

Artikkeli on vertaisarvioitu ja julkaistu Pari- ja perheterapialehdessä 4.5.2021. Artikkelin julkaistaan Perhepolun sivuilla Pari- ja perheterapialehden luvalla.

Vanhemmuusryhmät vanhempien itsemyötätunnon vahvistajana

VERTAISARVIOITU

Tellervo Uljas, TM, tohtoriopiskelija, psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto

Anna Rönkä, PsT, professori, Kasvatustieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto

Kaisa Malinen, dos. (perhepsykologia), vanhempi tutkija, Hyvinvointiyksikkö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kaisa Aunola, PsT, professori, Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto

Kimmo Jokinen, YTT, professori, Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

JOHDANTO

Itsemyötätunto on herättänyt laajaa kiinnostusta psykologian tutkimuskentällä viime vuosikymmeninä. Neff (2003a; 2003b) toi itsemyötätunnon (self-compassion) käsitteen osaksi länsimaista psykologian tutkimusta buddhalaisesta traditiosta määritellen sen terveeksi asenteeksi ja suhteeksi itseen, jossa oma kärsimys kohdataan avoimesti ja ystävällisesti. Neff (2003a; 2003b) jakaa määritelmässään itsemyötätunnon kolmeen osa-alueeseen: ystävällisyyteen itselle itsekriittisyyden tai itsensä tuomitsemisen sijaan, jaettuun ihmisyyteen erillisyyden tai eristäytymisen sijaan sekä tiedostavaan läsnäoloon yli-identifikaation sijaan. Neffin mukaan itsemyötätunto näyttäytyy ystävällisyytenä ja ymmärryksenä itselle tuskan ja epäonnistumisen hetkissä, yksilön kokemusten näkemisenä osana laajempaa ihmisyyttä sekä tuskallisten ajatusten ja tunteiden hyväksymisenä, tiedostamisena ja tasapainossa pitämisenä. Vastaavasti itsemyötätunnon puutteesta kertovat itsensä tuomitseminen ja itsekriittisyys, oman kärsimyksen näkeminen yksilöllisenä ja muista erillisenä tai eristävänä sekä tuskallisten tunteiden ja ajatusten kieltämisenä tai ajautumisena niiden vietäväksi (Neff, 2003a; Neff 2003b).

Neff näkee itsemyötätunnon osana laajempaa myötätunnon käsitettä. Myötätunto on määritelty muun muassa toisen kärsimyksestä liikuttumiseksi sekä haluksi lievittää sitä (Lazarus & Lazarus, 1994) ja sen pohjimmaisena tarkoituksena on pidetty ihmisten välisen yhteistyön helpottamista sekä kärsivien ja heikkojen suojelemista (Goetz ym. 2010). Myötätunto on nähty läheisenä käsitteenä sympatialle, joka on määritelty korostuneeksi tietoisuudeksi toisen yksilön tunteista sekä haluksi lievittää toisen ahdinkoa (Wispe, 1991). Neffin määritelmän ohella itsemyötätunto on nähty muun muassa taitona, joka koostuu itseen

kohdistetusta anteeksiannosta, hyväksynnästä sekä ymmärryksestä (McKay & Fanning, 2016). Gilbert (2010) on määritellyt myötätunnon koostuvan empatiasta, sympatiasta, sensitiivisyydestä, ei-tuomitsevuudesta, ahdistuksen sietokyvystä sekä hyvinvoinnista huolehtimisesta, joita voidaan tuntea sekä toisia että itseä kohtaan ja saada myös toisilta ihmisiltä. Gilbert ei käytä niinkään itsemyötätunnon käsitettä, vaan keskittyy laajempaan myötätunnon käsitteeseen ja sen suuntautumismahdollisuuksiin, jonka osana hän näkee itselle osoitetun myötätunnon. Gilbert (2010) ymmärtää Neffin (2003a; 2003b) tavoin itselle osoitetun myötätunnon osana laajempaa myötätunnon käsitettä.

Neff (2003a) on luonut itsemyötätunnon määritelmän lisäksi itsemyötätunnon kvantitatiivisen mittarin (the Self-Compassion Scale, SCS). Suurin osa tutkimuksista on keskittynyt käyttämään Neffin mittaria, mutta itsemyötätunnon mittaria sekä määritelmää on kritisoitu myös sen sisältämistä negatiivisista osa-alueista (kts. esim. Lopez ym., 2015; Muris ym., 2019). Negatiivisten osa-alueiden on esitetty kuvaavan itsemyötätunnon sijaan kylmyyttä itselle (esim. Brenner ym., 2017; Kumlander ym., 2018) sekä neuroottisuutta (Pfattheicer ym., 2017) ja vahvan psykopatologisen yhteytensä vuoksi (kts. esim. meta-analyysi, Muris ym., 2017) niiden on ajateltu korostuvan mahdollisesti liikaa myös tutkimustuloksissa (Muris ym., 2018). Neff (2015) on perustellut negatiivisten osa-alueiden tarjoavan kattavamman ja laajemman tarkastelukulman itsemyötätunnon psykologiseen tutkimukseen. Neffin mukaan sekä myötätuntoisen että ei-myötätuntoisen käyttäytymisen tarkastelu on tärkeää kuvattaessa yksilön suhtautumista itseensä kärsimyksen hetkissä. Tämä käyttäytymisen tarkastelu kärsimyksen hetkissä erottaa Neffin ja muiden (2017) mukaan itsemyötätunnon negatiiviset osa-alueet myös neuroottisuudesta, jota kuvataan yksilön jatkuvana negatiivisena mielialana. Keskittyminen pelkästään positiivisiin osa-alueisiin voisi Neffin (2015) mukaan aliarvioida itsemyötätunnon merkitystä tutkittaessa yksilön psyykkistä hyvinvointia.

Tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksenä oli tarkastella, miten vanhemmat kuvaavat itsemyötätunnossaan vanhemmuusryhmän myötä tapahtuvia muutoksia. Taustateorian hyödynnetään Neffin laajasti käytettyä itsemyötätunnon määrittelyä huomioiden myös haastateltavilta nousevat itsemyötätunnon kuvaukset teoriaohjaavaa temaattista analyysia noudattaen (Braun & Clarke, 2006; Eskola, 2001).

Itsemyötätunto vanhemmuuden voimavarana

Itsemyötätunnon on osoitettu olevan yhteydessä yksilön psyykkiseen hyvinvointiin (Macbeth & Gumley, 2012; Neff ym., 2008; Zessin ym., 2015), kuten vähempään ahdistukseen, masennukseen ja uupumukseen (Barnard & Curry 2012; Durkin ym. 2016; Neff ym., 2020; Neff, 2003a; Krieger ym. 2013). Sen on todettu auttavan stressin käsittelyssä sekä haastavissa tilanteissa (Leary ym., 2007; Neff, 2011; Sbarra ym., 2012) ja olevan yhteydessä muun muassa optimismiin, onnellisuuteen ja elämäntyytyväisyyteen (Neff ym., 2007; Neff, 2003a). Kiinnostus itsemyötätuntoa kohtaan on näkynyt kognitiivisten käyttäytymisterapioiden (esim. Gilbert, 2010; Segal ym., 2002) sekä mindfulness- ja myötätuntopohjaisten meditaatioiden suosiossa, joilla on osoitettu positiivisia yhteyksiä yksilön psyykkiseen hyvinvointiin (Gilbert & Procter, 2006; Keng ym., 2011; Hofmann ym., 2010; Shonin ym., 2014; Wilson ym., 2019).

