin odotuksiin. (Mts. 23.)

Psykologian tohtori Tummala-Narran (2009) mukaan nykyäitiyden tarkastelussa nopeasti muuttuvissa individualistisissa länsimaissa tulee huomioida sosiaalinen konteksti. Äitien sisäiseen maailmaan vaikuttavat myös yhteiskunnalliset tekijät kuten muutokset perherakenteissa, taloudelliset paineet, vähentynyt sosiaalinen tuki ja kulttuuriset käsitykset täydellisestä äitiydestä. Tummala-Narra mainitsee äitiyden kulttuuristen näkemysten muutosten taustalla olevan muun muassa lisääntyntä maantieteellistä liikkuvuutta sekä tieteen ja tekniikan kehitystä. Media ja internet ovat tuoneet helposti kaikkien saataville lisääntyneen tiedon lapsen kehitykseen ja tarpeisiin liittyen. Tämä lisääntynyt tieto ja sen helppo saatavuus nähdään lisäävän äitien mahdollisuuksia vapautteen, mutta samalla ne tuovat mukanaan lisääntyntä vastuuta. Äidit voivatkin kokea monimuotiset kasvatukseen ja lasten hyvinvointiin liittyvät ohjeet ylivoimaisina toteuttaa, mikä vahvistaa äitien epärealistisia odotuksia äitiydestä. (Mt.)

Äitiyttä käsittelevissä tutkimuksissa käytetään myös ideologian käsitettä, joka viittaa teoreettisten tutkimusten ja keskusteluiden kautta syntyneeseen yleiseen ymmärrykseen äitiydestä. Äitiyden ideologiat määrittävät äitiyden tietynlaiseksi ja siten rajaavat äitien tapoja toimia lastensa kanssa. (Phoenix, Woollett & Lloyd, 1991, s. 5.) Berg (2008, s. 22, 149, 176) kuvaa äitiyttä käsittelevän naistutkimuksen käyttävien käsitteitä äitiyden ideologia, myytit, uskomusjärjestelmät, diskurssit tai äitiyden instituutio miltei samaa tarkoittavina termeinä, viitattaessa sosiaalisesti tuotettuihin normeihin, arvoihin ja merkityksiin hyvästä ja oikeasta äitiydestä, jotka äitiyttä ohjaavat ja rajoittavat. Berg itse käyttää väitöskirjassaan termiä äitiyden kulttuuriset odotukset. Hän on tarkastellut rinnakkain äitiyttä käsittelevää keskustelua lastensuojelun perhetyössä sekä suomalaisissa naisten- ja perhelehdissä ja tuo esiin, kuinka median ja ammattilaisten puhettavat eroavat toisistaan ja tuottavat jopa vastakkaisia käsityksiä äitiydestä. Tämä johtuu ammattilaisten puhettavasta esittää äidit ensisijaisesti äiteinä, jolloin äitiys määrittyy suhteena lapseen, kun vastakkaisesti mediassa äitiyttä lähestytään naiseuden kautta. Hän on tyypitellyt aineistonsa kautta äitiyden kulttuuriset odotukset seuraavasti: lapselle omistautuva - itseään toteuttava, emotionaalinen side - rationaalinen tehtävä, odotuksia toteuttava - oma ehtoinen sekä itsenäinen - äitiyttä jakava. Berg kuvaa äitiyden toteuttamista kulttuurisesti ”oikealla tavalla” tasapainoiluksi näiden ristiriitaisen kulttuuristen odotusten välillä, jolloin ne voivat myös aiheuttaa äideille riittämättömyyttä, syyllisyyttä ja ihanteellisen äitiyden tavoittelua, jopa uuvuttaen äidit. (Mts. 22, 149, 176.) Kyseiset odotukset ja niiden ristiriitainen viesti on tärkeää tunnistaa myös tässä tutkimuksessa, kun tarkastellaan uupuneiden äitien kertomuksissa kuvailtua äitiyden kokemusta.

3.2 Nykyäitiyden ihanteita

Äitiystutkija Hays (1996, s. 8, 45–46, 112) kuvaa nykyäitiyttä intensiiviseksi, jossa äitiys on lapsikeskeistä, asiantuntijatietoa edellyttävää, emotionaalisesti latautunutta, työlästä ja taloudellisesti kallista. Intensiivisessä äitiydessä painotetaan lapsen ainutlaatuisuutta ja haavoittuvaisuutta. Siinä äiti nähdään lapsen ensisijaisena hoitajana ja lapsen tarpeet äidin tarpeiden edelle menevinä. (Mts. 8, 45–46, 112.) Alkuperäisessä Haysin intensiivisen äitiyden kuvailussa tarkastellaan pohjoisamerikkalaista kulttuuria yli kahdenkymmenen vuoden takaa, mutta myös suomalaisessa varsin tuoreissa äitiystutkimuksissa on paneuduttu intensiivisen äitiyden ihanteeseen (esim. Lehto, 2019; Mustosmäki & Sihto, 2019; Rokkonen, 2020). Erityisesti 2010-luvulla intensiivisestä äitiydestä onkin kasvanut vahva ja näkyvä kulttuurinen äitiyden ihanne länsimaissa (Mustosmäki & Sihto, 2019). Intensiiviseen nykyäitiyteen kuuluu Haysin (1996, s.120–121, 154) mukaan, kuinka äidit hyödyntävät itsenäisesti lasten kasvatukseen liittyvää tietoa esimerkiksi kasvatusoppaista, ohjelmista ja ammattilaisilta arvioiden, valikoiden ja soveltaen sitä omaan äitiyteensä sopivaksi. Äidit eivät siten ole passiivisia asiantuntijatiedon vastaanottajia, vaan äidit itse arvioivat tiedon uskottavuutta ja soveltamiskelpoisuutta. Tällä jatkuvalla tiedon hankinnalla ja sen

soveltamisella äidit pyrkivät ymmärtämään ja vastaamaan lastensa tarpeisiin mahdollisimman hyvin, mutta samalla se voi tehdä äitiydestä fyysisesti ja emotionaalisesti uuvuttavaa työtä. (Mts. 120–121, 154.)

Nykyäitiys näyttäytyy myös kunnianhimoisena toimintana, johon ovat tarttuneet työelämässä arvostetut rationaalisuus, tehokkuus ja kilpailu, kun äideiltä edellytetään tätä jatkuvaa tietojen ja taitojen hankintaa, soveltamista ja reflektointia (Hays, 1996). Bergin (2008, s. 159–160) mukaan etenkin media välittää nykyäitiyteen suorittamisen ja tehokkuuden ihannoitua, jossa arvostetaan organisointikykyä, mutta myös jatkuvaa tunteiden reflektointia. Hänen mukaansa äitiys kuvautuu tällöin suunnitellun tietoisena ja hallittuna ammattina, jossa pyrkimyksenä on saavuttaa itselle hyvä äitiys ja lapsille hyvä lapsuus, erilaisia ohjeita ja taitoja haalien ja sisäistäen. Tällöin ihanteellisesta äitiydestä voi tulla rationaalinen ja aikataulutettu suoritus. Berg näkee suorittavan äitiyden riskinä lapsen tarpeiden sivuuttamisen, mutta myös sen, että äidit suorittavat uuvuttaen itsensä. Äitiys voi myös näyttäytyä yksin äidin vastuulla olevana yksisuuntaisena suhteena lapseen. (Mts. 159–160.) Työelämää ja nykyäitiyttä hiljattain tutkinut Rokkonen (2020, s. 128) toteaa tehokkuuden ja jatkuvan oppimisen tulleen osaksi äitiyttä, ja mainitsee sen näyttäytyvän äitien tilaisuutena kasvaa paremmaksi ihmiseksi ja äidiksi jokaisen lapsen ja heidän hankaluksiensa kautta.

Intensiivisen äitiyden ihanne yhdistetään usein ”hyvään äitiyteen” (esim. Wall, 2010; Mustosmäki & Sihto). Synnytyksen jälkeistä masennusta tutkineen Mauthnerin (1998) mukaan hyvät äidit kuvautuivat uhrautuvina ja epäitsekkinä, jotka kykenevät käsittelemään äitiyden haasteet rauhallisesti ja tehokkaasti (mt). Intensiivisen äitiyden noudattamista kuvataan myös täydellisen äitiyden tavoitteluksi. Esimerkiksi Tummala-Narra (2009, s. 8) puhuu täydellisen äidin myytistä, jossa äitien pyrkimyksenä on tarjota lapselle täydellinen emotionaalinen kasvuympäristö. Hänen mukaansa äidit voivat omaksua myytin täydellisyydestä, altistuessaan toistuvasti internetin ja psykologisen kirjallisuuden tarjoamalle informaatiolle äidin ja lapsen kiintymyksen tärkeydestä lapsen kehitykselle sekä äidin merkityksestä lapsen sosiaaliselle, psyykkiselle ja fyysiselle kehitykselle. (Mts. 8.)

Äitiyden ihanteisiin kuuluvat myös naiseuden ihanteet. Kirjallisuudessa on puhuttu ”supernaiseudesta”, ”superäitiydestä” ja ”supervaimoista”, jotka viittaavat naisiin kohdistuviin ulkopäin tuleviin ristiriitaisiin vaatimuksiin suoriutua elämän eri osa-alueilla, jotka saattavat tuottaa naisille sisäisiä paineita (Choi ym., 2005; Nicolson, 2002). Nykynaisten odotetaan olevan täydellisiä (äitiyden lisäksi) elämän eri osa-alueilla. Työn ja perheen yhteensovittamisen lisäksi odotukset kohdistuvat pätevyyyteen muun muassa sosiaalisessa elämässä. Ihanteiden mukaan naisten tulisi myös panostaa ulkonäköönsä ja huolehtia kunnostaan. (Hänninnen & Turunen, 2014, s. 12.) Berg (2008, s. 163) toteaa etenkin median välittävän käsitystä hyvästä äidistä, joka suoriutuu ihanteellisesti myös puolisona, työntekijänä, aktiivisena kansalaisena ja näyttäytyy naisellisenä naisena. Naiseuteen liitetään vaatimuksia useiden elämänalueiden

yhdistämisestä järjestelyineen ja sovitteluineen. Tällöin äitiys voi kaventua kokemukseksi, jossa kamppailaan syyllisyyden, jaksamattomuuden ja riittämättömyyden tunteiden kanssa. (Mts. 163.) Choin ym. (2005, s. 167) mukaan äitien on hankala näyttää riittämättömyyden tunteitaan, jolloin ne pyritään piilottamaan näyttäytymällä ulospäin superäiteinä. Myös Tummala-Narra (2009, s. 11) mainitsee länsimaissa vallitsevan supernaiseuden ja -äitiyden, joita äidit saattavat tavoitella selviytymiskeinonaan ahdistukseen, joka kumpuaa äitien tietoisuudesta olla merkittävässä asemassa lastensa elämään ja tulevaisuuteen.

Myös intensiiviseen äitiyteen on liitetty äidin valintojen keskeisyys lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin sekä myös tulevaisuuden saavutuksiin ja älykkyyteen (Wall, 2010). Intensiivisyys on siten myös riskitietoista (Rokkonen, 2020, s. 25). Furedi (2008, s. 48) tuo esiin, kuinka nykyvanhemmuus näyttäytyy lapsen hyvinvoinnin näkökulmasta siten, aivan kuin vanhemman tekemät virheet näkyisivät lapsessa säröinä, joita ei voida korjata. Tummala-Narran (2009, s. 12) mukaan intensiivinen äitiys voi lähentää lapsen ja äidin välistä suhdetta, mutta samaan aikaan ihanne optimaalisesta äidin hoivasta ei huomioi äidin rajallisuutta. Intensiivisen äitiyden ihanteissa epäonnistuminen voi aiheuttaa äideille riittämättömyyden, syyllisyyden ja turhautumisen tunteita. (Mts. 12.) Mustosmäki ja Sihto (2019, s. 159) näkevät riskien välttämisen lasten tulevaisuuden kannalta osaksi syynä siihen, että äidit tukeutuvat erityisesti asiantuntijatietoon ollakseen hyviä äitejä, jolloin vanhemmuuden ja äitiyden arjen valinnoille kehittyy moraalinen lataus. Nykyäitiyden ihanteisiin ja intensiivisyyteen viitatessaan Rokkonen (2020, s. 33) puhuu äitiyden intensivoitumisesta. Hänen mukaansa äitiyden intensivoitumista voidaan selittää kiintymysvanhemmuuden tavoilla, kuten lasten kanssa yhdessä nukkumisella, pitkällä imetyksellä ja kanto-liinassa kantamisella, joista on tullut nykyajan totuttuja tapoja hoitaa pieniä lapsia (myös esim. Lehto, 2019). Rokkosen (2020, s. 33) mukaan intensiiviseen äitiyteen voi kuulua myös lasten harrastuksiin panostamista siten, että siihen käytetään runsaasti perheen yhteistä aikaa ja rahaa.

Rokkonen (2020, s. 36–37) mainitsee, kuinka useat tutkijat ovat rajanneet intensiivisyyden koskettamaan nimenomaan äitiyttä vanhemmuuden sijasta (esim. Hays, 1996; Mustosmäki & Sihto, 2019; Rokkonen, 2020), vaikka esimerkiksi Furedi (2008) puhuu intensiivisestä vanhemmuudesta. Rokkonen (2020 s. 36–37) näkee ilmiön enemmän naisiin kohdistuvana, koska erityisesti äitiys näyttäytyy jäykkänä ja luonnollisia ominaisuuksia korostavana intensivoitumisesta huolimatta. Nykyiset äitiyden kulttuuriset odotukset muodostuvatkin samanaikaisesti modernin äitiyden hiljalleen muuttuvista tai jopa muuttumattomista ihanteista, kuten työteliäisyydestä sekä uudemmissa vaatimuksista toteuttaa äitiyttä intensiivisesti (myös Berg, 2008, s. 31).

Vaikka intensiivinen äitiys mielletään sosiaalisesti, taloudellisesti ja emotionaalisesti haastavaksi äitiyden tavaksi, äidit eivät kovin usein avoimesti vastusta tai luovu sen ihanteista, koska se nähdään hyvän

äitiyden perustana. Sen ihanteet ovat kuitenkin äideille usein mahdottomia saavuttaa ja toteuttaa. (Mustomäki & Sihto, 2019.) Rizzo ym. (2013) ovat todenneet tutkimuksessaan intensiivisen äitiyden heikentävän äitien mielenterveyttä, aiheuttaen stressiä ja masentuneisuutta. Tuoreessa ranskalaisessa tutkimuksessa Loyal ym. (2021) ovat tutkineet intensiivisen äitiysideologian muuttumista synnytyksen jälkeen ja sen vaikutusta äitien mielenterveyteen. Tutkimuksessa todetaan intensiivisen äitiyden ihanteiden lisääntyvän äideillä synnytyksen jälkeen. Tutkimuksessa todettiin erityisesti intensiiviseen äitiyteen liitetyn äitien uhrautuvuuden vaikuttavan heikentävästi äitien mielenterveyteen. (Mt.)

Jokainen äiti ei kuitenkaan noudata intensiivisen äitiyden ihanteita, mutta niihin omaa äitiyttä usein peilataan (Faircloth, 2014; Rokkonen, 2020, s. 35). Yhdysvaltalaisessa sosiologisessa tutkimuksessa Henderson ym. (2016) tutkivat julkisen äitiyden diskurssin vaikutusta naisten psyykkisen hyvinvoinnin henkilökohtaisiin kokemuksiin. He toteavat, kuinka nykyäitien täydellisen äitiyden ihanteet ovat yhdysvaltalaisessa kulttuurissa niin vahvat, että ne ulottuvat myös niiden äitien paineisiin olla hyvä äiti, jotka eivät noudattaisikaan intensiivisen äitiydenideologiaa tai määrittäisi itseään täydellisen äitiyden tavoittelijoiksi. Tutkimuksessa todettiin paineiden täydellisestä äitiydestä aiheuttavan äideille stressiä ja heikentävän äitien uskoa omaan pystyvyyteen sekä lisäävän syyllisyyttä odotusten täyttymättömyydestä, jotka lisäsivät äitien ahdistusta. Tutkijat näkevät siten intensiivisen ja täydellisen äitiyden ihanteet enemmän yhteiskunnallisena ongelmana kuin äidin henkilökohtaisena valintana. (Mt.)

3.3 Äitiyden tuottamat ristiriitaisuudet

Kuten edellisessä alaluvussa jo kuvailtiin, äitiyteen liittyy ristiriitaisuutta. Nykyäitiyden ristiriitaisuutta selitetään normittavilla ja rajoittavilla äitiyden ihanteilla sekä länsimaisessa kulttuurissa arvostetulla itsensä toteuttamisella. Länsimaisessa kulttuurissa on tyypillistä arvostaa itsensä toteuttamista muun muassa työelämässä. Naiset joutuvatkin usein ristipaineeseen perheen ja työelämän yhteensovittamisessa, kun tasa-arvoa painottaen naisilla pitää olla miesten kanssa samanlaiset mahdollisuudet kouluttautua ja edetä uralla ja samalla monet naiset yhä edelleen ovat äitejä ja vastuussa perheestään. (Sevón, 2009, s. 93.) Rokkonen (2020, s. 34) näkee ristiriitaisuuden koskettavan erityisesti työssäkäyviä äitejä, kun he kohtaavat yhteiskunnan ja työelämän individualismin ja työkeskeisyyden painostukset ja samalla äitiyden ihanteet, jotka korostavat uhrautumista ja epäitsekkyyttä. Myös Hays (1996, s. 9) mainitsee nykyäitien kohtaavan ihanteet tehokkuudesta, suorittamisesta ja oman edun tavoittelusta sekä vastakkaisesti lapsilleen omistautuvasta omat tarpeet sivuuttavasta äidistä.

Bergin (2008, s. 164) mukaan äitien odotetaan vielä nykyäänkin itsenäisesti selviten olevan suurimmaksi osaksi vastuussa lapsista, mutta samalla edellytykseksi on muodostunut tasa-arvoon perustuva

vastuun jakaminen isien kanssa ja myös eri ammattilaisten kanssa tehtävä yhteistyö lasten kasvatukseen liittyen. Berg kuvaa, kuinka äidin itsenäistä selviämistä korostavat erityisesti suomalaisen kulttuurin perinteikäs näkemys vahvasta selviytyjä äidistä (esim. Jokinen, 1996) ja sen korostaminen, kuinka äitiyttä määrittää pääasiallisesti lapsen ja äidin välinen emotionaalinen suhde (Hays, 1996; Berg, 2008, s. 164.) Berg (2008, s. 24, 30, 150) kuvaa nykyäitiyden ristiriitaisuutta myös siten, kuinka edelleen korostetaan äidin vastuun ensisijaisuutta, perheelle omistautumista sekä äidin ja lapsen välisen suhteen merkittävyyttä ja samalla painotetaan odotuksia naisen itsenäisyydestä ja lapsista erillisestä ajasta ja tarpeista. Kulttuurissamme ihanteellista äitiä myös pidetään samanaikaisesti nuorehkona, jolla kuitenkin pitäisi olla kokemusta ja varmuutta. Kulttuurimme tuottaa ristiriitaisia äitiyden diskursseja sopivasta äitiydestä odotuksineen, joiden tunnistaminen ja hyödyntäminen on jätetty äitien omalle vastuulle. Bergin mukaan kaikki äidit voivatkin kokea tekevänsä virheitä, kun joutuvat päättämään lastensa kasvatuksessa esimerkiksi siitä, mikä on lapsille sopiva määrä itsenäisyyttä, hellyyttä, vastuuta, elämyksiä, ohjeita ja rajoja. (Mts. 24, 30, 150.)

Äitiyteen liitettyä ristiriitaisuutta kuvataan myös ambivalenssin käsitteellä. Sevón (2009 s. 34–36, 96–97) mainitsee, kuinka äitiyden ambivalenssia on käsitteellistetty esimerkiksi sosiologiasta ja psykologiasta käsin. Ensinnä mainitussa keskitytään äitiyden rakenteelliseen ambivalenssiin, kuten kulttuuriin käsityksiin perheen rooleista eli siitä, miten äidin tulee käyttäytyä ja toimia. Jälkimmäisessä tarkastellaan esimerkiksi äitiydessä esiintyviä ristiriitaisia tunteita, kuten vihaa ja rakkautta, tai ristiriitaisia kokemuksia äitinä olemisen kaikkivoipaisuudesta ja ylivoimaisesta vastuun tuntemisesta, jotka ruokkivat mielikuvia täydellisestä äitiydestä. Sevónin mukaan äitiyden ambivalenssi tulee nähdä monitasoisena, jossa huomioidaan edellä kuvatut näkökulmat. Hän nostaa esiin vastuun lapsesta, joka on väistämättä ambivalenttia siihen liittyvän moraalin, äidin ja lapsen suhteen sekä äidin hoivatyön vaatimusten vuoksi. Vastuu lapsesta tuo äidin arkeen myös tunteiden vastakkaisuutta, kun lapsi tuottaa äitien elämään merkityksellisyyttä iloineen, nautintoineen ja onnistumisen tunteineen. Samalla voi kuitenkin syntyä tuntemuksia epävarmuudesta, syyllisyydestä, huolesta ja väsymyksestä. Moraalin voi katsoa sitouttavan naisia turvaamaan lastensa hyvinvointia ja samalla äitiyteen vaikuttavat voimakkaat kulttuuriset mallitarinat tietynlaisesta hyvästä äitiydestä, jossa naiset eivät täyty omia tarpeitaan ja ilmaise äitiyden kielteisiä tunteitaan. (Mts. 34–36, 96–97.)

Mustosmäki ja Sihto (2019, s. 157) mainitsevat kuitenkin puhetapojen äitiydestä muuttuneen laaja-alaisemmiksi ja samalla kielteisten tunteiden ilmaisemisen tulleen kulttuurissamme sallitummaksi. Nykyään äidit voivat entistä hyväksyttävämmin tuoda esiin arjen väsymystään pienten lastensa kanssa tai mainita, kuinka ihanuus ja palkitsevuus eivät aina ole äitiydessä läsnä. (Mts. 157.) Terapeuttisen käänteen myötä 1980-luvun puolivälistä lähtien nämä tunteet on nähty äitiydessä sallituimpina (Jokinen, 1996, s. 124–126; Mustosmäki & Sihto, 2019, s. 160). Myös äitiyttä käsittelevät anonyymit keskustelupalstat ovat

hyväksytyä maaperää äitiyden kielletyiksi mielletyille negatiivisille tunteille, kuten ahdistukselle ja kiukselle. Tällä hyväksytyllä ilmaisulla on kuitenkin tietty raja, jonka ylittävien äitien katsotaan olevan ammattiavun tarpeessa tuntemustensa vuoksi. (Mustosmäki & Sihto, 2019, s. 158.) Suomalaisia äitiysblogeja tutkinut Lehto (2019, s. 668–669) toteaa, kuinka nykyään äitiysbloggaajilla on mahdollisuus puhua ”huonosta äitiydestä”, jonka Lehto näkee äitiyden ihanteiden kyseenalaistamisena ja tapana selviytyä intensiivisessä äitiyskulttuurissa näyttäytymällä rennompina äiteinä. Rokkonen (2020, s. 36) ilmaisee tämän puheen näyttäytyvän haastavien äitiyden vaatimusten vastustamisena, mutta näkee puheen huonosta äitiydestä olevan mahdollista vain riittävästi kulttuurista pääomaa nauttiville äideille, kuten suosituille bloggareille (mts. 36). Myös Berg (2009) on kuvannut yhtä mediassa välittyvää äitiyden käsitystä rennoksi äitiydeksi, joka korostaa äidin omia tarpeita ja aikaa ja on hänen mukaansa vastakohta perheen ja lapsen eteen uhrautuvalle äidille.

Nykyäitiyden haasteellisuutta ja ristiriitaisuutta voidaan tarkastella myös siten, että kulttuurista riippumatta äitiyden julkilausumattomiin sääntöihin kuuluvat äidin automaattinen kyky suojella, rakastaa ja hoitaa lasta, joiden voi katsoa palvelevan erityisesti lapsen ja puolison etuja, äitien uhrautuvuuden kustannuksella. Äidit voivat tuntea syyllisyyttä ja hämmennystä, mikäli luonnollisena pidetty äidin rakkaus lapseen ei herääkään heti äidiksi tullessa. (Janhunen & Saloheimo, 2008, s. 28–31.) Tähän liittyy myös oletamus äitiyden näkemisenä aina luonnollisesti palkitsevana (Sevón, 2009). Berg (2008 s. 156) muistuttaa, kuinka näkemykset äidin luonnollisesta kyvystä rakastaa lasta, ja painotukset emotionaalisesta huolenpidosta ovat lastenhoidon tapoja, jotka ovat monelta osin tieteellisesti ja kulttuurisesti luotuja. Esimerkkinä hän mainitsee kiintymyssuhdeteorian ohjeistukset (Kalland, 2003), jotka määrittävät äidin toimintaa siten, että kiintymyssuhde lapseen kehittyisi. (Berg, 2008, s. 156.) Näiden erilaisten oppien voidaan katsoa korostavan erityisesti lasten parasta. Sevón (2009, s. 93) mainitsee, kuinka liiallisen lapsen parasta korostavan näkökulman kääntöpuolena voi olla äitien jaksamattomuuden ja osaamattomuuden peittely. Lisäksi se voi lisätä äitien kokemaa liiallista syyllisyyttä, jos äidit eivät koe täyttävänsä ”hyvän” äitiyden muottia. Se voi johtaa myös äitejä tavoittelemaan ja suorittamaan ihanteellista äitiyttä, joka voi olla palkitsevaa ja tuottaa onnistumisia tai uuvuttaa ja tuottaa epäonnistumisia äitinä. (Mts. 93.)

Äitiyden ristiriitaisuuden havainnollistamista voidaan tarkastella nostamalla esiin Bergin (2008, s. 154, 158–160) nimeämät kulttuuristen odotusten vastaparit, jotka aiemmin tämän luvun alussa mainittiin. Kulttuurisissa odotuksissa äitiys nähdään samaan aikaan esimerkiksi emotionaalisena siteenä lapseen, jossa painotetaan biologispsykologisen tiedon edellyttämää tunnesuhdetta äidin ja lapsen välillä, äidin läsnäoloa ja ensisijaisuutta. Ja samanaikaisesti rationaalisena tehtävänä, joka on järkipäisesti hallittua ja asiantuntijatieta edellyttävää. Ongelmaksi molemmissa näkökulmissa muodostuu äitiyden idealisointi. Emotionaalisen siteen ääripään korostamisen ongelmana voidaan nähdä, että äidin ei tule jakaa vastuutaan, jolloin äitiydestä tulee entisestäänkin sitovampaa. Rationaalisen tehtävän ääripäässä sitä

vastoin ongelmaksi voi muodostua mahdottomuus toteuttaa äitiyttä koko ajan asiantuntijätietoa etsien, valikoiden ja sisäistäen, jolloin lapsen tarpeet jäävätkin huomioitta tai äitiydestä tulee uuvuttava suoritus. Äitiydestä voi tulla myös haasteellista suorittamista, kun näiden ristiriitaisuuksien välillä yrittää tasapainoilla. (Mts. 154, 158–160.)

Tässä luvussa tuotiin esiin äitiyden tarkastelua sen kulttuurisidonnaisuus huomioiden, mikä väistämättä vaikuttaa myös jokaisen äidin yksilöllisiin kokemuksiin. Esiin tuotiin erityisesti millaisia ihanteita ja odotuksia nykyäidit kohtaavat, myös tämän tutkimuksen aineiston äidit, ja miten äitiyden ristiriitaisuutta on kirjallisuudessa avattu. Tästä päästäänkin tutkimuksen kolmanteen teoreettiseen lähtökohtaan narratiivisuuteen, jolla ilmennetään sitä, miten äitien kertomuksia lähestytään.

4 Narratiivisuus tutkimusotteena

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen kolmatta teoreettista osa-aluetta, narratiivisuutta. Ensimmäiseksi avataan, mitä narratiivisuudella tässä tutkimuksessa tarkoitetaan ja sen jälkeen esitellään kulttuuristen mallitarinoiden merkitystä.

4.1 Narratiivisen tutkimuksen määrittelyä

Luodaksemme ymmärrystä ihmisistä, heidän toiminnastaan ja kokemuksistaan on luontaista tarkastella ihmisten itsestään kertomia kertomuksia ja hyödyntää sitä tutkimusmenetelmänä (Heikkinen, 2018, s. 170). Hänninen (1999, s. 16) kuvaa narratiivista tutkimusotetta yhdeksi laadullisen tutkimuksen lähestymistavaksi, jossa tyypillisesti hyödynnetään teoreettisia ja metodologisia näkökulmia, jotka ovat keskeisiä etenkin kirjallisuudentutkimuksen ja sosiolingvistiikan aloilla. Sosiaalitieteissä narratiivisuuden ja sen käsitteiden käyttö lisääntyi voimakkaasti 1980-luvulta lähtien (Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber, 1998, s. 1). Monet eri tieteenalat hyödyntävät narratiivisuuden käsitteistöä ja sen erilaisia metodeja omiin erityisiin tutkimuskysymyksiinsä soveltaen (Hänninen, 1999, s. 16). Narratiivisessa tutkimuksessa lähdetään ajatuksesta, että ihmisille on luontaista hahmottaa todellisuutta ja itseään kertomuksellisuuden kautta. Käsityksen mukaan kertomuksellisuus on ihmisen tapa muodostaa ja koostaa tietoa ympäröivästä todellisuudesta sen tapahtumiseen (Heikkinen, 2018, s. 176.) Myös Lieblich ym. (1998, s. 7) näkevät ihmiset luontaisina tarinan kertojina ja tarinat keskeisenä osana ihmisten välistä vuorovaikutusta. Kertomukset tarjoavat ihmisten kokemuksille jatkuvuutta ja johdonmukaisuutta ja niiden avulla voidaan ymmärtää ihmisten identiteettejä ja persoonallisuutta. (Mts. 7.) Tarinan kertomista itsestä ja muista pidetäänkin universaalina ominaisuutena ihmisille (Bury, 2001). Narratiivisella tutkimusotteella tarkastellaankin usein ihmisten kertomia tarinoita itsestään, joissa paneudutaan muun muassa elämänmuutoksista kumpuaviin haasteisiin tai identiteetin kehittymiseen elämän eri vaiheissa. Tutkimuksissa voidaan tarkastella myös ihmisen yksilöllisen kertomuksen suhdetta normatiivista valtaa sisältäviin kulttuurisiin mallitarinoin. (Hänninen 2018, s. 188–189.) Omassa tutkimuksessani yhdyin näkökulmaan, kuinka äidit kertoessaan tarinaansa hahmottavat elämäänsä sekä hyödyntävät kulttuurissa vallitsevia käsityksiä, samalla luoden niitä.

Heikkinen (2018, s. 171–172) puhuu kerronnallisesta tutkimuksesta viitattaessaan narratiiviseen tutkimukseen ja kuvaa sitä tutkimukseksi, joka keskittyy kertomuksiin ja kertomiseen sekä tiedon välittäjä että rakentajana. Hänen mukaansa narratiivisuudesta voidaan käyttää suomennosta kertomuksellisuus ja kerronnallisuus, mutta mainitsee kerronnallisuuden vakiintuneen narratiivisuuden suomennokseksi sen

kuvatessa selkeämmin myös kertomisen prosessia, mitä pidetään narratiivisessa tutkimuksessa olennaisena kertomisen tuotoksen lisäksi. (Mts. 171–172.) Hänninen (1999, s. 15) sitä vastoin käyttää väitöskirjassaan narratiivisuudesta suomennosta tarinallisuus, jolla viittaa kaikkeen sellaiseen tutkimukseen, jossa hyödynnetään tarinan, kertomuksen tai narratiivin käsitteitä muodostettaessa ymmärrystä tutkittavasta kohteesta. Hän erottaa tarinallisesta tutkimuksesta vielä ”tarinallisen lähestymistavan”, joka edustaa psykologista tai sosiaalitieteellistä suuntausta, jossa tarinan merkitys on keskeinen ajattelun ja elämän jäsentämisen kannalta. (Mts. 15). Tässä tutkimuksessa käytetään kuitenkin jatkossa narratiivisuus termiä yhtenäisyyden vuoksi, jolla viitataan nimenomaan Heikkisen kerronnallisuuteen ja Hännisen tarinalliseen lähestymistapaan.

Käytän ilmaisua narratiivinen tutkimusote, koska Heikkisen (2018, s. 176–178) mukaan narratiivista (kerronnallista) tutkimusta ei voida määritellä varsinaisesti tutkimusmetodiksi, vaan ennemminkin tutkimusotteeksi, taustafilosofiaksi tai tutkimukselliseksi lähestymistavaksi. Narratiivisessa tutkimusotteessa käsitykset tiedon luonteesta ja todellisuudesta pohjautuvat valtaosin konstruktivismiin, jonka tietoteoreettiset lähtökohdat edustavat relativismia. Tieto ja tietäminen käsitetään suhteellisena, joihin vaikuttavat aika, paikka ja tarkastelijan oma positio. Konstruktivismin mukaan ihmisen muodostama tieto rakentuu tämän aikaisemman tiedon ja kokemusten pohjalta, jolloin ihmisen ajatellaan konstruoivan tietonsa ja identiteettinsä. Ihmisen uudet kokemukset ja vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa muuttavat ihmisen identiteettiä ja käsitystä maailmasta. Näin ollen tieto ymmärretään jatkuvasti muotoaan muuttavien kertomuksien muodostelmaksi, joka hyödyntää materiaalia sosiaalisesta tarinavarannosta, johon se myös palautuu. Näin ajatellen narratiivisessa tutkimuksessa kertomuksien nähdään toimivan kahteen suuntaan, niiden ollessa sekä tutkimuksen lähtökohta että lopputulos. Samalla tavalla ajatellaan rakentuvan myös ihmisen identiteetit ja arkitieto. (Mts. 176–178.)

