



Vanhemman työssä jaksaminen vaikuttaa lapseenkin

Erinäisiä tutkimuksia on vuosien varrella tehty vanhempien työssä käynnin sekä työhyvinvoinnin merkityksestä ja vaikutuksesta lapsen. Todennetuksi on tullut, että vanhempien kokemalla työstressillä ja kiireellä on monimuotoisia ja epäsuoria vaikutuksia myös lasten hyvinvointiin.

Työssä vai vapaalla?

Kun naisten työn vaatimukset ja työpäivien pituudet lähtivät kasvuun, alettiin tutkimuksissa kiinnostua myös siitä miten äitien työssä käynti vaikutti lasten hyvinvointiin. Toisin sanoen kiinnostuksen kohteena oli se voivatko työssäkäyvien äitien lapset huonommin vai paremmin kuin ei työssäkäyvien äitien lapset. 1980-luvulta lähtien on näkökulmaa laajennettu ja tutkimuksissa on pyritty monipuolisempaan lähestymistapaan. Nykypäivänä yhteys vanhempien työssä käynnin ja lasten hyvinvoinnin välillä nähdään epäsuorana ja näiden välillä vaikuttaa useampi osatekijä. Lasten kannalta olennaisinta on se miten vanhemmat viihtyvät työssään ja kuinka lastenhoito on järjestetty eikä se käyvätkö he ylipäänsä töissä vai ovatko kotona. (Mauno 2008)

Kun tutkimusten mukaan on osoitettu, ettei naisten työssä käynnillä ja työajan pituudella ole merkitystä lasten hyvinvointiin on oletettavaa, että sama koskee myös miehiä. Ajatuksia herättävää on kuitenkin se, miten työnteko vaikuttaa yksittäisen henkilön hyvinvointiin ja mikä sen välillinen tai välitön vaikutus on perheeseen. Maunon (2008) mukaan viime vuosina tehtyjen selvitysten pohjalta voidaan todeta, että työnkuvan muuttumisen myötä työstä on tullut niin henkisesti kuin myös ajallisesti kuormittavammaksi. Joka kolmas työntekijä pitää työtään henkisesti kuormittavana. Tämän vuoksi on todennäköistä, että työssä käynnin kielteiset vaikutukset siirtyvät erilaisten prosessien välityksellä perheellisten vanhempien lasten hyvinvointiin. (Mauno 2008)

Stressin vaikutukset vanhemmuuteen

Maunon kirjassa esitetyn siirräntämallin mukaan työhön liittyvien negatiivisten tunteiden katsotaan vaikuttavan työntekijään muuttaen tämän omaa hyvinvointia ja jaksamista. Esimerkiksi stressi-tuntemukset saattavat lisätä työntekijän ahdistuneisuutta ja ärtyneisyyttä joka sitten vanhemman roolin kautta siirtyy helposti myös kotioloihin (Mauno 2008). Omaan työelämään liittyvät vastoinkäymiset saattavat esimerkiksi heikentää vanhemman kykyä tukea lasta tämän itsenäistymisen vaiheissa. Henkilökohtaisista vaikeuksista ja vastoinkäymisistä johtuen vanhemmat eivät välttämättä jaksakaan kantaa lapsen kehitykseen olennaisena osana kuuluvia pettymyksen ja avuttomuuden tunteita (Moilanen, Räsänen &. 2000). Työn liika rasittavuus johtaa vanhemmalla usein siihen, että riittämättömyyttä koetaan myös



lasten kasvatukseen liittyvissä asioissa. Väsynyt isä tai äiti ei jaksakaan olla kiinnostunut lapsen tekemisistä ja harrastuksista, eikä mielipiteitä jakseta kuunnella. Työstressin lisääntyessä lisääntyy myös riski vanhemman ja lapsen välisten ristiriitojen kasvuun. Vanhempien turhautuminen voi lopulta ilmetä lapsiin kohdistuvana epäasiallisena ja puutteellisena kontrollina tai epäoikeudenmukaisina rangaistuksina ja laiminlyönteinä (Moilanen, Räsänen & 2000). Vanhemman työstressin välittyminen lapsen kanssa koettuun vuorovaikutukseen heijastuu lopulta lapsen käyttäytymisen häiriöinä.

Rönkön ja Poikkeuksen vuonna 2000 tekemässä tutkimuksessa vanhemmuuden yhteydestä nuorten hyvinvointiin kyseltiin nuorilta miten he kokevat vanhempiensa kiireen ja ajan käytön. Tutkimuksessa kävi ilmi muun muassa, että mitä enemmän nuori vietti aikaa vanhempiensa kanssa sitä läheisemmiksi he kokivat suhteensa vanhempiin. Ilmi tuli myös se miten vanhempien kanssa vietetty aika suojaa nuorta päihteiden käytöltä. Nuoret eivät tutkimuksen tulosten mukaan kuitenkaan olleet tyytyväisiä pelkästään vanhemman fyysiseen läsnäoloon vaan heiltä kaivattiin myös henkistä läsnäoloa. Nuoret kokivat tärkeäksi sen, että vanhemmat ovat tarvittaessa läsnä ja saatavilla. (Sulku & Aromaa 2001) Perhe on lapselle tärkein ihmissuhdeympäristö. Kyky itsensä toteuttamiseen ja merkittävien ihmissuhteiden muodostamiseen on aina yhteydessä perheen ihmissuhteisiin sekä perheen sisäisen vuorovaikutuksen laatuun ja muotoihin. (Moilanen, Räsänen & 2000). Pienille lapsille vanhempien läsnäolo on vielä tärkeämpää kuin nuorten kohdalla. Aika on suorastaan korvaamatonta, sillä jos lapsi viettää pitkiä aikoja erossa vanhemmistaan kärsii hänen kiintymyssuhde vanhempiin. (Sulku & Aromaa 2001)

Vanhempi, älä stressaa

Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan lapset eivät niinkään toivo vanhemmiltaan enempää aikaa itselleen, vaan toivovat vanhempien voivan paremmin. Nuoret ilmaisivat erityisesti toiveita siitä, että vanhemmat eivät olisi niin stressaantuneita ja väsyneitä kun saapuvat pitkän työpäivän jälkeen kotiin. Suomalaisessa vastaavassa tutkimuksessa saatiin tätä yhdysvaltalaisesta tutkimuksesta vastaavia tuloksia. Nuoret kokivat erityisesti äidit huonotuulisiksi töiden jälkeen. Syy tähän kokemukseen saattaa olla myös siinä, että äidit edelleen mielletään vanhemmista niiksi, jotka ovat enemmän kotona lasten kanssa. Äidin roolin katsotaan edelleen olevan suuremmassa määrin se, jonka pitää osoittaa ymmärrystä ja rakkautta. (Mauno 2008) Syy siihen miksi äidit edelleen koetaan lähemmin perheen ”syliksi” johtuu pitkälti siitä, ettei lapsilla ja nuorilla ole mallia niin sanotusta hoivaavasta isästä. Se miksi tällaista roolimallia ei ole syntynyt johtuu puolestaan pitkälti yhteiskunnan normeista

Lähteet:

Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Duodecim 2004.



Rönkä, Anne & Poikkeus, Anna-Maija. Tytöt, pojat ja vanhemmat: kumppanuutta ja kahinointia: Nuorisotutkimus 2000.

Sulku, S & Aromaa, J (toim.). Kohtaamispaikkana lapsuus. Vuoropuhelua lapsen maailmasta. Edita: Helsinki 2001.

Ulla Kinnunen & Taru Feldt & Saija Mauno. (toim.) Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Otavan Kirjapaino Oy: Keuruu 2008.