Itsemyötätunto heijastuu keskeisesti myös perhesuhteisiin (Moreira, 2015; Neff & Beretvas, 2013; Neff & McGehee, 2010; Psychogiou ym., 2016). Itsemyötätuntoiset kumppanit käyttäytyvät myönteisesti parisuhteessaan (Neff & Beretvas, 2013) ja itsemyötätunto tukee hyvinvointia vanhemmuuden haastavissa hetkissä sekä vähentää syyllisyyden ja häpeän tunteita (Sirois ym., 2019). Vastaavasti itsekriittiset ajatukset ovat yhteydessä vanhemmuudessa koettuun stressiin (Moreira & Canavarro, 2018) ja ulkopuolelta tulevat korkeat odotukset yhdistettynä itselle asetettuihin korkeisiin vaatimuksiin kasvattavat vanhemmuudessa uupumisen riskiä (Sorkkila & Aunola, 2019). Itsemyötätunto tukee tutkimusten mukaan vanhemmuutta erityistilanteissa, kuten autististen lasten vanhemmilla ja masentuneilla vanhemmilla (Conti, 2015; Neff & Faso, 2015; Psychogiou ym., 2016). Itsemyötätuntoiset masentuneet vanhemmat ovat lapsilleen vähemmän kriittisiä ja reagoivat vähemmän ahdistuneesti lastensa tunnereaktioihin verrattaessa vähemmän itsemyötätuntoisiin masentuneisiin vanhempiin (Psychogiou ym., 2016) ja itsemyötätunnon on todettu olevan negatiivisessa yhteydessä vanhemman stressiin ja masennukseen autististen lasten vanhemmilla (Neff & Faso, 2015).

Itsemyötätunto liittyy käsitteenä läheisesti mindfulnessiin ja tiedostavaan vanhemmuuteen (mindful parenting). Mindfulness on määritelty tietoisuudeksi, joka syntyy huomion keskittämisestä käsillä olevaan hetkeen tuomitsematta siinä tapahtuvia kokemuksia (Kabat-Zinn, 2003) ja tiedostava vanhemmuus edelleen kyvyksi keskittää täysi huomio lapseen tässä hetkessä (Duncan ym., 2009). Itsemyötätunnon ja mindfulnessin on todettu

olevan positiivisessa yhteydessä tiedostavaan vanhemmuuteen ja negatiivisessa yhteydessä vanhemmuudessa havaittuun stressiin (Gouveia, 2016; Moreira & Canavarro, 2018). Tiedostavaa vanhemmuutta tukevien interventioiden on osoitettu vähentävän vanhemmuudessa koettua stressiä (Burgdorf ym., 2019) ja tiedostavan vanhemmuuden olevan yhteydessä lapsen psyykkiseen hyvinvointiin (Medeiros ym., 2016; Meppelink ym., 2016). Koska tutkimukset ovat osoittaneet itsemyötätunnon yhteyden yksilön psyykkiseen hyvinvointiin sekä vanhemmuuteen, on tärkeää tarkastella sen merkitystä myös osana vanhemmille tarjottavaa tukea.

Vanhemmuus ja vanhemmuuden tuki Suomessa

Suurin osa suomalaisista pikkulapsiperheistä voi hyvin (Klemetti ym., 2018; Vuorenmaa ym., 2019). Vauvaperheiden vanhemmat kaipaavat kuitenkin tukea jaksamiseen (Klemetti ym., 2018) ja terveydenhoitajien mukaan kaksi kolmasosaa leikki-ikäisten lasten perheistä tarvitsee lisätukea, etenkin liittyen lapsen kehitykseen ja vanhempana jaksamiseen. Leikki-ikäisten lasten vanhemmista kolmasosa kokee laiminlyövänsä kotiasioita työn vuoksi ja joka viidennellä on ilmennyt masennusoireita (Vuorenmaa ym., 2019). Jaksamisen haasteet näkyvät myös vanhemmuuden uupumusta selvittäneessä tutkimuksessa, jossa yli puolet kyselyyn vastanneista suomalaisista vanhemmista (n=1734) kertoi väsymyksen tai uupumuksen vaikuttaneen haluun hankkia lisää lapsia (Aunola & Sorkkila, 2018). Vanhempien kasvanut paine suoriutua kasvatustehtävästään lisääntyneiden odotusten keskellä on nostanut Euroopassa 2000-luvulla esiin vanhemmuuden uupumuksen (parental burnout) käsitteen. Vanhemmuuden vaatimusten kasvua on selitetty Euroopassa muun muassa kotiäitiyden radikaalin vähentymisen tuomilla muutoksilla ajankäyttöön sekä lasten kunnioituksen ja arvostuksen vähentymisellä vanhempiaan kohtaan (Roskam ym., 2017). Tutkijat ovat nostaneet esiin vanhempien itsemyötätunnon vahvistamisen merkityksen vanhempien stressin ja uupumuksen mahdollisena vähentäjänä (Moreira ym., 2015; Sorkkila & Aunola, 2019).

Suomessa neuvolat tukevat vanhemmuutta yksilövastaanottojen lisäksi moniammatillisella perhevalmennuksella (Klemetti & Hakulinen-Viitanen, 2013), jota neuvolat tarjoavat Valtioneuvoston asetuksen mukaisesti ensimmäistä lastaan odottaville vanhemmille (Valtioneuvosto, 2011). Neuvoloiden ohella myös järjestöt ja seurakunnat tukevat perheitä Suomessa erilaisilla ryhmätoiminnoilla (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004;

Viitala ym. 2008). Neuvoloiden tarjoama tuki tavoittaa laaja-alaisesti suomalaiset lapsiperheet, sillä palveluita käyttää arviolta 99,6 prosenttia perheistä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2021). Suurin osa esikoislapsen vanhemmista osallistuu Suomessa perhevalmennukseen (Hakulinen-Viitanen, Pelkonen & Haapakorva, 2005). Perhevalmennuksen (ihanne 6-8 tapaamiskertaa) tavoitteena on lisätä perheiden tietämystä ja osaamista liittyen synnytykseen, imetykseen, vanhemmuuteen, lapsen hoitoon ja kasvatukseen sekä terveyteen ja terveystottumuksiin. Sen päämääränä on edelleen vahvistaa sikiön ja perheen terveyttä, tukea parisuhdetta ja perheen vuorovaikutusta sekä tarjota perheille vertaistukea (Klemetti & Hakulinen-Viitanen, 2013). Kansainvälisissä tutkimuksissa perhevalmennuksen on havaittu vahvistavan vanhempien tukiverkostoa ja vertaistukea (Fabian ym., 2005; Fielden ym., 2008). Perhevalmennuksilla on osoitettu myös positiivisia vaikutuksia muun muassa vanhemman pystyvyyteen ja parisuhteeseen, mutta näiltä osin vaikutukset ovat osoittautuneet melko pieniksi (Alakärppä ym. 2019; Gilmer ym., 2016; Halford & Petch, 2010). Perhevalmennusten käytännöt vaihtelevat kuitenkin runsaasti maittain eikä kansainvälisiä tutkimustuloksia voida suoraan rinnastaa suomalaiseen perhevalmennukseen (Alakärppä ym., 2019).