Josselson (2006) mainitsee narratiivisen tutkimuksen juurien olevan myös tulkitsevassa hermeneutiikassa ja fenomenologiassa (myös Heikkinen, 2018), jolla viitataan nimenomaan tutkimuksen vahvaan ymmärtämisen prosessiin ja tulkintaan. Hermeneuttisesta näkökulmasta käsin narratiivisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää ihmisten kokemuksia tekstin rakentumisen muotona siten, että ihmiset luovat oman elämänsä kertomuksellisen prosessin kautta, joka on kuin tarinan tuottaminen. Silloin ei olla kiinnostuneita ainoastaan materiaalisen elämän totuuksista vaan myös merkityksistä, jotka kumpuavat valituista sisäisistä ja ulkoisista kokemuksista. (Josselson, 2006, s. 3–4.)

Keskeistä narratiivisessa tutkimuksessa on tarinan ja kertomuksen käsitteet, jotka erotetaan toisistaan (esim. Heikkinen, 2018; Hänninen, 1999). Heikkisen (2018, s. 172–173) mukaan tarina voidaan ymmärtää kertomuksen tapahtumien ja niiden kulun kuvauksena, jolloin kertomuksella viitataan tarinan

kertomisen tapaan. Tarinan kertomisen tavat ovat moninaisia ja sen tapahtumat voidaan kertoa eri järjestyksessä. Vaikka klassinen tarina eteneekin aikajärjestyksessä alun ja keskikohdan kautta loppuun, voidaan kertomus aloittaa myös tarinan lopusta. (Mts. 172–173.) Hänninen (2018, s. 189) ilmaisee, kuinka tarinan ja kertomuksen voi määritellä monin eri tavoin johtuen narratiivisen tutkimuksen monitieteisestä, useisiin suuntiin kehittyvästä verkostosta, jonka käsitteistö on monitahoista. Kertomuksen käsiteellä voidaan Hännisen (1999, s. 20–22) mukaan tarkoittaa tarinan esitystä merkkien muodossa, joka tavallisesti kuvataan kielellisesti, mutta se voidaan esittää myös elokuvan, näytelmän tai kuvien välityksellä. Kertomus tyypillisesti kuvaa tapahtumia, jotka ovat jo tapahtuneet ja niitä voidaan kerronnassa myös tulkita uudelleen. Oman tarinan kertominen mahdollistaa kokemusten jakamisen ja reflektoinnin sekä sosiaalisen vahvistuksen luoduille jäsenyyksille. (Mts. 20–22.)

4.2 Kulttuuristen mallitarinoiden merkitys

Bruner (2004) ilmaisee ihmisten hyödyntävän kulttuurille ominaisia ja sen muovaamia tarinoita, heidän kertoessa elämästään, jolloin kulttuuri ja kieli käytöntöineen ohjaavat kertomista elämästä. Tietty konteksti, paikka ja aika ovat sidoksissa elämäntarinoiden rakentumiseen. Luodessaan ymmärrettävää kertomusta elämästään, ihminen hyödyntää apukeinonaan kulttuuriinsa vakiintuneita kertomuksia. (Mt.) Hänninen (1999, s. 50–52) käyttää näistä kertomuksista termiä kulttuuriset mallitarinat, jotka toimivat ihmisille samaistumisen kautta joko varoittavina esimerkkeinä tai normatiivisina malleina. Kulttuuriset mallitarinat mahdollistavat ennakoinnin erilaisten tilanteiden tavanomaisiin lopputuloksiin tai kulttuurisesti tyypillisiin ja sallittuihin tapoihin suhtautua tai toimia eri tilanteissa. Omaa elämää on mahdollista tarkastella kulttuuristen mallitarinoiden avulla myös uudesta perspektiivistä. (Mts. 50–52.)

Hänninen (1999, s. 19–23, 50) on kehitellyt narratiiviseen psykologiaan pohjautuvan tarinallisen kiertokulun teorian. Teorian mukaan ihmiset tulkitsevat elämäänsä ja sen kulkua tarinoina, joissa yhdistyvät heidän eri elämäntilanteensa ja -tapahtumansa sekä niihin liittyvät kokemukset. Tämä tapahtuu hyödyntäen sosiaalisessa tarinavarannossa olevia kulttuurisia kertomuksia (mallitarinoita), johon kuuluvat kaikki ne tarinat, joihin ihmiset pääsevät kosketukseen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tai esimerkiksi median ja kirjojen välityksellä. Sosiaaliseen tarinavarantoon luodaan jatkuvasti uusia tarinoita eri ihmisryhmille hyödynnettäviksi. Keskeistä Hännisen näkemykselle on myös sisäisen tarinan käsite, jolla viitataan ihmisen mielen sisäiseen prosessiin, joka muodostuu hyödyntäen kulttuurisen tarinavarannon ja oman kokemushistorian kautta omaksuttuja malleja, joita ihminen soveltaa yksilölliseen tilanteeseen, kokemukseen ja toimintaan. Ihmisen kertoessa kokemuksistaan tai toimiessaan sisäinen tarina ei tule kokonaisuudessaan esille, koska ihmiset eivät jaa jokaista kokemustaan tai toteuta kaikkia suunnitel-

miaan. (Mts. 19–23, 50) Tässä tutkielmassa ei suoraan sovelleta kyseistä tarinallisen kiertokulun teoriaa, mutta sisäisen tarinan ja sosiaalisen tarinavarannon käsitteet kuitenkin avaavat sitä lähtökohtaa, miten ymmärretään uupuneiden äitien kertomuksista välittyvien kulttuuristen mallitarinoiden merkitys, heidän yksilöllisten kokemustensa peilautuessa kulttuurisiin käsityksiin äitiydestä ja uupumuksesta.

Kulttuurinen tarinavaranto sisältää erilaisia myyttisiä malleja eri ryhmien edustajille, jotka ovat tyypillisesti erilaisia miehille ja naisille, eri ikäryhmille, eri ammattiryhmille tai osakulttuureille. Näihin malleihin sisältyvät eri asemassa oleviin ihmisiin kohdistetut rooliodotukset, joihin mukaudutaan enemmän tai vähemmän. Myös erilaisiin elämäntilanteisiin kuten sairastumiseen tai äidiksi tulemiseen sisältyvät erityisesti julkisen median tai elämäntaidon oppaiden tuottamat mallitarinat, jotka ohjeistavat suhtautumista näihin tilanteisiin tietynlaisilla tavoilla. (Hänninen, 1999, s. 50–52.) Rokkonen (2020, s. 96) kuvaa kulttuurissamme tarjolla olevien äitiyden kertomusten olevan erittäin normitettuja, mutta samanaikaisesti alituisessa muutoksessa (mts. 96). Eli nykyäitien muodostaessa ja kertoessaan tarinaansa he voivat peilata kokemuksiaan samanaikaisesti sekä vanhoihin että uusin äitiyden mallitarinoin, jotka sisältävät perinteisiä sekä nykyaikaisia odotuksia, vaatimuksia ja paineita.

Kulmala ja Vanhala (2004, s. 99, 102) mainitsevat, kuinka julkinen keskustelu vanhemmuudesta ja äitiydestä tuottavat kulttuurisia mallitarinoita vanhemmuuteen. Nämä mallitarinat voidaan nähdä kulttuurisesti sukupuolittuneina, koska äitien ja isien vanhemmuudelle luodut odotukset eivät ole yhdenmukaiset. Äidin rooliin liitetään esimerkiksi hoivan merkitys, läheisyys ja lämpö, kun taas vastuu perheen taloudellisesta toimeentulosta on perinteisesti liitetty isän rooliin. Perhevelvoitteita ei ole perinteisesti yhdistetty isyyteen, niin vahvasti kuin äitiyteen. (Mts. 99, 102.) Rokkonen (2020, s. 99) ilmaisee kuvailtavasti, kuinka voimme nähdä äideillä olevan käytettävissään erityinen ”kulttuurinen äitiystarinavaranto”, josta äidit omaksuvat sisältöä muodostaessaan omaa tarinaansa kokemuksistaan. Kun näitä äitiydestä kertovia tarinoita kerrotaan, niihin liittyvät keskeisesti tunnesäännöt (Hochschild, 1979; Mustosmäki & Sihto 2019, s. 159–160; Rokkonen, 2020, s. 99).

Mustosmäki ja Sihto (2019, s. 160) näkevät äitiydestä kertomisen tunnesääntöinä muun muassa mielikuvat ehdottomasta rakkaudesta ja huolenpidoista, joita äitien odotetaan tuntevan lapsiaan kohtaan. Tunnesäännöt ovatkin kulttuurisia normeja siitä, mitä pidetään erilaisiin tilanteisiin sopivina tunteina (Rokkonen, 2020, s. 99). Kulttuurisesti soveliasta voi olla esimerkiksi mieltää lapsen syntymä elämänsä parhaaksi päiväksi tai kuvailla oikeanlaisine tunteineen lasten päivähoiton ja koulun aloituksen merkittävyyttä, mitkä ilmentävät äitiydestä kertomisen ideaalikertomusta. Nykyään tästä ideaalikertomuksesta on kuitenkin lupa poiketa ja äidit voivat tuntea ja ilmaista vaikeita ja negatiivisia tunteitaan, vaikka niistä kertominen voidaankin mieltää haastavaksi. (Mustosmäki & Sihto, 2019; Rokkonen, 2020, s. 99.) Hänninen (1999, s. 52) kuvaa, kuinka sosiaalisen tarinavarannon kulttuurisista mallitarinoista ei välttämättä

löydy omalle kokemukselle samaistuttavaa mallia, jolloin kyse voi olla yhteiskunnassa joillain tapaa tabuna pidetystä tapahtumasta tai asiasta (mts. 52). Esimerkiksi äitiyteen liittyviä negatiivisia tunteita, kuten raivoa on pidetty yhteiskunnassa tabuna, joten sitä tuntevan voi olla hankala löytää tunteelleen kulttuurista hyväksyntää.

Äitiyden alun kertomuksia tutkinut Sevón (2009, s. 47, 49) näkee ”hyvän äitiyden” kulttuurisen kertomuksen sosiaalisena konstruktiona, johon on muodostunut odotukset ja ihanteet siitä, kuinka hyvän äidin kuuluu käyttäytyä ja toimia. Hyvän äidin kulttuurinen kertomus ja sen omaksuminen voivat vaikeuttaa äitejä puhumaan tunteistaan ja ajatuksistaan, varsinkin jos ne eivät asetu hyvän äidin ideaalin. (Mts. 47, 49.) Tämä hyvän ja normaalin äitiyden ideaali on historian ja tieteelliseen asiantuntijatiedon tuottamaa (Phoenix & Woollett, 1991). Sevón (2009, s. 46) mainitsee kulttuuristen kertomusten merkitysten olevan muuttuvia, joten ihmisellä on periaatteessa mahdollista valita erilaisista malleista itselensä sopivimmat. Toisaalta ihmisten voi olla vaikea hylätä ja vastustaa joitakin kulttuurisia mallitarinoita, koska ne voivat olla moraalisesti voimakkaita ja normatiivisia ja niiden merkitykset ovat myös osittain ihmisten tiedostamattomia. Tällöin yksilöt voivat kokea ne painostaviksi ja vahingolliseksi. Siksi on tärkeää tunnistaa kulttuuristen mallitarinoiden vaikutukset naisten henkilökohtaisen tarinan luomisessa. (Mts. 46.)

Hänninen (1999, s. 52, 79) kuvaa, kuinka ihminen omaksuu kulttuuristen mallitarinoiden tarjonnasta tietoisesti tai tiedostamattaan omakohtaisimmat, joita myös muokkaa itselleen soveltuviksi. Mallien omaksuminen ei ole mekaaninen ja satunnainen prosessi. Ihmisen oma henkilökohtainen kokemushistoria vaikuttaa kulttuuristen aineisten lisäksi yksilölliseen omaksumiseen ja muokkaamiseen. Eli ihmiset luovat omaa ainutlaatuista tarinaansa yhdistäen kulttuurisia mallitarinoita ja omia kokemuksiaan luovuuttaan hyödyntäen. Tämä ihmisen mahdollisuus hyödyntää luovuuttaan tarinansa luomisessa ja kertomisessa on riippuvainen siitä, millainen ja kuinka runsas sosiaalinen tarinavaranto on ihmisen hyödynnettävissä. Jos kulttuuri tarjoaa vain yhdenmukaisia ja jäykkiä mallitarinoita ja luo vahvoja odotuksia siitä, kuinka näihin malleihin voi asettua, yksilön oma vapaus jää kapeammaksi. (Mts. 52, 79.) Hänninen (1999, s. 79–80) kuvaa elämänmuutoksia tilanteiksi, joiden myötä syntyy myös luovuutta, kun ihminen alkaa muutosten seurauksena tulkitsemaan uudella tavoin elämänsä ja etsimään elämälleen uusia arvoja. Niiden myötä aleteen usein myös luomaan ja kertomaan omaa tarinaa, joka haastaa sekä totuttuja yksilöllisiä että kulttuurisia merkityksiä. Uusi muutoksen tuoma elämäntilanne voi pakottaa ihmistä irrottautumaan aikaisemman normaalin arjen sitoumuksista ja kiireestä, jolloin uuden tarinan muotoutuminen on otollista. (Mts. 79–80.) Tällainen tila on esimerkiksi työttömäksi joutuminen (ks. Hänninen, 1999), mutta se voi olla myös sairastuminen, kuten uupuminen.

Sosiaalisessa tarinavarannossa voidaan katsoa olevan myös erilaisia kulttuurisia mallitarinoita sairastumisesta ja niihin sopeutumisesta. Vakavaa sairastumista on kuvattu käänteeksi elämässä, jonka myötä ihminen voi kokea menettävänsä elämänsä suunnan. Sairastuminen laittaa ihmisen usein uudelleen pohtimaan elämäänsä ja rakentamaan suhdettaan maailmaan. Oman kertomuksen luominen ja kertominen on todettu olevan keino löytää elämälle uusi suunta. (Frank, 1995, s. 1, 53.) Bury (2001, s. 276–277) mainitsee, kuinka erityisesti 1990-luvulta lähtien sairauskertomuksien tarkastelussa on kiinnitetty huomiota siihen, kuinka sairauden myötä ihminen voi löytää itsensä uudelleen ja kehittyä ihmisenä. Sairastumisesta kerrotaan siten, että ihmisen arvot ja käsitys itsestä tulevat selkeämmiksi. Sairastumisesta ja siitä aiheutuneesta kärsimyksestä ajatellaan seuranneen elämään myös jotain hyvää ja ihminen arvottaa elämäänsä uudelleen. Sopeutumisessa ja parantumisessa sairaudesta voidaan arvostaa vastoinkäymisten voittamista menestyksekkäästi, kuten menestystä arvostetaan muussakin elämässä. (Mts. 276–277.) Sairastumisen mallitarinoita on kuitenkin myös toisenlaisia. Frank (1995) on tutkinut kertomuksia sairastumisesta ja löytänyt niistä kolme tyypillisintä mallitarinaa: ennalleen palautumisen tarinan, kaaostarinan ja etsinnän tarinnan. Näihin tarinoihin palataan vielä tarkemmin seuraavassa luvussa.

Tässä luvussa on lyhyesti avattu narratiivista tutkimusotetta siten, kuinka äitien kertomuksia uupumuksesta ja äitiydestä lähestytään. Kulttuurisella mallitarinalla tässä tutkimuksessa tarkoitetaan nimenomaan niitä käsityksiä äitiydestä, joita kulttuurissamme välittyy niin arkipuheessa, mediassa kuin ammattilaistenkin puheessa ja joita on havaittavissa uupuneiden äitien kertomuksissa heidän kertoessaan omasta äitiydestään ja uupumuksen kokemuksestaan. Samalla äidit myös luovat uusia tarinamalleja ja käsityksiä tarinavarantoon. Uupuneiden äitien uupumuspolkuja luodessani kertomuksia on peilattu myös osittain sairastumisen kulttuurisiin malleihin ja yleisiin länsimaisen kulttuurin tarinamalleihin, joita avataan seuraavassa menetelmäluvussa, narratiivista analyysia käsittelevässä alaluvussa.

5 Tutkimusmenetelmät

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen toteuttamiseen käytettyjä menetelmiä ja tutkimusaineiston keräämiseen liittyviä ratkaisuja. Ensimmäiseksi avataan laadullisen tutkimuksen soveltuvuutta tutkimukseeni ja kertomuksia tutkimuksen aineistona. Seuraavaksi käsitellään aineistonkeruun suunnittelua ja toteutusta sekä kirjoituspyynnön levittämistä, josta jatketaan aineiston kuvailuun ja sen arviointiin. Seuraavana on vuorossa käytettyjen analyysimenetelmien narratiivisen teema-analyysin ja -juonianalyysin esittely yleisesti ja konkreettisesti. Lopuksi tarkastellaan tutkimuksen eettisiä periaatteita ja reflektoidaan tutkijan positiota.

5.1 Kertomukset laadullisen tutkimuksen aineistona

Tässä tutkielmassa tarkastellaan äitien kokemuksia uupumuksesta ja äitiydestä. Tutkielman tarkoituksena on selvittää, millaisia piirteitä uupuneiden äitien kokemaan uupumukseen ja äitiyteen liittyy. Lisäksi selvitetään, millaisia uupumuspolkuja uupuneiden äitien kertomuksissa rakentuu. Laadullinen tutkimus soveltuu tutkielmani toteutustavaksi sen kokemuksellisen luonteen vuoksi. Ominaista laadulliselle tutkimukselle on keskittyä tutkimaan varsin pientä määrää tapauksia, joiden analysoinnissa pyritään perusteellisuuteen (Eskola & Suoranta, 2014 s. 18). Näin laadullinen tutkimus mahdollistaa yksityiskohtaisemman tarkastelun uupuneiden äitien kokemuksiin, kuin yleistettävämpää tietoa tuottava määrällinen tutkimus. Lisäksi vanhemmuuden ja äitiyden uupumuksen tutkimus on keskittynyt suurimmaksi osaksi määrälliseen tutkimukseen, joten on tarpeellista avata ilmiötä enemmän myös laadullisesta, ja etenkin narratiivisesta näkökulmasta käsin.

Laadullisen tutkimuksen voi ymmärtää prosessina, jonka vaiheita ei voida välttämättä etukäteen määritellä täysin selkeisiin eri vaiheisiin. Sen voi ajatella oppimistapahtumaksi, jossa tutkimustehtävä tai aineiston keräämiseen liittyvät valinnat muokkautuvat tutkimusprosessin aikana. (Kiviniemi, 2018, s. 73.) Itselleni oli tärkeää suhtautua tutkielman tekemiseen alusta saakka oppimistapahtumana, jonka aikana muokkasin ja hion ratkaisujani. Muutosten hyväksyminen ja niihin sopeutuminen helpottuivat, kun niiden todennäköisyyden ennakoi. Tutkimuskysymykseni ja analyysimenetelmä tarkentuivatkin vasta aineistoon syvemmin tutustuessani.

Laadullisen tutkimuksen lisäksi tutkimus voidaan nähdä narratiivisena tutkimuksena. Heikkinen (2018, s. 176) on jaotellut neljä tapaa ymmärtää narratiivisuutta tutkimuksessa. Narratiivisuudella voidaan vii-

tata tutkimukselliseen lähestymistapaan tai taustafilosofiaan eli tietämisen tapaan ja tiedon luonteeseen. Narratiivisuus voi ilmetä tutkimusaineiston laatuna tai aineiston analyysitapana. Narratiivisuutta voidaan käyttää myös ammatillisena työvälineenä. (Mts. 176.) Tässä tutkimuksessa narratiivisuudella tarkoitetaan tutkimuksellista lähestymistapaa, aineiston laatua ja sen analyysitapaa. Tämän tutkimuksen teoreettista taustaa käsittelevässä luvussa (luku 4) käsiteltiin narratiivisen tutkimuksen lähtökohtia, joten tässä vaiheessa ei ole syytä niihin enää tarkemmin palata. Keskeistä on kuitenkin ajatus, kuinka ihmisille on luontaista hahmottaa todellisuutta ja itseään kertomuksellisuuden kautta, sekä muodostaa ja koota tietoa ympäröivästä todellisuudesta ja sen tapahtumista kertomuksia hyödyntäen (Heikkinen, 2018, s. 176).

Tutkimuksen aineistoksi päätin kerätä äitien itsestään kirjoittamia kertomuksia. Kirjoittamiensa kertomusten kautta äidit pystyivät kertomaan aiheesta sen, mitä itse kokivat tarpeelliseksi. He saivat myös mahdollisuuden harkita vastauksiaan kauemmin kuin esimerkiksi haastattelussa. Lisäksi tutkimukseen osallistujilla tarjoutui mahdollisuus osallistua tutkimukseen enemmän oman aikataulunsa mukaisesti, koska heidän ei tarvinnut sovittaa esimerkiksi haastattelun ajankohtaa tutkijan aikatauluun sopivaksi. Henkilökohtaisesta äitiyden uupumuksesta puhuminen tutkijalle voidaan kokea hankalana, joten kirjoittaminen arasta aiheesta saattoi olla monelle helpompi vaihtoehto osallistua tutkimukseen. Lisäksi omista kokemuksista kirjoittaminen itsessään voidaan kokea eheyttävänä, joka auttaa jäsentämään omia kokemuksia tuoden niihin lisää ymmärrystä.

Arkikielessä kertomus ja tarina ymmärretään usein samaa tarkoittavina sanoina, mutta narratiivisen tutkimuksen piirissä käsitteet voidaan myös erottaa toisistaan (Heikkinen, 2018, s. 172), kuten narratiivisuutta käsittelevässä luvussa jo tuotiin esille. Palaan tässä yhteydessä vielä kertomuksen ja tarinan määrittelyyn, koska se avaa lähtökohtaa siihen, minkä vuoksi tämän tutkimuksen aineiston kirjoituksista käytetään termiä kertomus. Hänninen (2018, s. 189–191) kuvaa tarinaa perättäisten tapahtumien tulkinnaiksi. Kun tämä syntynyt tarina esitetään perättäisin sanoin, kuvin tai liikkein, syntyy kertomus. (Mts. 189–191.) Tulkitsen kertomuksen kuvaavaan tarinaa selkeämmin omien kokemusten jakamisen, joten tästä syystä aineiston äitien kirjoituksista käytetään kertomus termiä.

5.2 Aineistonkeruun suunnittelu ja toteutus

Kertomusten kerääminen toteutettiin kirjoituspyynnön (Liite 1) avulla. Alkuperäisen suunnitelman mukaan aineistokseni tavoittelin kertomuksia vanhemmilta, eli äitien lisäksi myös iseilä. Valitettavasti yksikään isä ei vastannut kirjoituspyyntöön, joten aineistoni koostuu äitien kokemuksista. Tästä syystä

laatimassani ja käyttämässäni kirjoituspyynnössä sekä tässä alaluvussa käytetään vanhemmat ja vanhemmuus termejä. Myöhemmin aineiston kuvailun ja arvioinnin alaluvusta eteenpäin tässä raportissa puhutaan pääsääntöisesti äideistä ja äitiydestä, kun viitataan aineistoon. Näin tutkimuksen tarkastelukulma vaihtui käsittelemään vanhemmuuden uupumuksen ja vanhemmuuden sijaan erityisesti äitien kokemaa uupumusta ja äitiyttä.

Kirjoituspyynnön laatiminen sopi aikataulullisesti itselleni, koska samanaikainen työharjoittelu, työt ja perhe-elämä veivät suurimman osan ajastani aineiston keräämisen aikana. Resursseja ei tarvinnut käyttää esimerkiksi haastattelujen järjestämiseen ja toteuttamiseen. Laadin alustavan kirjoituspyynnön maaliskuussa 2021 esittelemääni tutkimussuunnitelmaan. Sain ohjaajaltani ja tutkimussuunnitelman opponentilta hyvää palautetta kirjoituspyynnön selkeydestä ja toimivasta kokonaisuudesta, joten muutoksia kirjoituspyyntöön tein vain yhden kysymyksen osalta. Tutkimuksen yhtenä tarkoituksena oli saada tietoa uupuneiden vanhempien vanhemmuudesta, eikä alustavassa kirjoituspyynnössä ollut yhtään kysymystä, joka keskittyisi täysin tähän teemaan. Pohdinnan jälkeen päätin vaihtaa viimeisen kirjoituspyynnön kysymyksen käsittelemään selkeämmin vanhemmuutta. Kysyin asiasta myös ohjaajaltani, jolla oli samansuuntaiset ajatukset, joten kysymyksen vaihtaminen oli perusteltua ja toimiva ratkaisu.

Laadin kirjoituspyyntöön kolme apukysymystä, joita vastaajilla oli mahdollisuus hyödyntää kirjoittaessaan. Tavoitteenani oli saada vanhempien kertomuksia uupumuksesta ja vanhemmuudesta mahdollisimman paljon omin sanoin kerrottuna, tästä syystä kirjoituspyynnössä tuotiin esiin mahdollisuudesta sivuuttaa kysymykset ja kirjoittaa kokemuksista täysin vapaasti. Vaikka ennalta asetetut kysymykset jollain tapaa johdattelevat vastaajaa kirjoittamaan kertomustaan tietynlaiseen suuntaan, koin ne hyödyllisiksi tutkimuksen tarkoituksen kannalta ja siksi, että kynnyks kirjoittamiselle madaltuisi. Jotkut vastaajista kirjoittivatkin kertomuksensa kysymyksiä hyödyntäen, vaikka vastaukset limittyivät usein toisiinsa. Alle olevassa taulukossa ovat kirjoituspyynnön kysymykset (taulukko 1).

Taulukko 1 Kirjoituspyynnön kysymykset

-
1. Kuvaile omaa kokemustasi uupuneena vanhempana ja kerro tekijöistä, joiden koet vaikuttaneen uupumukseesi.

 2. Kuvaile, miten uupumus on vaikuttanut vanhemmuuteesi ja arkeesi.

 3. Kuvaile, millainen vanhempi koet olevasi.

Kirjoituspyynnössä (Liite 1) esittelin itseni, tutkimukseni aiheen ja sen tarkoituksen. Siinä kerrottiin vastaajien mahdollisuudesta kirjoittaa täysin nimettömästi ilman henkilöllisyyden paljastumista tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Pyyntöissä mainittiin, kuinka valmiissa tutkimuksessa yksittäistä vastaajaa ei

voida tunnistaa kirjoitusten sitaateista. Kirjoituspyyntö sisälsi myös informaation, kuinka vastaukset käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti hyvien tutkimuseettisten ohjeiden- ja käytäntöjen mukaisesti. Tällä informaatiolla varmistettiin vastaajien mahdollisuus kirjoittaa hankalista ja henkilökohtaisista kokemuksistaan luottavaisin mielin.

Kirjoituspyynnössä uupumusta ei määritelty tietynlaiseksi, vaan tarkoituksena oli saada kertomuksia vanhemmilta, jotka itse kokivat olevansa uupuneita. Vanhempia ei rajattu tutkimukseeni perheen koon, perhemuodon tai lasten erityistuen tarpeen perusteella. Vanhemman oma kokemus vanhemmuuden uupumuksesta oli ainut kriteeri tutkimukseen osallistumiselle. Tarkoituksena oli saada vähintään kaksikymmentä kertomusta vanhemmilta. Kirjoituspyynnössä käytin sähköistä linkkiä, jonka loin Webropol – palvelulla. Vastaajat pystyivät palvelun kautta luodulla verkkolomakkeella jättämään kirjoituksensa anonyymisti, mikä on tutkielmani eettisten periaatteiden mukaisesti tärkeää. Testautin lomakkeen toimivuutta muutamalla ystävälläni, jotka ovat vanhempia, ja sain heiltä positiivista palautetta lomakkeen selkeydestä ja helppokäyttöisyydestä. Ennen varsinaista kirjoittamista ja kysymyksiin vastaamista verkkokyselylomakkeella oli muutama kysymys vastaajan taustatiedoista. Taustatiedot koskivat sitä, oliko vastaaja äiti vai isä, minkä ikäinen vastaaja oli, millainen vastaajan koulutustausta ja perhemuoto olivat. Lisäksi tiedusteltiin lasten lukumäärää ja lasten ikää. Kyseiset taustakysymykset koin tarpeelliseksi, jotta saisin paremman kokonais kuvan vastaajista.

5.2.1 Kirjoituspyynnön levittäminen

Alkuperäinen suunnitelmani oli levittää kirjoituspyyntöä vain Vanhempien Akatemian kautta, jossa suoritin opintoihini kuuluvan työharjoittelun. Vanhempien Akatemia toimii kansalaisjärjestö Nuorten Ystävien alaisuudessa tarjoten vanhemmille tukea vanhemmuuden ja kasvatuksen haasteisiin. Uskoin tavoittavani heidän kauttaan runsaasti vanhempia, jotka kokevat/ ovat kokeneet uupumusta. Kirjoituspyyntö julkaistiin Vanhempien Akatemian kuukausittain sähköpostitse ilmestyvässä uutiskirjeessä ensimmäisen kerran huhtikuussa 2021. Uutiskirjeessä ilmoitetaan Vanhempien Akatemian ajankohtaisesta toiminnasta ja sen tilaajaksi voi nettisivujen kautta ryhtyä kuka tahansa. Huhtikuun uutiskirjeen toimittamisessa oli valitettavasti teknisiä ongelmia, joten se ei tavoittanut kaikkia uutiskirjeen tilaajia. Osittain tästä syystä etsin myös muita reittejä kirjoituspyynnön julkaisuun.

Tavoittaakseni mahdollisimman paljon vanhempia hyödynsin sosiaalisen median palvelua Facebookia, josta löysin erilaisia suljettuja vanhempien ja uupuneiden vertaistukiryhmiä. Ryhmissä jäsenet keskustelevat vanhemmuuteen, äitiyteen tai uupumukseen liittyvistä henkilökohtaisista asioistaan ja voivat jakaa aiheeseen liittyviä verkkojulkaisuja. Minut hyväksyttiin ryhmiin mukaan ja ylläpidon luvalla julkaisin

kirjoituspyyntöäni. Kirjoituspyyntöni julkaistiin lopulta kahdeksassa eri ryhmässä. Jäsenmäärät ryhmissä vaihtelivat muutamasta sadasta useisiin tuhansiin, joten pyyntö tavoitti runsaasti ihmisiä. Sain muutamia yhteydenottoja Facebookin ryhmissä, kuinka aiheesta olisi paljonkin kerrottavaa, mutta kirjoittaminen koettiin liian uuvuttavaksi. Muutama ilmaisi myös, että olisi voinut osallistua tutkimukseen etähaastatteluna kirjoittamisen sijaan. Tässä vaiheessa en ollut saanut kuin muutaman vastauksen ja pohdinkin, onko kirjoittaminen uupuneille liian voimia vievää? Toisaalta haastatteluun saattaa liittyä samankaltaisia ongelmia, joten koen kirjoituspyynnön olevan tutkielmaani sopivin ratkaisu. Huhtikuun aikana sain kirjoituspyynnön avulla 11 kertomusta, kaikki äideiltä. Alkuperäinen tavoitteeni oli saada kertomuksia sekä äideiltä että itseiltä. Koska kirjoituspyyntöön oli vastannut vain äitejä, otin huhti-toukokuun vaihteessa Facebookin kautta yhteyttä muutamaan iselle tarkoitettuun ryhmään, joiden kautta toivon saavani vastaajia. Ryhmän ylläpitäjät julkaisivat kirjoituspyyntöni kahdessa iselle tarkoitettussa suljetussa Facebook -ryhmässä. Toiveestani huolimatta kirjoituspyyntöön ei vastannut yhtään isää.

Kirjoituspyyntöni julkaistiin vielä Vanhempien Akatemian toukokuun uutiskirjeessä. Toukokuun alussa sain vain muutamia vastauksia, vaikka olin jakanut pyyntöäni useissa sosiaalisen median vanhempien ryhmissä. Etsin internetistä vielä muita mahdollisia julkaisukanavia, jotta varmistaisin riittävän aineiston graduuni. Löysin internetin kautta Uupuneet ry:n, joka järjestää muun muassa vertaustukitoimintaa uupuneille, erityisesti työuupumuksesta kärsiville ja sitä kokeneille. Otin heihin yhteyttä. He innostuivat aiheesta ja julkaisivat kirjoituspyyntöni sosiaalisen median julkaisukanaviensa Facebookin ja Instagramin kautta.

Alun perin kirjoituspyynnön viimeinen vastauspäivä oli elokuun 15. päivä 2021. Kesän edetessä kuitenkin lyhensin vastausaikaa kuukaudella, jolloin viimeinen päivä osallistua tutkimukseen oli heinäkuun 15. päivä 2021. Aikaistamisen syy oli oma aikatauluni, koska tarkoitukseni oli aloittaa aineiston analyysi jo elokuun aikana. Kuten elämässä yleensäkin, kaikki asiat eivät menneet täysin suunnitelmien mukaan ja työntäyteisen kesän jälkeen analyysin aloittaminen siirtyi syksylle. Vastausajan aikana laitoin Facebookin vanhempien ja uupuneiden ryhmiin muistutusviestejä tutkimukseen osallistumisesta pitkin kesää, kommentoimalla omaa alkuperäistä kirjoituspyynnön julkaisua. Kommentoidessa julkaisua eri ryhmien ”seinillä”, se nousi jälleen ensimmäiseksi ryhmän seinälle ja näin tavoitti uudelleen ryhmän jäseniä. Jätettyäni muistutuskommentteja sainkin usein lisää vastauksia lähes välittömästi. Kirjoituspyyntöön vastasi kolmen kuukauden aikana yhteensä 22 äitiä.

