

Vanhemmuuden uupumus ja työhönpaluu nuorimman lapsen syntymän jälkeen – onnea ja auvoa vai hikeä ja kyyneleitä?

Tämä tutkimushanke käsitteli vanhemmuuden uupumuksen (VU) ja vanhemman työhönpaluun yhteyttä kolmen osatutkimuksen avulla. Ensimmäinen tutkimus tarkasteli suomalaisten äitien kokemuksia työhönpaluustaan nuorimman lapsensa syntymän jälkeen. Tutkimus perustui kiintymyssuhdeteoriaan, jonka mukaan lapsen ja ensisijaisen hoivaajan välinen tunneside vaikuttaa lapsen kehitykseen ja eroon joutuminen ensisijaisesta hoivaajasta (jota äidin työhönpaluun ajateltiin edustavan) aktivoi tähän stressitilanteeseen liittyvän kiintymyskäyttäytymisen. Tutkimuksessa selvitettiin, minkä ikäisenä äidit palasivat työhön ja miten he kokivat työhönpaluun ajankohdan sopivuuden perheelleen. Aineisto koostui 312 äidistä, jotka olivat palanneet työhön enintään 2 vuotta sitten. Analyysimenetelmänä käytettiin keskiarvotestejä sekä logistista regressioanalyysiä. Tulosten mukaan 72,8 % koki työhönpaluun ajankohdan sopivana, ja hieman reilu neljännes (25,6 %) koki työhönpaluunsa olleen liian aikainen. Äidit palasivat työhön keskimäärin kun nuorin lapsi oli 1 v ja 3 kk ikäinen (Korkeammin koulutetut äidit: 1v 5kk, matalammin koulutetut äidit: 1v 2kk). Korkeammin koulutetut kokivat ajankohdan todennäköisemmin sopivammaksi kuin vähemmän koulutetut, ja lapsen vanhempi ikä työhönpaluun hetkellä lisäsi sopivuuden kokemusta. Taloudellisella tilanteella ei havaittu merkittävää yhteyttä kokemukseen.

Toinen tutkimus selvitti sosiaalisen tuen yhteyttä VU:n ja työuupumukseen sekä vanhempien työhönpaluu kokemukseen. Verkkokyselyyn vastasi 691 vanhempaa, ja analyysissä käytettiin hierarkkista lineaarista regressioanalyysiä ja logistista regressioanalyysiä. Tulokset osoittivat, että epävirallinen tuki (esim. puolisolta ja läheisiltä) oli yhteydessä vähäisempään VU:n ja työuupumukseen sekä myönteisempään arvioon työhönpaluuajankohdan sopivuudesta. Virallinen tuki vähensi VU:ta, mutta ei vaikuttanut työuupumukseen tai kokemukseen työhönpaluun ajankohdasta. Kyky pyytää apua ei ollut yhteydessä tutkittuihin hyvinvointitekijöihin.

Kolmas tutkimus keskittyi työn ja perheen yhteensovittamisen profiileihin, joissa tarkasteltiin yhtä aikaa vanhemman kokemuksia (VU, työuupumus ja työ-perhekonfliktit). Lisäksi tarkasteltiin, mitkä taustatekijät ja voimavarat olivat yhteydessä profiileihin. Latentilla profiilianalyysillä tunnistettiin neljä profiilia: "Hyvinvoivat" (53,5 %: sekä työuupumus että VU vähäisiä), "Työuupuneet" (28,5 %: työuupumus koholla), "Vanhemmuudessa uupuneet" (13,5 %: VU koholla) ja "Kaksoisuupuneet" (4,5 %: molemmat uupumuksen muodot koholla). Profiileissa tarkasteltiin myös työ-perhekonfliktia, eli työn vaikutusta perheeseen (T→P -konflikti) ja perheen vaikutusta työhön (P→T -konflikti). Tulokset osoittivat, että "Kaksoisuupuneiden" profiilissa molemmat konfliktin muodot olivat yleisimpiä, kun taas "Hyvinvoivilla" ne olivat alhaisimpia. "Työuupuneet" raportoivat korkeampaa T→P -konfliktia verrattuna P→T-

konfliktiin , kun taas "Vanhemmuuden uupuneet" kokivat enemmän P→T -konfliktia. Profiileja erottivat myös taustatekijät: masennusoireet olivat yleisempiä korkeaa uupumusta kokevilla vanhemmilla, erityisesti "Kaksoisuupuneilla". Itsemyötätunto puolestaan oli korkeinta "Hyvinvoivien" profiilissa ja matalinta uupuneissa profiileissa, antaen viitteitä sen mahdollisesta suojaavasta vaikutuksesta.

Nämä tutkimukset tarjosivat keskeistä tietoa siitä, miten perheen ja työn yhteensovittaminen vaikutti vanhempien hyvinvointiin ja millaisia tukikeinoja voitaisiin käyttää uupumuksen ennaltaehkäisyssä, onnistuneen työhönpaluun tukemisessa sekä edelleen kestäväen työuran rakentamisessa. Kiintymyssuhdeteoriaan perustuva tarkastelu auttoi ymmärtämään, miksi lapsen ikä oli merkittävä tekijä äidin arviossa työhönpaluun ajankohdan sopivuudesta. Sosiaalinen tuki, erityisesti epävirallinen tuki, näyttäytyi tärkeänä resurssina työn ja perheen tasapainottamisessa ja yhdistyi sopivammaksi arvioituun työhönpaluun ajankohtaan. Latentti profiilianalyysi vahvisti, että koetut työ-perhekonfliktit saattoivat aiheuttaa merkittäviä haasteita vanhempien hyvinvoinnille, erityisesti niillä, joilla esiintyi kaksoisuupumusta. Tämän hankkeen tiedon pohjalta voitaisiin edelleen kehittää perheystävällisiä työkäytäntöjä ja tukimuotoja, jotka tukevat vanhempien jaksamista sekä kotona että työelämässä ja näiden tärkeiden elämän eri osa-alueiden yhteensovittamista.

Julkaisuluettelo (Työsuojelurahaston hankenumero #240006)

Auvinen, E., Sorkkila, M., & Aunola, K. (2025). Suomalaisäitien työhönpaluu nuorimman lapsen syntymän jälkeen: Lapsen ikä, äidin koulutusvuodet ja taloudellinen tilanne kokemuksia selittävinä tekijöinä. Arvioitavana *Työelämän tutkimus* -lehdessä.

Auvinen, E., Sorkkila, M., Rantanen, J. & Aunola, K. (2025). How Are Different Types of Social Support Associated with Parental Burnout, Job Burnout, and Appropriate Timing of Returning to Work? Lähetetty arvioitavaksi *Journal of Child and Family Studies* -lehteen.

Auvinen, E., Sorkkila, M., & Aunola, K. (2025). Profiles of parental burnout, job burnout, and work-family conflict: The role of background variables, self-compassion, and depressive symptoms. Arvioitavana *Journal of Family Psychology* -lehdessä.