Osana LAPE-hanketta (Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma 2016) pilotoitiin artikkelin ensimmäisen kirjoittajan yhdessä asiantuntijoiden kanssa kehittämää ennaltaehkäisevästi vanhemmuutta puoli- ja kaksivuotisryhmäneuvoloissa tukevaa Perhepolkua. Kaikkien kyseisten ikäluokkien lasten vanhempien tavoittamiseksi suunniteltua, tasavertaiseen keskusteluun pohjautuvaa ja monialaisin ohjaajaparein toteutettavaa Perhepolkua kehitettiin edelleen pilotoinnista saadun palautteen pohjalta (kts. lisää dialogisuudesta esim. Arnkil & Seikkula, 2014 sekä vertaistuen merkityksestä esim. Dennis, 2003). Kertaluonteisen Perhepolun tavoitteena on tukea tiedon ja vertaistuen kautta vanhempien itsemyötätuntoa, voimavaraisuutta sekä yhdessä jaettua vanhemmuutta. Puolivuotisryhmän teemoja ovat oma jaksaminen, parisuhde ja lapsuuden mallit. Kaksivuotisryhmän teemat ovat tahtoikä, vanhemmuuden haastavat tunteet ja toimivan perheen vuorovaikutus (Perhepolku, 2021; Uljas, 2019). Perhepolun pilotissa vanhemmat (n=38) kokivat ryhmien sisällön tärkeäksi ja hyödylliseksi sekä saadun vertaistuen merkitykselliseksi. Pilottiohjaajakoulutuksissa neuvoloiden ja perhekeskusten työntekijät (n=80) arvioivat menetelmän tärkeäksi ja toimivaksi. Suomessa on tällä hetkellä 300 koulutettua Perhepolku-ohjaajaa ja ryhmiä on pilotoitu eri puolilla Suomea. Perhepolun

kehitystyötä on jatkettu edelleen varhaiskasvatuksen puolelle 3-5-vuotiaiden lasten vanhempien tukemiseksi vanhempainiltojen yhteydessä (Perhepolku, 2021).

Tutkimustieto suomalaisten vanhempien hyvinvoinnista ja jaksamisesta (Aunola & Sorkkila, 2018; Klemetti ym., 2018; Vuorenmaa ym., 2019) sekä vanhemmuudessa koetuista odotuksista ja paineista (Sorkkila & Aunola, 2019) nostaa esiin sen, että on tärkeää tarkastella, miten vanhempien itsemyötätuntoa tuetaan lapsiperhepalveluissa. Tässä tutkimuksessa selvitettiin neuvoloissa ja perhekeskuksissa tarjottavien useamman kerran perhevalmennusten ja kertaluonteisten Perhepolku-ryhmien myötä vanhempien itsemyötätunnossaan kuvaamia muutoksia. Tarkasteltaviksi vanhemmuusryhmiksi valittiin ryhmät, jotka tavoittavat laaja-alaisesti neuvolapalveluita käyttävät vanhemmat mahdollisimman monenlaisten suomalaisten pikkulapsiperheen vanhempien kuvausten tavoittamiseksi.

TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen haastateltavat (n=17) rekrytoitiin mukaan tutkimukseen neuvoloiden kautta kahdelta pääkaupunkiseudun keskisuurelta paikkakunnalta. Haastattelukutsut välitettiin esikoislasten vanhemmille terveydenhoitajien kautta viisikuukautisneuvolakäynnillä ja artikkelin ensimmäinen kirjoittaja sekä terveydenhoitajat rekrytoivat haastateltavia mukaan myös vanhemmuusryhmien alussa. Haastatteluun osallistumisen edellytyksenä oli suomen kielen osaaminen. Haastattelut toteutettiin kasvotusten haastateltavan toiveen mukaisesti joko vanhemman kotona tai paikkakunnan kirjastossa tai kahvilassa. Haastattelut nauhoitettiin ja lyhimmillään haastattelu kesti tunnin ja kuusi minuuttia, pisimmillään kaksi tuntia ja 15 minuuttia. Keskimäärin haastattelut kestivät noin puolitoista tuntia. Haastattelujen aluksi tehtiin kolme esihaastattelua, joista kaksi sisällytettiin mukaan tutkimukseen. Ensimmäinen esihaastattelu jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle, sillä sen jälkeen haastattelukysymyksiä muokattiin vielä ymmärrettävämpään muotoon eikä haastateltava kuulunut lastensa iän puolesta tutkimuksen kohderyhmään.

Haastateltavista yhdeksän oli naisia ja kahdeksan miehiä. Heistä 11 oli avioliitossa ja kuusi avioliitossa. Vanhemmista kahdeksan oli pariskuntaa ja yksi nainen osallistui tutkimukseen ilman puolisoaan. Haastatelluista seitsemällä oli kokemus osallistumisesta useamman tapaamiskerran sisältävään perhevalmennukseen, viidellä osallistumisesta kertaluonteiseen Perhepolku-ryhmään ja viidellä näihin molempiin ryhmiin. Haastateltavia

pyydettiin keskittymään haastattelussa tuoreimpaan vanhemmuusryhmäkokemukseensa, joten haastatelluista seitsemän kuvasi kokemuksiaan perhevalmennuksista ja kymmenen Perhepolku-ryhmistä¹.

Haastateltavilla oli haastatteluhetkellä kulunut vanhemmuusryhmään osallistumisesta aikaa lyhimmillään viikko ja pisimmillään kaksi ja puoli vuotta, keskimäärin noin vuosi. Haastateltavista kolmasosalla oli yliopistotutkinto, kolmasosalla AMK-tutkinto ja kolmanneksella toisen asteen ammattitutkinto. Yhdellä ei ollut ylioppilastutkinnon lisäksi muuta tutkintoa. Iältään vanhemmat olivat 26-45-vuotiaita, keskimäärin 34-vuotiaita. Esikoislapsen vanhempia oli tutkimuksessa 12, viidellä oli useampia lapsia. Nuorin lapsista oli tutkimushetkellä puolivuotias ja vanhin viisivuotias, jos lukuun ei oteta yhden haastateltavan aiemman liiton teini-ikäisiä lapsia, jotka asuivat toisen vanhemman luona. Keskimäärin tutkittavien lapset olivat tutkimushetkellä kaksivuotiaita. Vanhemmista yhdeksän arvioi taloudellisen tilanteensa hyväksi, kuusi keskiverroksi ja kaksi heikoksi.