5.3 Aineiston kuvailu ja arviointi

Kirjoituspyynnön avulla sain yhteensä 22 kertomusta äideiltä, joista 21 on analysoitu. Yksi kertomus on valitettavasti jätetty analyysistä pois, koska siinä käsiteltiin lapsien diagnoosien saamista ja uupumus ja vanhemmuus eivät ole kertomuksen keskiössä. Tämä ei sulje pois kertomuksen ainutlaatuisuutta ja tärkeyttä, vaikka se on tämän tutkimuksen ulkopuolella. Analysoitujen kertomusten pituus vaihtelee vajaasta puolesta sivusta kolmeen ja puoleen sivuun. Aineiston kokonaispituus on yhteensä 29 sivua, Times New Roman -fontilla, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5. Aineisto on kooltaan suhteellisen pieni, mutta koen sen olevan riittävän kattava ja monipuolinen pro gradu- tutkielmaan. Yrityksestäni huolimatta yksikään isä ei vastannut kirjoituspyyntöön, joten aineistoni koostuu äitien kokemuksista. Vastaajien ikäjakauma vaihtelee 33- vuodesta 49- vuoteen. Vastaajista yli puolilla on korkeakoulututkinto (13 vastaajaa), ammattikoulun käyneitä on viisi ja opistotason koulutus on kahdella vastaajalla. Yksi vastaajista jätti vastaamatta koulutustasoa koskevaan taustakysymykseen.

Perhemuodokseen vastaajista 16 ilmoitti ydinperheen, kolme yhden vanhemman perheen, yksi vastaajista uusperheen ja yksi sateenkaariperheen. Yksi vastaajista kirjoitti vastauksessaan pitäneensä hie-man loukkaavana, kun perhemuodon taustakysymyksessä ydinperhe ja sateenkaariperhe olivat toisensa poissulkevia vastausvaihtoehtoja. En osannut ottaa kyseistä asiaa huomioon kyselyä tehdessäni, mutta kommentin luettuani ymmärsin sen mahdollisen loukkaavuuden. Olisin voinut välttää loukkaamisen valitsemalla kysymykseen asetuksen, jossa on mahdollisuus valita useita vastausvaihtoehtoja. Toisaalta perhemuodon yhtenä vastausvaihtoehtona oli muunlainen perhe, jonka olisi voinut valita kyseisessä tilanteessa vastausvaihtoehdoksi. Vastaajien lapsien lukumäärät vaihtelivat yhden ja kuuden lapsen välillä. Lapsien iät olivat alle vuoden ikäisestä kahdeksaentoista vuoteen. Kaikilla äideillä oli kuitenkin ainakin yksi lapsi, joka oli kirjoitushetkellä alle 12-vuotias.

Kirjoituspyyntöni tavoitti enemmän äitejä mitä isejä, koska valtaosa Facebookin vertaistukiryhmien vanhemmista oli äitejä. Lisäksi muutamat ryhmät oli suunnattu ainoastaan äideille. Varmasti tämä on osaksi syynä siihen, miksi vain äidit vastasivat kirjoituspyyntöni. Myös aikaisemmat tutkimukset vanhemmuuden uupumuksesta osoittavat äitien olevan valtaosa osanottajista ja se onkin enemmän äiteihin kohdistuva ilmiö (esim. Aunola & Sorkkila, 2020; Roskam, ym., 2017). Vaikka isien uupumuskin on jossain määrin tunnistettu, näen äitiyteen kohdistuvien paineiden, normien ja odotusten olevan isejä näkyvämpiä, mitkä voivat altistaa uupumukselle. Lisäksi äidit ovat jo raskaudesta lähtien lapseen sidotuimpia kuin isät, mikä voi osaltaan selittää äitien tunnistavan herkemmin uupumusta vanhemmuudessaan.

Äitien kertomuksista on havaittavissa yhteisiä piirteitä olla uupunut äiti, mutta niissä kuvaillaan myös yksilöllisiä tapahtumia elämässä, jotka ovat osaltaan johtaneet uupumukseen. Muutamissa kertomuksissa uupumusta käsitellään myös muista syistä kuin äitiydestä johtuvana, mutta näissäkin kertomuksissa uupumus linkitetään osaksi äitiyden toteuttamista, joten ne on otettu osaksi aineistoani. Tutkimukseni tarkoituksen kannalta uupumusta tarkastellaankin äidin kokonaisvaltaisena kokemuksena. Aineistoni perusteella, kuten myös aikaisemmissa tutkimuksissa todetaan (esim. Roskam ym., 2017), uupua voi yhden tai usean lapsen vanhemmat, sairaiden tai terveiden lasten vanhemmat, yksin lastensa kanssa olevat vanhemmat tai ydinperheiden vanhemmat.

Keräämässäni aineistossa äidit kuvailevat tapahtumia ja tekijöitä, joiden kokevat uupumuksensa taustalla vaikuttavan. Moni äiti tuo vastauksessaan esiin kärsineensä synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. Pohdin, olisiko minun pitänyt rajata tutkimustani siten, että siihen olisi voinut osallistua vain vanhemmat, joiden lapsi on kirjoitushetkellä vähintään 18 kuukauden ikäinen, kuten useassa vanhemmuuden uupumusta käsittelevässä tutkimuksessa (esim. Hubert & Aujoulat, 2018), jotta uupumus erottuisi selkeämmin synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. Toisaalta kertomuksissa synnytyksen jälkeinen masennus voidaan nähdä vain taustatekijänä uupumukseen, koska uupumusta koettiin myöhemminkin. Aikaisemmassa tutkimuksessa on myös osoitettu, kuinka synnytyksen jälkeinen uupumus voi jatkoa jopa vuosia (Giallo ym., 2016). Tarkoituksena on tarkastella äidin omaa kokemusta uupumuksesta, joten tarpeellista ei ole määritellä milloin on kyse synnytyksen jälkeisestä masennuksesta/ uupumuksesta ja milloin äitiyden uupumuksesta. Vastaajat itse kokevat olevansa uupuneita ja se on tutkielmani tarkoituksen kannalta olennaisinta.

Vastaajista muutamilla on kertomusten perusteella sairaita- tai erityistukea tarvitsevia lapsia, joka tulee kertomuksissa esiin merkittävänä uupumusta aiheuttavana tekijänä. Pohdin aineistoon tutustuessani, olisiko minun pitänyt rajata tutkimuksestani pois vanhemmat, joilla on sairaita lapsia, jotta aineistoni olisi ollut yhdenmukaisempi. Toisaalta koen, että myös heidän vastauksensa ovat tutkielmani tarkoituksen kannalta tärkeitä, koska uupumusta esiintyy monenlaisissa perheissä ja uupumuksen kokemus on aina henkilökohtainen. Uskon aineistoni monimuotoisuuden tuovan sen tarkasteluun rikkautta.

Kirjoituspyyntöön vastanneet äidit olivat iältään 33–49-vuotiaita. Tutkimuksen ulkopuolelle jäivät ainakin tätä nuoremmat äidit. Toisaalta kaikkien synnyttäjien keski-ikä Suomessa oli vuonna 2020 31,3-vuotta (Tilastokeskus, 2021), joten aineiston ikäjakauma vastaa hyvin äitien ikäjakaumaa. Todennäköisesti tutkimuksen ulkopuolelle jäivät myös tällä hetkellä kaikkein uupuneimmat äidit, joilla ei välttämättä ole voimavaroja kirjoittaa kokemuksistaan. Koen, että kaikista uupuneimpia olisi ollut vaikea tavoittaa tutkimukseen myös muilla menetelmillä, kuten esimerkiksi haastattelemalla. Pohdin myös sitä, että perhe-elämä on usein kiireistä ja kiireen ja uupumuksen yhdistelmä voi vaikuttaa siihen, että kirjoituspyyntöön

jätettiin vastaamatta. Aineistoni pituus on suhteellisen lyhyt, mutta koen sen laajuuden ja sisällön olevan sopiva pro gradu- tutkielmaan ja tarjoavan riittävästi tietoa tutkimuskysymyksiini. Pysin kompensoimaan pituutta huolellisella aineiston analyysillä. Kertomukset kuvailevat hyvin uupumuksen kokemista ja äitiyttä. Osassa vastauksista kuvataan omaa elämää jo ennen vanhemmuutta ja osassa tarina alkaa ras-kaaksi tai äidiksi tulemisesta. Kirjoituspyynnössä esitettiin ohjeistus, kuinka voi kirjoittaa ”uupumuksen alkamisesta edeten tähän päivään”. Osassa vastauksissa olikin selvästi noudatettu tätä ohjeistusta, joka ei kuitenkaan ollut ehdoton ohje. Muutamat vastauksista ovat sisällöltään melko niukkoja, mutta ne on otettu mukaan aineistoon, koska niistä on kuitenkin havaittavissa kokemus uupuneena äitinä olemisesta.

5.4 Aineiston analyysi

Alasuutari (2011, s. 38–44, 50–51) kuvaa laadullisen analyysin vaiheita havaintojen pelkistämiseksi ja arvoituksen ratkaisemiseksi, jotka kietoutuvat toisiinsa analyysia tehdessä. Aineistoa tarkastellaan usein kokonaisuutena tietystä metodologisesta näkökulmasta käsin. Havaintojen pelkistämällä viitataan aineiston käsittelyä hallittavaan määrään erilaisia ”raakahavaintoja”, jotka ovat tutkimuskysymysten kannalta olennaisia. ”Raakahavainnot” yhdistetään edelleen pienemmäksi määräksi samaan viit- taavien havaintojen joukoksi. Arvoituksen ratkaisemista voidaan nimittää myös tulosten tulkinnaksi. Siinä tutkittavasta ilmiöstä tehdään merkitystulkinta tuotettujen havaintojen ja aikaisemman kirjallisuus- den perusteella (Mts. 38–44, 50–51).

Aineiston analyysimenetelmäksi valitsin narratiivisen teema-analyysin ja juonianalyysin. Yhdistelen ky- seisiä analyysimenetelmiä. Kertomuksissaan äidit avaavat kokemuksiaan uupumuksestaan ja äitiydes- tään, uupumuksensa taustalla vaikuttavia tekijöitä sekä uupumuksen ja äitiyden yhdistämistä ajallisena kuvailuna, joten haluan tarkastella kertomuksia kokonaisuuksina. Narratiivisen analyysin hyödyntämi- nen on mielekästä, koska aineistoni on jo valmiiksi kertomuksellisessa muodossa. Kirjoituspyynnössä mainittiin osallistujan mahdollisuudesta sivuuttaa kysymykset kirjoittamalla kokemuksistaan täysin va- paasti, joten koen narratiivisen analyysin tästäkin syystä sopivan analyysimenetelmäksi. Koska narra- tiivisen analyysin aineistona voi käyttää monenlaisia aineistotyyppisiä, myös lyhyitä kertomuksia (Hän- ninen, 2018, s. 192), en koe kertomusten lyhyttä ongelmaksi analyysin kannalta.

5.4.1 Narratiivinen analyysi

Narratiivisten analyysimenetelmien kuvataan olevan valtava jatkuvasti kasvava joukko erilaisia tapoja, joiden luokittelusta on olemassa monenlaisia jaotteluita (Hänninen, 2018, s. 195). Analyysimenetelmiä

luokitellaan esimerkiksi sen mukaan, ollaanko kiinnostuneita kertomusten sisällöstä, eli mitä kerrotaan, vai kertomisen tavasta, miten kerrotaan (Riessman, 2008, s. 53–54). Omassa tutkielmassani tarkastelin erityisesti äitien kertomuksien sisältöä eli sitä, mitä uupuneet äidit kertovat kokemuksistaan. Lieblich ym. (1998, s. 12–14) jakavat narratiivisen aineiston analyysitavat holistiseen sisällön- ja muodon analyysiin sekä kategoriseen sisällön- ja muodon analyysiin. Holistisessa sisällönanalyysissä tarkastellaan kertomusta kokonaisuutena keskittyen erityisesti sen sisältöön. Holistisessa muodon analyysissä huomio suuntautuu esimerkiksi kertomuksen juonen dynamiikkaan. Siinä tarkastellaan, muodostuuko kertomuksen juoni esimerkiksi komedian tai tragedian kaltaiseksi. Huomioita voidaan kiinnittää myös kertomuksen käännekohtiin. Kategorisessa sisällönanalyysissä aineistoa luokitellaan perinteisen laadullisen sisällönanalyysin tavoin pienempiin kategorioihin. Kategorisessa muodon analyysissä puolestaan tarkastellaan kertomuksen kielen ja tyylin ominaisuuksia, kuten millaisia metaforia tai ilmaisuja kertoja käyttää. Nämä löydetyt kielelliset ja tyylliset ilmaisut kategorisoidaan luokittelemalla. (Mts. 12–14.) Kyseisen jaottelun mukaisesti käyttämäni narratiivisen analyysin tavat voidaan nähdä holistisen sisällön- ja muodon analyysin yhdistelmänä.

Polkinghorne (1995, s.12–15) on puolestaan erotellut kaksi narratiivista analyysitapaa toisistaan, narratiivien ja narratiivisen analyysin. Hänen mukaansa narratiivien analyysissä kertomuksia analysoidaan luokittelemalla niiden sisällöstä erilaisia teemoja, tapaustyypppejä tai käsitteitä. Aineistona on tavallisesti useita kertomuksia yhden sijaan, joista yhteisiä teemoja tai käsitteitä kerätään. Narratiivisessa analyysissä taas painotetaan juonellisen kertomuksen tuottamista keskeisistä tapahtumista tai teemoista. (Mts. 12–15.) Näitä kahta analyysitapaa usein yhdistellään narratiivisen aineiston analyysissä ja kyseisen luokittelun mukaan näen myös hyödyntäväni analyysissani molempia analyysitapoja. Riessman (2008, s. 53–54, 73–74) kuvaa tyypillistä sisältöön keskittyvää kertomusten analyysia narratiiviseksi teema-analyysiksi, jossa huomio kiinnittyy siihen, mitä aiheesta kerrotaan. Aineistona voidaan käyttää esimerkiksi puhuttua tai kirjoitettua aineistoa. Narratiivisessa teema-analyysissä kertomuksia tarkastellaan ehjinä kokonaisuuksina yksi kerrallaan, joista etsitään tutkimuksen tarkoituksen kannalta keskeisiä teemoja, jotka nimetään tulkinnan mukaisesti. Analyysissä kiinnitetään huomiota myös kertomuksen tapahtumien ajalliseen järjestykseen. (Mts. 53–54, 73–74.)

Hänninen (2018, s. 199) vastaavasti kuvaa juonianalyysia yhdeksi yleisimmistä tavoista tarkastella kertomuksia. Analyysissä keskitytään kertomuksessa kerrotun tarinan juoneen ja tarkastellaan tarinan lopputilanteen suhdetta sen alkutilanteeseen. Olennaista on myös huomioida millaisten tapahtumien kautta ja millaisten henkilöhahmojen varassa edetään tarinan loppuun. Analyysissä keskeistä on kiinnittää huomiota siihen, päättyykö se onnellisesti vai onnettomasti. (Mts. 199.) Kertomusten juonen tarkastelussa voidaan hyödyntää esimerkiksi Gergenin ja Gergenin (1984, s. 175–176) esittämää tapaa tarkastella kertomusten muodon vaihtelua, jotka he esittävät erilaisilla laskevilla ja nousevilla käyrillä.

Heidän mukaansa kertomuksen juonen voi jakaa kolmeen erilaiseen muodon tyyppiin, jotka kuvailevat kertomuksen juonen kulkua kohti haluttua päämäärää. Regressiivisessä kertomuksessa päähenkilö etäännyttävä tavoiteltavasta päämäärästä. Progressiivisessä kertomuksessa tavoiteltua päämäärää lähestytään ja stabiilissa kertomuksessa ei tapahdu muutosta halutun päämäärän saavuttamisessa. (Mts. 175–176.) Juonianalyysin apuna voidaan hyödyntää myös kirjallisuudentutkija Fryen (1957) esittämää länsimaisen tarinaperinteen neljää keskeistä tarinatyyppiä romanssia, komediaa, tragediaa ja ironiaa. Romanssi päättyy onnellisesti, kun päähenkilö voittaa kohdatut vaikeudet. Komediasa on myös onnellinen loppu, kun päähenkilö onnistuu luovuutta hyödyntäen synnyttämään uuden onnellisemmän järjestyksen. Tragedia päättyy onnettomasti, kun päähenkilö ei kykene voittamaan vastoinkäymisiä. Ironiassa päähenkilö kyseenalaistaa hyvän ja pahan erottelun. (Hänninen, 2018, s. 199–200.) Hänninen (1999) on hyödyntänyt Fryen juonityypittelyä työpaikanmenetyksen tarinoita tutkiessaan ja käyttää romanssista nimitystä sankaritarina. Omassa analyysissäni soveltan osittain myös kyseistä juonityypittelyä, johon palaan tuloksia esitellessäni.

Myös sairauksien tarinatyyppittelyä voidaan soveltaa kertomusten juonen tarkastelussa. Kuten teoreettista taustaa esittelevässä narratiivista tutkimusotetta käsittelevässä luvussa 4 jo sivuttiin, Frank (1995, s. 75–77, 97, 115) on tarkastellut ihmisten kertomia tarinoita vakavista sairastumisista ja niihin sopeutumisesta. Hän on esittänyt kolme kroonisiin sairauksiin liittyvää tarinatyyppiä, jotka ovat ennalleen palautumisen tarina, kaaostarina ja etsinnän tarina. Ensinnä mainitussa sairaus voitetaan tyyppillisesti lääketieteellisten hoitojen avulla, jonka jälkeen palataan jälleen ”normaaliin” sairautta edeltäneeseen elämään. Kaaostarina on vastakohta ennalleen palautumisen tarinan kanssa, koska siinä elämän ei uskota enää palaavan hyväksi. Näissä tarinoissa sairaus on niin hallitseva, että tarina jää hajanaiseksi tai tarinan muodostuminen estyy kokonaan, jolloin kaaostarinaa voi olla haastava kuunnella. Etsinnän tarinassa sairastuminen koetaan jollain tapaa merkityksellisenä kokemuksena elämässä, jonka seurauksena elämään suhtautuminen muuttuu. (Mts. 75–77, 97, 115.)

Narratiivisen analyysin vaiheista ei ole yhtenäistä selkeää ohjeistusta (Josselson, 2011, s. 226). Omassa analyysissä hyödynsin yhdistellen ja soveltaen Hännisen (2018) ohjeistusta kertomuksen juonen tarkastelusta ja teemojen tarkastelussa sovelsin Riessmanin (2008) näkökulmia sekä Lieblichin ym. (1998, s. 62–63) ohjeistusta holistisesta sisällönanalyysistä. Narratiivisen aineiston analyysi kehoitetaan usein aloittamaan avoimella lukemisella ilman muistiinpanojen tekemistä (Hänninen, 2018, s. 196; Lieblich ym., 1998, s. 62). Noudattaen tätä ohjautusta aineistooni tutustumisen alkoi avoimena luentana, keskittyen jokaiseen kertomukseen kokonaisuutena. Ensimmäisellä lukukerralla luin kertomukset sähköisessä muodossa Webropol-ohjelmassa, jonne vastaukset olivat tallentuneet. Tässä vaiheessa en tehnyt vielä muistiinpanoja, vaan luin kertomuksia mahdollisimman avoimin mielin. Tämän jälkeen tulostin kaikki kertomukset ja nimesin ne vastausjärjestyksen mukaan (kertomus 1, kertomus 2

jne.). Lukiessani paperisia versioita aloin keräämään aineistostani mielenkiintoisia kohtia tehden niistä muistiinpanoja, keskittyen esimerkiksi keskeisimpiin käännteisiin ja tapahtumiin sekä kertomuksen yleiseen sävyyn. Tein jokaisesta kertomuksesta tiivistetyt muistiinpanot muodostaen jokaisesta ajallisen kokonaisuuden, jossa oli alku, keskikohta ja loppu. Webropol-ohjelma on helppokäyttöinen, koska tulostaessa kertomukset myös kirjoittajan taustatiedot näkyivät samalla lomakkeella, joten jokaisen kertomuksen ja vastaajan tarkastelu yksitellen onnistui vaivattomasti.

Keskityin jokaisessa kertomuksessa tarkastelemaan, millaisten tapahtumien ja henkilöhahmojen kautta äidit kertoivat uupumuksensa taustalla vaikuttavista tekijöistä ja tapahtumista sekä uupumuksen seurauksista elämäänsä ja äitiyteensä. Kiinnitin huomiota äitien kertomuksissa siihen, millaisena oma äitiys kertomuksissa kuvattiin, millaisena äitiys kuvautui ja miten uupumus vaikutti äitiyteen. Äitiyden kuvailussa tarkastelin myös, millaisia kulttuurissa vallitsevia äitiyden ihanteita, normeja ja odotuksia kertomuksissa esiintyi. Tarkastelin myös, millaisia helpottavia tekijöitä ja apua uupumukseensa ja arkeensa äidit olivat hakeneet ja mahdollisesti saaneet, ja kuinka tämä apu koettiin suhteessa kertomuksen loppuun.

Hyödynsin erityisesti narratiivista teema-analyysia keskittyen tutkimuskysymykseeni, millaisia piirteitä uupuneiden äitien kokemaan uupumukseen ja äitiyteen liittyy. Etsin ja muodostin kertomuksia yhdistäviä teemoja lukemalla kertomuksia useaan kertaan läpi ja koodaamalla kertomuksista kohtia, jotka käsittelevät tutkimuksen tarkoituksen kannalta olennaisia asioita. Olin kiinnostunut siitä, millaisena uupuneiden äitien kokema äitiys kuvautui eli kiinnitin muun muassa huomiota äitien kuvailemaan arkeen, tunteisiin ja siihen, miten uupumus haastoi äitiyttä. Vertailin kertomuksien olennaisia kohtia keskenään etsien niistä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Teemoja alkoi muodostua vähitellen paneutuessani jokaiseen kertomukseen kokonaisuutena, yhdistellen niiden keskeistä sisältöä. Soveltaen Lieblichin ym. (1998, s. 63) ohjeistusta holistisesta sisällönanalyysista käytin kertomusten teemojen erittelyssä erivärisiä tussuja, esimerkiksi löytämäni teemaa *äitiys suorittamisena ja odotuksina* käsittelevät kertomusten kohdat merkitsin sinisellä tussilla. Ohjeistusta hyödyntäen tarkastelin myös sitä, missä vaiheessa teemat esiintyivät kertomuksessa ensimmäisen ja viimeisen kerran, joten kiinnitin huomiota teemojen esiintymiseen kertomusten alusta loppuun. Luin teemoja useaan kertaan ja tarkistin koodattujen kertomusten kohtien sopivuuden kuhunkin teemaan. Palasin analyysiä tehdessäni useasti äitien alkuperäisiin kertomuksiin, jotta keskeiset teemat kuvailisivat mahdollisimman hyvin äitien kokemuksia. Lopullisia teemoja muodostin neljä.

Narratiivisen teema-analyysin ja juonianalyysin tekeminen limittyivät toisiinsa aineistoa analysoidessani. Keskittyessäni erityisesti tutkimuskysymykseeni, millaisia uupumuspolkuja uupuneiden äitien ker-

tomuksissa rakentuu, hyödynsin teemojen muodostamisen lisäksi juoneen keskittyvää analyysia. Tarkoituksena oli saada kertomuksista tietoa siitä, miten äidit suhtautuivat ja sopeutuivat uupumukseen ja tuoda esiin myös uupumuksen tuomaa merkitystä äitien elämässä. Tein kertomuksista karkean jaotellun kirjoitushetkellä vielä uupuneiden kertomuksiin ja toipuneiden tai toipumassa olevien kertomuksiin, koska juonen kannalta keskeistä on tarkastella esimerkiksi sitä, onko tarinalla onnellinen vai onneton loppu (Hänninen, 2018, s. 199). Tarkastelin, oliko kertomusten sävy enemmän negatiivinen vai positiivinen. Etsin näistä kertomuksista yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Edelleen kiinnitin huomiota kertomuksien kohtiin, joissa kuvailtiin uupumuksen taustalla vaikuttavia tapahtumia ja tekijöitä, oman äitiyden kuvailua ja uupumuksen vaikutusta äitiyteen. Kiinnitin huomiota kertomuksissa äitien uupumukseen suhtautumiseen ja sopeutumiseen sekä mahdolliseen merkitykseen, mikä uupumukselle kertomuksessa annettiin. Huomio kiinnittyi myös mahdollisiin käännekohtiin uupumuksen helpottumisesta tai vastaavasti pahentumisesta ja tekijöihin, jotka vaikuttivat helpottumiseen tai pahentumiseen. Tarkastelin, miten uupumus ja äitiys koettiin kertomuksen lopussa ja miten niihin suhtauduttiin sekä millaisena tulevaisuus koettiin. Yhdistelin samantyyppiset kertomukset yhdeksi tarinatyyppiksi. Hyödynsin tarinatyyppien muodostamisessa teoriaosassa (luku 4) esittelemääni sosiaalisen tarinavarannon mahdollistamia kulttuurisia mallitarinoita, joihin peilaten kuvailen uupuneiden äitien uupumuspolkua. Lopullisia uupuneiden äitien tarinatyyppejä muodostui kolme, jotka nimesin mahdollisimman kuvailevin termein.

Analyysini toteuttaminen voidaan mieltää induktiiviseksi eli aineistolähtöiseksi, koska sen pääpaino on aineistossa. Ymmärrän puhtaan aineistolähtöisyyden olevan kuitenkin käytännössä mahdotonta (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen, 2010, s. 19), koska tutkijan muodostamat kuvaukset ja jäsenyykset johtavat aina teoreettisista käsitteistä ja tutkimusasetelmasta (ks. Wolcott, 1994). Kertomusten keskeiset teemat on muodostettu aineistolähtöisesti tiedostaen kuitenkin teemojen muodostamisen yhteys teoreettiseen viitekehykseen. Tyyppitarinoiden muodostamisessa olen hyödyntänyt myös juonianalyysissä tyypillistä teoreettista jaotellua esimerkiksi Gergenin ja Gergeninin (1984) kehittelemästä juonenkulun tarkastelusta. Tältä osin analyysini voidaan käsittää myös teoriaohjaavaksi eli abduktiiviseksi päättelyksi, jossa aineistosta tehtyjen löydösten ja tulkintojen tukena käytetään vahvistuksia teoriasta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 99).

5.5 Eettiset kysymykset ja tutkijan positio

Hyvien tieteellisten käytäntöjen ja eettisten periaatteiden noudattaminen on pyritty huomioimaan tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Yleisten tutkimuseettisten periaatteiden mukaan kaikilla tieteenaloilla tutkijan tulee kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, aineellista ja ai-

neetonta kulttuuriperintöä sekä luonnon monimuotoisuutta. Lisäksi tutkimuksen toteutus ei saa vahingoittaa tutkittavia tai tutkimuskohdetta. Erityisesti ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen periaatteisiin kuuluvat henkilötietojen käsittelyyn liittyvät ohjeet ja yksityisyyden suojan kunnioitus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 7, 11–13.) Tutkimukseen osallistujilla on siten oikeus tietää, millaiseen tutkimukseen he ottavat osaa ja mitä osallistuminen tutkimukseen merkitsee. Heidän oikeuksiinsa kuuluvat myös tieto siitä, miten tutkimukseen annettua tietoa käytetään ja tallennetaan sekä tieto tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ilman, että se vahingoittaa osallistujia. (Hänninen, 2008, s. 123, 125.)

Koen omassa tutkimuksessani tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuuden riittävään tietoon perustuen toteutuneen, koska osallistuminen tapahtui vapaaehtoisesti kirjoituspyyntöön (Liite 1) vastaamalla. Lukiessaan kirjoituspyynnön osallistujat saivat tiedon aineistonkeruun ja tutkimuksen aiheesta ja tarkoituksesta, aineiston käsittelystä ja tallentamisesta sekä osallistujien pysymisestä anonyymeina kirjoituspyyntöön vastatessa ja tutkielman raportoinnissa. Vastaajat pystyivät myös halutessaan keskeyttämään kertomuksensa kirjoittamisen, ennen kuin lähettivät kertomuksen, mikäli tulivat kirjoittaessaan toisiin ajatuksiin osallistumisestaan. Tältäkin osin koen vastaajien pystyneen harkitsemaan riittävästi, haluavatko ottaa osaa tutkimukseen. Kirjoituspyynnössä mainittiin myös osallistujien mahdollisuudesta kysyä lisää tutkimukseen liittyvistä vaiheista sähköpostin välityksellä. Tällä varmistettiin osallistujien saavan kaiken tarvittavan tiedon, mikäli kirjoituspyynnön perusteella jokin tutkimukseen liittyvä asia jäi epäselväksi. Hänninen (2008, s. 125) mainitseeikin kirjoituspyynnöllä kerätyn aineiston eettisesti varsin turvalliseksi. Edellytyksenä on tietenkin, että kirjoituspyynnössä on selvästi tuotu esille aineistonkeruun tavoitteet ja ehdot. (Mts. 125.)

Osallistujien tietoisuus siitä, missä tutkimuksessa on kysymys, on eettisesti tärkeää. Koen tämän toteutuneenkin tutkimuksessani kirjoituspyynnön informaatiossa. Laadullisen tutkimuksen kulkua voi kuitenkin olla etukäteen haasteellista täysin ennustaa, koska esimerkiksi tutkimuskysymykset voivat muuttua tutkimuksen kuluessa. Tästä syystä voidaan katsoa, että tutkijan on hankala antaa osallistujille etukäteen kaikkea tietoa siitä, mitä tutkimuksessa tapahtuu, jos hän ei ole itsekään siitä vielä täysin tietoinen. (Hänninen, 2008, s. 125.) Koen kuitenkin, että tutkimukseeni osallistujat ovat saaneet riittävästi informaatiota siitä, mihin ovat osallistuneet, koska tutkimuksen aihe vanhempien (äitien) kokemukset uupumuksesta ja tutkielman tarkoitus pro gradu -tutkielma ovat selkeästi kirjoituspyynnössä ilmaistu.

Eettisten periaatteiden mukaan tutkimukseen osallistuminen ei saa aiheuttaa osallistujille merkittävää vahinkoa (Hänninen, 2008, s. 126; Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 7). Laadullisessa ja etenkin narratiivisessa tutkimuksessa kyseinen periaate nähdään varsin helppona toteutettavaksi,

koska vapaaehtoisesti kirjoittaminen ei aiheuta fyysistä vahinkoa. Henkisten vahinkojen aiheuttaminenkin on melko epätodennäköistä, koska omien kokemusten kirjoittaminen mielletään enemmän terapeutiseksi kuin vahingolliseksi. On kuitenkin tärkeää huomioida mahdollisuus, kuinka omien kokemusten jakaminen voi palauttaa mieleen syviä, vaikeitakin kokemuksia (Hänninen, 2008, s. 127.)

Äitien uupumus on aiheena arka, henkilökohtainen ja raskas, joten omassa tutkimuksessani on keskeistä kiinnittää huomiota mahdollisten henkisten vahinkojen välttämiseen. Ajattelen kirjoittamisen kuitenkin olevan osallistujalle enemmän hyödyllinen kuin haitallinen kokemus, koska kirjoittaminen vaikeista asioista on usein terapeutista. Koen myös, että omien raskaiden kokemusten jakaminen tutkimuksen kautta, voi antaa osallistujalle mahdollisuuden auttaa muita samanlaisessa tilanteessa olevia. Olen kuitenkin huomionnut mahdolliset henkiset haitat kiinnittämällä huomiota kirjoituspyynnön kysymyksenasetteluun. Kaksi ensimmäistä kysymystä ovat sävyiltään enemmän negatiivisia keskittyen uupumukseen, joten viimeiseksi kysymykseksi valitsin pelkästään vanhemmuutta käsittelevän kysymyksen, jolloin siitä voisi kertoa myös positiivisia asioita. Tällä tavoittelin, että negatiiviset asiat vanhemmuuden uupumuksesta eivät jäisi päällimmäiseksi tunteeksi kirjoittamisen päätyttyä. Koen myös, että kirjoittaessaan osallistuja voi itse säädellä, mitä aiheesta kirjoittaa ja näin karttaa itselleen haitallisia aiheita.

Yksityisyyden suojan periaate huomioiden olen säilyttänyt tutkimusaineistoa henkilökohtaisella tietokoneellani salasanan takana. Tulostettua versioita olen säilyttänyt asianmukaisesti kotonani lukolisessa kaapissa, jotta kellään ulkopuolisella ei ole ollut mahdollista nähdä aineistoa. Saatuani tutkielman valmiiksi, olen hävittänyt sekä sähköisen että tulostetun version aineistostani, koska se on tarkoitettu vain tämän pro gradu- tutkielmani aineistoksi. Yksityisyyden suoja on olennaista myös tutkimusjulkaisussa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 12). Tutkimukseen osallistuvan henkilöys ei saa ilmetä raportissa, ellei ole sovittu toisin. Tämä ei välttämättä ole täysin ongelmaton laadullisessa ja narratiivisessa tutkimuksessa, vaikka henkilöiden nimet ja muut tunnistetiedot asianmukaisesti poistetaankin raportista. Narratiivisessa tutkimuksessa henkilöitä tarkastellaan yksilöllisinä, ajallisina ja kontekstuaalisina kokonaisuuksina, tästä syystä henkilöt saattavat jäädä tunnistettaviksi. (Hänninen 2008, s. 133.)