Tutkimusaineisto kerättiin laadullisesti puolistrukturoiduin teemahaastatteluin syksyn 2019 ja kevään 2020 aikana. Haastattelun teemoina olivat vanhemmuus, vanhemmaksi kasvaminen, vanhemmuusryhmään osallistuminen sekä ryhmän myötä havaitut vaikutukset omaan vanhemmuuteen. Haastateltavat kuvasivat itsemyötätunnossaan tapahtuvia muutoksia teemojen ja kysymysten sisällä spontaanisti, etenkin pohtiessaan vanhemmuusryhmän myötä vanhemmuudessaan havaitsemiaan muutoksia. Itsemyötätunnon teemaa lähestyttiin haastatteluissa lisäksi hyödyntäen Neffin (2003a) kvantitatiiviseen SCS-mittariin sisältyvää kysymystä haastateltavan suhtautumisesta omiin virheisiinsä ja puutteisiinsa pyytämällä vanhempia pohtimaan suhtautumisessaan vanhemmuusryhmän myötä tapahtuneita muutoksia. Tutkimukselle haettiin ja saatiin lupa Jyväskylän yliopiston eettiseltä toimikunnalta mahdollisten haastatteluissa esiin nousevien arkaluonteisten asioiden vuoksi.

Tutkimusaineisto litteroitiin ja litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 396 sivua (Times, fonttikoko 12, riviväli 1). Litteroinnin jälkeen aineisto analysoitiin teoriaohjaavalla temaattisella analyysillä. Tässä analyysitavassa aineiston analyysi ei lähde suoraan teoriasta, mutta tulosten tulkinnassa hyödynnetään aiempaa teoriaa (Eskola, 2001; Tuomi & Sarajärvi, 2018). Teoriaohjaavaan temaattiseen analyysiin päädyttiin osittain siksi, että itsemyötätunto on terminä Suomessa vielä vähän käytetty, mikä puolsi aineiston tarkastelun mielekkyyttä

¹ Yksi haastateltava oli osallistunut kertaluonteisen Perhepolku 6kk -ryhmän lisäksi myös kertaluonteiseen Perhepolku 2v -ryhmään.

aiemman teoreettisen viitekehyksen valossa pelkän aineistolähtöisyyden sijaan.

Itsemyötätunnon käsitteen vieraus tuki osaltaan myös näkemystä aineiston lähestymisestä teoriaohjaavasti teorialähtöisyyden sijaan, jolloin myös vanhempien puheista mahdollisesti nousevat uudet näkökulmat voitiin ottaa huomioon. Kukaan haastateltavista ei kuvannut vanhemmuusryhmään osallistumisen myötä havaitsemiaan muutoksia käyttäen suoraan itsemyötätunnon käsitettä, mutta vanhemmat kertoivat kuitenkin monisanaisesti ryhmien myötä tapahtuneista muutoksista, jotka tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen valossa voitiin nähdä itsemyötätunnossa tapahtuneina muutoksina. Vanhemmuusryhmien välinen vertailu ei ollut tämän tutkimuksen pääasiallisena tavoitteena, mutta analyysissä jätettiin mahdollisuus huomioida haastateltavien kuvauksissa tältä osin selvästi esiin nousevat erot.

Analyysin aluksi litteroituun aineistoon tutustuttiin huolellisesti ja etsittiin kaikki tutkimuskysymyksiin liittyvät, analyysin sisällytettävät kohdat (Eskola, 2001). Alkuvaiheessa aineistoa lähestyttiin Braunin ja Clarken (2006) kuvaaman aineistolähtöisen temaattisen analyysin mukaan poimien haastatteluaineistosta itsemyötätuntoa vanhemmuusryhmissä kuvaavat ilmaisut, jotka tiivistettiin muutaman sanan muotoon. Tiivistysten pohjalta ryhmiteltiin alateemat, jotka jaoteltiin lopuksi Neffin (2003a; 2003b) määrittelyn mukaisesti kolmelle yläteemana nähdylle osa-alueelle: jaettu ihmisyyden (vs. erillisyyden tai eristäytyminen), tiedostava läsnäolo (vs. yli-identifikaatio) sekä ystävällisyys itselle (vs. itsekritiikki tai itsensä tuomitseminen).

Tutkimusaineistosta muodostetut alateemat asettuivat pääpiirteissään hyvin Neffin luoman itsemyötätunnon kolmiosaisen jaottelun alle. Ystävällisyyttä itselle ja tiedostavaa läsnäoloa vastinpareineen haastateltavien puheissa kuvaamat ilmaisut noudattivat pitkälti Neffin määrittelyä, joten ne oli helppo sijoittaa yläteemojen alle. Jaetun ihmisyyden osa-alueeseen liittyen haastateltavien puheessa nousi kuitenkin esiin erilaisuuden huomaamisen tai ymmärtämisen vahvistumisen teema, joka ei asettunut suoraan Neffin osa-alueiden määrittelyn alle. Ottamalla huomioon laajemmin haastateltavien teemaan liittämät kuvaukset, se voitiin kuitenkin asettaa osaksi jaetun ihmisyyden osa-alueita. Kysymysten ohella jaetun ihmisyyden osa-alue antoi toisaalta myös tukensa aineistolähtöisessä teemoittelussa ilmenneen haasteen ratkaisulle. Koska haastateltavien kuvaukset jaetusta ihmisyydestä voitiin tulkita koskettamaan sekä toisia että haastateltavia itseään, niitä ei ollut järkevää erottaa toisistaan. Myöskään Neff (2003a; 2003b) ei tee eroa tähän, vaan sisällyttää jaettuun ihmisyyteen yhtä aikaa sekä oman että toisten kokemuksen.

Neffin itsemyötätunnon määritelmässä ystävällisyys itselle ja tiedostava läsnäolo näyttävät selkeämmin kohdentuvan yksilöön itseensä, mutta jaetussa ihmisyydessä yksilön ja toisten kokemus sulautuvat yhteen (Neff, 2003a; 2003b).

Tämän tutkimuksen analyysissä pyrittiin tavoittamaan mahdollisimman tarkasti vanhempien kuvaus itsemyötätunnossaan vanhemmuusryhmän myötä tapahtuneista muutoksista ja luomaan kerronnasta löytyvät yhtenevät ryhmittymät kuitenkin määrällistämättä laadullista aineistoa. Haastateltaville annettiin tutkimukseen keksityt nimet ja haastateltavien sitaateista poistettiin joitakin yksityiskohtia anonyymiteetin säilyttämiseksi sekä karsittiin täytesanoja, kuten ”niinku” sekä samojen sanojen toistoa aineiston lukemisen helpottamiseksi muuttamatta kuitenkaan lainauksen sisältöä.

TULOKSET

Jaetun ihmisyyden vahvistuminen – ”muutki painii samojen asioiden kanssa”

Haastateltavien puheessa nousivat vahvimmin esiin kuvaukset, jotka voitiin asettaa Neffin (2003a; 2003b) itsemyötätunnon määritelmän mukaisesti jaetun ihmisyyden osa-alueen alle. Neff määrittelee jaetun ihmisyyden yksilön kokemusten näkemisenä osana laajempaa ihmisyyttä erillisyyden tai eristäytymisen sijaan. Tässä tutkimuksessa kaikki haastateltavat (n=17) kuvasivat vanhemmuusryhmien myötä tapahtunutta jaetun ihmisyyden lisääntymistä. Näin oli riippumatta siitä, oliko kyseessä useamman kerran vai yhden kerran vanhemmuusryhmään osallistuneen vanhemman kokemukset.

Jaetun ihmisyyden vahvistuminen näyttäytyi haastateltavien puheissa etenkin samankaltaisten haasteiden huomaamisena. Vanhemmat kertoivat havainneensa kaikkien painivan samanlaisten ongelmien kanssa ja kuvasivat muun muassa huomanneensa ryhmän myötä, että toisilla vanhemmilla on yhtä rankkaa, miten toisetkin vanhemmat syyttävät herkästi itseään ja kuinka muutkin vanhemmat ovat välillä väsyneitä ja turhautuneita. Samankaltaisten haasteiden huomaamisen ohella osa vanhemmista kertoi myös havainneensa vanhemmuusryhmän myötä, ettei ole yksin ongelmiensa kanssa. Vanhemmat liittivät yksin ongelmien kanssa olon tunteen vähenemisen juuri siihen, että he olivat huomanneet myös toisten vanhempien kamppailevan samojen ongelmien kanssa. Kaikki Perhepolulle osallistuneet vanhemmat kertoivat havahtuneensa vanhemmuusryhmän myötä vanhempien

samankaltaisiin haasteisiin. Samoin kaikki yksin olon kokemuksen vähentymistä kuvanneet vanhemmat olivat myös Perhepolulle osallistuneita vanhempia. Näiden kuvausten painottumista kertaluonteisen Perhepolun käyneisiin vanhempiin voi osaltaan mahdollisesti selittää Perhepolun keskusteluun painottuva menetelmä, joka voi antaa tilaa vanhempien välisen jakamisen toteutumiselle.

(---) mä tajusin, et hei, muutki painii tai on paininu samojen, saman tyylisten asioiden kanssa, et ku siihen saakka oli vaan ajatellu, et mä oon ainoo (---) Julia, 27, (kertaluonteinen Perhepolku)

Osa vanhemmista kuvasi jaetun ihmisyyden vahvistumista myös vanhemmuuden haasteiden normalisoitumisena. Tästä kerrottiin esimerkiksi ymmärryksen lisääntymisenä siitä, että haasteet ovat normaali osa vanhemmuutta ja kuuluvat vanhemmaksi kasvuun ja haastavien tunteiden ymmärrettiin myös olevan normaaleja tunteita, joita kaikki vanhemmat käyvät läpi.

(---) ku on ollu, et miten mä voin tuntee itteni, näin negatiivisii tunteit tääl, ku on kolme ihanaa lasta ja (---) sitte ku on siel kuullu, et se on ehkä ihan normaalia siinä tilanteessa, ni se on ehkä antanu sitä, et on armollisempi (---) Tanja, 40 (kertaluonteinen Perhepolku)

Haastateltavista osa kuvasi jaetun ihmisyyden vahvistumista ymmärryksen lisääntymisenä vanhempien samankaltaisuudesta sekä siitä, miten myös toiset vanhemmat ovat kokemattomia. Vanhemmat kertoivat havahtuneensa muun muassa siihen, että on tavallista olla tietämätön ja kuvasivat ymmärtäneensä, miten yhtenäinen joukko he toisten vanhempien kanssa olivat. Näistä muutoksista kertoneet olivat kaikki perhevalmennukseen osallistuneita.

(---) koska oli ite samassa tilanteessa ja ajatteli, et no nää on kans iha yht pihalla, koska mun mie- ne valmennukset on vaan ensi kertaa äidiks tuleville, ni siin koki kuitenkin sit semmost samanhenkisyyttä ja sitä myötätuntoo sitä kautta. Hanna, 31 (useamman kerran perhevalmennus)

Osan haastateltavien puheessa nousivat esiin myös kuvaukset erilaisuuden huomaamisen tai ymmärtämisen vahvistumisesta, jotka asetettiin tässä tutkimuksessa myös

jaetun ihmisyyden alle. Haastateltavat kertoivat jokaisen vanhemman yksilöllisen kokemuksen tai erilaisten taustojen huomaamisesta sekä ymmärryksen lisääntymisestä erilaisuutta ja erilaisia toimintatapoja kohtaan. Haastateltavat kertoivat muun muassa havahtuneensa siihen, miten erilaisia elämäntilanteita ja taustoja ryhmään osallistuneilla vanhemmilla oli. Ymmärryksen kerrottiin lisääntyneen etenkin vanhempien erilaisia toimintatapoja kohtaan. Vain yksi vanhempi kertoi kiinnittävänsä vanhemmuusryhmän jälkeen enemmän huomiota toisten vanhempien virheisiin todeten, ettei voisi itse toimia samoin. Kyseinen vanhempi kertoi kuitenkin myös ymmärryksen vahvistumisesta kaikkien vanhempien kokemattomuuteen liittäen itsensä osaksi kuvausta.

No siel oli tietyst muutamii, ku oli eri ammatin aloilta ja muita, ni siel oli niin kun ja elämäntilanteis olevii (---) (---) se on ehkä vaikuttanu eniten sitte, et osaa aina, että ei lähde sillei tuomitsemaan tai muuta niinku suoraan, ku ei tiedä lähtökohtii tai muita et. Roope, 33 (useamman kerran perhevalmennus)

Kaikki erilaisuuden huomaamisen vahvistumista kuvanneet vanhemmat kertoivat myös erilaisuuden ymmärtämisen lisääntymisestä ja/tai kuvasivat jaetun ihmisyyden vahvistumista edellä kuvatuin ilmaisuin. Tästä johtuen erilaisuuden huomaamisen vahvistuminen liitettiin tässä tutkimuksessa osaksi jaettua ihmisyyttä, vaikka yksittäisinä havaintoina tarkasteltuna pelkän erilaisuuden huomaamisen lisääntymisen ei suoraan nähty asettuvan jaetun ihmisyyden määritelmän alle. Tässä tutkimuksessa vanhempien kuvauksista välittyi kokemus yhdessä erilaisina olemisesta, jossa jokaisen yksilöllinen kokemus nähtiin osana vanhemmuuden ja ihmisyyden laajaa kirjoa. Haastateltavista vain yksi vanhempi kuvasi jaetun ihmisyyden vastinparin eli eristäytymisen lisääntymistä kertomalla vetäytymisestäään vanhemmuusryhmästä toisilta vanhemmilta saadun kriittisen palautteen johdosta. Kyseinen vanhempi kuvasi kuitenkin myös jaetun ihmisyyden vahvistumista kuvaten ryhmän myötä avarakatseisuuden lisääntymistä ja ymmärrystä siitä, ettei vanhempana toimimisessa ole olemassa yhtä oikeaa tapaa.