Omassa tutkielmassani anonymiteetti toteutui ongelmitta myös raportoinnissa, koska osallistujien nimiä ja paikkakuntia ei mainittu yhdessäkään kertomuksessa. Osallistujat ovat siten pysyneet itsellenikin anonymyineina tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Olen myös pyrkinyt minimoimaan osallistujien tunnistettavuuden kokoamalla alkuperäisiä kertomuksia yhdisteleviä tyyppitarinoita. Reflektoidessani omaa tutkijan asemaani heräsi ajatus, kuinka oma tulkintani voi tuottaa kertomuksen kirjoittajalle tunteita, että hänet on ymmärretty väärin. Hänninen (2008, s. 131) mainitseekin, kuinka tutkimukseen osallistujat voivat kokea oman ainutkertaisen kokemuksen kyseenalaistamista, jos näkevät oman tarinan liitettyinä

osaksi jotakin tyyppitarinaa tai yleisempää kulttuurista mallitarinaa (mts. 131). Koen kuitenkin, että minun tehtäväni on tehdä tulkinnallisia ratkaisuja, jotka kuuluvat osana tutkimusprosessiin. Koen näiden asioiden tiedostamisen helpottavan niiden olemassaolon hyväksymistä.

Hänninen (2018, s. 204) kuvaa, kuinka laadullista tutkimusta ja etenkin narratiivista lähestymistapaa perustellaan usein sen eettisellä laadulla, koska se kiinnittää erityistä huomiota ihmisten kunnioittamiseen ja mahdollistaa osallistujien oman äänen kuulumisen (mts. 204). Osallistujien oman äänen kuulumista tutkimuksessa voidaan kuitenkin pitää jokseenkin suhteellisena, koska lopulta siinä kuuluu tutkijan oma ääni, tämän valikoidessa ja pelkistäessä aineistoa tulkinnallaan (Hänninen 1999, s. 34). Tulkintaa ei voi tietenkään tutkimusta tehdessä välttää, mutta sen mahdollisista vaikutuksista on hyvä olla tietoinen.

Pohdin myös omia ennakko-oletuksiani ja niiden vaikutusta tutkimukseen. Koen ennakko-oletusteni pohjatuvan pitkälti omaan kokemukseeni olla äiti ja tuntea siitä kumpuavaa väsymystä. Myös havainnot lähiympäristöstäni voivat vaikuttaa käsitykseeni vanhemmuuden ja äitiyden uupumuksesta. Vahvana oletuksenani oli, että ulkopuolelta tulevat paineet toteuttaa äitiyttä ovat merkittävässä roolissa uupumuksen taustalla ja odotinkin saavani vastauksia, joissa ulkopuoliset paineet olisivat kaikkein keskeisin teema. Monissa vastauksissa niitä käsiteltiin, mutta hieman vähemmissä määrin, mitä etukäteen oletin. Selkeämmin vastauksissa tuotiin esiin omat korkeat vaatimukset äitinä, jotka nähtiin mahdottomina toteuttaa. Toisaalta koen, ja kuten kirjallisuuskini osoittaa, kuinka omia vaatimuksia voi olla hankala erottaa ulkopuolelta tulevista vaatimuksista. Se mitä vaadimme itseltämme, on kuitenkin sidoksissa ympäröivän maailman odotuksiin. On kuitenkin avartavaa huomata omien ennakko-odotusten rikkoutuminen. Niistä luopuminen aineistoa kuunnellen voikin Ruusuvuoren ym. (2010 s. 16) mukaan johtaa uusien jäsenyyksien löytämiseen.

6 Tulokset

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tulokset. Ensimmäiseksi esitellään äitien kertomuksista neljä keskeistä esiinnostettua teemaa. Kertomuksia olen tarkastellut kokonaisuuksina yksi kerrallaan, mutta keskeiset teemat esitellään selkeyden vuoksi yksitellen. Teemojen avulla tarkastellaan, millaisia yhteisiä piirteitä uupuneiden äitien kokemaan uupumukseen ja äitiyteen liittyy. Teemojen tarkastelun jälkeen esitellään kolme muodostamaani tyyppitarinaa, joista ilmenee, millaisia uupumuspolkuja uupuneiden äitien kertomuksissa rakentuu. Tuloksien esittelyssä käytetään kertomuksista suoria aineisto-otteita, jotka on merkitty kursiivilla ja pidemmät otteet on sisennetty muusta tekstistä.

6.1 Kertomusten teemat

Äitien kertomuksissa on kuvailtu yksilöllisiä tapahtumia uupumuksen taustalla, osassa kertomuksissa hyvin yksityiskohtaisestikin. Joissakin kertomuksissa kuvaillaan elämää ennen lapsia, lasten odotusajan kuormitusta, henkilökohtaisia menetyksiä, omaa sairastelua ja lasten sairastumisia. Osa kertomuksista on luonteeltaan elämäntarinoita, mutta mukana on myös niukempia kuvauksia uupumuksesta ja äitiydestä. Yksilöllisten ja erittäin henkilökohtaistenkin tapahtumien ja piirteiden lisäksi kertomuksista välittyy yhteisiä teemoja, jotka olen nostanut tarkastelun kohteiksi. Jokainen kertomus olisi ansainnut tulla kuuluviin omanaan, mutta valitettavasti pro gradu- tutkielman laajuus ei tätä mahdollista. Esiinnostetut teemat ovat *äitiys suorittamisena ja odotuksina*, *äidin hankalat tunteet*, *äidin oma aika* ja *sosiaalinen tuki ja avun pyytäminen*.

6.1.1 Äitiys suorittamisena ja odotuksina

Uupuneiden äitien kertomuksien yhtenä keskeisenä teemajana oli *äitiys suorittamisena ja odotuksina*. Äidin roolista välittyi monen asian tekeminen, suorittaminen ja suunnitelmallisuus, joilla oli vaikutusta uupumiseen tai vastaavasti uupumuksesta johtuen äitiydestä tuli suorittamista. Myös odotuksia ja ihanteellisuutta äitiyttä kohtaan käsiteltiin. Useassa kertomuksessa äidit toivat esiin tyypillisyytensä tehdä paljon asioita, usein tunnollisesti ja suunnitelmallisesti. Omia tekemisiä kohtaan saatettiin olla vaativia. Uupumuksensa taustoja avatessaan esille nousi monen äidin kertomuksessa tekeminen suorittamalla. Äitiys ja perheen arki näyttäytyivät valtavana tekemisenä, joka osaltaan lisäsi uupumisen kokemista.

Useissa kertomuksissa äidit kertoivat perhe-elämän lisäksi tekevänsä paljon myös henkilökohtaisessa elämässään. Vaikka nämä äidit kertoivat kärsineensä jo väsymyksestä, pyrkivät he hoitamaan muun

muassa omat työt, yhdistystoiminnan ja muutamat äidit kertoivat myös suorittaneensa perheen ja työn ohessa opintonsa. Kaiken suorittamisessa sinniteltiin, kunnes tuli totaalinen romahdus ja tekemisiä oli viimein pakko vähentää.

Kesä ja syksy menivät sitten, miten menivät. Syksyn tullen arki alkoi normaalisti, kaksi vanhinta kouluun, kolmonen eskariin, nelonen aloitti päiväkodissa parina päivänä viikossa. Harrastuskuskaukset, kaupassakäynnit, kerhot, puolison työt, suurperheen yleinen kaaos, kamalasti tekemistä. Otettiin talo pois myynnistä, koska minä en enää jaksanut. Lopetin koulun vanhempainyhdistyksessä toimimisen, koska en enää jaksanut. Lopetin keskosvanhempien yhdistyksessä toimimisen, koska en enää jaksanut. Lopetin mammopalstan moderaattorina toimimisen, koska en enää jaksanut. Vain perhekerhon vastuäidin hommaa jatkoin, koska ei ollut ketään tilalle, vaikka en olisi jaksanut.

(Kertomus 9)

Edellisen otteen äidin kertomus kuvaa hyvin havainnollisesti sitä, kuinka nykyäitiyteen kuuluu usein monen asian tekeminen perheen arjen lisäksi. Naisiin kohdistuvat monitahoiset vaatimukset suoriutua elämän eri osa-alueista "supernaisen" ja "superäidin" tavoin (esim. Choi ym.,2005; Nicolson 2002), näyttäytyivät äitien kertomuksissa omina vaatimuksina ja paineina suoriutua tehtävistä. Vaikka väsymys on jo läsnä, yritetään selviytyä monesta tehtävästä kuten "supernaiseuteen" kuuluu, kunnes ei yksinkertaisesti enää jakseta ja tulee romahdus. Kyseisen äidin kertomuksessa, kuten useassa muissakin kertomuksissa, on viitteitä myös suomalaiseseen naiseuteen perinteisesti liitetystä vahvuudesta ja pärjäämisestä, jolloin naisille ei katsota kuuluvan vaikeuksista valittaminen (Markkola, 2002; Hänninen & Turunen, 2014, s. 8).

Useat äidit kertoivat olevansa päävastuussa perheen arjen pyörittämisessä. Vastuuna olemista ilmeni sekä yhden vanhemman perheissä että kahden vanhemman perheissä. Kahden vanhemman perheen äitien kertomuksista ei useinkaan tullut esille, olivatko äidit ikään kuin automaattisesti ottaneet tämän roolin, vai oliko vastuu jätetty äideille, koska perheen toinen aikuinen ei vastuuta ottanut. Toisaalta joissakin kertomuksissa mainittiin puolison töiden vaikuttavan osaltaan siihen, että äidin tehtävänä oli vastata suurimmaksi osaksi kotona arjesta.

Pidin päiväkotimaisia päiviä molemmille lapsille askarteluineen ja ulkoiluineen, koska muuten kaikki hajosi käsiin. Joskus vaan makasin sohvalla ja itkin, kun esikoinen hyppi päälläni, oli fyysisestikin niin väsynyt olo, että tuntui ettei jaksaisi sormea nostaa. Välillä ylikerroksilla siivosin ja hoidin kaikki asiat.

Hoidin myös kaiken perheen arjen laskujen maksamisesta asuntojen etsintään jne. (Kertomus 6)

Edellisen äidin kertomuksen sitaatista tulee hyvin esille suuren vastuun lisäksi myös kertomusten äideille tyypillinen arjen ja äitiyden suorittaminen, jotta kuormittunut tilanne kotona pysyisi kasassa ja jotenkin äidin hallinnassa. Muissakin kertomuksissa kuvattiin, kuinka äidin tarkkaan suunniteltu arki koettiin lähes ainoaksi vaihtoehdoksi kestää arkea uupuneena. Osa kuitenkin mainitsi, kuinka liika suunnitelmallisuus lisäsi uupumusta entisestään, joten suorittaminen ja suunnitelmallisuus näyttäytyivät äitien kertomuksissa myös ristiriitaisina. Kertomuksissa tuotiin usein esiin, kuinka uupumuksen vuoksi omasta äitiydestä ja lasten kanssa olemisesta tuli vaivalloista tai jopa vastenmielistä suorittamista. *Koti alkoi tuntia vankilalta ja vauvan kanssa kahdestaan olemisen vastenmieliseltä työltä.* (Kertomus 16)

Suunnitelmallisuus ilmeni osassa äitien kertomuksissa jo raskausaikana, kun äidit halusivat valmistautua äitiyteen mahdollisimman hyvin jo raskaana ollessaan. Useat äidit mainitsivatkin aina halunneensa lapsia. Eräs äiti kertoi valmistautuneensa mahdollisimman hyvin synnytykseen ja imetykseen ja kertoi olevansa jopa järkyttynyt, kun imetys ei aluksi sujunutkaan suunnitelmien mukaan. Tästä seurasi stressi ja huoli, joka varjosti koko vauva-aikaa ja oli osaltaan vaikuttamassa uupumukseen. Äitien omat odotukset vauva-ajasta ja äitiydestä eivät välttämättä vastanneet todellisuutta. Aikaisemmissa tutkimuksissa synnytyksen jälkeisestä masennuksesta onkin todettu, kuinka omien odotusten vastaamattomuus todellisuuden kanssa voi altistaa äitejä synnytyksen jälkeiselle masennukselle (esim. Mauthner, 1998; Sarkkinen, 2003; Sonnenburg & Miller, 2021).

Kertomuksissa äidit liittivät omaan äitiyteensä odotuksia ja ihanteita, kuinka vanhempina tai äiteinä lasten eteen tehtiin kaikkensa oman jaksamisen kustannuksella. Monet kertoivat yrityksestään olla lapsilleen koko ajan läsnä, aina herkkinä kuulemaan lapsia ja järjestämään tekemistä ja elämyksiä, jotka olisivat hyväksi lasten kehitykselle. Äitiys näyttäytyi intensiivisenä, suunnitelmallisena ja projektin omaisena, kuten kirjallisuudessakin nykyäitiyttä kuvaillaan (esim. Berg, 2008; 2009; Hays, 1996). Omat odotukset ja ihanteet saattoivat kuitenkin osoittautua mahdottomiksi toteuttaa.

Äitiyteen liitettyjä odotuksia, ihanteita ja vaatimuksia jouduttiin usein uupumuksen vuoksi laskemaan. Tämä ilmeni kertomuksissa siten, että lapsien kanssa ei jaksettu tehdä, tai heille ei jaksettu järjestää tekemistä niin paljon kuin itse olisi haluttu. Omien odotusten mukaan lapsia kohtaan olisi haluttu olla ohjaavia ja kärsivällisiä, mutta uupumus esti sen. Ruokaa ei jaksettu tehdä aina itse ja kotityöt saatettiin luovuttaa puolisolalle. Äidin rooliin nähtiin kuuluvan esimerkiksi kotityöt. Kun niitä ei jaksettu tehdä, omat odotukset eivät täytyneet. Hännisen ja Turusen (2014, s. 11) mukaan perinteiseen naisideaaliin kuuluu,

että naisien tulee huolehtia kodin ruokataloudesta ja siisteydestä. Vaikka molemmat vanhemmat olisivatkin ansiotyössä, tämä agraariseen työnjakoon perustuva odotus näyttää vielä edelleenkin osittain olevan voimissaan (Mts. 11.)

Olin uupunut jo vauva-aikana. Palelin koko ajan ja nukuin aina kun vauva nukui. Ruokaa en jaksanut tehdä. Siitä kehittyi pitkäaikainen uupumus ja masennuin kun en koskaan jaksanut mitään, enkä kokenut itseäni riittäväksi...Olen ollut huono äiti, enkä jaksanut olla lapsen kanssa riittävästi. (Kertomus 15)

Yli puolissa kertomuksissa äidit kuvasivat täydelliseen äitiyteen pyrkimystä ja omistautumista äitinä. Eräs äiti kuvaa omistautumistaan ja asiantuntijatietoon tukeutumista äitiyden keskeisinä piirteitä. Hän kertoi lukevansa paljon lastenkasvatukseen liittyvää kirjallisuutta tavoitteena suoriutua äitiydestä mahdollisimman hyvin lapsiensa kannalta. Samalla äiti kuitenkin pelkäsi, ettei kykene hyödyntämään lukemaansa riittävästi ja pilaa lastensa tulevaisuuden.

Olen tosi omistautunut vanhempana. Haluan olla täydellinen. Haluan, että lapset saa kaiken huomion. Pidän huonona, että lapset laitetaan liian aikaisin päiväkotiin (olen lukenut paljon aiheesta). Esikoinen 3,5 v. on edelleen koti-hoidossa. Luen todella paljon kirjallisuutta lasten kasvatuksesta ja pelkään, että teen jotakin väärin ja pilaan heidän tulevaisuutensa, Tai siirrän heille jotakin huonoja käyttäytymismalleja. (Kertomus 4)

Edellisen aineisto-otteen äidin kuvailussa, kuten muissakin kertomuksissa, on piirteitä intensiivisestä äitiydestä, joka on luonteeltaan vahvasti lapsikeskeistä, emotionaalista sitovaa, asiantuntijatiedon ohjaamaa, työlästä ja taloudellisesti kallista (esim. Hays, 1996, s. 8). Aikaisemmassa tutkimuksessa hyvään pyrkivän intensiivisen äitiyden onkin todettu vaikuttavan negatiivisesti äitien mielenterveyteen, lisäten äitien masentuneisuutta ja stressiä (Rizzo, ym., 2013). Äitien kertomuksista ilmeni myös vahvaa suorittamista heidän pyrkiessään täydellisyyteen, joka uuvutti äitejä. Suomalaisen vanhempien uupumusta käsittelevässä määrällisessä tutkimuksessa on todettu äitien täydellisyyden tavoittelun altistavan äitejä uupumukselle (Sorkkila & Aunola, 2020), joten tässä tutkimuksessa on osittain samansuuntaisia tuloksia.

Haluan edelleen heille kaiken parhaimman ja edelleen käytän tunteja etsien parhaimman polkupyörän, parhaimmat kengät tms. Olen tiukka, että lapsille ei sokeria, minimaalisesti ruutuaikaa, vain paljasjalkakenkiä (ettei jalat mene

pilalle), vaatteita luonnonmateriaaleista, ei kemikaaleja iholle (pesuaineet, rasvat tms.), vain luonnonkosmetiikkaa, pitkä imetys yms. (Kertomus 4)

Edellisen otteen äiti jatkaa äitiyden kuvailuaan projektina, johon kuuluu äidin runsas ajankäyttö ja panostaminen siihen, että lapsille tarjotaan heidän kehityksensä ja hyvinvointinsa kannalta paras mahdollinen, jopa äidin uupumukseen asti. Äidin voi katsoa omaksuneen piirteitä intensiivisen äitiyden kulttuurisesta mallista, johon kuuluu esimerkiksi runsas itsenäinen tiedon hankkiminen ja sen valikoiminen sekä soveltaminen (Hays, 1996). Äidin kuvailussa on myös viitteitä äitiyden mallista, jossa äidin valinnat vaikuttavat pitkälti lapsen tulevaisuuteen, jolloin äitiys näyttäytyy riskitietoisena (esim. Rokkonen, 2020; Wall, 2010). Tätä riskitietoisuutta ilmeni myös monissa muissakin kertomuksissa.

Täydellisyyteen pyrkiminen näyttäytyi äitien kertomuksissa erityisesti heidän kuvaillessaan lastensa vauva-aikaa. Eräs äiti mainitsi, kuinka etenkin lapsien vauva-aikoina hän luki paljon lapsen kehityksestä, imetyksestä, läsnäolon tärkeydestä sekä sensitiivisestä vanhemmuudesta sosiaalisesta mediasta ja lehdistä, mutta ei tuntenut yltävänsä näihin odotuksiin ja ihanteisiin. Pyrkimys noudattaa näitä ihanteita muun muassa johti päätöksen, että hän otti esikoisen pois päivähoidoista. Äiti kuvaili, kuinka piti hyvän äidin kriteerinä sitä, että hoitaa molemmat lapset kotona. Hyvään äitiyteen pyrkiminen lisäsi entisestään äidin uupumusta.

Yhdessä kertomuksessa eräs äiti kertoi poiketen muista vastauksista, kuinka vanhemmuuden suorittaminen oli tyypillistä hänen itsensä sijasta entiselle puolisolalle. Tämä oli vaikuttamassa osaltaan äidin omaan uupumiseen. *Ex-puolison selviytymiskeino stressistä on kontrollointi ja hän luki kaiken mahdollisen tiedon, mitä käsiinsä sai ja yritti soveltaa sitä kaikkea vauvamme kanssa. (Kertomus 10)*

Vaikka äitiyden odotuksiin ja ihanteisiin tai täydelliseen äitiyteen pyrkiminen koettiin ja tiedostettiin uuvuttavaksi, osassa kertomuksissa mainittiin, kuinka omia tapoja oli hankala muuttaa toisenlaiseksi. Tästä voidaan tulkita, kuinka kulttuurinen mallitarina ihanteellisesta äidistä, joka kykenee soveltamaan moitteettomasti usein ristiriitaisiakin ohjeita lapsen kasvatuksesta ja hyvinvoinnista, voi olla niin vahva, että se vaikeuttaa äitejä hellittämään omia vaatimuksiaan. *Vanhemmuuteen ja muuhunkin perhe-elämään liittyvän metatyön kasautuminen minulle alkoi tuolloin (ellei aiemminkin) ja asetelma on pysynyt nykyhetkeen asti, mutta olen alkanut tiedostaa sen paremmin. Asetelmaa on kuitenkin vaikea muuttaa. (Kertomus 20)*

Aivan kaikissa kertomuksissa äidit eivät varsinaisesti kuvailleet äitiyttään suorittamiseksi tai omaa vaativuuttaan suoriutua äitiydestä täydellisesti tai ihanteellisesti ennen uupumustaan, vaan he toivat esiin äitiyden suorittamisen uuvuttuaan äitinä, johtuen kuormittavasta perheen arjesta ja hankalista elämän

kuormituksista. Äidit saattoivat kuvata runsasta tekemistä ja suorittamista omassa henkilökohtaisessa elämässään, joka johti osaltaan kokonaisvaltaiseen uupumuksen ja siten vaikeutti myös äitinä olemista. *Tein liikaa. Kävin töissä. Töiden jälkeen tein yhdistysasioita hoidin sairasta äitiäni ja tapailin miesystävääni. Vapaata aikaa minulla ei ollut yhtään, omasta ajasta puhumattakaan.* (Kertomus 1)

Äitiyden suorittamisen ja odotusten teema näyttäytyi äitien kertomuksissa usein koko kertomuksessa, alussa, keskikohdassa ja lopussa. Voimakkaimmin se kuitenkin ilmeni kertomusten alussa, joko ennen varsinaista uupumusta tai tilanteessa, jolloin uupumus oli voimakkaimmin läsnä. Kertomuksissa, joissa äidit toivat esiin selvinneensä pahimmasta uupumuksesta kertomusten lopussa suorittamista ja odotuksia oli höllennetty. Vastaavasti kertomukset, joissa uupumus näyttäytyi yhä voimakkaana äitien elämässä, teema oli selkeästi esillä myös kertomusten lopussa.

6.1.2 Äidin hankalat tunteet

Toisena teemana uupuneiden äitien kertomuksissa, joita kirjoittajat toivat esiin, olivat *äidin hankalat tunteet*. Uupumukseen ja äitiyteen liittyi omia hankalia tunteita ja lapsiin kohdistuvia tunteita ja ajatuksia. Omaa oloaan äidit kuvailivat yksinäisiksi, epäonnistuneiksi, riittämättömiksi, pelokkaiksi tai ristiriitaisiksi. Äidit tunsivat myös syyllisyyttä, katkeruutta ja toivottomuutta omasta tilanteestaan. Osassa kertomuksissa tuotiin esiin epävarmuutta itsestä kasvattajana, joka ilmeni muun muassa jatkuvana vertailuna muihin äiteihin. Uupuneena äidit kokivat olevansa lapsiaan kohtaan äreitä, kiukkuisia ja pahalla tuulella. Äideillä ei ollut energiaa tehdä mitään ylimääräistä. Kärsivällisyyttä lapsia kohtaan oli vähän. Äidit kertoivat tuntevansa häpeää siitä, että väsymyksestä ja uupumuksesta johtuen lapsille suututtiin herkästi, eikä oma käytös lapsia kohtaan ollut niin johdonmukaista kuin itse olisi haluttu. Äidit kokivat negatiiviset tunteensa usein sopimattomiksi, koska niiden koettiin olevan haitaksi lapsille ja lapsen ensisijaisuus oli tällöin uhattuna.

Väsymyksen takia pinnani on lyhyt, enkä kestä lasten vitkutteluja missään asiassa. He tarvitsevat paljon aikaa esimerkiksi leikin lopettamiseen tai iltapallopöytään siirtymiseen, mutta koska illalla minulla ei ole enää kykyä ja voimia kuulla ja nähdä toisten tarpeita, alan kärkeä ja hoputtaa heitä. Ihanteissani ennakoisin tulevia siirtymiä ja selittäisin kaikki vaiheet lapsille joka kerta uudelleen ja uudelleen, mutta en tiedä, kuinka levännyt minun pitäisi olla, että jaksaisin tehdä niin...Häpeän joka kerta, kun korotan ääntäni tai suutuksissani menetän johdonmukaisuuden. (Kertomus 20)

Edellisen aineisto-otteen äidin kertomuksessa äiti ilmaisee tuntevansa häpeää korottaessaan ääntään tai menettäessään johdonmukaisuutensa toimiessaan lastensa kanssa. Mauthnerin (1998) tutkimuksessa synnytyksen jälkeisestä masennuksesta hyvän äidin piirteisiin liitettiin muun muassa ominaisuus käsitellä äitiyden haasteet rauhallisesti ja tehokkaasti. Äidin kertomuksesta voidaan havaita kyseisen äidin omaksuneen vastaavaan kulttuurisen hyvän äidin mallin, jossa tilanteet hoidetaan aina rauhallisesti, ja kun tämä epärealistinen tavoite kelle tahansa ei aina toteudu, tuottaa se äidille häpeää.

Osa äideistä mainitsi tuntevansa itsensä yksinäisiksi. Yksinäisyyttä saatettiin kokea uupumuksen ja väsymyksen oireiden kanssa. Yksinäisyyden tunteita äidit kertoivat myös kokevansa ollessaan pienten lastensa kanssa kotona. Yksinäisyys liittyi siten vahvasti sosiaalisen tuen puutteeseen. Tunteita yksinäisyydestä saatettiin kuvailla, vaikka äidit olivat ydinperheitejä ja heillä oli ainakin teoriassa puoliso tukenaan.

Äitien kertomuksissa pelko ilmeni erityisesti siitä, että lasten traumatisointia pelättiin oman uupumuksen ja pahanolon vuoksi. Pelättiin, että lapsia ei jaksettu kasvattaa ”oikein” tai, että heille kehittyisi huono itsetunto tai masennus. Eräs äiti pelkäsi, että oman uupumuksensa vuoksi ei kykene kasvattamaan lapsestaan kunnon ihmistä. Oman tekemisen tai tekemättä jättämisen pelättiin usein aiheuttavan lapsille hankaluuksia tulevaisuudessa. Äitien voi katsoa omaksuneen kulttuurisen mallin äidistä, jonka virheet jättävät lapsiin peruuttamattoman jäljen (esim. Furedi). Pelkoa tunnettiin lasten tulevaisuuden piilaamisesta ja huonojen käyttäytymismallien siirtämisestä. Äidit kuvasivat pelkoa myös siitä, että lapset eivät rakasta äitiään tai vihaavat äitiään tämän käytöksen vuoksi. *Pelkään, että olen jo traumatisoinut ja vanhimman lapseni, koska äiti itkee usein ja tappelee isän kanssa, joka ei ymmärrä masennusta...olen yksinäinen, uupunut, huonouninen ja menettänyt toivoni, koska en enää tiedä mitä tehdä.* (Kertomus 14) Samansuuntaisuutta on myös Hännisen ja Turusen (2014) tutkimuksessa naisideaalin ja masennuksen yhteydestä, kun äidit toivat usein esiin merkityksensä lapsen mielenterveydelle.

Syällisyys oli tämän aineiston äitien yksi keskeinen tunne, jota koettiin omasta uupumuksesta johtuen. Syällisyys saattoi kohdistua perheen toisiin lapsiin, koska lapsille ei uupumuksen vuoksi jaksettu antaa tasapuolisesti huomiota tai se kohdistui itseän äitinä. Syällisyyttä saatettiin tuntea myös siitä, että ilman puolison tukea ei jaksettu niin hyvin, kuin itse olisi haluttu.

Koen uupumuksestani huonoa omaatuntoa. Olen itse lapseni halunnut ja rakastan häntä suunnattoman paljon. Hän on terve, ihana lapsi. Miksi en jaksa olla hänen kanssaan? Haluaisin myös ehkä joskus toisen lapsen mutta pelkään, uupuisinko vielä pahemmin kahden lapsen kanssa. Toisaalta toivon, että voisın saada toisen lapsen vauva-ajasta korjaavan kokemuksen. Ilman

puolisoani en olisi pärjännyt tähänkään asti ja siitä tunnen myös huonoa omaatuntoa. Ennen puolisoni tapaamista harkitsin jo lapsen tekemistä itsellisesti. (Kertomus 16)

Yllä olevan aineisto-otteen äiti ilmaisi tuntevansa syyllisyyttä oman uupumuksen vuoksi myös siitä, että ei ole selvinnyt väsymättä yksin lapsensa kanssa. Hän kohdisti tunteensa siten myös puolisoonsa. Äidin kuvauksesta kumpuaa vahva yksin pärjäämisen kulttuurinen ihanne, joka ei ole äidiksi tultua toteutunutkaan halutulla tavalla. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa on osoitettu äitien syyllisyyteen ja häpeään liittyvän pelkoa, että äiti ei tunne yltävänsä äitiyden ihanteisiinsa, jonka seurauksena voi tulla määritellyksi huonoksi äidiksi (Liss, Schiffrin & Rizzo, 2013; Mustosmäki & Sihto, 2019). Kertomuksesta tulee esille myös kulttuurinen malli itsenäisesti selviytyvästä äidistä, jossa Bergin (2008, s. 164) mukaan korostuu suomalaisen kulttuurin perinteikäs näkemys vahvasta selviytyjä äidistä sekä lapsen ja äidin välisen emotionaalisen suhteen painottaminen (mts. 164).

Monet äidit kertoivat, kuinka uupumuksen vuoksi lapsia kohtaan heräsi negatiivisia tunteita esimerkiksi inhoa tai vihaa. Osassa kertomuksissa äidit kuvailivat, kuinka nämä negatiiviset tunteet aiheuttivat äideissä syyllisyyttä. Lapsien hankkiminen saattoi jopa kaduttaa tai saatettiin ajatella, että lasten vuoksi oma elämä oli mennyt pilalle. Myös omaa puolisoa kohtaan saatettiin tunkea vihaa ja katkeruutta, koska puoliso ei auttanut lasten hoidossa tai puolison elämä ei ollut muuttunut niin paljon kuin oma elämä lasten myötä. Sellaisissa kertomuksissa, joissa pahin uupumus oli jo selätetty, nämä tunteet kuitenkin ilmaistiin usein ohimeneviksi tunteiksi, jotka olivat seurausta uupumuksesta.

Huomaan vieläkin, että uusi uneton jakso heittää uupumuksen tunteita ja silloin tuntuu, että inhoan herättelevää isompaa lastani, vaikka järjellä tiedän, että se ei ole hänen vikansa. Minusta tuntuu välillä, että lapsi tahallaan yöllä herättää minut ja että minä en saa ikinä nukkua. Eihän se asia niin ole. (Kertomus 6)

Berg (2009, s. 171) mainitsee, kuinka vielä edelleenkin äidin negatiiviset tunteet lasta kohtaan saattavat aiheuttaa äideissä syyllisyyden ja häpeän tunteita, koska niitä on pidetty äitiyden tabuna. Myös tässä tutkimuksessa useat äidit toivat esiin negatiivisten tunteiden myötä seuranneen häpeän ja syyllisyyden.

Kaikissa kertomuksissa äidit eivät tuoneet esiin negatiivisia tunteita, jotka kohdistuivat suoraan lapseen, vaan kertomuksissa kuvailtiin ennemminkin rakkautta lapsia kohtaan ja sitä, kuinka lapset olivat erittäin toivottuja. Rakkaus lapseen auttoi jaksamaan uupuneenakin, vaikka oleminen ja tekeminen heidän kanssaan tuntuivatkin usein raskaalta ja uuvuttavalta. Näin kertomuksista esille nousi äitiyden ambivalenssi.

Sevón (2009, s. 96–97) nostaa ambivalenssista esiin vastuun lapsesta, joka samanaikaisesti tuo äidin elämään merkityksellisyyttä, onnistumista iloa ja nautintoa, mutta samalla äitiys tuo mukanaan epävarmuutta, syyllisyyttä ja väsymystä (mts. 96–97), joka tämän tutkimuksen äitien kertomuksissa syventyi uupumukseen saakka. Äitiyteen liittyvät ristiriitaisuudet ja vastakkaiset tunteet ja niiden kanssa kamppailu ilmenivät monissa kertomuksissa erityisesti, kun uupumusta koettiin voimakkaasti.

Eräässä varsin tuoreessa vanhemmuuden uupumuksen tutkimuksessa uupumuksen on osoitettu lisäävän vanhemmuuden laiminlyöntiä ja vanhempien väkivaltaista käyttäytymistä lapsia kohtaan (Mikolajczak ym., 2019). Tässä tutkimuksessa yhdessäkään kertomuksessa ei kuvailtu lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa. Yhdessä kertomuksessa aihetta sivuttiin äidin omien aggressiivisten tunteiden ja itsensä satuttamisen kautta. Aihetta sivuttiin nimenomaan siten, että omista aggressiivisista tunteista ja itsetuhoisuudesta huolimatta lapsia kohtaan ei haluttu käyttää väkivaltaa.

Jossain kohtaa huomasin, että alan kokea aggressiivisia tunteita. Hakkasin välillä yöllä itseni jatkuvasti heränneenä käteni mustelmille, kun halusin tuntea jotain muuta kuin uupumusta, lapsiin en ole kajonnut tietenkään niin. Vein lapsen nukkumaan, peittelin nätisti ja annoin suukon, sitten ovi kiinni ja itkin salaa eteisessä ovien takana ja löin itseäni. (Kertomus 6)

Äidin hankalat tunteet ilmenivät kertomuksissa myös omaa äitiyttä kuvatessa. Oman äitiyden kokemiseen kohdistettiin negatiivisia tunteita. Oma äitiyttä kuvailtiin varsin negatiivisesti kertomusten kohdissa, joissa uupumus oli voimakkaasti läsnä. Kertomuksissa, joissa uupumus oli kirjoitushetkellä vielä akuutimmin läsnä, oma äitiys koettiin negatiivisemmin ja sitä kuvailtiin esimerkiksi lauseilla ”en jaksaa olla hyvä äiti”, ”olen juuttunut omassa päässäni äitiyden suorittamiseen”, ”olen ollut huono äiti” tai ”en jaksaa olla enää ihannekuvavanhempi”. Näistä kertomuksista voidaan siten tulkita, kuinka uupumus voi estää äitejä olemasta sellaisia äitejä, mitä he itse haluaisivat olla, kuten aikaisemmatkin tutkimukset ovat osoittaneet (Giallo ym. 2011; Hubert & Aujoulat, 2018).