Tiedostavan läsnäolon vahvistuminen – ”huomas, et ei ne pelot ollukaan niin vakavia”

Haastateltavat kertoivat runsaasti myös muutoksista, jotka voitiin nähdä Neffin (2003a; 2003b) jaottelun mukaisesti osana tiedostavan läsnäolon osa-alueita. Neff määrittelee

tiedostavan läsnäolon tuskallisten ajatusten ja tunteiden tiedostamiseksi ja hyväksymiseksi sekä pitämiseksi tasapainossa yli-identifikaation sijaan.

Tiedostavan läsnäolon vahvistuminen näyttäytyi haastateltavien puheissa etenkin mittasuhteiden saamisena omille kokemuksille, odotuksille tai peloille. Tätä kuvattiin muun muassa oman kokemuksen suhteuttamisena toisten kokemuksiin sekä epävarmuuden vähentymisenä. Vanhemmat kuvasivat esimerkiksi omien liian suurten odotusten tai kuvitelmiin palauttamista maan pinnalle sekä oman kokemuksen suhteuttamista toisten tarinoiden kuulemisen kautta.

(---) siinä sai kuulla, et muut on pelänny samantyyllisiä asioita (---) ni siellä sitte tavallaan huomas, et ei ne (pelot) ehkä ollukaan sit niin vakavia, mitä oli ajatellu. Julia, 27 (kertaluonteinen Perhepolku)

Useampi vanhemmista kertoi myös rauhan tai luottamuksen tunteen lisääntymisestä. Tätä kuvattiin muun muassa hyvän olon ja rauhallisuuden tunteen saamisena sekä luottamuksen lisääntymisenä omaan selviytymiseen tulevissa haastavissa hetkissä.

(---) siel annettiin tavallaan kans se, et se on ihan okei, et on väsyny (---) ja se voi välil oikeesti ärsyttää, ku lapsi huutaa ja huutaa, et ne on kaikki ihan normaaleit ja ok tunteita, mitä kaikki käy läpi jossain vaiheessa enemmän tai vähemmän, ni se ehkä kans vähä rauhotti sitä. Antti, 36 (useamman kerran perhevalmennus)

Haastateltavat kertoivat myös haastavien tunteiden hyväksymisen sekä oman elämäntilanteen tiedostamisen tai hyväksymisen vahvistumisesta. Tätä kuvattiin muun muassa sillä, miten vanhempi on osannut antaa ryhmän myötä itselleen luvan tuntea myös haastavia tunteita ja miten toisten vanhempien kanssa jakamisen myötä on hyväksynyt oman elämäntilanteensa.

(---) pikkulapsiaika syö niin paljo sitä parisuhdetta, (---) että saman ongelman kanssa on moni muukin taho painii, et ei olla sit senkään suhteen yksin. Lähinnä vaan semmonen muistutus ja hyväksyntä siitä, että no, näinhän se on. Heikki, 38 (kertaluonteinen Perhepolku)

Ainoastaan yksi haastateltava kertoi Neffin (2003a; 2003b) määrittelemän tiedostavan läsnäolon vastakohtaan eli yli-identifikaation hetkellisestä vahvistumisesta kuvaten

vanhemmuutta kohtaan herännyttä ohi menevää pientä pelkoa liittyen yhdellä ryhmäkerroista ohjaajien antamaan negatiiviseen kuvaan vanhemmuuden rankkuudesta.

Ystävällisyyden vahvistuminen itselle – ”osasin antaa sit sitä armoo itelle”

Useat haastateltavat kertoivat myös muutoksista, joiden voitiin nähdä kuvastavan Neffin (2003a; 2003b) jaottelun kolmannen itsemyötätunnon osa-alueen eli ystävällisyyden vahvistumista itselle. Neff määrittelee tämän osa-alueen ystävällisyytenä ja ymmärryksenä itselle tuskan ja epäonnistumisen hetkissä itsekriittisyyden tai itsensä tuomitsemisen sijaan.

Tässä tutkimuksessa vanhemmat kuvasivat ystävällisyyden vahvistumista itselleen etenkin omien puutteiden tai virheiden hyväksymisenä. Vanhemmat kuvasivat muun muassa sitä, miten ryhmätapaamisten jälkeen omat puutteet tuntuivat vähäisemmiltä ja miten omaan vanhemmuuteen pystyi suhtautumaan ryhmän jälkeen hyväksyvämmiin.

No just, ettei ota niitä virheitä niin tosissaan, mitä siinä nyt kuuli ja porukka sano, niin oli siinä muillakin niin sanottuja virheitä, mitä ne nyt kukakin muotoilee, et se on inhimillistä, sanotaanko näin. Tomi, 29 (kertaluonteinen Perhepolku)

Useampi vanhemmista kuvasi ystävällisyyden vahvistumista itselle myös armollisuuden tai myötätunnon vahvistumisena. Tämä näkyi vanhempien kuvauksissa erityisesti vaatimusten laskemisena itselle vanhempana. Vanhemmat kertoivat vanhemmuusryhmän tuoneen muun muassa armollisuutta omaan vanhemmuuteen, vaikka ei olisi aina pystynyt toimimaan mallikelpoisesti, rakentaneen myötätuntoa itseä kohtaan ja lisänneen myös rentoutta, kun itseltä ei tarvinnut vaatia enää täydellistä vanhemmuutta.

(---) mä ehkä enemmän osasin antaa sit sitä armoo itelle, et (---) kumminki oli ehkä vähä, ei nyt syyllistänyt itteensä, mut aatellu, (---) et mä en onnistu täs jutus (---) Tanja, 40 (kertaluonteinen Perhepolku)

Osa vanhemmista kuvasi ystävällisyyden vahvistumista itselleen myös sillä, miten oli ryhmän jälkeen huomannut itsessään hyviä asioita. Tätä kuvattiin esimerkiksi sen kautta, miten kuormittavien asioiden poistumisen myötä kykeni miettimään asioita paremmalta kannalta ja miten osasi nähdä vanhemmuusryhmän myötä oman selviytymisen

vanhemmuuden haasteista paremmin. Eräs vanhempi kuvasi ryhmän kautta havahtuneensa näkemään myös vanhemmuudessaan hyvät asiat.