Äidin hankalia tunteita kuvailtiin eniten uupumuksen akuuteimmissa vaiheissa, joka oli usein kertomuksen alussa tai keskikohdassa uupumuksen ainakin osittain jo selättäneillä. Hankalat tunteet olivat läsnä kertomuksen lopussa erityisesti äideillä, jotka kokivat tilanteensa edelleen voimakkaan uuvuttavaksi ja epätoivoiseksi.

6.1.3 Äidin oma aika

Jokaisessa kertomuksessa käsiteltiin äitien omaa aikaa. Oman ajan kuvailuun liittyivät voimakkaasti äitien oman ajan puute ja oman ajan tarve. Oman ajan puute nähtiin uupumuksen aiheuttajana ja sitä lisäävänä, joko siitä näkökulmasta, että sitä ei ollut tarjolla tai toisaalta siksi, että sitä ei jostain syystä otettu. Äidit saattoivat kokea oman ajan puutteen vuoksi elävänsä täysin muita varten ja kokivat elämänsä pyörivän täysin lasten ympärillä.

Kuten olettaa saattaa lasten vauva-aikana äidin omaa aikaa oli vähemmän ja sitä oli hankalampi ottaa, kuin isompien lasten kanssa. Useat äidit kertoivat vauva-aikana oman ajan vähentyneen imetyksen vuoksi. Imetyksen myötä seurannut oman ajan vähäisyys aiheutti kuormitusta, joko siitä syystä, että vauva ei suostunut syömään kuin rinnassa tai siksi, että vauvalle ei haluttu antaa tuttipulloa, koska sen pelättiin vaikuttavan negatiivisesti imetykseen. Eräs usean lapsen äiti kertoi, kuinka tunsikin oman mielen-terveytensä romahtavan oman ajan puutteesta ja jatkuvasta läsnäolosta. Pienten lasten kanssa jatkuva läsnäolo ilman omaa aikaa kuormitti äitejä ja heille saattoi syntyä tunteita jopa oman identiteettinsä kadottamisesta.

Muistan, että ajattelin usein olevani yksin, mutta silti samalla eniten toivoin, että saisin oikeasti olla ihan yksin. Tuntui, että kannan järkyttävän kokoista vastuuta yksin, ja samalla tuntui, että toinen ihminen, eli vauvani, on liian kiinni minussa, enkä ikinä saa olla yksin, erillisenä vauvasta, omana itsenäni...Vauvan synnyttyä menikini vuosia, että omaa aikaa ja yksinoloa ei ollut ollenkaan tai joka tapauksessa aivan liian vähän. (Kertomus 18)

Edellisen aineisto-otteen äiti kuvasi kuinka oman ajan puute vauvan myötä aiheutti äidille tunteita, ettei hän saanut enää omaa aikaa niin paljon kuin ennen lasta. Tämä oman ajan riittämättömyys jatkui äidillä vuosia, joten hän ei kokenut sitä vain lyhyeksi episodiksi vauva-aikana, mikä uuvutti äitiä. Kertomuksesta voidaan havaita myös Bergin (2008, s. 149–150) kuvaamaa äitiyden kulttuuristen odotusten vastaparia lapselle omistautuva ja itseään toteuttava, jonka mukaan nykyäideiltä odotetaan samanaikaisesti omistautumista perheelle, kun samalla heillä tulisi olla myös perheestä erillinen elämä (mts. 149–150). Vaikka edellisen aineisto-otteen äiti ei tuo kertomuksessaan esiin lapselleen omistautumisen ja äidin oman ajan korostamisen ulkopuolista ristipainetta, peilautuu äidin henkilökohtainen kokemus väistämättä tähän kulttuuriseen malliin tai odotukseen.

Myös muissa äitien kertomuksissa äidit vertasivat ja muistelivat lasten myötä seurannutta oman ajan vähäisyyttä aikaan ennen lapsia tai aikaan, jolloin lapsia oli perheessä vähemmän. Äitiys ja vanhemmuus näyttäytyivät pahimman uupumuksen aikaan arjessa selviytymisenä, jolloin vain saatettiin odottaa päivän päättymistä, jotta saataisiin olla edes hetken omassa rauhassa. Kertomuksissa kuvailtiin myös, kuinka lasten kasvamista isommiksi odotettiin, jonka seurauksena toivottiin jatkuvan läsnäolon vähentyvän ja oman ajan lisääntyvän. Osassa kertomuksissa äidit kertoivat, että heille riittävän oman ajan ottaminen ei onnistunut puolison töiden vuoksi, jolloin vastuu arjen pyörittämisestä jäi äidin vastuulle. *Se uupumus on todella kuormittavaa, kun yhdistää siihen työn ja arjen ja sen että puoliso on töissä 12 h päivässä. Tuntuu että tunnit loppuu päivästä.* (Kertomus 2)

Oman ajan tarpeesta ja sen merkityksestä äidin jaksamiseen puhuttiin myös ammattilaisten kanssa. Eräs äiti kertoo ottaneensa oman ajan tarpeensa puheeksi vauvan neuvolatarkastuksessa terveydenhoitajan kanssa ja tunteneensa ristiriitaisuutta ja riittämättömyyttä terveydenhoitajan sanoista.

Kerroin terveydenhoitajalle, miten kriittisen tärkeitä minulle ne hetket ovat, kun saan olla yksin kotona. Terveydenhoitaja vastasi jotenkin näin: ”Kyllähän äidin on hyvä saada omaa aikaakin, mutta varmasti jokainen äiti alkaa siinä tunnin kohdalla jo odottaa, että koskas ne lapset oikein tulevat kotiin.” Tuo vastaus jäi minulle vahvasti mieleen, koska se oli osoitus riittämättömydestäni. Minä en toivonut lasten tulevan pian kotiin, vaan toivoin heidän pysyvän mahdollisimman kauan pois, mutta samaan aikaan olin koko ajan sydän kurkussa huolissani heistä siellä ulkona ilman minua (siis isänsä kanssa hyvässä turvassa). Olo oli kestäättömän ristiriitainen. (Kertomus 20)

Edellisen sitaatin äidin kertomuksesta voidaan tulkita, kuinka terveydenhoitajan sanat peilaavat vielä edelleenkin kulttuurissamme vallitsevaa käsitystä, kuinka äidin oletetaan ensisijaisesti haluavan viettää aikaa pienten lastensa kanssa kotona, johon kuuluu vain lyhyet hetket äidin omaa aikaa. Terveydenhoitajan kommentin voidaan katsoa myös korostavan näkemystä, kuinka äiti nähdään lapsen ensisijaisena hoitajana (esim. Hays, 1996). Kyseinen äiti ei kokenut sopivansa tähän kulttuuriseen malliin oletettua suuremmalla oman ajan tarpeellaan, jonka vuoksi koki oman äitiytensä riittämättömänä. Oman ajan tarve aiheutti äidille myös valtavaa ristiriitaa, koska haluttu hetki lapsista erosta kasvatti myös huolta lapsien pärjäämisestä ilman äitiä. Äidin oman ajan puute lisäsi uupumusta, mutta samalla oman ajan ottaminen vaikutti äidin omaan riittävyden tunteeseen laskevasti, mikä taas vaikeutti uupumusta.

Useissa muissakin kertomuksissa tähän teemaan liittyi vahvasti ristiriitaisuuden tunne. Monet äidit kertoivat kaipaavansa omaa aikaa, mutta sen ottaminen tuntui ristiriitaiselta, koska samalla haluttiin olla

lapsien saatavilla koko ajan. Eräs kotiäiti kuvaa oman ajan ottamisen ristiriitaisuutta seuraavasti: *Mä oon siis kokopäiväinen kotiäiti. Olis mahtavaa, jos olis paikka, johon voisin nämä viedä. Ei oo. Itse en taas miehen kotiin tullessa osaa lähteä. Joku kynnyks estää, vaikka mies pärjäis mainiosti.* (Kertomus 11)

Omaa aikaa lähestyttiin myös työelämään palaamisella. Oman jaksamisen kannalta osa äideistä kertoi palanneensa töihin, jotkut osa-aikaisesti. Töihin paluuta kuvattiin useassa kertomuksessa omaa uupumusta helpottavana tekijänä. Töihin paluu saattoi kuitenkin aiheuttaa myös ristiriitaisia tunteita ja syyllisyyttä, koska sen myötä kotityöt saattoivat jäädä puolison vastuulle ja työpäivän jälkeen lapsien kanssa ei jaksettu olla niin intensiivisesti kuin itse olisi haluttu. Joissakin kertomuksissa uupumus oli kuitenkin niin kokonaisvaltaista, että töissäkään ei jaksettu olla. Aikaisemmassa äitiyden uupumuksen määrällisessä psykologisessa tutkimuksessa on todettu työssäkäyvien äitien kärsivän kotiäitejä vähemmän vanhemmuuden emotionaalista uupumuksesta (Lebert-Charron ym., 2018). Tämän tutkimuksen äitien kertomuksista on siten havaittavissa samaan viittaavia tuloksia siinä suhteessa, että useat äidit kokivat oman äitiyden uupumuksensa helpottavan töiden aloittamisen myötä.

Kertomuksissa oman ajan teema ja siitä seurannut ristiriitaisuus olivat selkeimmin esille kertomusten alussa tai kohdassa, jolloin uupumus koettiin hankalimmaksi. Kertomusten lopussa omaa aikaa oli joko saatu tai opittu ottamaan, mikä helpotti uupumusta tai omaa aikaa ei ollut edelleenkään riittävästi, jolloin uupumuskin oli edelleen voimakkaasti läsnä.

6.1.4 Sosiaalinen tuki ja avun pyytäminen

Neljäntenä keskeisenä teemana kertomuksissa ilmeni *sosiaalinen tuki ja avun pyytäminen*. Sosiaalisen tuen puute koettiin uupumusta aiheuttavaksi tai vaikeuttavaksi tekijäksi ja vastaavasti riittävä sosiaalinen tuki koettiin helpottavan äitien uupumusta. Kertomuksissa käsiteltiin avun hakemista omaan uupumukseen tai avun hakemista lasten hoitoon ja kotitöihin.

Äidit toivat esiin, kuinka vanhemmuus ja perheen arki olivat usein kuormittavaa ilman riittävää tukea. Useat äidit mainitsivatkin, kuinka oman puolison tukeen oltiin usein, varsinkin äitiyden alussa pettyneitä. Vanhemmuuden ja kotitöiden jakamiseen saattoi esimerkiksi liittyä puolison kanssa vastakkaisia odotuksia, mikä lisäsi äidin jaksamattomuutta. *Miehestäni ei ollut melkein mitään apua. Olin tosi ärsyyntynyt häneen, että hän auttoi niin vähän lastenhoidossa. Alusta asti oli selviydyttävä yksin.* (Kertomus 4) *Näin jälkikäteen huomaan, että tiedostamaton odotukseni vauva-ajasta oli, että hoitaisimme miehen kanssa kaiken puoliksi, kun todellisuus oli, että kaikki 90 % oli minun vastuulla, niin koin jatkuvasti pettymystä ja katkeruutta asiasta.* (Kertomus 18)

Aikaisemmassa äitiyden uupumusta käsittelevässä laadullisessa tutkimuksessa Sanchez Rodriguez ym. (2020) toteavat haastattelujensa perusteella, kuinka osa äideistä koki uupumusta, koska heidän läheisensä odottivat äidin olevan vastuussa perheen arjen toiminnasta, jolloin puoliset helposti jättäytyvät syrjään, joten tässä tutkimuksessa on havaittavissa samansuuntaisia tuloksia läheisten odotuksista. Samassa tutkimuksessa todettiin myös sosiaalisen tuen puutteen altistavan äitejä uupumukselle.

Sosiaalisen tuen puutetta esiintyi äitien kertomuksissa sekä yhden vanhemman että kahden vanhemman perheissä. Yhden vanhemman perheissä puute näyttäytyi yksin äidin vastuuna perheen arjen pyörittämisessä ja lasten kasvattamisessa. Puoliso saattoi olla lasten elämässä mukana myös yhden vanhemman perheissä, mutta äidit kokivat huolehtivansa yksin arjesta, mikä vaikutti äitien jaksamiseen. Kahden vanhemman perheissä sosiaalisen tuen puute yhdistettiin enemmän muiden läheisten kuin oman puolison tukeen, tai puolison tuki koettiin riittämättömäksi tämän töiden vuoksi, tai erilaisten odotusten vuoksi. Kertomuksissa, joissa pahin uupumus ei ollut enää niin voimakkaasti läsnä, oman puolison tai muiden läheisten tuki koettiin voimavaraksi, jonka avulla pahin uupumus oli joko voitettu tai sen turvin kyettiin selviämään arjesta uupuneenakin. *Tärkeänä tukena ovat ystävät ja lasten kavereiden vanhemmat, joilta saa myös apua lastenhoitoon. Ilman tukiverkkoa en selviäisi.* (Kertomus 21)

Apua haettiin lasten hoitoon läheisten lisäksi esimerkiksi neuvolan kautta lapsiperheiden kotipalvelusta, josta saatiin hoitaja viettämään lasten kanssa aikaa tai ulkoilemaan muutamaksi tunniksi kerrallaan, jolloin äiti sai hetken tarvitsemaansa omaa aikaa. Tämäkään apu ei kuitenkaan aina ollut halutun kaltaista, koska omaa aikaa saatettiin tarvita kerralla enemmän. Yksi äiti kertoi myös tehneensä itsestään lastensuojeluilmoituksen, jotta saisi tarvitsemaansa apua, koska omaa tukiverkostoa ei ollut lähellä, eikä kokenut tulleen kuulluksi neuvolassa.

Äidit toivat kertomuksissaan esiin hakeneensa apua omaan uupumukseensa esimerkiksi neuvolan tai työterveyden kautta. Apua saatiin esimerkiksi jäämällä työstä sairauslomalle, yksilöterapiana tai muina vastaavina yksilökeskusteluina tai äideille suunnatuista vertaistyhmistä. *Pääsin Kelan korvaamaan kolmivuotiseen kuntoutuspsykoterapiaan. Sitä ennen olin syömishäiriöinen ylitunnollisesti työni tekevä, lasteni kuolemaa pelkäävä, aamuneljältä lenkille lähtevä treenaaja. Todellakin tarvitsin hoitoa. Viimein hoidin itseäkin, jotenkin.* (Kertomus 8)

Edellisen sitaatin äiti kuvasi kertomuksessaan, kuinka oli monen vuoden sinnittelyn jälkeen viimein hakenut myös itsellensä apua ja kuvasi uupumuksensa taustalla olevan muun muassa vaativuutta itseä kohtaan. Kyseinen äiti toi aikaisemmin kertomuksessaan esiin, kuinka lasten tarpeet menivät vuosia omien tarpeiden edelle ja apua omaan jaksamiseen haettiin vasta, kun uupumus oli syvää. Kertomuksesta voidaan havaita ihanteelliseen naiseen liitetyn uhrautuvuuden ja mukautuvuuden piirteitä

(Stoppard, 2000), joita kyseisen äidin voi katsoa noudattaneen lastensa vuoksi, oman hyvinvointinsa kustannuksella. Myös aikaisemmassa äitiyden uupumuksen tutkimuksessa erityisesti pienten lasten äitien osalta on tuotu esille kokemuksia itsensä unohtamisesta, mikä lisäsi äitien jaksamattomuutta (Sanchez Rodriguez ym., 2020).

Avun hakemisesta äidit mainitsivat myös sen negatiiviset puolet. Apua oli haettu, mutta sitä ei välttämättä saatu, tai sitä ei koettu oikeanlaiseksi tai riittäväksi sen sisällön tai laajuuden vuoksi. Kemat eivät välttämättä terapeutin kanssa kohdanneet tai koettiin, että apua olisi tarvittu saatua pidempään. Tämä aiheutti pettymystä avun saantiin. Omalta työnantajalta ei myöskään välttämättä saatu halutun kaltaista tukea, jotta kuormittavasta tilanteesta kotona olisi voinut tulla siedettävämpää. Eräs äiti kertoi, että oli saanut omaan uupumukseen ja masentuneisuuteen lääkäriajan vasta usean kuukauden päähän, jonka koki omassa tilanteessa tuskallisen pitkäksi ajaksi odottaa esimerkiksi mahdollisen mielialalääkityksen aloittamista. Avun pitkittyminen lisäsi entisestään kuormitusta ja syvensi uupumusta.

Pettymys avun saantiin saattoi näyttäytyä myös uskon menetyksenä siihen, että apua olisi ylipäättään tarjolla. Muutamissa kertomuksissa mainittiin jopa uskon yhteiskunnan auttamiseen menneen pettymyksen vuoksi. Eräs äiti kertoo hakeneensa apua lapsensa nukkumisongelmiin tuloksetta ja kuvaa uskon menetystä seuraavasti:

Haettiin apua nukkumiseen ensin neuvolan kautta uniohjaajalta, mutta koska niistä neuvoista ei ollut apua yritettiin hakeutua ensi- ja turvakodin kautta laitotosunikouluun. Sitä ensi viikolla tulevaa puhelua odottelen edelleen liki neljä vuotta myöhemmin...Meni luotto siihen, että mitään apua turha odottaa mistään, tämä on vain jaksettava. (Kertomus 9)

Avun pyytäminen ja hakeminen koettiin monessa kertomuksessa ristiriitaisena. Apua olisi kipeästi kaivattu esimerkiksi lasten hoitamiseen ja arjen pyörittämiseen, mutta sen pyytäminen koettiin hankalaksi ja se saattoi aiheuttaa epäonnistumisen tunteita äitinä. Avun pyytämisen vaikeus ja epäonnistumisen pelko saattoivat äitien kertomuksissa johtaa siihen, että läheisiltä tai neuvolan terveydenhoitajalta salattiin oma jaksamattomuus. Tuoreiden äitien kertomuksia tutkinut Sevón (2009, s. 97) toteaaakin, kuinka kulttuurinen mallitarina hyvästä äitiydestä voi olla niin vahva, että se estää äitejä puhumasta muun muassa kielteisistä tunteistaan tai jaksamattomuudestaan (mts. 97). Avun pyytämiseen liittyi äitien kertomuksissa siten myös häpeää. Eräs äiti kuvasi peittäneensä pitkään jatkuneen synnytyksen jälkeisen uupumuksensa neuvolassa, koska pelkäsi ammattilaisten arvostelua hankkia vielä lisää lapsia. Joissakin kertomuksissa avun pyytäminen koettiin hankalaksi ja äideillä saattoi olla vahva tarve selvittää yksin tai avun pyytämiseen liittyi pelkoa, että muut vähättelevät avun tarvetta.

*Olen todella uupunut ja hieman myös katkera kun mistään ei saa apuja. Tuki-
verkosto on huono. Harmittaa, miten vanhemmuuteen lähtiessä sitä kuvitteli,
että kaikki lastenlapset olisivat samanarvoisia ja isovanhemmat haluaisivat ot-
taa luokseen myös meidän lapsia, eikä vain toisten sisarten. Se loukkaa, kun
sanotaan, että te pärjäätte. Voi kun tietäisivät, miten kuormittavaa on. Hyvä
oon kai esittämään, että kaikki on mainiosti. Mä en oikeasti tiedä miten mä
kohta jaksan, jos en saa hetkeäkään rauhaa. Eikä mun ego anna pyytää apua.
Kerran kerroin, että mä en enää jaksa, se helpotti hetkeksi. Mutta ei se ketään
oikeesti kiinnostanut. (Kertomus 11)*

Edellisen otteen äiti kertoi sosiaalisen tukiverkostonsa olevan huono ja oli pettynyt lasten isovanhem-
pien tukeen auttaa lastenhoidossa. Hän kertoi peittävänsä jaksamattomuutensa ja esittävänsä kaiken
olevan hyvin, vaikka todellisuudessa oli uupunut ja kaipasi kipeästi apua. Äiti ei kokenut tulleen kuul-
luksi ja nähdyksi hätänsä kanssa, vaan koki, että hänen jaksamattomuuttaan vähäteltiin. Kertomuk-
sesta tulee hyvin esille, kuinka uupumuksesta kertominen ja avun pyytäminen jopa läheisiltä voi olla
äideille hankalaa, erityisesti jos äideillä on aikaisempia kokemuksia läheisten vähättelevästä suhtautu-
misesta avun tarpeeseen. Äidin kertomuksesta voidaan havaita myös Bergin (2008, s. 164) kuvaama
äitiyden kulttuurinen odotus, jossa vastakkain on itsenäinen selviytyminen äitinä ja äitiyden jakaminen
muiden kanssa, joiden välillä nykyäidit joutuvat tasapainoilemaan (mts.164). Äidit voivat siten tuntea
avun pyytämisen haasteellisena ja ristiriitaisena, jos läheiset korostavat äidin itsenäistä selviämistä,
kuten yllä olevasta aineisto-otteesta voidaan tulkita.

Äitien kertomuksia yhdistää se, että pahimman uupumuksen jo voittaneet tai uupumuksen lähes koko-
naan voittaneet äidit kuvailivat kertomusten lopussa sosiaalisen tukensa parantuneen kertomuksen al-
kuun nähden. Äidit, joilla uupumus oli kirjoitushetkellä vielä voimakkaasti läsnä, kokivat sosiaalisen tu-
kensa kertomuksen lopussakin yleensä riittämättömäksi. Riittävä avunsaanti näyttäytyi äitien kertomus-
ten lopussa uupumusta helpottavana tekijänä tai se teki uupumuksesta siedettävämpää. Vastaavasti
pettymys avun saantiin vaikutti osaltaan siihen, että äitien uupumus oli voimakkaasti vielä arkea haas-
tava tekijä ja kertomuksen lopussakin äitien tilanne vaikutti toivottomalta.

Äitien kertomukset on kerätty koronapandemian aikaan, joten ei ole yllättävää, että osassa kertomuk-
sissa mainittiin pandemiasta johtuvien rajoitusten vaikutus perhe-elämään ja uupumukseen. Rajoituk-
set näyttäytyivät uupumusta lisäävänä tekijänä, koska niiden seurauksena äitien oli hankalampi saada
omaa aikaa tai vertaistukea ja seurata muilta vanhemmilta, koska esimerkiksi perhekahvilat ja lasten-
kerhot suljettiin. Myös pandemiasta johtuvien sulkujen ja rajoitusten vuoksi erityisesti pandemian alussa

lasten isovanhemmat eivät voineet auttaa lasten hoidossa. Tällöin äitien sosiaalisen tuensaanti vaikeutui. Lisäksi osa kertoi ottaneensa lapset pois päiväkodista tai koulusulkujen vuoksi lasten koulu toteutettiin kotoa käsin etäopetuksena, mikä lisäsi äitien kuormitusta. Yhdessä kertomuksessa mainittiin, kuinka synnytys rajoitusten aikaan lisäsi huolta ja pelkoa tulevaan synnytykseen. Kertomuksissa, joissa koronapandemian rajoitukset mainittiin, äidit toivat esiin niiden negatiiviset puolet omaan jaksamiinsa. Tuoreissa vanhemmuuden uupumuksen ja vanhemmuuden tutkimuksissa on jo ehditty käsittelemään koronapandemian alun vaikutuksia vanhempien jaksamiseen ja mielenterveyteen, ja tutkimuksia on odotettavissa varmasti lisää. Esimerkiksi yhdysvaltalaisessa kvantitatiivisessa tutkimuksessa todettiin koronapandemian alun heikentäneen vanhempien, etenkin äitien ja pienituloisten perheiden vanhempien mielenterveyttä, lisäten ahdistusta, masentuneisuutta ja uupumusta sekä lisäävän vanhempien negatiivisia tunteita (Kerr, Rasmussen, Fanning & Braaten, 2021).

6.2 Uupuneiden äitien tyypitarinat

Seuraavaksi esitellään äitien kertomusten pohjalta muodostetut kolme tyypitarinaa, joita voi luonnehtia myös kulttuurisiksi mallitarinoiksi. Tyypitarinoilla tuodaan esiin, millaisia uupumuspolkuja uupuneiden äitien kertomuksissa rakentuu. Jokaisen tyypitarinan sisällä on havaittavissa vaihtelua, joka kumpuaa yksilöllisistä elämän kokemuksista ja tapahtumista. Tästä syystä kaikki tyypitarinan yksityiskohdat eivät suoraan kuvaa kaikkien äitien kokemuksia, jotka tähän tyypitarinaan kuuluvat. Saman tyypitarinan äitien kertomuksissa on kuitenkin yhtenäistä uupumukseen suhtautuminen ja sopeutuminen sekä omaa äitiyteen ja tulevaisuuteen suhtautuminen.

Kertomukseen vaikuttaa osaltaan myös kirjoitushetki. Sen sävyyn voi vaikuttaa myös jokaisen oma luontainen tapa suhtautua asioihin. Esimerkiksi kertomuksen positiivisena näyttäytyvään sävyyn voi vaikuttaa ihmisen jo varhaislapsuudessa omaksuttu luottamus elämään siten, että kaikki kääntyy lopulta hyväksi ja vastaavasti pessimistinen sävy voi viestiä luontaisesta tavasta suhtautua asioihin siten, että hyvät asiat johtavat aina onnettomuuteen (McAdams, 1993, s. 47–50). Kertomusten äidit ovat myös eri vaiheessa uupumuksessaan. Toiset ovat pystyneet kirjoittaessaan tarkastelemaan uupumustaan etäämmältä, kun toisilla uupumus on vielä akuutisti läsnä. Muodostetut tyypitarinat ovat *uupuneen äidin sankaritarina*, *uupuneen äidin tasapainottelun tarina* ja *uupuneen äidin epätoivon tarina*.

6.2.1 Uupuneen äidin sankaritarina

Sankari tyypitarinan luokkaan lukeutui kuuden äidin kertomukset. Uupuneen äidin sankari tyypitarinassa äidit toivat esiin selvinneensä pahimmasta uupumuksestaan ja niistä välittyi, että uupumuksesta

oli seurannut omaan elämään ja omaan äitiyteen myös positiivisia merkityksiä. Kertomuksien sävyä voisi kuvata ilmaisulla: vaikeuksista voittoon, entistä vahvempana. Vaikka kertomuksissa on negatiivisia sävyjä vaikeista tapahtumista kerrottaessa, näyttäytyy kertomuksen loppu ja tulevaisuus toiveikkaana ja valoisana. Kertomuksia yhdistää omaan äitiyteen suhtautuminen varsin positiivisesti uupumuksesta huolimatta.

Sankari tyyppitarinan äitien kertomuksissa uupumuksen taustalla vaikuttivat vaikea raskaus tai synnytys, synnytyksen jälkeinen masennus, lasten sairastelusta johtuvat huolet ja koko perheen univaje, parisuhdeongelmat ja sosiaalisen tuen puute. Myös liikaa suorittamista, usein tunnollisesti, kuvailtiin uupumuksen taustatekijäksi. Lasten vauva-aika koettiin myös useassa tämän tarinatyyppin kertomuksissa kuormittavaksi ja uuvuttavaksi, jolloin äidit saattoivat kokea vastuunkantamisen yksinäisenä. Vauva-aikaan liitettiin myös ristiriitaisuutta pyytää apua. *Lapsen synnyttyä kärsin ehkä jonkin asteisesta masennuksesta. Tuntui, että hoidin lasta hyvin mekaanisesti tyyliin ”olen tehnyt lapsen, joten nyt hoidan sitä niin hyvin kuin pystyn”.* (Kertomus 7)

Koin myös vauva-aikana olevani yksin, vaikka teoriassa apua oli tarjolla, en kuitenkaan osannut tai halunnut ottaa sitä vastaan. Huomasin, että suoritan äitiyttä ja haluan tehdä kaiken täydellisesti ja muut eivät mielestäni osanneet tehdä asioita yhtä hyvin. Näin muutamaa äitikaveria, mutta muistan ajatelleeni, että he ovat rennompia (eli huonompia) äitejä, he pääsevät vähemmällä ja helpommalla, mutta itse en kuitenkaan osaa hellittää ja olla rennempi. (Kertomus 18)

Yllä olevassa äidin kuvauksessa kuvataan myös täydellisen äitiyden ihanteeseen pyrkimystä, jonka vastakohtana äiti kuvaa rentoutta. Äiti liitti rentouteen vähemmällä ja helpommalla pääsemisen. Itse hän ei kuitenkaan kyennyt hellittämään äitiyden suorittamistaan ihanteidensa mukaan, koska rentouden hän liitti ”huonompaan” äitiyteen. Kyseinen äiti mainitsi kuitenkin kertomuksensa lopussa, kun pahin uupumus oli jo voitettu, oppineensa rentoutta ja liitti sen nykyisin hyvän äidin piirteeksi. *Nykyään koen olevani tosi hyvä äiti lapselleni, osaan jo olla hieman rennempi.* (Kertomus 18)

Kahdessa kertomuksessa äidit kertoivat, kuinka oma sisäänpäin kääntynyt luonne vaikeutti lasten kassa olemista ja uuvutti entisestään. He kokivat tarvitsevansa runsaasti omaa aikaa, jota oli vaikea saada etenkin lasten vauva-aikana. *Olen itse introvertti ja tarvitsen aikaa yksin voidakseni hyvin. Väsyn lapsesta samalla tavalla kuin kaikista muistakin ihmisistä.* (Kertomus 10)

Pettymys puolison tukeen lasten hoidossa ja arjen pyörittämisessä yhdistyi näissä kertomuksissa. Äidit kuitenkin mainitsivat, kuinka puoliset olivat alun hankaluuksien jälkeen alkaneet ottamaan enemmän vastuuta lasten hoidosta ja arjesta, joka oli helpottanut äitien uupumusta. *Mies alkoi heräillä toisen lapsen kanssa tai molempien kanssa ja tehdä enemmän kotona.* (Kertomus 6)

Useimmissa kertomuksissa äidit kuvailivat olevansa vaativia itseään kohtaan ja halustaan tehdä paljon asioita, joista oli suoriuduttava mahdollisimman hyvin. Myös pyrkimystä toteuttaa äitiyttä täydellisesti ihanteiden mukaan tuotiin esiin. *Vauvan näkökulmasta yritin tehdä kaiken täydellisesti, opiskelin ja lueskelin paljon aiheesta ja kuuntelin vinkkejä ja yritin toimia niin oikein joka asiassa kuin mahdollista. Hänelle yritin olla läsnä niin hyvin kuin vain mahdollista.* (Kertomus 18)

Täydellisyyden pyrkimiseen ja monen asian suorittamiseen kyettiin kuitenkin tämän tarinatyyppin kertomuksissa suhtautumaan kertomuksen lopussa rennommin, koska se tiedostettiin omaa uupumusta lisäävänä tekijänä. Omia tekemisiä oli tietoisesti vähennetty. Uupumus oli pakottanut pysähtymään ja jakamaan vastuuta. Uupumukseen kyettiin suhtautumaan siten, että siitä oli seurannut myös jotain hyvää, kuten armollisuutta itseä kohtaan, rennompaa suhtautumista äitiyteen sekä kykyä ottaa omaa aikaa tuntematta siitä liiallista syyllisyyttä. Eräs puolisostaan eronnut äiti kertoi, kuinka oli uupumuksen myötä huomannut oman ajan olevan merkittävässä roolissa siihen, että koki olevansa parempi äiti. *Erovanhempana saan enemmän omaa aikaa, jolloin jaksan olla parempi äiti lapselleni. Onneksi meillä on myös eksäni kanssa hyvät välit ja vanhemmuus sujuu jopa paremmin kuin silloin, kun olimme yhdessä.* (Kertomus 10)

Omaa vointia oli myös opittu tarkkailemaan ja uupumuksen ensioireet tunnistettiin aiempaan herkemmin, jolloin myös apua kyettiin pyytämään ajoissa ennen kuin oma tilanne luisuisi jälleen kohti uupumusta. Tämän tarinatyyppin äidit olivat hakeneet apua omaan jaksamiseensa sekä lastenhoitoon ja apuun oltiin tyytyväisiä. Apua saatiin keskusteluapuna psykologilta tai muilta terapeuteilta. Myös puolissa kertomuksissa äidit kertoivat saaneensa mielialalääkityksen vointiinsa. Lasten hoitoon saatiin apua neuvolasta ja omilta läheisiltä. Puolet äideistä kertoivat olleensa jaksamisensa vuoksi sairauslomalla.

Omaan äitiyteen suhtauduttiin kertomusten lopussa positiivisesti. Vaikka vaativuus itseä kohtaan vanhempana tiedostettiin, oli ankarimmasta vaativuudesta kyetty irtautumaan ja hieman hellittämään. Äidit kokivat uupumuksestaan huolimatta olevansa hyviä, läsnä olevia, kuuntelevia ja välittäviä äitejä. Äidit olivat tiedostaneet myös itsestä huolehtimisen tärkeyden. *Koen olevani rakastava, turvallinen ja johdonmukainen vanhempi lapselleni. Myös muilta saamani palautteen perusteella olen uupumuksestani*

huolimatta jaksanut olla hyvä äiti. (Kertomus 10) Koen olevani hyvä vanhempi, joka ottaa huomioon ensin lasten edun ja haluaa pitää itsestään huolta. (Kertomus 6)

Myös vanhemmuuden ja äitiyden uupumuksen julkiseen keskusteluun ja esillä oloon suhtauduttiin myönteisesti. Siitä olisi toivottu puhuttavan enemmän jo ennen omaa äitiyden uupumusta, jotta siihen olisi voitu ainakin jotenkin etukäteen varautua. *Olen kiitollinen siitä, että selvisin äitiysuupumuksesta hengissä ja iloinen, että näistä asioista puhutaan nykyään ja tietenkin toivon, että olisin osannut varautua etukäteen tällaiseen...* (Kertomus 18)

Oma jaksamattomuus oli myös hyväksytty, eikä kaikkea enää tarvinnut suorittaa täydellisesti. Äidit toivat esiin myös oppineensa puhumaan ongelmistaan avoimemmin uupumuksensa myötä ja näkivät avoimuuden perheessä voimavaranaan. Vaikka äidit kokivat uupumuksensa vaikeana jaksona elämässään, nähtiin se myös merkityksellisenä pysähtymisen paikkana, jonka seurauksena oli opittu pitämään itsestä huolta ja ottamaan itsensä paremmin huomioon. *Toipumisen tässä vaiheessa katson uupumisen olleen jonkinasteinen henkinen kriisi, mikä oli tultava, jotta oppisin katsomaan asioita oman itseni enkä muiden kannalta. Nyt keskityn vain oman perheeni hyvinvointiin, kaikki muu jää sen ulkopuolelle. Elämä näyttää valoisampana.* (Kertomus 1)

Sankaritarinan juoni on tiivistettynä seuraava: Uupumuksen taustalla vaikuttivat vaikea raskaus tai synnytys, lasten sairastumiset, parisuhteen ongelmat ja sosiaalisen tuen puute etenkin lasten vauva-aikana. Äidit olivat tottuneet tekemään ja suorittamaan paljon ja tekemistä varjosti usein vaativuus itseä kohtaan. Vaativuutta itseä kohtaan oli kuitenkin kyetty hellittämään, mikä osaltaan helpotti jaksamista. Äidit olivat saaneet itsellensä tarpeellista apua, johon olivat enimmäkseen tyytyväisiä. Pahin uupumus oli jo takanapäin. Uupumus oli opettanut tarkkailemaan omaa vointia, joten jo ensioireisiin oli opittu pyytämään apua neuvolasta tai läheisiltä. Äidit olivat oppineet myös ottamaan omaa aikaa tuntematta siitä liiallista syyllisyyttä ja olivat ymmärtäneet sen tarpeellisuuden oman hyvinvoinnin ja lastenkin hyvinvoinnin kannalta. Uupumus oli tuonut vaikeuksista huolimatta myös positiivisia merkityksiä elämään, kuten armollisuutta itseä kohtaan, kykyä suhtautua äitiyteen rennommin ja huolehtimaan myös omasta hyvinvoinnista. Kertomuksen lopussa omaan äitiyteen suhtauduttiin uupumuksesta huolimatta positiivisesti ja äidit näkivät itsensä hyvinä äiteinä lapsilleen. Tulevaisuus nähtiin valoisana ja toiveikkaana ja uupumus kokemuksena, joka oli opettanut hellittämään.

Uupuneen äidin sankaritarinassa on yhtäläisyyksiä kirjallisuustutkija Fryen (1957, s.186–187) kulttuuriin sankaritarinaan, jossa alun vaikeudet käännetään voitoksi. Paha eli uupumus voitetaan taistelemalla, jonka jälkeen harmonia elämään palautuu ja omaan äitiyteen kyetään suhtautumaan myönteisesti.

sesti. Yhtäläisyyksiä voidaan nähdä myös Turusen ja Hännisen (2014, s. 131) tutkimuksen keski-ikäisten naisten masennuspoluista voimaantumispolun kanssa, jossa lisääntynyt itseymmärrys ja muutokset arvoissa, asenteissa sekä käytännön arjessa, vaikuttivat masennuksen muodostumiseen elämän käännekohtaksi, joka johti parempaan elämään (mts. 131). Vaikka tämän tarinatyyppin äidit eivät kertomuksissaan kuvailleet uupumuksensa merkitystä aivan näin positiivisesti, tulkitsemme kertomukset kuitenkin vastaavaan sankaritarinan tyyppiin, koska vaikeudet on kyetty selättämään siten, että se on tuonut äitiyteen ja elämään myös positiivista. Sankari tyyppitarina voidaan rinnastaa myös Frankin (1995) kulttuurisista sairaustarinoista etsinnän tarinaan. Etsinnän tarinassa sairaus kärsimyksineen kohdataan siten, että se tuo elämään merkityksellisyyttä. Tällöin sairaus ja sen kanssa eläminen kuvautuvat polkuna parempaan elämään. (Mts. 115–117.) Sankari tyyppitarinan äidit suhtautuivat uupumukseensa merkittävänä käännekohtana elämässään, jonka seurauksena oli opittu huolehtimaan lasten hyvinvoinnin lisäksi myös omasta hyvinvoinnista.

Gergenin ja Gergenin (1984, s. 175–177) kuvauksen mukaan tässä tarinatyyppissä on piirteitä progressiivisen kertomuksen muodosta, jossa tavoiteltavaa päämäärää, tässä tapauksessa uupumuksen voittamista lähestytään. Kertomuksen loppu sävy kuvautuu myönteisenä, kun elämää haastanut äitien kokemus uupumus on muuttanut elämän suuntaa jopa positiivisemmaksi. Positiivinen kertomuksen loppu sävy voidaan ymmärtää myös regressiivisen ja progressiivisen muodon vaihtelusta. Aluksi myönteinen elämäntilanne, esimerkiksi vakaa lapsiperhe tai aika ennen lapsia, muuttuu haasteen eli uupumuksen myötä kielteisemmäksi eli kertomuksessa ilmenee regressiivinen lasku, joka kuitenkin voitetaan ja siirrytään takaisin haastetta edeltäneeseen tilanteeseen, jolloin elämä tuntuu jälleen mielekkäältä tai jopa entistä merkityksellisemmältä. Tarinatyyppin äideille uupumus on ollut arkea ja äitiyttä haastava episodi, joka on ainakin osittain voitettu erilaisilla keinoilla. Uupumus oli pakottanut pysähtymään ja hellittämään, mikä koettiin positiivisena asiana tulevaisuuden ja oman äitiyden kannalta.

6.2.2 Uupuneen äidin tasapainottelun tarina

Tähän tyyppitarinaan sisältyi yhdeksän äidin kertomukset. Tasapainottelun tyyppitarinassa uupumukseen sopeutuminen näyttöä hankalana perhe-elämää rajoittavana tekijänä, mutta sen kanssa oli opittu tasapainoilemaan ja omaan jaksamiseen oli löydetty myös voimavaroja. Uupumuksen syvävaihe oli takana, mutta äidit tiedostivat uupumuksen mahdollisen syvenemisen arjessaan. Uupumus vaikutti edelleen arkeen, lasten kanssa olemiseen ja omaan äitiyteen. Kyseisen tarinatyyppin kertomuksille oli yhteistä uupumuksen taustojen tiedostaminen ja sitä kautta edes jonkinlaisten voimavarojen löytäminen omaan äitiyteen ja perhe-elämään.

Tasapainottelun tarinassa uupumuksen taustalla vaikuttivat vaikea raskaus tai synnytys, lapsien sairasteluista ja kehityshäiriöistä johtuvat sairaalakäynnit ja lasten huono nukkumien, huono sosiaalinen tukiverkosto, äidin omat fyysiset sairaudet sekä synnytyksen jälkeinen masennus. Myös äitiyden myötä vähentynyt oma aika koettiin kuormittavaksi, etenkin lasten vauva-aikana. Muutamassa kertomuksessa mainittiin myös taloudelliset huolet. Yhdessä kertomuksessa uupumuksen taustalla äiti kuvaili töiden hakemiseen liittyvää stressiä ja jatkuvaa huolta määräaikaisten työsuhteiden jatkumisesta. Suurimassa osassa tämän tyyppitarinan kertomuksissa äidit kuvasivat uupumuksensa taustalla olevan myös täydelliseen, ihanteelliseen äitiyteen pyrkimystä tai äitiyteen liittyviä odotuksia, johon kuuluivat monessa kertomuksessa suoriutuminen yksin. Ihanteelliseen äitiyteen ei kuitenkaan koettu yltävän, mikä lisäsi uupumusta. *Molempien lasten vauva-aikoina luin somesta ja lehdistä paljon lapsen kehityksestä, imeytyksestä, läsnäolon tärkeydestä ja lempeästä vanhemmuudesta, mutta en tuntenut yltäväni ihanteisiin.* (Kertomus 20)

Kyseisen äidin kertomuksessa on havaitsevissa Haysin (1996) intensiivisen äitiyden piirteitä. Vaikka äidillä on hyvä tarkoitus hyödyntää asiantuntijoiden ja sosiaalisen median vaikuttajien tietoa esimerkiksi lastensa hyvinvointia parantaakseen, johtaa usein myös ristiriitaistenkin ohjeiden (esim. Hays, 1996; Tummala-Narra, 2009) noudattaminen äidin riittämättömyyteen ja uupumiseen. Täydelliseen ihanteelliseen äitiyteen pyrkiminen saattoi johtaa siihen, että äiti teki lastenhoitoon liittyviä ratkaisuja, jotka lisäsivät uupumusta. Edellisen sitaatin äiti kertoi kertomuksessaan ottaneensa vanhemman lapsensa pois päiväkodista, koska hänen kokemiensa ihanteiden mukaan hyvän äidin tuli hoitaa pienet lapset kotona. Oma täydelliseen äitiyteen pyrkiminen ja liiallinen omistautuminen tiedostettiin tämän tarinatyyppin kertomuksissa ja sitä haluttiin muuttaa, mutta muutosta ei koettu helpoksi.

Uupumus vaikutti negatiivisesti äitiyteen ja sitä kautta äidin ja lapsen väliseen suhteeseen. Äidit kuvailivat oloaan uupuneina vihaiseksi, ärtyneeksi ja lapsia kohtaan saatettiin tuntea vihaa. Äidit kokivat lapsiensä tarvitsevan enemmän ohjelmaa ja järjestettyä tekemistä, mitä he kykenivät heille tarjoamaan. Oleminen lasten kanssa saattoi tuntua suorittamiselta, jopa vastenmieliseltä. Lapsien kanssa ei jaksettu olla niin paljon läsnä, kuin mitä olisi haluttu. Mutta toisaalta jatkuva läsnäolo tuntui uuvuttavalta, joten läsnäolo lapsien kanssa sai aikaan ristiriitaisuutta.

En jaksa ihan niin paljon olla läsnä, kun haluaisin. Tietysti olen läsnä koko ajan, koska nämä on niin pieniä, ettei näitä voi jättää yksin mihinkään, mutta tarkoitin leikkimässä ja touhumassa. Kotityötäkin riittää, se ei lopu tekemällä. Mua kuormittaa hirveästi, kun koko ajan on joku mussa kiinni. (Kertomus 11)

Äidit olisivat halunneet toimia lastensa kansa rakentavasti, kärsivällisesti ja ohjaavasti, mutta uupuneena näihin omiin vaatimuksiin ei kyetty. Äidit toivat kuitenkin usein esiin yrittävänsä parhaansa mukaan. *Koen, että en jaksaa olla aina niin kärsivällinen ja ohjaava vanhempi kuin haluaisin. Pinna on väsyneenä kireällä. Yhdessä tekeminen on työlästä ja välillä pakkopullaa, silti yritän. Välillä vanhemmuus tuntuu suorittamiselta.* (Kertomus 12)

Uupumus oli vaikuttanut negatiivisesti omaan itsetuntoon äitinä ja ihmisenä. Muutama äideistä koki kuitenkin itsetuntonsa hieman parantuneen, kun pahin uupumus oli takanapäin, mutta edelleen vaikeimpina hetkinä omiin kykyihin ei luotettu ja uudet elämänvastoinkäymiset heikensivät uskoa luottaa itseensä äitinä. Uupumuksesta seurasi riittämättömyyttä myös arjen pyörittämisessä, kun kotitöitä ei jaksettu tehdä entiseen tapaan. Äidit mainitsivat tuntevansa syyllisyyttä, joka seurasi muun muassa jaksamattomuudesta huomioida kaikki lapset tasavertaisesti tai ylipäättään siitä, että oman lapsen kanssa ei jaksettu olla, vaikka lapsi oli toivottu ja rakastettu. *Koen uupumisestani huonoa omaatuntoa. Olen itse lapseni halunnut ja rakastan häntä suunnattoman paljon. Hän on terve, ihana lapsi. Miksi en jaksaa olla hänen kanssaan?* (Kertomus 16)

Äitien kertomuksissa ilmeni, kuinka pienten lasten huono nukkuminen esimerkiksi lasten sairauksien vuoksi, johti myös äidin unen puutteeseen. Kertomuksista kävi ilmi, että unen puutteesta johtunut väsymys ei ollut hetkellinen episodi vauva-aikana, vaan usein vuosienkin mittainen jakso. Vaikka pahimmasta uupumuksen kuilusta oli selvitty ja lastenkin nukkuminen parantunut, väsymys oli edelleen äitien elämässä läsnä. *Huonoja öitä jatkui 3- vuotta, mutta väsymys ei ole poistunut vieläkään.* (Kertomus 3)

Viidessä tämän tarinatyyppin kertomuksessa, joissa äidit olivat työelämässä, äitien töihin paluu näyttäytyi varsin ristiriitaisena. Yhdessä kertomuksessa äidin työssäkäyntiä ei mainittu. Kolmessa kertomuksessa äidit eivät olleet kirjoitushetkellä työelämässä, joko sairausloman vuoksi tai he olivat kokoaikaisia kotiäitejä. Työssäkäyvät äidit kokivat töihin paluun voimavarana oman jaksamisensa kannalta, mutta se toi mukanaan myös ristiriitaisuutta ja riittämättömyyttä. Äidit kokivat, että töiden vuoksi eivät jaksaneet osallistua kotitöiden tekemiseen ja lasten kanssa olemiseen niin paljon kuin itse olisivat halunneet. *Iltapäivisin töistä tullessani olen käyttänyt vuorovaikutusenergian viimeiseen tippaan ja perheen kanssa juttelut ja puuhailut jäävät paljon vähemmälle kuin itse haluaisin.* (Kertomus 20) *Kesäkuussa palasin sovitusti töihin ja puoliso jäi kotiin. Oloni on jo parempi, mutta en edelleenkään koe olevani täysin toipunut uupumuksesta: kotityöt ovat jääneet lähes täysin puolisoni vastuulle.* (Kertomus 16)

Tasapainottelun tarinatyyppissä uupumukseen tai perheen arjen hoitamiseen kuten lasten hoitoon oli haettu apua. Apua saatiin julkisen terveydenhuollon kotipalvelusta tai läheisiltä. Apua ei kuitenkaan

välttämättä saatu niin nopeasti, kun sitä olisi tarvittu, eikä se aina ollut halutun kaltaista tai täysin riittävä. Vähäiseenkin avun tuomaan helpotukseen suhtauduttiin kuitenkin kiitollisesti. Osa äideistä oli saanut terapiasta keskusteluapua, joka koettiin tarpeelliseksi, mutta merkittävimmäksi avuksi koettiin helpotus arjen pyörittämiseen, lastenhoitoon tai kun äidit saivat mahdollisuuden nukkua riittävästi. *Lyhyt terapia auttoi hieman käsittelemään asioita, mutta uni on ollut paras lääke.* (Kertomus 3)

Sosiaalinen tuki näyttäytyi useimmissa tämän tarinatyyppin kertomuksissa merkittävänä uupumusta helpottavana tekijänä, vaikka se ei uupumusta täysin poistanutkaan. Apua saatiin puolisoilta, ystäviltä ja isovanhemmilta. Sen avulla äidit kokivat selviävänsä arjestaan, edes jotenkin. Läheisten apua oli opittu pyytämään, vaikka sitä ei aina koettu helpoksi. Aikaisemmin yksin lastensa kanssa ollut äiti kertoi oman tilanteensa helpottaneen hieman, kun uuden puolison myötä arkeen tuli toinen aikuinen jakamaan vastuuta. Useat muutkin äidit mainitsivat, kuinka alun yksin pärjäämisen jälkeen, vastuun jakaminen puolison kanssa helpotti jaksamista.

Vaikka molemmat lapset olivat kotihoidossa, en onneksi joutunut pärjäämään heidän kanssaan ihan keskenäni. Mies pystyi hoitamaan heitä jonkin verran päiväsaikaankin, koska hän teki joustavaa etätyötä kotoa käsin. Siitä oli suuri apu, enkä tiedä miten vähiin voimani olisi käyneet, jos olisin viettänyt kaikki päivät yksin taaperon ja vauvan kanssa. (Kertomus 20)

Tämän tarinatyyppin kertomuksissa omaan äitiyteen kyettiin suhtautumaan kertomusten lopussa uupumuksesta huolimatta melko positiivisesti tai ainakin neutraalisti. Myös rakkaus lapsia kohtaan mainittiin useimmissa kertomuksissa kannattelevaksi tekijäksi uupuneenakin. Se nähtiin usein syynä voittoa uupumus ja se toi tulevaisuuteen valon pilkahduksia. *Pikkuhiljaa väsymyksestä on noustu, sänkyyn en jäänyt makaamaan, lapset ovat niin rakkaita, että silti jaksoi, vaikka ihan pohjalla oltiin.* (Kertomus 3)

Omiin täydellisen äitiyden ihanteisiin kyettiin kertomuksen lopussa suhtautumaan alkua rennommin, vaikka ihanteista ei haluttu täysin luopua.

Onneksi en ole joutunut luovuttamaan kaikkia perhe-elämän ihanteitani, vaan olen onnistunut pitämään sinnikkäästi kiinni esimerkiksi siitä, että lapsille luetaan joka päivä ja ruoat syödään yhdessä saman pöydän ääressä. Iltoihin ja viikonloppuihin kuuluu paljon yhdessä oloa, vaikka ei aina yhdessä tekemistä. (Kertomus 20)

Kertomuksissa tuotiin esiin, kuinka omaan vanhemmuuteen ja äitiyteen kyettiin suhtautumaan jatkuvana oppimisena ja kehittymisenä, johon myös virheet väistämättä kuuluivat. *Koen olevani äitinä ihan ok. Rakastan ja välitän, lapset ovat etusijalla. Välillä huudan ja käyttäydyn itse kuin lapsi. Kaipa tämä vanhemmuus on koko ajan oppimista ja virheiltä ei voi välttyä.* (Kertomus 12)

Tämän tarinatyyppin äidit olivat kertomustensa perusteella voittaneet pahimman uupumuksen, mutta olivat tietoisia oman vointinsa mahdollisesta huonontumisesta, mikäli eivät jakaneet vastuutaan äitinä, vähentäneet omia tekemisiään tai höllentäneet omia vaatimuksiaan. Elämä näyttäytyi tasapainotteluna uupumuksen oireiden kanssa, jotka vielä vaikuttivat perheen arkeen ja omaan äitiyteen. Myös kertomusten lopussa tuotiin esiin kiitollisuutta omista lapsista, vaikka jaksaminen oli ollut ääri rajoilla. Vaikka uupumus oli vielä läsnä äitien arjessa, sen seurauksena oli opittu pyytämään jatkossa herkemmin apua, vaikka siitä aiheutuikin äideille usein syyllisyyttä ja ristiriitaisia tunteita. Uupumuksesta toipumiseen ja sen mahdollisiin positiivisiin merkityksiin oman elämän kannalta suhtauduttiin varovaisen positiivisesti.

Lasten vuoksi on kuitenkin pakko jaksaa katsoa tulevaisuuteen ja yrittää olla vanhempi tuki ja turva. Kaikki mennyt on opettanut sisukkaaksi ja vahvaksi, avun pyytäminen on myös nyt helpompaa. Kaikkea ei tarvitse jaksaa ihan yksin, vaikka olenkin tähän asti niin jotenkin tehnyt. (Kertomus 13)

Tasapainottelun tarinatyyppin juonen voi tiivistää seuraavasti: Äidit kertoivat uupumuksensa taustalla vaikuttavan vaikeita kokemuksia raskauteen, synnytykseen ja lasten terveyteen sekä kehitykseen liittyen. Myös sosiaalisen tuen puutteellisuus ja vähäinen oma aika vaikuttivat osaltaan uupumukseen. Taustalla oli omia fyysisiä sairauksia, huolta työstä ja taloudesta sekä synnytyksen jälkeistä masennusta. Useilla äideistä oli myös taipumus toteuttaa ihanteellista, täydellistä äitiyttä, joka koettiin uuvuttavaksi. Pahin uupumus oli äideillä jo takanapäin, vaikka uupumus kuormitti edelleen vanhemmuutta ja arkea, joka koettiin tasapainoiluksi. Arkeen ja uupumukseen oli kuitenkin saatu voimavaroja muun muassa sosiaalisesta tuesta ja oman ajan ottamisesta, tosin niistä edelleen saatettiin kokea ristiriitaisuutta ja syyllisyyttä. Myös äitien töihin paluu näyttäytyi usein ristiriitaisena. Omaan uupumukseen oli saatu myös keskusteluapua ja lasten hoitoon ja arjen pyörittämiseen ulkopuolista apua, joihin oltiin ainakin osittain tyytyväisiä. Tuki ei ollut kuitenkaan poistanut uupumusta vaan sen turvin jaksettiin. Uupumuksen myötä apua oli opittu pyytämään helpommin, vaikka sitä ei aina koettu helpoksi. Kertomusten lopussa omaan äitiyteen suhtauduttiin alkua positiivisemmin ja äitiys ja vanhemmuus nähtiin koko ajan uuden oppimisena, johon väistämättä myös virheet kuuluivat. Omia ihanteita ja yksin pärjäämistä oli myös varovasti höllätty. Rakkaus lapsia kohtaan nähtiin voimavarana, joka oli syy jaksaa. Tulevaisuu-

teen kyettiin suhtautumaan neutraalisti, vaikka uupumuksen syvenemistäkin pidettiin mahdollisena, mikäli erilaisia järjestelyä äidin vastuun jakamisesta, omien tekemisten vähentämisestä tai omien ihanteiden laskemisesta ei noudatettu.

Kyseisen tarinatyyppin yleistä sävyä voidaan tarkastella peilaamalla sitä Gergenin ja Gergenin (1984, s.175–177) stabiiliin kertomukseen, jossa merkittävää muutosta uupumuksen voittamisesta ei ole tapahtunut ja tarinan yleinen sävy on melko negatiivinen. Tarinassa on kuitenkin havaittavissa kohtia progressiivisesta kertomuksen muodosta, jossa uupumuksen voittamista ajoittain lähestytään, kun äidit toivat esiin avun pyytämisen ja sen saamisen tuoneen helpotusta kuormittavaan tilanteeseensa. Tarinatyyppissä on samansuuntaisia piirteitä Turusen ja Hännisen (2014, s.131–132) keski-ikäisten naisten masennuspoluista sinnittelypolun kanssa, jossa masennuksen tai sen uhan kanssa oli opittu elämään, joka teki siitä hallittavaa. Yhteistä oli erityisesti se, kuinka arjen organisointiin ja sosiaalisen tukeen liittyvät keinot olivat merkittävässä roolissa jaksaa elämää uupumuksen kanssa.

6.2.3 Uupuneen äidin epätoivon tarina

Tähän tarinatyyppiin sisältyi kuuden äidin kertomukset. Epätoivon tarinatyyppissä äidit kuvasivat uupumuksen olevan edelleen voimakkaasti läsnä äitiydessään ja arjessaan. Apua oli haettu, mutta siitä ei vielä ainakaan kirjoitushetkellä ollut merkittävää hyötyä. Äitien tulevaisuuteen suhtautuminen näyttäytyi varsin toivottomana ja negatiivisena myös kertomuksen lopussa.

Epätoivon tarinatarinatyyppin äidit kuvasivat uupumuksensa taustalla olevan vaikeita elämäkokemuksia, omaa ja lasten sairastelua sekä läheisten menetyksiä lasten vauva-aikana ja yhdellä äidillä oman lapsen kuolema kohtuun raskauden lopussa. Myös synnytyksen jälkeistä masennusta kärsittiin. Kertomuksissa tuotiin esiin vaikeita raskauksia ja traumaattisia synnytyksiä, joiden käsittelyyn ei saatu toivottua tukea. Myös huoli erityistukea tarvitsevan lapsen kehityksestä nähtiin uupumuksen taustalla. Yhdessä kertomuksessa taustalla oli myös lasten syntyminen pienellä ikäerolla yllättäenkin, mikä lisäsi äidin väsymystä ja kuormitusta entisestään. *Kuinka ollakaan viikon työssä olon jälkeen raskaustestiin piirtyi taas kaksi viivaa. Shokki. Meille ei pitänyt tulla enempää vauvoja! Olin jo valmiiksi väsynyt valvomisiin ja mielenterveys tuntui paukkuvan oman ajan puutteesta ja jatkuvasta saatavilla olosta.* (Kertomus 9)

Lähes kaikille tämän tarinatyyppin äideillä oli tyypillistä tunnollinen suorittaminen niin äitiydessä kuin muussakin elämässä. Useat äidit kertoivat, kuinka heille oli tyypillistä tehdä asiat tunnollisesti ja tekemistä varjosti vaativuus itseä kohtaan. Jo ennen äidiksi tuloa omia tekemisiä kuvailtiin suunnitelmallisina ja suorittaminen oli usein tekemisissä läsnä. Äitiyden suunnitelmallisuuteen liittyi myös vahvoja

odotuksia, kuten toivetta siitä, kuinka lapsi toisi kaivattua merkitystä elämään. Näiden odotusten mur- tuminen saattoi näyttäytyä hyvinkin raadollisesti äitinä olemiseen ja jaksamiseen. *Unelmoin siitä, että lapsi tekisi minut ehjäksi, antaisi elämälleni tarkoituksen ja voisin vain uppoutua vauvaelämään. Mutta lapsen saaminen repi irti kaikki haavat, sellaisetkin, joiden olemassaoloa en vielä tiennyt. Ensimmäinen vuosi lapsen kanssa oli yhtä helvettiä.* (Kertomus 17)

Äitien kertomuksista ilmeni, kuinka uupumisen merkkejä huomattiin olleen jo ennen varsinaista romahtamista esimerkiksi fyysisinä oireina, kuten päänsärkynä tai unettomuutena. Oireista huolimatta oman tekemisen ja suorittamisen tahtia ei kuitenkaan aina kyetty hidastamaan. Oman hyvinvoinnin kustan- nuksellakin lasten eteen pyrittiin tekemään kaikkensa, jotta heille voitaisiin tarjota mahdollisimman hy- vät lähtökohdat elämään. Äidit saattoivat peitellä uupumuksensa oireita suorittamisella tai niitä ei vält- tämättä tunnistettu piileväksi uupumukseksi. Väsymystä ja uupumusta oli saattanut jatkua jopa useita vuosia ilman merkittävää apua. Äidit usein sinnittelivät ennen varsinaista romahtamista. Vasta myö- hemmin oireet osattiin yhdistää piilevään uupumukseen. Äitien kertomuksista heijastui vaikeus löysätä tekemisiä, ja he ottivat usein ”pärjääjän” roolin, mikä vaikeutti jaksamista ja avun saantia ajoissa. Use- assa kertomuksessa kuvattiin, kuinka hellittäminen tapahtui vasta ikään kuin pakosta romahtamisen jälkeen.

Oli koronakevät. Vedin täysillä ja kaikki hoituikin. Sain parhaat arvosanat lop- putyöstäni, pyyntöjä luennoimaan, verkostoiduin. Kaikki meni hyvin. Olen vä- synyt mutten tiennyt sitä itse. Väsymys oli normaalia. Heräilin öisin. Podin ka- malia migreenejä...Sitten tulikin täysi stoppi: itku, uupumus, kaikki alkoi pur- kautua. Jäin sairauslomalle. Vaikea ahdistushäiriö, keskivaikea masennus, vaativa persoona. (Kertomus 8)

Edellisen sitaatin äiti kuvasi tehneensä asioita ”täysillä”, vaikka väsymys oli jo hyvää vauhtia luisumassa uupumukseksi. Tekemisten hellittäminen tapahtui vasta, kun oma vointi pakotti pysähtymään. Pysäh- tymistä seurasi sairausloma ja useampi mielenterveyden diagnoosi. Myös muutama muu epätoivon tarinatyyppin äiti kertoi saaneensa itsellensä mielenterveyden diagnoosin, kuten masennuksen tai tark- kaavaisuushäiriön. Äidit kertoivat saaneensa diagnoosit jo vanhemmaksi tultuaan, kun olivat hakeneet apua omaan jaksamiseensa. Useassa kertomuksessa mainittiin myös mielialalääkkeiden tarpeellisuus oman olon helpottamiseksi. Uupuminen äitiydessä kietoutui siten äidin monenlaisiin henkilökohtaisiin ongelmiin useissa epätoivon tarinatyyppin kertomuksissa.

Kuten olettaa saattaa uupumus vaikutti todella voimakkaasti omaan äitiyteen. Omaa äitiyttä kuvattiin varsin negatiivisesti. Äitiys oli usein sinnittelyä ja taistelua. Muutamalla äidillä uupumus oli johtanut siihen, etteivät he uskaltaneet tehdä enää lapsia, vaikka ennen uupumusta suunnitelmissa ja toiveissa oli useampi lapsi. Omaa äitiyttä kuvailtiin jopa niin raskaaksi, että välillä oma lapsi tuntui vieraalta ja rakkautta oli haastavaa tuntea omaa lasta kohtaan. Eräs äiti kuvasi kuinka raskaimpina hetkinä hän toivoi, ettei edes olisi äiti. *Kun pääsin käymään yksin saunassa, itkin ja toivoin, että heräisin tästä painajaisesta. Toivoin, että en olisi äiti. Se oli aivan liian raskasta minulle.* (Kertomus 17)

Myös tässä tarinatyyppissä äidit olivat pyrkineet toteuttamaan äitiyttä mahdollisimman hyvin ihanteellisesti, mutta uupumuksen seurauksena omiin ihanteisiin ei ylletty, mikä lisäsi riittämättömyyttä äitinä. Ihanteellisessa äitiydessä äiti oli vastuussa perheen ruokahuollosta, usein tehden ruoat itse, kohdaten vaikeat tilanteet lasten kanssa rakentavasti keskustellen sekä pyrkien tekemään kaikkensa lastensa eteen oman jaksamisen, hyvinvoinnin ja mielenterveyden kustannuksella. *En jaksaa olla enää ihannekuvavanhempi. Olen selviytyjä ja taistelija. Olen sankari, kun tilaan ruoat McDonald'sista. Olen sankari, kun en huuda lapsille, kun he tekevät tahallaan kiellettyjä asioita. Hintana sankaruudelle on ollut oma terveys ja mielenterveys.* (Kertomus 19)

Osassa kertomuksissa kuvattiin myös sitä, kuinka oman työssäkäyvän puolison odotukset siitä, mitä äidin tulisi tehdä perheen arjessa ja lasten hoidossa, lisäsivät omaa riittämättömyyttä ja syvensivät jaksamattomuutta. Puolissa kertomuksissa kerrottiin itsensä vertailusta muihin äiteihin, mikä aiheutti riittämättömyyden tunteita. Vertailun ei ilmaistu suoraan aiheuttavan uupumusta, vaan ennemminkin uupuneena äidit vertailivat itseään äiteihin, jotka näyttäytyvät heidän silmissään parempina äiteinä, jolloin oman epävarmuuden koettiin entisestään lisääntyvän.

Tunnen itseni huonoksi äidiksi ja ihmiseksi. Vertailen itseäni jatkuvasti muihin ja pelkään, etten osaa kasvattaa lapsestani kunnon kansalaista. Pelkään, että lapselleni jää traumoja ja että hän vihaa minua. Haluaisin olla läsnä oleva, rakastava ja kärsivällinen vanhempi, mutta minulla ei ole siihen voimia. (Kertomus 17)

Uupumuksen uskottiin jo vaikuttaneen lasten tulevaisuuteen ja esimerkiksi oman lapsen masennuksen pelättiin olevan äidin uupumuksen ja pahoinvoinnin syytä. Lasten traumatisointia pelättiin, koska äidit kertoivat itkevänsä tai riitelevänsä lastensa nähden tai omiin kykyihin kasvattajana ei luotettu riittävästi. *Olen usein pahalla tuulella, enkä jaksaa keskustella lapsen kanssa rakentavasti. En haluaisi, että hänelle tulisi yhtä huono itsetunto kuin minulle, mutta toimintani ei varmasti auta rakentamaan hyvää itsetuntoa.*

(Kertomus 17) Edellisen sitaatin kertomuksesta on samansuuntaisuutta kuin Furedin (2008) nykyvanhemmuuden kuvauksessa, jossa äidin valinnat ja virheet nähdään usein lasten tulevaisuuteen peruuttamattomasti vaikuttavina. Äiti kuvaa, kuinka kokee oman toimintansa uupuneena olevan lapsen hyvän itsetunnon rakentamisen esteenä, mikä entisestään lisäsi äidin kokemaa epävarmuutta ja syyllisyyttä.

Vaikka äitiyden uupumus koettiin tässä tarinatyypissä toivottomana, kahdessa kertomuksessa äidit mainitsivat rakkauden lapsia tai omaa puolisoa kohtaan voimavaroinaan, joiden vuoksi sinnittelemisestä tuli siedettävämpää. *Perheemme oli onneksi yhdessä ja mieheni kanssa olemme näistä kaikista selvinneet.* (Kertomus 8)

Lähes jokaisessa tämän tarinatyypin kertomuksessa perheen ulkopuolista apua oli haettu omaan jaksamiseen, mutta sitä ei koettu riittäväksi tai sitä ei jostain syystä saatu. Avun pyytämistä saatettiin aluksi myös vältellä, koska pelättiin ongelmien vähättelyä ja terveydenhuollon ammattilaisten tuomitsemista hankkia lisää lapsia. Avun hakeminen saattoi tästä syystä viivästyä ja kuormittaa tilannetta entisestään. Esiin tuotiin myös neuvolan vähäinen huomion kiinnittäminen äitiyden uupumukseen ja äidin esiin tuoman huolen vähättely, joten yksi äiti kertoi vasta lastensuojeluilmoituksen tekemisen itsestään tuoneen lopulta edes vähän helpotusta uuvuttavaan tilanteeseensa.