(---) me nimettiin sit se WhatsApp-ryhmä lopulta marraskuisten superäideiksi, ni tuli semmonen niinku, et kylhän nyt kaikki on onnistunu täs jo puoleen vuoteen mennessä tosi hyvin (---) et eikö me tästäkin selviydytä eteenpäin (---) Julia, 27 (kertaluonteinen Perhepolku)

Osa haastateltavista kertoi ystävällisyyden vahvistumisesta itselle myös kuvaten ymmärryksen vahvistumisesta itseään kohtaan. Vanhemmat kuvasivat esimerkiksi, että vanhemmuusryhmän myötä oli tullut vähän ymmärtäväisempi olo itselle ja eräs vanhempi kertoi, ettei ollut enää soimannut itseään kuultuaan vanhemmuuden rankkuuden olevan normaalia.

(---) kun vertaa niihin muiden kokemuksiin, (---) meil on ollu paljo rankempaa ja silti me ollaan pystytty (---) näin selviämään siitä, niin tavallaan ehkä just myötätuntoo tullu sitä kautta siitä. Jaana, 33 (kertaluonteinen Perhepolku)

Kukaan haastateltavista ei kertonut suhtautumisensa muuttumisesta vanhemmuusryhmien myötä itsekriittisemmäksi tai itseä tuomitsevammaksi, jotka Neff (2003a; 2003b) näkee jaottelussaan itsen ystävällisesti suhtautumisen vastakohtana. Tähän voi liittyä yhtäältä vanhempien pyrkimys antaa itsestään haastattelutilanteessa mahdollisimman sosiaalisesti suotava kuva, että toisaalta se voi liittyä myös Neffin määritelmään kohdistuneeseen kritiikkiin, jossa itsemyötätunto ja itsekritiikki nähdään kahtena eri asiana, joita ei voida edes yhdistää saman ilmiön eri päiksi (kts. esim. Lopez ym., 2015).

TAULUKKO 1. Vanhempien itsemyötätunnossaan vanhemmuusryhmän myötä havaitsemat muutokset jaoteltuna Neffin (2003a; 2003b) määrittelyn mukaisesti.

<p>Jaetun ihmisyyden vahvistuminen</p> <p>(Neff: yksilön kokemusten näkeminen osana laajempaa ihmisyyttä erillisyyden tai eristäytymisen sijaan)</p>	<p>Tiedostavan läsnäolon vahvistuminen</p> <p>(Neff: Tuskallisten tunteiden ja ajatusten tiedostaminen ja pitäminen tasapainossa yli-identifikaation sijaan)</p>	<p>Ystävällisyyden vahvistuminen itselle</p> <p>(Neff: ystävällisyys ja ymmärrys itselle itsensä tuomitsemisen tai itsekritiikin sijaan)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● havahtuminen samankaltaisiin haasteisiin ● kokemuksen vahvistuminen, ettei ole yksin ● haasteiden normalisoituminen ● havahtuminen kaikkien kokemattomuuteen ● samankaltaisuuden huomaaminen ● erilaisuuden huomaaminen ja ymmärtäminen 	<ul style="list-style-type: none"> ● mittasuhteiden saaminen omille kokemuksille, odotuksille tai peloille ● rauhan tai luottamuksen tunteen vahvistuminen ● haastavien tunteiden hyväksyminen ● oman elämäntilanteen tiedostaminen tai hyväksyminen 	<ul style="list-style-type: none"> ● omien puutteiden tai virheiden hyväksyminen ● armollisuuden tai myötätunnon vahvistuminen itselle ● hyvän huomaaminen itsessä ● ymmärryksen vahvistuminen itselle

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksenä oli tarkastella, miten vanhemmat kuvaavat itsemyötätunnossaan vanhemmuusryhmän myötä tapahtuvia muutoksia. Tutkimuksen tuloksissa vanhemmuusryhmät näyttäytyivät vanhempien kuvauksissa merkittävänä itsemyötätuntoa vahvistavana tekijänä. Vanhemmat kertoivat itsemyötätuntonsa vahvistumisesta Neffin (2003a; 2003b) kolmiosaisen määritelmän kaikilla osa-alueilla: jaetussa ihmisyydessä, tiedostavassa läsnäolossa sekä ystävällisyydessä itselle.

Vahvimpana vanhempien puheessa nousivat esiin jaetun ihmisyyden lisääntymistä kuvaavat ilmaukset, josta kertoivat kaikki (n=17) haastateltavat. Tästä kertoivat kaikki useamman kerran perhevalmennukseen sekä kaikki kertaluonteiseen Perhepolkuun osallistuneet vanhemmat. Tämä näyttäytyi vanhempien puheissa vanhemmuusryhmän myötä lisääntyneinä havaintoina siitä, että muilla vanhemmilla on samankaltaisia haasteita kuin itsellä, vanhempi ei ole yksin kokemustensa kanssa, haasteet ovat normaaleja, muutkin vanhemmat ovat kokemattomia ja että on itse vanhempana samankaltainen kuin muutkin. Tässä tutkimuksessa vanhempien kuvaukset jaetusta ihmisyydestä voitiin tulkita koskettamaan sekä toisia että haastateltavia itseään, mistä johtuen niitä ei ollut järkevää erottaa toisistaan. Myös Neff (2003a; 2003b) sisällyttää jaettuun ihmisyyteen yhtä aikaa sekä oman että toisten kokemuksen. Jaetun ihmisyyden osa-alue tulee siten lähelle laajempaa myötätunnon käsitettä, jossa huomio on toisen kärsimyksestä liikuttumisessa ja halussa lievittää sitä (Lazarus & Lazarus, 1994) sisältäen kuitenkin myös yksilön oman kokemuksen.

Haastateltavat kertoivat lisäksi erilaisuuden huomaamisen tai ymmärtämisen lisääntymisestä, jotka vanhemmat yhdistivät kuvauksissaan pääosin toisiinsa. Kaikki erilaisuuden huomaamisen tai ymmärryksen lisääntymistä kuvanneet vanhemmat kertoivat myös aiemmin kuvatusta jaetun ihmisyyden vahvistumisesta. Neff (2003a; 2003b) näkee jaetun ihmisyyden määritelmässään yksilön kokemuksen osana laajempaa ihmisyyttä erillisyyden tai eristäytymisen sijaan. Tässä tutkimuksessa erilaisuuden huomaamisen lisääntyminen ei kuvannut erillisyyden tai eristäytymisen vahvistumista, vaan vanhempien kertomuksista välittyi kokemus yhdessä olosta tunnistuen samanaikaisesti myös jokaisen yksilön erilaisuus ja ainutlaatuisuus osana vanhemmuuden laajaa kirjoa. Neff on saanut aiemmin kritiikkiä negatiivisten osa-alueiden sisällyttämisestä itsemyötätunnon määritelmäänsä (Muris, 2019; Lopez ym., 2015), jotka Muris (2019) poistaisi ja keskittyisi kuvaamaan itsemyötätunnon suojaavaa luonnetta. Neff (2015) on perustellut negatiivisten

osa-alueiden tarjoavan kattavamman ja laajemman tarkastelukulman itsemyötätunnon psykologiseen tutkimukseen. Tämä tutkimus nostaa esiin näkökulman, voisiko Neffin (2003a; 2003b) määritelmä jaetusta ihmisyydestä sisältää vahvemmin myös ajatuksen jokaisen yksilön ainutlaatuisuuden näkemisestä ja ymmärtämisestä osana laajempaa ihmisyyttä.