Äidit, jotka olivat hakeneet ja saaneet apua omaan jaksamiseen saivat sitä äitien vertaistukiryhmistä, psykologilta tai psykoterapiasta, mutta apua kuvattiin riittämättömäksi sen sisällön, laajuuden tai henkilökemioiden vuoksi. Useinkin vuoden terapia saatettiin kokea riittämättömäksi. Avun hakemiseen liittyi useilla tämän tarinatyypin äideillä vahvaa pettymystä. Muutamissa kertomuksissa kuvailtiin myös pettymyksen tuomaa uskon menetystä siihen, että apua olisi ylipäättään mahdollista saada julkisesta terveydenhuollosta. Näissä kertomuksissa äidit mainitsivat myös tuntevansa, kuinka perheen taloudellinen tilanne vaikeutti avun saamista ja vastuu sen saannista jätettiin liikaa äitien omalle vastuulle. *Olen hakenut apua neuvolasta, siellä vähäteltiin väsymystä, vaikka olen kolme vuotta valvonut öisin lapsen kanssa. Usko yhteiskunnan auttamiseen on loppunut, apua saa vain yksityiseltä puolelta, omalla rahalla, jos tietää mistä etsiä.* (Kertomus 19)

Avun hakeminen koettiin myös uuvuttavaksi aikaisempien pettymysten vuoksi.

Tuntuu, etten jaksa enää edes hakea apua, kun siitä ei ole mitään hyötyä. Meidät vain unohdetaan. Tukiperheestä ei tarvitse edes haaveilla, kun on kaksi vanhempaa. Jos olisi yhtään enempi rahaa, niin voisin palkata, vaikka

siivoojan tai lastenhoitajan, mutta ei ole varaa. Puolisokin lyhensi työaikaa minun vointini takia, ja se parin sadan euron tulonmenetys tuntuu. En jaksa.
(Kertomus 9)

Töihin paluu näyttäytyi epätoivon tarinatyyppin äideille usein voimavarana, jolloin saatiin äitien kipeästi tarvitsemaan omaa aikaa, ja itseä voitiin toteuttaa muutenkin kuin äitinä. Mutta näissä kertomuksissa uupumus oli niin kokonaisvaltaista, että töissäkin uuvuttiin ja useat äidit olivatkin olleet töihin paluun jälkeen sairauslomalla, joka muutamilla jatkui osittain edelleenkin. *Palasin töihin, kun lapsi oli reilun vuoden. Aluksi työnteko tuntui mukavalta, mutta parin vuoden kuluessa oli tapahtunut kaikenlaisia muutoksia, jotka saivat minut romahtamaan uupumuksesta.* (Kertomus 17)

Kertomuksien lopussa tulevaisuus näyttäytyi varsin toivottomana ja uupumuksen voittamiseen ei kirjoitushetkellä nähty ulospääsyä. Äidit saattoivat lopettaa kertomuksensa sanoilla ”en jaksa” tai ”en jaksa enää”. Uupumuksesta ei nähty seuranneen elämään positiivisia merkityksiä. Äidit kuvasivat itseään usein yksinäisiksi ja epäonnistuneiksi. Yksi äiti kertoi toiveestaan oppia rentoutta suorittamiseen ja äitiyteensä, mutta ei nähnyt keinoja rentouden oppimiseen. Eräs äiti kertoi halustaan unohtaa kokonaan uupumuksen pahimman vaiheen eli lapsensa vauva-ajan, koska sen muistelu tuntui edelleen, vuosienkin jälkeen raskaalta. Uupumus oli siten todella voimakas kokemus äitien elämässä, eikä sitä välttämättä kyetty vielä käsittelemään. Tulevaisuutta kuvailtiin pimeänä sumuna, jossa äidin oma aika ja riittävä lepo olivat vain muisto entisestä elämästä. *Lepoa, unta tai palautumista ei ole näköpiirissä. Elämä on pimeää sumua. Oma aikaa ei ole, on vain nostalgista muistelua menneestä.* (Kertomus 19)

Epätoivon tarinatyyppin juonen voi tiivistää seuraavasti: Äitien uupumuksen taustalla vaikuttivat vaikeat elämäntapahtumat. Taustalla oli tunnollista suorittamista ja vaativuutta itseä kohtaan. Äidiksi tulemiseen liittyi kuormittavia tekijöitä jo raskaudessa, synnytyksessä ja lasten synnyttyä huolta sairastelusta ja lasten kehityksestä. Uupumus näyttäytyi ylitsepääsemättömänä kuiluna, joka vaikutti äitiyden lisäksi kokonaisvaltaisesti kertojan koko elämään. Oma äitiyttä kuvattiin epäonnistuneeksi ja riittämättömäksi ja oman pahanolon pelättiin vaikuttavan lasten tulevaisuuteen negatiivisesti ja lapsille uskottiin jo aiheutuneen traumoja äidin pahanolon vuoksi. Omaan jaksamiseen oli haettu apua, mutta sitä ei koettu riittäväksi. Avun saamiseen liittyi vahvasti pettymystä. Töihin paluu näyttäytyi äideille oman ajan kannalta positiivisena asiana, mutta uupumus oli niin syvää, että perhe-elämän lisäksi myös työt uuvuttivat. Rakkaus lapsia kohtaan piti pinnalla, vaikka sitäkin saatettiin epäillä. Uupumus oli voimakkaasti läsnä vielä tarinan lopussa ja siitä ei nähty ulospääsyä. Uupumuksesta ei nähty seuranneen elämään kirjoitushetkellä positiivisia merkityksiä.

Gergenin ja Gergenin (1984, s. 175–176) jaottelun mukaan tässä tarinatyyppissä on eniten havaittavissa yhtäläisyyttä regressiivisestä kertomuksen muodosta, jossa toivotusta päämäärästä eli uupumuksen voittamisesta etäännyttään ja tulevaisuus kuvautuu varsin pessimistisenä. Tarinatyyppi kuvautuu myös tragedialle tyypillisesti, jolloin progressiivista kertomuksen muotoa seuraa regressiivinen murheellinen lasku eli vakaasta perhe-elämästä tai elämästä ennen lapsia tulee uuvuttavaa, eikä uupumuksesta nähdä kirjoitushetkellä ulospääsyä. Turusen ja Hännisen (2014, s. 132) keski-ikäisten naisten masennuspoluista epätoivon tarinatyyppin kanssa jonkin verran yhtäläisyyttä voidaan nähdä toivottomuuspolun kanssa, jossa masennuksen koettiin merkittävästi hallitsevan elämää ja tulevaisuus näyttäytyi toivottona. Toisaalta epätoivon tarinatyyppissä ei ole havaittavissa toivottomuuspolun kaltaista ulkoisten voimavarojen puutetta niin vahvasti kuin toivottomuuspolussa (vrt. Turunen & Hänninen, 2014), vaan äidit toivat esiin kuitenkin rakkauden lapsia tai puolisoa kohtaan pitävän äidit ainakin jotenkin elämässä kiinni. Joten tulkintani mukaan samankaltaisuutta on myös aiemmin kuvatussa sinnittelypolussa (Turunen & Hänninen, 2014).

Fryen (1957, s. 209–210) luokittelusta epätoivon tarinatyyppi muistuttaa eniten tragedian kulttuurista tarinamallia, jossa vastoinkäymisiä ei kyetä voittamaan ponnisteluista huolimatta. Tragedialle on Fryen mukaan myös tyypillistä, kuinka tarinan tapahtumat etenevät jonkin ennalta määrätyn kaavan mukaisesti, jolloin tarinan päähenkilöllä on loppujen lopuksi vain vähän valtaa muuttaa tapahtumien kulkua pyrkimyksistään huolimatta. (Mts. 209–210.) Fryen luokittelun mukaan epätoivon tarinassa on tragedian kanssa yhtäläisyyttä siinä mielessä, että äidit ovat pyrkineet voittamaan uupumuksensa hakemalla apua tilanteeseensa, mutta saatua apua ei ole koettu, ainakaan vielä riittäväksi uupumuksen voittamisen kannalta. Tästä syystä voidaan tulkita, että äidit ovat antaneet jo oman ponnistelunsa vastoinkäymisten voittamiseen, joten tulevaisuus on nyt siinä mielessä muiden kuin äitien omissa käsissä.

7 Johtopäätökset

Tässä viimeisessä luvussa kootaan yhteen tutkimuksen tulokset peilaten niitä aikaisempaan tutkimukseen ja kirjallisuuteen, arvioidaan tutkimuksen onnistumista, tuodaan esiin yleistä pohdintaa ja nostetaan esiin jatkotutkimuksen mahdollisuuksia.

7.1 Yhteenveto tutkimustuloksista ja peilaus aikaisempaan tutkimukseen

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella laadullisesti ja narratiivisesti uupuneiden äitien kokemuksia. Tutkimuksessa valotettiin sitä, millaisia piirteitä uupuneiden äitien kokemaan uupumukseen ja äitiyteen liittyy. Lisäksi tarkasteltiin, millaisia uupumuspolkuja uupuneiden äitien kertomuksissa rakentuu. Analysoitavana oli 21 uupuneen äidin yksilöllistä kertomusta. Näistä ainutlaatuisista kertomuksista oli löydettävissä neljä keskeistä tutkimustulosta, jotka vastasivat ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Nämä tulokset ovat *äitiys suorittamisena ja odotuksina, äidin hankalat tunteet, äidin oma-aika ja sosiaalinen tuki ja avun pyytäminen*.

Äitiys suorittamisena ja odotuksina osoittaa suorittamisen kulttuurin lipuneen kertomusten äitien elämään, jolloin äitien elämä täyttyy runsaasta aikataulutetusta ja suunnitelmallisesta tekemisestä. Tämä väsyttää ja uuvuttaa äitejä. Äitiystutkimuksissakin on nostettu esiin työelämässä arvostetun suorittamisen kulttuuriin ja sen ihannoinnin iskostuneen nykyäitiyteen, jonka riskinä nähdään äitien uupuminen (esim. Hays, 1996; Berg, 2008). Äitiyden suorittaminen, usein tunnollisesti, näyttäytyi äitien kertomuksissa uupumusta aiheuttavana ja lisäävänä tekijänä ja toisaalta suorittaminen oli uupumuksen seuraus, jolloin mekaaninen suorittaminen kuvautui selviytymiskeinona uuvuttavassa arjessa. Myös aikaisemmassa äitien uupumusta käsittelevässä tutkimuksessa Hubert ja Aujoulat (2018) tuovat esille, kuinka äidit toimivat uupuneina kuin ”automaattiohjauksella” selvitäkseen päivittäisistä tehtävistään (mts.4). Tulokset osoittavat äitiyden suorittamisen uuvuttavuuden ilmentyvän myös äitien suurena vastuuna perheen arjesta ja lasten hoidosta. Sanchez Rodriguezin ym. (2020) tutkimuksessa äitiyden uupumuksesta on samansuuntaisia tuloksia siitä, kuinka äitejä uuvutti äidin rooliin liitetty päävastuu arjen asioiden, lasten hoidon ja kasvatukseen liittyvien tehtävien hoitamisessa, mitä myös läheiset äideiltä odottivat.

Tutkimuksen tulokset osoittavat äitiyteen kohdistuvan odotuksia ja täydellisen äitiyden kulttuurisia ihanteita, kuinka äitinä tehdään kaikkensa lasten eteen oman jaksamisen kustannuksella. Nämä odotukset

ja ihanteet koettiin kuitenkin usein epärealistisiksi, mikä aiheutti äideille syyllisyyttä ja uupumusta. Äitiyden suorittaminen näkyi siten myös täydellisen äitiyden tavoitteluna. Täydellisen, epärealistisen äitiyden tavoittelun ja sen odotusten on myös aikaisemmissa tutkimuksissa todettu altistavan äitejä synnytyksen jälkeiselle masennukselle (Mauthner, 1998; Sonnenburg & Miller, 2021), lisäävän ahdistusta ja stressiä (Henderson ym., 2016) ja aiheuttavan myös uupumusta (Hubert & Aujoulat, 2018; Sorkkila & Aunola, 2020). Kertomuksista tulee ilmi, kuinka suorittamista jouduttiin uupumuksen vuoksi höllentämään ja odotuksista tultiin tietoisimmiksi.

Tämän tutkimuksen tuloksissa odotukset ja ihanteet kuvautuivat usein omina odotuksina, mutta jossain määrin mainittiin myös ulkopäin tulevat odotukset esimerkiksi internetistä, sosiaalisesta mediasta, kirjallisuudesta tai läheisiltä. Äitiystutkimuksissa, joissa on huomioitu äitiyden ja naiseuden kulttuurisidonnaisuus, korostetaan, kuinka kulttuuriset ”superäitiyden” ja ”supernaiseuden” monitahoiset ja ristiriitaiset vaatimukset omaksutaan herkästi omiksi odotuksiksi (esim. Choi ym., 2005; Nicolson 2002). Tästä syystä äitien omat odotukset voidaan nähdä väistämättä myös ulkopäin tulevina. Tulokset osoittavat äitiyden odotuksiin ja ihanteisiin kuuluvan voimakkaasti intensiivisen äitiyden piirteitä lapsikeskeisyydestä, työteliäisyydestä, emotionaalisesta sitoutuneisuudesta ja asiantuntijatiedon hyödyntämisestä itsenäisesti ja valikoiden (esim. Hays, 1996), minkä onkin havaittu 2010-luvulla kasvaneen näkyväksi kulttuuriseksi äitiyden ihanteeksi länsimaissa (Mustosmäki & Sihto, 2019). Intensiivisen äitiyden noudattamisen käänköpuolena on todettu äitien mielenterveyden heikkeneminen esimerkiksi lisääntyneenä stressinä tai masentuneisuutena (Rizzo, ym., 2003). Se näyttäisi lisäävän myös jaksamattomuutta osalle tämän aineiston äideistä. Täydellisen tai intensiivisen äitiyden odotuksia ei kuitenkaan kuvailtu aivan kaikkien äitien kertomuksissa, mutta odotukset sekä suorittaminen joko ennen uupumusta tai äitien uuvuttua tuli esiin kaikissa kertomuksissa.

Uupuneiden äitien kokemaan uupumukseen ja äitiyteen liittyy *äidin hankalia tunteita*, jotka kohdistuivat omaan äitiyteen, lapsiin, puolisoon sekä uupumisen kokemiseen. Hankalia tunteita olivat muun muassa yksinäisyys, epäonnistumisen tunne, pelko, häpeä, riittämättömyys, syyllisyys, ristiriitaisuus, katkeruus ja toivottomuus. Nämä tunteet näyttäytyivät usein hyvään äitiyteen kuulumattomina. Uupumus aiheutti äideille syyllisyyttä, kun sen myötä lasten kanssa vietetty intensiivinen aika jäi haluttua vähäisemmäksi tai ihanne itsenäisestä pärjäämisestä ei toteutunut halutusti. Äitien syyllisyyden tunteeseen liittyi vahvasti pelkoa, että ei kykene toteuttamaan äitiyttä ihanteidensa mukaisesti ja tulee määritellyksi huonoksi äidiksi, mitä aikaisemmatkin tutkimukset osoittavat (esim. Liss ym., 2013; Mustosmäki & Sihto, 2019). Äitiystutkijoiden Mustosmäen ja Sihdon (2019, s. 168) tutkimuksessa äitiyden katumuksesta, äitien syyllisyyden tunteet liitettiin usein kokemuksiin siitä, että äidit kokevat tekevänsä väärin äitiyttään, eivät koe oikeanlaisia tunteita tai tuntevat mielestään väärin (mts.168). Samansuuntaisuutta on todettavissa

myös tämän tutkimuksen tuloksista. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella äitien uupumuksesta, erityisesti sen voimakkaimmasta vaiheesta, aiheutui äideille tunteita, että he eivät koe olevansa tarpeeksi hyviä äitejä. Näin voidaan tulkita äitien kokemaan uupumukseen liittyvän kokemuksiä, kuinka se estää äitejä olemasta sellaisia äitejä, mitä he itse haluaisivat olla, kuten aikaisemmatkin äitiyden väsymyksen ja uupumuksen tutkimuksetkin ovat osoittaneet (Giallo ym., 2011; Hubert & Aujoulat, 2018).

Äitien kertomuksista ilmenee pelon kokemista. Äidit usein pelkäsivät oman käytöksen tai olotilan vaikuttavan negatiivisesti lasten hyvinvointiin, mielenterveyteen, kehitykseen ja tulevaisuuteen. Myös Hänisen ja Turusen (2014) tutkimuksessa naisideaalin ja masennuksen yhteydestä on samansuuntaisia tuloksia, kun äidit pohtivat oman masennuksensa merkitystä lastensa myöhemmälle mielenterveydelle. Mustosmäki ja Sihto (2019, s.170) puhuvat äitien riskien hallinnasta, jolla viittaavat siihen, kuinka nykyvanhempien ei pelkästään odoteta suojelevan lapsia ympäristön riskeiltä, vaan he myös nähdään suurina riskeinä lastensa elämässä (mts. 170). Joidenkin äitien kertomuksissa on havaittavissa nimenomaan itsensä näkemistä suurena riskinä lapsilleen, kun äidit kuvailivat pelkäävänsä oman olonsa vaikuttavan tai jo vaikuttaneen lastensa tulevaisuuteen negatiivisesti. Tämän tutkimusten tuloksissa on hankalien tunteiden osalta hyvin paljon yhtäläisyyttä Hubertin ja Aujoulatin (2018) tutkimuksen tulosten kanssa, joiden mukaan äitien uupumukseen liittyy pelkoa siitä, että ei ole tarpeeksi hyvä äiti sekä kokemusta häpeästä, yksinäisyydestä ja syyllisyydestä. Toisaalta kyseisessä tutkimuksessa äidit toivat esiin myös pelkoa lastensa fyysisestä satuttamisesta (Mt.), jota tämän tutkimuksen äidit eivät kertomuksissaan maininneet.

Vaikka äidin hankalat, negatiiviset tunteet tulivat ilmi oman uupumuksen kuvailussa jokaisessa äidin kertomuksessa, kaikissa kertomuksissa ei käsitelty lapsiin kohdistuvia negatiivisia tunteita, vaan kertomuksissa korostettiin rakkautta lapsia kohtaan. Nämä tunteet autoivat jaksamaan uupuneenakin, vaikka oleminen lasten kanssa tuntuikin usein raskaalta ja kuormittavalta. Äitien kertomuksista on havaittavissa äitiyteen väistämättä kuuluvaa ambivalenssia, jolla viitataan esimerkiksi äitiydessä esiintyviin ristiriitaisiin tunteisiin. Äidiksi tulon kertomuksia tutkinut Sevón (2009, s. 96–97) avaa äitiyden ambivalenssia siten, kuinka vastuu tuo äitiyteen usein merkityksellisyttä, onnistumista, iloa ja nautintoa, mutta samalla epävarmuutta, syyllisyyttä ja väsymystä (mts. 96–97). Nostamalla esiin tämän ristiriitaisuuden tarkoituksena ei ole vähätellä äitien uupumusta, jota ei tietenkään tulisi nähdä äitiyteen automaattisesti kuuluvana, vaan tuoda näkyvämmäksi ristiriitaisuuden tuntemusten mahdollisuus, jotta ne voitaisiin herkemmin tiedostaa. Tietoisuus voisi helpottaa äitejä ristiriitaisuuden tunteiden hyväksymisessä, jolloin äidit voisivat vapautua tuntemasta liiallista syyllisyyttä tuntemuksistaan, eivätkä säikähtäisi niitä. Parhaassa tapauksessa tämä vapautuminen voisi estää väsymyksen syvenemistä uupumukseksi. Tästä syystä äitiyden ristiriitaisuus ja ristiriitaisuuden tunteiden normaalius olisi hyvä ottaa puheeksi jo neuvolassa ennen lapsen syntymää.

Tutkimuksen tuloksista *äidin oma aika* ilmentää sitä, kuinka uupuneiden äitien uupumukseen ja äitiyteen liittyvät vahvasti äidin oman ajan tarve ja oman ajan puute. Oman ajan puute aiheutti äideille uupumusta joko siitä syystä, että sitä ei ollut riittävästi tarjolla tai siksi, että sitä oli hankala ottaa. Samansuuntaisia tuloksia on havaittavissa myös Sanchez Rodriguez ym. (2020) äitiyden uupumuksen tutkimuksessa, jossa todettiin äitien kokevan hankaluutta ottaa omaa aikaa ja lepohetkiä, koska äidit olivat päävastuussa perheen arjesta ja lasten hoidosta.

Äitien omaan aikaan liittyi vahvasti ristiriitaisuuden kokemuksia. Omaa aikaa toivottiin, mutta samalla äidit mainitsivat ristiriitaisesti halustaan olla lapsilleen jatkuvasti läsnä, mikä osaltaan vahvisti uupumuksen kokemista. Äitien kertomuksista oman ajan ristiriitaisuuden osalta on löydettävissä Bergin (2008, s. 149–150) kuvaamaa äitiyden kulttuuristen odotusten vastaparia, lapselle omistautuva ja itseään toteuttava. Nykyäidit elävät kulttuurissa, jossa samanaikaisesti korostuu mallitarina lapsilleen ja perheelleen ensisijaisesti omistautuvasta äidistä ja toisaalta ihanne naisen omista tarpeista, jolloin äidillä tulisi olla myös lapsista erillinen elämä. (Mts. 149–150.) Kertomusten äidit eivät tunnu säästyneen kyseiseltä ristipaineelta. Oman ajan ristiriitaisuus ja sen ottamisen hankaluus ilmenivät myös ulkopuolisten käsityksistä, kuinka paljon tai vähän omaa aikaa äiti tarvitsee. Nämä käsitykset saattoivat olla ristiriidassa äidin omien tarpeiden kanssa. Näin voidaan tulkita kulttuurissamme olevan edelleen mallitarina äidistä, jossa korostetaan äitiä lapsen ensisijaisena hoitajana (esim. Hays, 1996), joka tarvitsee vain vähän lapsista erillistä aikaa, ainakin silloin kun lapset ovat pieniä.

Äitien kertomuksissa omaa aikaa lähestyttiin myös ansiotyöhön palaamisella. Useat äidit kokivat paluun työelämään helpottaneen äitiyden uupumustaan, koska sen myötä tarjoutui mahdollisuus lapsista erilliseen aikaan. Myös aikaisemmassa tutkimuksessa, on todettu työssäkävien äitien kärsivän kotiäitejä vähemmän vanhemmuuden emotionaalista uupumuksesta (Lebert-Charron ym., 2018). Toisaalta tässä tutkimuksessa ansiotyöhön palaaminen aiheutti osalle äideistä ristiriitaisuuden ja syyllisyyden tunteita, koska työpäivän päätteeksi lasten kanssa ei jaksettu olla yhtä intensiivisesti kuin itse olisi haluttu, tai kotitöihin ei jaksettu osallistua halutulla tavalla. Työssäkävien äitien onkin todettu kokevan syyllisyyttä, heidän kokiessaan epäonnistumista vaatimuksissa olla vastuussa lastensa hyvinvoinnista (Elvin-Nowak, 1999). Myös suomalaisessa tutkimuksessa pienten lasten vanhempien hoitoratkaisusta todetaan, kuinka äidit kokevat usein syyllisyyttä, jos eivät voi, kykene tai halua hoitaa pieniä lapsiaan kotona ansiotyönsä vuoksi (Terävä, Kuukka & Alasuutari, 2018). Osalle tämän aineiston äideistä uupumus oli kuitenkin niin kokonaisvaltaista, että työelämässäkään ei jaksettu.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, kuinka sosiaalisen tuen puute osaltaan aiheutti tai lisäsi äitien uupumusta ja vastaavasti riittävä sosiaalinen tuki koettiin uupumusta helpottavana tekijänä. Sosiaalisen tuen puutetta esiintyi niin yhden kuin kahdenkin vanhemman perheissä. Myös aikaisemmat tutkimukset

osoittavat sosiaalisen tuen puutteen altistavan äitejä ja vanhempia uupumukselle (esim. Lindström ym., 2011; Sanchez Rodriguez ym., 2020) Tämän tutkimuksen tulokset kuitenkin osoittavat, että sosiaalisen tuen pyytäminen tai sen vastaanottaminen eivät näyttäytyneet yksinkertaisena ja helppona asiana, vaan ne saattoivat aiheuttaa äideissä ristiriitaisia tunteita.

Kertomuksissaan äidit käsittelivät avun pyytämistä omaan uupumukseen, tai avun hakemista lasten hoitoon tai kotitöihin. Apua saatiin tai haettiin useasti vasta sitten, kun uupumus oli jo syvää, koska äidit sinnittelivät jaksamisensa kanssa ja lasten tarpeet menivät usein oman hyvinvoinnin edelle. Kertomuksista voidaan havaita ihanteelliseen äitiyteen ja naiseuteen liitettyjä uhrautuvuuden, mukautuvuuden ja epäitsekkyuden piirteitä (esim. Mauthner, 1998; Stoppard, 2000). Niissä on viitteitä myös suomalaisen kulttuuriin perinteisesti kuuluvasta vahvuudesta ja pärjäämisestä, jossa naiset eivät valita vaikeuksistaan (Markkola, 2002; Hänninen & Turunen, 2014, s. 8). Äitien uhrautuvuus lasten tarpeiden eteen oman hyvinvoinnin kustannuksella on todettu myös aikaisemmissa tutkimuksissa heikentävän tuoreiden äitien mielenterveyttä (Loyal ym., 2021) ja voimistavan naisten masennusta (Hänninen & Turunen, 2014).

Erityisen huolestuttavaa ovat kertomuksissa esiin nousseet avun pyytämisen ja hakemisen negatiiviset puolet. Osa äideistä kertoi hakeneensa apua, mutta sitä ei koettu riittäväksi sen sisällön tai laajuuden vuoksi, tai apua ei saatu laisinkaan. Tämä aiheutti luonnollisesti pettymystä ja jotkut äidit kertoivatkin uskon yhteiskunnan auttamiseen menneen. Avun pyytamisestä ja hakemisesta saatettiin kokea myös häpeää tai epäonnistumista äitinä, jolloin omaa jaksamattomuutta peiteltiin. Tuoreiden äitien kertomuksia tutkinut Sevón (2009, s.97) toteaaakin vahvan kulttuurisen mallitarinan hyvästä äidistä voivan estää äitejä puhumasta kielteisistä tunteistaan tai jaksamattomuudestaan (mts. 97). Joissakin kertomuksissa avun pyytäminen koettiin hankalaksi ja äideillä saattoi olla vahva tarve selvitä yksin tai avun pyytämiseen liittyi pelkoa, että muut vähättelevät avun tarvetta. Avun pyytämisen ja saamisen hankaluutta voidaan peilata Bergin (2008, s. 164) hahmotteleman kulttuuristen odotusten vastapariin, jossa vastakkain ovat itsenäisen selviytyminen äitinä ja äitiyden jakaminen muiden kanssa, joiden välillä nykyäidit usein tasapainoilevat (mts.164). Kertomusten äideistä osa tuntuikin vahvasti tasapainolevan tässä ristipaineessa, mikä vaikeutti äitien jaksamista. Itsenäisen selviytymisen korostaminen läheisten toimesta saattoi joissakin kertomuksissa hankaloittaa avun pyytämistä ja saamista. Berg (2008, s. 168–169) mainitseekin, kuinka kulttuurinen ideamalli itsenäisestä, kaiken jaksavasta ja ehtivästä naisesta, voi estää äitejä hakemasta apua ja estää myös sen antamista. Se voi myös suunnata äitejä liialliseen suorittamiseen ja täydellisen äitiyden tavoitteluun. Berg mainitsee, kuinka äitiys tulisivin nähdä ennemmin vaativana ja konkreettisena työnä, johon jokainen äiti tarvitsee tukea, vastuun jakamista ja riittävästi omaa aikaa. (Mts. 168–169.) Tähän näkemykseen on tutkimusten tulosten perusteella helppo yhtyä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta tarkastella, millaisia piirteitä uupuneiden äitien kokemaan uupumukseen ja äitiyteen liittyy. Teeman äitiys suorittamisena ja odotuksina yhteenvetona voidaan todeta, kuinka äitiyden uupumuksen kokemukseen liittyy suorittamista ja erilaisten äitiyden kulttuuristen odotusten ja ihanteiden olemassaoloa, jotka aiheuttavat uupumusta tai päinvastoin uupumuksen vuoksi äitiydestä tulee suorittavaa. Äidin hankalat tunteet ilmentävät uupumukseen ja äitiyteen liittyviä negatiivisia ja usein ristiriitaisia tunteita, jotka kohdistuvat myös lapsiin ja puolisoon. Negatiivisten tunteiden lisäksi esiin nousi myös rakkautta ja kiitollisuutta lapsista ja puolisoista. Äidin oma aika kuvaa äitien oman ajan tarvetta ja puutetta ja siitä kumpuavaa ristiriitaisuutta. Neljäs teema sosiaalinen tuki ja avun pyytäminen nostaa esiin sosiaalisen tuen positiivisen vaikutuksen äitien kokemassa uupumuksessa, mutta kertoo myös sen saamisen haasteista sekä avun pyytämisen ristiriitaisuudesta ja pettymyksistä. Näiden teemojen sisältö ja viesti on hyvä tiedostaa äitiyden uupumuksen tunnistamisessa, lieventämisessä ja ennaltaehkäisyssä.

Äitien yksilöllisistä kertomuksista muodostettiin myös kolme erilaista tyyppitarinaa, joiden avulla vastattiin toiseen tutkimuskysymykseen, millaisia uupumuspolkuja uupuneiden äitien kertomuksissa rakentuu. Nämä kolme tyyppitarinaa, joita voidaan kutsua myös kulttuurisiksi mallitarinoiksi ovat: *uupuneen äidin sankaritarina*, *uupuneen äidin tasapainottelun tarina* ja *uupuneen äidin epätoivon tarina*. Kyseiset uupuneiden äitien tyyppitarinat eroavat toisistaan niiden yleisen kokonaissävyn ja uupumukseen suhtautumisen ja sopeutumisen perusteella sekä tulevaisuuteen suhtautumisen perusteella. Niissä tuodaan esiin millaisen merkityksen uupumus saa äitien kertomuksissa.

Uupuneen äidin sankaritarina muodostui kuuden äidin kertomuksista. Sankaritarinan juonen sävy kuvautuu ilmaisulla vaikeuksien kautta voittoon, entistä vahvempana. Vaikka kertomuksissa oli negatiivisia sävyjä vaikeuksista kerrottaessa, näyttäytyi kertomuksen loppu ja tulevaisuus toiveikkaana ja valoisana. Näin tarinatyyppissä kuvautui erityisesti progressiivisen kertomuksen muoto (Gergen & Gergen, 1984), kun äitien kokemat vaikeudet ja uupumus olivat saaneet aikaan myös positiivisen käänteen elämässä. Uupumuksesta oli seurannut myös positiivisia merkityksiä, kuten armollisuutta itseä kohtaan, rennompaa suhtautumista äitiyteen, suorittamisesta, odotuksista ja täydellisyys tavoittelusta irrottautumista sekä vastuun jakamista ja kykyä ottaa omaa aikaa tuntematta liiallista syyllisyyttä. Vaikka äidit kokivat uupumuksensa vaikeana jaksona elämässään, nähtiin se myös merkityksellisenä pysähtymisen paikkana, jonka seurauksena itsestä pidettiin aiempaa paremmin huolta ja omat tarpeet myös huomiotiin. Se oli myös opettanut hellittämään. Uupuneen äidin sankaritarinasta havaittiin osittain yhtäläisyyksiä Turusen ja Hännisen (2014) masennuspoluista voimaantumispolun kanssa, Fryen (1957) kulttuurisen sankaritarinan kanssa sekä Frankin (1995) etsinnän tarinan kanssa, joissa kaikissa kärsimys voitetaan ja nähdään käänteenä parempaan elämään.

Uupuneen äidin tasapainottelun tarinaan sisältyi yhdeksän äidin kertomukset. Tämä tarinatyyppi oli sankaritarinaa stabiilimpi (Gergen & Gergen, 1984) kuvaus äitien kokemuksista. Tässä tarinatyyppissä uupumukseen sopeutuminen näyttäytyi hankalana perhe-elämää rajoittava tekijänä, jonka kanssa tasapainoiltiin. Syvin uupumus oli takana, mutta äidit olivat tietoisia vointinsa mahdollisesta huonontumisesta. Uupumuksen myötä äidit olivat tiedostaneet avun tarpeensa ja oman ajan tärkeyden oman jakamisensa kannalta ja olivat myös saaneet tukea, tosin ei aina riittävästi. Äidit tasapainoivat niin uupumuksen oireiden kuin vastuun jakamisesta aiheutuvan syyllisyyden ja ristiriitaisuuden kanssa. Tulevaisuuteen suhtauduttiin kuitenkin alkua myönteisemmin, suorittamista tietoisesti vähennettiin ja ihanteista ja odotuksista pyrittiin irrottautumaan, tosin ne koettiin varsin hankaliksi toteuttaa. Esiin tuotiin kuitenkin voimavaroja, kuten sosiaalista tukea tai rakkautta läheisiin, joiden avulla tulevaisuudessa nähtiin toivoa paremmasta. Ne tekivät uupumuksesta hallittavampaa, vaikka uupumus vielä vaikuttikin merkittävästi arkeen. Uupuneen äidin tasapainottelun tarinasta havaittiin yhtäläisyyksiä masennuspoluista sinnittelypolun kanssa (Turunen & Hänninen, 2014), jossa masennuksen uhan kanssa oli opittu elämään tehden siitä hallittavaa.

Uupuneen äidin epätoivon tarina muodostui kuuden äidin kertomuksista. Epätoivon tarinassa uupumus oli edelleen vahvasti läsnä ja tulevaisuuteen suhtautuminen kuvautui varsin toivottomana ja negatiivisena. Erityisesti tässä tarinatyyppissä äidit kuvailivat elämässään olleen valtavia kuormituksia ennen uupumustaan. Kertomuksen sävy edustaa lähinnä regressiivistä kertomuksen muotoa (Gergen & Gergen, 1984), jossa tulevaisuuteen suhtaudutaan varsin pessimistisesti. Uupumus kuvautui romahduttaneen äitien elämän, eikä siitä kirjoitushetkellä nähty vielä ulospääsyä. Kertomuksille oli tyypillistä, kuinka äidit jatkoivat suorittamista ja runsasta tekemistään väsymyksestä huolimatta ja uupuneena sinniteltiin lasten vuoksi, itsensä usein unohtaen. Äidit eivät nähneet keinoja oman tilanteen helpottumiseen, vaikka olivat apua hakeneet. Rakkaus lapsia tai puolisoa kohtaan piti pinnalla, vaikka niitäkin saatettiin uupumuksen vuoksi epäillä. Kertomukset saattoivat päättyä sanoihin: ”en jaksa” tai ”en jaksa enää”. Uupuneen äidin epätoivon tarinasta havaittiin yhtäläisyyksiä tragedian kulttuurisesta mallitarinasta (Frye, 1957), jossa hankaluuksia ei kyetä voittamaan ponnisteluista huolimatta. Masennuspoluista yhtäläisyyksiä on toivottomuuspolun kanssa eli uupumus hallitsee merkittävästi elämää ja tulevaisuus kuvautuu varsin toivottomana. Toisaalta yhtäläisyyksiä havaittiin myös sinnittelypolun kanssa voimavarojen osalta. (Turunen & Hänninen, 2014).

7.2 Tutkimuksen arviointia, pohdintaa ja jatkotutkimuksen mahdollisuuksia

Lieblich ym. (1998, s. 171, 173) mainitsevat, kuinka laadullista narratiivista tutkimusta ei välttämättä voida arvioida validiteetin, reliabiliteetin, objektiivisuuden ja toistettavuuden termeillä samassa merkityksessä kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Narratiivisen tutkimuksen luonne perustuu tulkinnallisuuteen, joten sen aineistoa, kuten itse todellisuuttakin voidaan lukea, ymmärtää ja analysoida periaatteessa monin eri tavoin. Heidän mukaansa tutkimusta voidaan arvioida esimerkiksi kiinnittämällä huomiota kerätyn aineiston laatuun ja tulkinnallisuuteen, jotka voidaan tehdä raportissa näkyväksi suorilla aineisto-otteilla ja niistä johdetuilla selkeillä tulkinnoilla. Johdonmukaisuutta tutkimuksessa voidaan arvioida tutkimuksen eri osien yhteen sopivuudella eli kuinka hyvin ne luovat ymmärrettävän merkityksellisen kokonaiskuvan. (Mts. 171, 173.) Luotettavuuden arviointi ja tarkastelu koskevatkin laadullisessa tutkimuksessa koko tutkimusprosessia, joten merkittävänä luotettavuuden kriteerinä voidaan pitää itse tutkijaa (Eskola & Suoranta, 2014, s. 211). Olen pyrkinyt tutkimuksessani varmistamaan ja lisäämään luotettavuutta kuvaamalla mahdollisimman selkeästi ja johdonmukaisesti tutkimuksen eri vaiheet tutkimuksen aineiston keräämisestä, toteutuksesta ja analyysin vaiheista sekä niihin liittyvistä ratkaisuksista. Aineistoa olen pyrkinyt tulkitsemaan sitä kunnioittaen tuoden esiin äitien omin sanoin kirjoitettuja aineisto-otteita. Olen kuitenkin huomionut ja tiedostanut koko tutkimusprosessissa kontekstuaalisuuden ja oman positioni.

Pidän tutkimustani varsin onnistuneena sen tarjotessa näkemyksiä äitien uupumuksen kokemisesta narratiivisesta näkökulmasta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena ei ole ollut muodostaa yleistettävää objektiivista tietoa tutkimuksen aiheesta, vaan tuoda esiin äitien yksilöllisiä kokemuksia uupumuksesta ja äitiydestä. Aineisto on kerätty kirjoituspyynnön avulla, joka sisälsi kolme apukysymystä, mutta mahdollisti myös omista kokemuksista kirjoittamisen täysin vapaasti kysymykset sivuuttaen. Tämä toi vastauksiin monimuotoisuutta ja kirjavuutta, joka haastoi harjoittelevaa tutkijaa. Muutamat äidit ottivat yhteyttä kirjoituspyynnön levittämisen jälkeen toiveestaan osallistua tutkimukseen kirjoittamisen sijaan etähaastattelulla. Tämä sai pohtimaan tutkimuksen toteuttamista haastattelemalla, jolloin olisi ollut mahdollisuus saada vielä laajempia vastauksia ja esittää myös tarkentavia kysymyksiä osallistujille. Jatkossa olisikin mielenkiintoista hyödyntää McAdamsin (1993) kehittelemää elämäntarinahaastattelua uupuneiden äitien kokemusten tarkastelussa, jolloin saataisiin ilmiöstä vielä yksityiskohtaisempaa informaatiota äitien elämäntarinoiden välityksellä.

Kirjoituspyynnön avulla kerätyt kertomukset kuitenkin tarjosivat riittävästi informaatiota tutkimuksen aiheesta, joten koen valintani aineiston keräämisen tavasta onnistuneeksi. Kirjoittaminen on mahdollistanut osallistujille kertoa arasta aiheesta sen, minkä he ovat kokeneet tarpeelliseksi ja osallistujat ovat

saaneet harkita kertomaansa. Aineiston koon ja laajuuden näen riittävänä pro gradu- tutkielmaan. Suhteellisen pieni aineisto on kuitenkin voinut vaikuttaa siihen, että siitä johdetut tulokset ja johtopäätökset keskittyvät juuri tietynlaiseksi, koska kertomuksia on vähemmän ja osa niistä on varsin lyhyitä. Toisaalta kertomukset pitävät sisällään kolmen tyyppisiä tarinatyyppisiä, joten aineiston voidaan katsoa sisältävän erilaisia näkemyksiä äitien kokemasta uupumuksesta, vaikka ne eivät tietenkään edusta kaikkia mahdollisia kertomusten tyyppisiä. Kertomuksissa ei ole esimerkiksi edustettuna Frankin (1995) ennalleen palautumisen tarinoita, joissa sairastumisen jälkeen elämän palautuu samanlaiseksi kuin ennen sairastumista. Muodostin äitien yksilöllisistä ja ainutlaatuisista kertomuksista tyyppitarinoita, joihin on yhdistetty elementtejä useista alkuperäisistä kertomuksista. Tapaa voidaan pitää eettisesti kestävänä ratkaisuna, koska kertojien henkilöllisyyden tunnistaminen on vaikeampaa, mutta kääntöpuolena äitien kertomusten yksilöllisten piirteiden huomioinnin voidaan katsoa jääneen vähäisemmäksi (esim. Hänninen, 2018, s.204).

Tutkimusta arvioidessa on tärkeää reflektoida myös omaa positiota tutkijana. Oma äitiyteni väistämättä vaikuttaa ennako-oletuksiin äitiydestä ja siitä johtuvasta uupumuksesta. En ole kuitenkaan kokenut äitiydestä johtuvaa uupumusta, vaikka sen lyhytaikaiselta väsyttävältä vaikutukselta en ole täysin sääs- tynytäkään, joten uupumuksen suhteen aihe ei ole henkilökohtainen. Tiedostamalla oman äitiyteni vaikutukset tutkimuksen tarkasteluun ja tuloksiin, olen pyrkinyt minimoimaan ne ja suhtautumaan kertomuksiin mahdollisimman avoimin mielin. Koen myös, että oma äitiyteni on tuonut tarkasteluun tietyn- laista herkkyyttä tavoittaa nykyäitiyden kulttuurista ilmapiiriä. Toisaalta laadullisessa tutkimuksessa tutkijan positio voidaan nähdä väistämättä aina sellaisena, että aikaisempi tieto ja käsitykset vaikuttavat jossain määrin aineiston tulkintaan.

Tutkimuksen tulokset, kuten aikaisempikin tutkimus, tuovat esiin äitien kokeman uupumuksen tuskalli- suuden, haastavuuden ja monitahoisuuden. Se ei ole yksinkertainen helposti selitettävä ilmiö, koska äitiydestä ja erityisesti sen haasteista voi olla hankala puhua ilman moraalista sävyä huonosta ja hy- västä äitiydestä. Vaikka äitiyden tavat ovat monipuolistuneet ja kielteisistä tunteista puhuminen on tullut sallituksi (esim. Lehto, 2019; Mustosmäki & Sihto, 2019), näyttää tulosten perusteella siltä, että äitiyteen liitetään edelleen täydellisyyden tavoittelua, ensisijaisuuden korostamista ja sitä, kuinka äidin tulee tehdä lastensa eteen kaikkensa oman jaksamisensa kustannuksella. Äidit usein unohtavat omat tar- peensa ja yrittävät selvitä lastensa vuoksi kuormituksistaan ja uupumuksestaan liikaa valittamatta, tai jos valittavat jaksamattomuuttaan, muut eivät välttämättä näe äitien hätää, koska äitiyteen vielä nyky- äänkin liitetään pärjäämisen ihanne ja uhrautuvuus. Kertomusten äidit huomioivat lapsensa parhaan ja hyvinvoinnin useimmiten ennen omaansa. Toisaalta uupumus oli osalle äideistä pysähtymispaikka, jol- loin tiedostettiin oman hyvinvoinnin merkitys koko perheen hyvinvoinnin kannalta paremmin. Tietenkin

olisi toivottavampaa, että itsestä huolehtiminen olisi automaattisesti äitiyteen kuuluvaa, eikä vasta uupumuksen myötä seuraava vapautus.

Kertomuksista kumpuava äitiyden suorittamisen kulttuuri on ilmiönä haasteellinen, koska se näyttää uuvuttavan äitejä ja myös lietsoo äitejä tavoittelemaan epärealistista ihanteellista äitiyttä. Suorittamisen kulttuurin ihannointi voi syyllistää väsyneitä ja uupuneita äitejä, kun äidit eivät koe jaksavansa suorittaa ja tehdä niin paljon kuin ihanteeseen kuuluisi. Se voi myös estää äitejä pyytämästä apua tarpeeksi ajoissa, jos äidit peittävät jaksamattomuutensa peilattaessaan omaa pystyvyyttä tähän kulttuuriseen käsitykseen. Toivoisinkin, että tutkimuksen tulokset antaisivat äitiyden uupumuksen keskusteluun ja ehkäisyyn näkökulmia siitä, kuinka kulttuuriset käsitykset äitiydestä vaikuttavat väistämättä äitien omiin kokemuksiin äitiydestä. Käsitykset voivat vaikeuttaa uupumuksesta puhumista ja siten hidastaa avunsaantia tai sen tarjoamista.

Aikaisemmassa psykologisessa tutkimuksessa, jossa ulkopuolelta tulevien odotusten ja paineiden sekä korkeiden vaatimusten itseä kohtaan on todettu altistavan äitejä uupumukselle, ehdotetaan, kuinka äideille tulisi opettaa itsensä hyväksymisen ja itsemyyötätunnon taitoja, jotta näitä paineita voitaisiin ehkäistä ja äidit eivät syyllistäisi itseään (Sorkkila & Aunola, 2020). Tähän ehdotukseen on helppo yhtyä, mutta samalla voi syntyä ajatus, kuinka ulkopuolelta tulevien paineiden ja odotusten hallinta sysätään liikaa äitien omalle vastuulle. Sosiologian tutkijat Henderson ym. (2016) näkevätkin täydellisen ja intensiivisen äitiyden ihanteet enemmän yhteiskunnallisena ongelmana kuin äidin henkilökohtaisena valintana, koska ne ovat juurtuneet kulttuuriin, johon omaa äitiyttä peilataan (mt). Siten olisikin ensisijaisen tärkeää kiinnittää huomiota niihin kulttuurisiin ihanteellisen äidin ja naisen tarinamalleihin, jotka näitä paineita ovat luomassa. Äitien uupumuksen tunnistamisessa ja ennaltaehkäisyssä nämä tarinamallit on hyvä tunnistaa, jotta niitä voidaan murtaa. Murtamisen myötä voidaan luoda uusia malleja ei niin täydellisestä äitiydestä, joka ei tee äitiydestä liiallista suorittamista, sallii äidin hankalat tunteet ja äidin oman ajan, sekä luo kulttuurista viestiä siitä, että avun tarvitseminen, pyytäminen ja saaminen kuuluvat jokaiseen äitiyteen, eivätkä tee äitiydestä huonoa, vaan ovat osa hyvää äitiyttä. Tähän tutkimukseen osallistuneet äidit ovat kirjoittaessaan kokemuksistaan jo asettuneet tietynlaisia äitiyden ihannetta tai kulttuurista mallitarinaa vastaan, jossa äidit ovat vahvoja, eivät näytä negatiivisia tunteitaan tai kokevat äitiyden aina palkitsevana. Äidit ovat jakaneet uupumuksen kokemuksensa, mikä voidaan nähdä yhtenä merkittävänä kannanottona siihen, että äitiydestä tulee olla saatavilla monenlaisia kertomuksia, joihin voidaan samaistua.

Narratiivinen tutkimusote mahdollisti äitien uupumuksen tarkastelun kertomuksellisessa muodossa. Tarinatyypeistä oli löydettävissä myös länsimaisen kulttuurin mallitarinoita, joihin niitä peilattiin (ks. luku

6). Nämä tarinatyypit osoittavat äitien kokeman uupumuksen olevan monen tasoista, johon sopeutumiseen ja suhtautumiseen vaikuttavat äitien psyykkisten ominaisuuksien lisäksi aikaisemmat elämän kokemukset ja kuormitukset jo ennen lapsia, ennen raskautta tai niiden aikana, kulttuuriset tekijät kuten äitiyden odotukset ja ihanteet, mahdollisuudet ulkopuoliseen tukeen ja omaan aikaan ja kuinka äidit näkevät itsensä äiteinä. Ihanteellisena voidaan pitää, että mahdollisimman monen uupuneen äidin henkilökohtainen uupumuksen kokemus voisi olla sankaritarinan kaltainen selviytymistarina tai edes tasa-painottelun tarina, jossa voimavaroja tilanteen helpottamiseksi on löydetty. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että epätoivon tarina olisi tarpeeton ja vähempiarvoinen, vaan myös toivottomimpien tarinoiden olemassaolo tulee huomioida. Ne voivat esimerkiksi paljastaa riittämättömän tuen äitien arjessa, epäkohdat avun saannissa tai äitien liiallisen yksin pärjäämisen ja vahvuuden korostamisen. Tarinatyypit tuovat esiin myös sen, että kaikkien uupumus ei etene samalla tavalla ja siihen suhtaudutaan ja sopeudutaan eri tavoin, joten riittävä tukikin on yksilöllistä. Erilaisten kertomusten esiin tuonti voi auttaa kuulemaan herkemmin jokaisen yksilöllistä kokemusta äitiyden uupumuksesta. Positiivisempien tarinamallien esillä olo taas voi antaa epätoivon polulla oleville äideille toivoa paremmasta ja vertaistukea mahdollisuudesta omankin tilanteen helpottumiseen. Epätoivon tarina voisi siten jäädä vain väliaikaiseksi episodiksi äitien elämässä. Erilaisia kulttuurisia mallitarinoita tarvitaan myös siitä syystä, että mahdollisimman moni voisi löytää kulttuurisesta tarinavarannosta samaistumisen kokemuksia. Näin tutkimuksen tuloksia voitaisiin hyödyntää vertaistuellisesti muille uupumusta kokeneille äideille.

Tutkimusprosessi ja tutkimuksen tulokset nostavat esiin jatkotutkimuksen mahdollisia aiheita. Kertomuksista kumpuavista tuloksista oli havaittavissa äitiyden odotukset ja ihanteet, joita nykyäidit kohtaavat. Näitä odotuksia osaltaan lisäävät myös tiedon lisääntyminen ja sen helppo saatavuus esimerkiksi sosiaalisen median välityksellä, kuten tämä tutkimus ja aikaisempi tutkimuskin osoittavat. Sosiaalisessa mediassa äidit itse ovat aktiivisesti tuottamassa kulttuurisia odotuksia ja ihanteita äitiyteen. Äitiyden uupumusta ja äitiyteen liittyvien odotusten yhteyttä olisi mielenkiinnosta lähestyä myös sosiaalisen median näkökulmasta. Tarkastelun kohteena voisi olla tarkemmin sosiaalisen median luomat paineet äideille ja niiden mahdollinen vaikutus uupumiseen ja myös siihen muuttaako sosiaalinen media äitiyttä.

Kertomuksista huolestuttavina asioina esiin nousivat joidenkin äitien pettymykset avun saantiin sekä avun saamisen ja pyytämisen vaikeudet, joita äidit saattoivat kokea kuormittavassa lapsiperheensä. Kuten kertomuksissakin tuotiin esille, perheen ulkopuolista apua jaksamiseen haetaan erityisesti neuvolasta, jossa suomalaiset alle kouluikäisten lasten vanhemmat asioivat jo raskauden aikana ja lasten terveystarkastuksien yhteydessä. Kertomusten äideistä osa mainitsi saaneensa neuvolan kautta apua, kun taas osa toi esille pettymyksen ja vähättelyn kokemuksia. Jatkossa olisikin hyödyllistä tutkia neuvolan terveydenhoitajien ja muiden ammattilaisten käsityksiä äitiyden uupumuksesta ja tarkastella puhetapoja, miten he väsyneitä ja uupuneita äitejä kohtaavat.

Äitien uupumuksen tarkastelussa, ja kuinka siitä puhutaan, voidaan nostaa esiin Bergin (2009, s.171–172) kuvaus äitien väsymyksen nimittämisestä aikamme ”kulttuuriseksi tulkiksi”, jolla hän viittaa väsymyksestä puhumisen yleistymiseen. Äideillä on lupa olla väsyneitä, mikä on toivottavaakin, mutta samalla väsymys liian tavallisena ilmiönä voi kääntyä äitejä vastaan, jolloin äidin avuntarve on haasteellista tunnistaa tai se kohdataan vähätellen. (Mts. 171–172.) Tarkoituksena ei ole rinnastaa väsymystä pidempikestoiseen ja voimakkaampaan uupumukseen, vaan tuoda esiin, että jos kulttuurissamme väsymystä pidetään äitiyteen automaattisesti kuuluvana, johon ei apuja tarvita, vaarana voi olla väsymyksen vuoksi ongelmien kasautuminen, joka pahimmassa tapauksessa johtaa äidin uupumukseen. Näin kulttuurissa normaalina pidetty äitien väsymys, voi syventyä myös uupumukseksi. Apua kuormittavaan lapsiperhearkeen ja äitien väsymykseen tulisi saada ja se tulisi ottaa tosissaan jo ennen, kun väsymys syventyy uupumukseksi.

Äitien kertomukset on kerätty koronapandemian aikana, jolloin erilaiset rajoitukset ovat säädelleet normaalia elämäämme. Joissakin kertomuksissa nämä pandemiaan liittyvät rajoitukset mainittiinkin ja tuotiin esiin niiden vaikutus omaan jaksamiseen. Koronapandemian vaikutuksia vanhemmuuteen ja vanhemmuuden uupumuksen on jo ehditty jonkin verran tutkia (esim. Kerr ym., 2021). Myös suomalaisessa määrällisessä tutkimuksessa on tarkasteltu resilienssin, vanhemmuuden uupumuksen ja perfektionismin yhteyttä koronarajoitusten aikana. Tutkimuksessa todetaan resilienssin voivan auttaa uupumuksesta selviytymistä kriisien aikana. (Sorkkila & Aunola, 2021.) Jatkossa olisi hyödyllistä saada tietoa myös laadullisesti korona-ajan mahdollisista vaikutuksista äitien uupumukseen ja tarkastella narratiivisesti äitien kertomuksia koronapandemian aikaisesta perhe-elämästä haasteineen ja iloineen. Tietenkin myös isien kokemukset uupumuksesta ja isyyden mahdollisista vaatimuksista kertomusten muodossa ansaitsisivat tulla kuuluviin.

Lähdeluettelo

Ahola, K., Tuisku K., & Rossi, H. (2018). Työuupumus. *Lääkärikirja Duodecim*. Haettu 14.02.2022 osoitteesta: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>

Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. (4.painos). Tampere: Vastapaino. (Alkuperäinen teos julkaistu 1993).

Berg, K. (2008). *Äitiys kulttuurisina odotuksina*. Väestötutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008. Helsinki: Väestöliitto.

Berg, K. (2009). Kulttuuriset odotukset äitiyden rakentajina. *Janus*, 17(2), 170–175.

Brown, S., & Lumley, J. (1998). Maternal health after childbirth: results of an Australian population-based survey. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 105, 156–161.

Bruner, J. (2004). Life as Narrative. *Social research*, 71(3), 691–710.

Bury, M. (2001). Illness narratives: fact or fiction? *Sociology of Health & Illness*, 23(3), 263–285.

Choi, P., Henshaw, C., Baker, S. & Tree, J. (2005). Supermum, superwife, supereverything: performing femininity in the transition to motherhood. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 23(2), 167–180.

Elvin-Nowak, Y. (1999). The meaning of guilt: A phenomenological description of employed mothers' experiences of guilt. *Scandinavian Journal of Psychology*, 40, 73–83.

Eskola, J., & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Faircloth, C. (2014). Intensive parenting and the expansion of parenting. Teoksessa E. Lee, J. Bristow, C. Faircloth & J. Macvarish (toim.), *Parenting culture studies* (s. 25–50). New York: Palgrave Macmillan.

Frank, A. W. (1995). *The wounded storyteller: body, illness and ethics*. Chicago: University of Chicago Press.

Frye, N. (1957). *Anatomy of criticism*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Furedi, F. (2008). *Paranoid parenting. Why ignoring the experts may be best for your child*. Lontoo: Continuum.

Gergen, M. M., & Gergen, K. J. (1984). The Social Construction of Narrative Accounts. Teoksessa K.J. Gergen & M. M. Gergen (toim.), *Historical Social Psychology* (s.173-190). Lontoo: Lawrence Erlbaum Associates.

Giallo, R., Gartland, D., Woolhouse, H., & Brown, S. (2016). "I didn't know it was possible to feel that tired": exploring the complex bidirectional associations between maternal depressive symptoms and fatigue in a prospective pregnancy cohort study. *Archives of Women's Mental Health*, 19(1), 25–34.

Giallo, R., Rose, N., & Vittorino, R. (2011). Fatigue, wellbeing and parenting in mothers of infants and toddlers with sleep problems. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 29(3), 236–249.

Giallo, R., Seymour, M., Dunning, M., Cooklin, A., Loutzenhiser, L. & McAuslan, A. (2015). Factors associated with the course of maternal fatigue across the early postpartum period. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 33(5), 528–544.

Hays, S. (1996). *The Cultural Contradictions of Motherhood*. New Haven: Yale University Press.

Heikkinen, H. (2018). Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 170–187). Jyväskylä: PS-Kustannus.

Henderson, A., Harmon, S., & Newman H. (2016). The Price Mothers Pay, Even When They Are Not Buying It: Mental Health Consequences of Idealized Motherhood. *Sex Roles*, (74), 512-526.

Hochschild, A. R. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. *American journal of sociology*, 85(3), 551–575.

Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up. *Frontiers in Psychology*, 9(1021), 1–9.

Hänninen, V. (1999). *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Acta Universitatis Tamperensis 696.

Hänninen, V. (2008). Narratiivisen tutkimuksen eettiset haasteet. Teoksessa A-M. Pietilä & H. Länsimies-Antikainen (toim.), *Etiikkaa monitieteisesti. Pohdintaa ja kysymyksiä* (s. 121–137). Kuopio: Kuopion yliopisto.

Hänninen, V. (2018). Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s.188–208). Jyväskylä: PS-Kustannus.

Hänninen, V., & Turunen, A-M. (2014). Naiseusideaali ja masennus. *Sukupuolentutkimus–Genusforskning*, 27(3), 5-18.

Janhunen, K., & Saloheimo, A. (2008). Äitiyden tunnepakkaus. Teoksessa K. Janhunen & M. Oulasmaa (toim.), *Äidin kielletyt tunteet* (s.28–52). Helsinki: Väestöliitto.

Jokinen, E. (1996). *Väsynyt äiti. Äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä*. Tampere: Gaudeamus

Josselson, R. (2006.) Narrative research and the challenge of accumulating knowledge. *Narrative Inquiry*, 16(1), 3-10.

Josselson, R. (2011). Narrative Research. Teoksessa F. Wertz (toim.), *Five Ways of Doing Qualitative Analysis* (s.224–242). New York: The Guilford Press.

Kalland, M. (2003). Kiintymyssuhdeteorian kliininen merkitys: Soveltaminen erityistilanteissa. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.), *Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen* (s.198–233). Helsinki: WSOY.

Kerr, M. L., Rasmussen, H.F., Fanning, K. A. & Braaten, S. M. (2021). Parenting During COVID-19: A Study of Parents' Experiences Across Gender and Income Levels. *Family Relations*, 70(5), 1327-1342. doi-org.ezproxy.uef.fi:2443/10.1111/fare.12571

Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s.73–87). Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kulmala, A., & Vanhala, A. (2004). Vanhemmuus marginaalissa: Kulttuurinen mallitarina osana henkilökohtaista vanhemmuutta. Teoksessa A. Jokinen, L. Huttunen & A. Kulmala (toim.), *Puhua vastaan ja vaieta. Neuvottelu kulttuurisista marginaaleista* (s. 98–114). Helsinki: Gaudeamus.

- Lafrance, M. N., & Stoppard, J. M. (2006). Constructing a non-depressed self: Women's accounts of recovery from depression. *Feminism & Psychology*, *16*(3), 307–325.
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E. & Wendland, J. (2018). Maternal Burnout Syndrome: Contextual and Psychological Associated Factors. *Frontiers in psychology*, *9*(885), 1-12.
- Lehto, M. (2019). Bad is the new good: negotiating bad motherhood in Finnish mommy blogs. *Feminist Media Studies*, *20*(5), 657-671.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative Research. Reading, Analysis and Interpretation*. Thousand Oaks: SAGE.
- Lindahl Norberg, A. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of clinical psychology in medical settings*, *14*(2), 130-137.
- Lindström, C., Åman, J. & Lindahl Norberg, A. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, *100*(7), 1011–1017.
- Liss, M, Schiffrin, H. H, & Rizzo, K. (2013). Maternal guilt and shame: The role of Self-discrepancy and fear of negative evaluation. *Journal of Child and Family Studies*, *22*(8), 1112–1119.
- Loyal, D., Sutter, A-L., & Rasclé, N. (2021). Changes in Mothering Ideology After Childbirth and Maternal Mental Health in French Women. *Sex Roles*, *85*(11–12), 625–635.
- Markkola, P. (2002). Vahva nainen ja kansallinen historia. Teoksessa T. Gordon, K. Komulainen & K. Lempiäinen (toim.), *Suomineitonen hei! Kansallisuuden sukupuoli* (s. 75–92). Tampere: Vastapaino.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, *52*(1), 397–422.
- Mauthner, N. S. (1998). It's a Woman's Cry for Help: A Relational Perspective on Postnatal Depression. *Feminism & Psychology*, *8*(3), 325–355.
- McAdams, D. P. (1993). *The Stories We Live by. Personal Myths and the Making of the Self*. New York: The Guilford Press.

Mielenterveystalo.fi. (2021). Mistä uupumuksessa on kyse? Haettu 26.02.2022 osoitteesta: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/uupumuksen_omahoito/Pages/osio1.aspx

Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329.

Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 174, 7–13.

Mustosmäki A. & Sihto, T. (2019). Äitiyden katuminen intensiivisen äitiyden kulttuurissa. *Sosiologia*, 56(2), 157–173.

Nicolson, P. (2002). *Having it All? Choices for Today's Superwoman*. West Sussex: Wiley.

Phoenix, A., Woollett, A., & Lloyd, E. (toim.) (1991). *Motherhood. Meanings, Practices and Ideologies*. Lontoo: Sage.

Phoenix, A., & Woollett, A. (1991). Motherhood: Social Construction, Politics and Psychology. Teoksessa A. Phoenix, A. Woollett & E. Lloyd (toim.), *Motherhood. Meanings, Practices and Ideologies*. (s.13–27). Lontoo: Sage.

Polkinghorne, D. E. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. Teoksessa J.A. Hatch & R. Wisniewski (toim.), *Life history and Narrative* (s.5–23). Lontoo: Falmer.

Rich, A. (1995). *Of woman born. Motherhood as experience and institution*. New York: Norton & Company.

Riessman, C. K., (2008). *Narrative Methods for the Human Sciences*. Thousand Oaks: SAGE.

Rizzo, K. M., Schiffrin, H. H., & Liss, M. (2013). Insight into the Parenthood Paradox: Mental Health Outcomes of Intensive Mothering. *Journal of Child and Family Studies*, 22(5), 614–620.

Rokkonen, L. (2020). *Prekaari äitiys - kertomuksia palkkatyön reunamilta*. (Publications of the University of Eastern Finland, Dissertations in social sciences and business studies 235). Joensuu: Itä-Suomen yliopisto.

Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H.,...Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science*, 1–22. doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4

Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9(758), 1–12.

Roskam, I., Raes M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*, 8(163), 1–12.

Ruusuvuori, J., Nikander, P., & Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi* (s. 9–36). Tampere: Vastapaino.

Sanchez Rodriguez, R., Laflaquière E., Orsini E., Pierce, T., Callahan, S., & Séjourné, N. (2020). Maternal fatigue and burnout: From self-forgetfulness to environmental expectations. *European Review of Applied Psychology*, 70(6), 1-9.

Sarkkinen, M. (2003). Masentunut äiti - tyydyttävän äitiydenkokemuksen ulkopuolella. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.), *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus* (s. 283-305). Juva: WSOY.

Sevón, E. (2009). *Maternal Responsibility and Changing Relationality at the Beginning of Motherhood*. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 365.

Sonnenburg, C., & Miller, Y.D. (2021). Postnatal Depression: The Role of “Good Mother” Ideals and Maternal Shame in a Community Sample of Mothers in Australia. *Sex Roles*, 85(11-12), 661-671.

Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648–659.

Sorkkila, M., & Aunola, K. (2021). Resilience and parental burnout among Finnish parents during the COVID-19-pandemic: Variable and person-oriented approaches. *The Family Journal*, 1–9. doi.org/10.1177/10664807211027307

Stoppard J. M. (2000). *Understanding depression. Feminist social constructionist approaches*. Lontoo: Routledge.

Terävä J., Kuukka, A., & Alasuutari, M. (2018). Miten lastenhoidon ratkaisuja saa perustella? Vanhempien puhetta 1–2-vuotiaan lapsensa hoitoratkaisuista. *Yhteiskuntapolitiikka*, 83(4), 349–359.

Thurer, S. (1994). *The myths of motherhood. How culture reinvents the good mother*. Boston Mass: Houghton Mifflin.

Tilastokeskus. (2021). Suomen virallinen tilasto (SVT): Syntyneet [verkkojulkaisu]. ISSN=1798–2391. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 24.9.2021 osoitteesta: <http://www.stat.fi/til/synt/index.html>

Tummala-Narra, P. (2009). Contemporary impingements on mothering. *The American Journal of Psychoanalysis*, 69(1), 4–21.

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Turunen, A-M., & Hänninen, V. (2014). Keski-ikäisten naisten masennuspolkuja. *Psykologia*, 49(2), 121-134.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019. Haettu 04.10.2021 osoitteesta: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Wall, G. (2010). Mothers' experiences with intensive parenting and brain development discourse. *Women's Studies International Forum*, 33(3), 253–263.

Wolcott, H. (1994). *Transforming Qualitative data. Description, Analysis and Interpretation*. Thousand Oaks: Sage.

Liitteet

Liite 1 Kirjoituspyyntö vanhemmille

Hei!

Koetko vanhemmuudesta johtuvaa uupumusta? Haluaisitko kertoa tarinan kokemuksistasi? Olen sosiaalipsykologian opiskelija Itä-Suomen yliopistosta ja toivon saavani tarinasi vanhemmuuden uupumusta käsittelevän pro gradu- tutkielmani aineistoksi. Tutkielman ohjaajana toimii yliopistonlehtori Pekka Kuusela. Tutkielmassani käsitellään erityisesti sitä, kuinka uupumus vaikuttaa vanhemmuuteen ja miten uupuneet vanhemmat kokevat vanhemmuutensa. Tutkielmaan tulen liittämään tarinoista sitaatteja siten, että sen kirjoittajaa ei pysty niistä tunnistamaan. Voit kirjoittaa tarinasi täysin nimettömästi eikä henkilöllisyytesi tule käymään mistään ilmi. Tulen käsittelemään ja säilyttämään kaikki kirjoitukset luottamuksellisesti noudattaen hyviä eettisiä tutkimusohjeita ja -käytäntöjä.

Tarinasi voi alkaa uupumuksen alkamisesta edeten tähän päivään. Toivon tarinasi olevan vähintään kahden sivun mittainen, mutta kaiken mittaiset tarinat ovat tervetulleita. Voit kirjoittaa tarinasi seuraavien kysymysten avulla tai sivuuttaa kysymykset ja kirjoittaa kokemuksistasi täysin vapaasti.

1. Kuvaile omaa kokemustasi uupuneena vanhempana ja kerro tekijöistä, joiden koet vaikuttaneen uupumukseesi.
2. Kuvaile, miten uupumus on vaikuttanut vanhemmuuteesi ja arkeesi.
3. Kuvaile, millainen vanhempi koet olevasi.

Voit jättää tarinasi alla olevan linkin kautta. Kirjoitusaika päättyy 15.7.2021.

<https://link.webpolsurveys.com/S/9BC75D5B0CF39D3F>

Ystävällisin terveisin Päivi Mustonen

Mikäli sinulla on kysyttävää, voit lähettää sähköpostia osoitteeseen: paivmu@student.uef.fi

Lämmin kiitos tarinastasi!