Tutkimusten mukaan yksilöt omaavat itsemyötätunnon osa-alueista lähtökohtaisesti eniten jaettua ihmisyyttä kansainvälisesti vertailtuna (Neff ym., 2008). Tämä voi osaltaan selittää jaetun ihmisyyden vahvimmin esiin nousua myös tässä tutkimuksessa, sillä tuttuudestaan johtuen se voi olla yksilöille helpoimmin omaksuttava itsemyötätunnon osa-alue. Itsemyötätunnon tarkastelu osana ryhmässä tapahtuvaa toimintaa voi osaltaan heijastua juuri jaetun ihmisyyden vahvistumiseen. Ryhmä voi tarjota mahdollisuuksia oman tilanteen peilaamiseen suhteessa toisiin ja siten auttaa osallistujaa hahmottamaan yksilön kokemusta osana laajempaa ihmisyyttä, kuten Neff (2003a; 2003b) jaetun ihmisyyden määrittelee. Toisaalta ryhmä voi vahvistaa myös yksilöiden eroavaisuuksien huomaamista, mikä ei kuitenkaan tarkoita välttämättä jaetun ihmisyyden vähenemistä, niin kuin tämän tutkimuksen vanhempien kertomuksissa ilmeni. Vanhempien kuvauksesta nousee esiin kysymys, millainen merkitys erilaisuuden ja samankaltaisuuden huomaamisen lisääntymisellä on jaetun ihmisyyden vahvistumisen prosessissa? Vanhemmuusryhmien on osoitettu kansainvälisissä tutkimuksissa vähentävän ahdistusta, masennusta ja stressiä (ks. katsaus, Barlow ym., 2014) ja itsemyötätunnon yhteys yksilön psyykkiseen hyvinvointiin tunnetaan laajasti (esim. Macbeth & Gumley, 2012; Zessin ym., 2015) Tämä tutkimus ei vielä kertonut, missä määrin vanhemmuusryhmien myötä vanhempien kuvauksissa näyttäytynyt itsemyötätunnon vahvistuminen liittyi vertaisuuteen. Vertaisuuden merkitystä vanhemmuusryhmissä olisi hyvä tutkia tulevaisuudessa edelleen (kts. esim. vastaavat tutkimukset opettajakontekstissa, Pennanen ym., 2019). Tulevaisuudessa olisi kiinnostavaa tarkastella myös mahdollisia eroja liittyen yksilöllisessä tuessa sekä vanhempien vertaisryhmissä tapahtuvaan itsemyötätunnon kehitykseen. Sosiaalisen oppimisen teoriassa yksilön nähdään oppivan toisilta ihmisiltä mallioppimisen kautta eli havainnoimalla ja matkimalla toisia (Bandura, 1977, kts. myös sosiaalis-kognitiivisesta teoriasta esim. Schunk, 2012). Yleisesti tunnetaan myös aivojen peilisolujen kyky ja herkkyys reagoida sekä jäljitellä toisten ihmisten ilmeitä, eleitä sekä ääniä liittyen toisten ihmisten tekemisiin ja tunnetiloihin. (kts. lisää intersubjektiiivisuudesta ja peilisolusta esim. Gallese, 2011). Näistä lähtökohdista sekä tämän tutkimuksen vanhempien kertomusten pohjalta nousee olennaiseksi pohtia, voiko

ryhmätoiminta olla yksi keskeisistä keinoista, joilla voidaan tulevaisuudessa tukea vanhempien itsemyötätuntoa? Tästä näkökulmasta myös muissa vertaisryhmissä sekä työ-, varhaiskasvatus- ja koulu yhteisöissä tapahtuvien itsemyötätunnon kehitysprosessien tunteminen voi olla merkityksellistä yksilön kasvun sekä hyvinvoinnin tukemisen näkökulmista.

Jaetun ihmisyyden vahvistumisen ohella haastateltavien kerronnasta erottui myös runsaasti kuvauksia, jotka voitiin asettaa Neffin määritelmän tiedostavan läsnäolon osa-alueen alle. Haastateltavat kertoivat tästä oman kokemuksen, odotusten tai pelkojen mittasuhteisiin saamisena, rauhan tai luottamuksen tunteen lisääntymisenä, haastavien tunteiden hyväksymisen sekä oman elämäntilanteen tiedostamisen tai hyväksymisen vahvistumisenä. Useat vanhemmat kertoivat myös ystävällisyyden vahvistumisesta itselle kuvaten tätä omien puutteiden tai virheiden hyväksymisenä, armollisuuden tai myötätunnon vahvistumisenä itselle, itsessä hyvän huomaamisena sekä ymmärryksen lisääntymisenä itselle.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltavien vanhemmuusryhmien osalta oli useamman kerran perhevalmennukseen osallistunut seitsemän vanhempaa ja yhden kerran Perhepolku-ryhmään kymmenen vanhempaa. Tämän tutkimuksen tulokset eivät tuoneet näkyväksi selkeitä eroja pidempikestoiseen ja kertaluonteiseen vanhemmuusryhmään osallistuneiden vanhempien kuvausten välillä. Itsemyötätunnon vahvistumisen kuvauksia Neffin määrittelemillä osa-alueella nousi esiin niin yhden kerran kuin useamman kerran ryhmissä käyneiden kuvauksissa. Aiemmissa tutkimuksissa useamman kerran itsemyötätuntoa vahvistavilla interventiolla on todettu yhteys fyysiseen terveyteen sekä terveystyöskäytymiseen, mutta samaa yhteyttä ei ole havaittu kertaluonteisilla interventioilla (ks. meta-analyysi Phillips & Hine, 2019). Tämän tutkimuksen sekä useamman kerran perhevalmennuksissa että kertaluonteisissa Perhepolku-ryhmissä vanhempien kuvaamaa itsemyötätunnon vahvistumista voi osaltaan selittää ryhmissä käytetty menetelmä. Perhepolun tavoitteena on vanhempien itsemyötätunnon vahvistaminen, jota perhevalmennuksen päämääriin ei ole kirjattu. Molempien vanhemmuusryhmien tavoitteena on ryhmäkeskustelujen mahdollistaminen, mutta perhevalmennuksen sisällöissä korostuu vahvemmin tiedon jakaminen, kun taas Perhepolku rakentuu pääasiassa keskustelulle (Perhevalmennuksen käsikirja, 2007; Uljas, 2019). Perhepolun ryhmäkeskustelujen alustuksena luetaan lisäksi vanhempien vertaistarinoita, joissa vanhemmuuden hyvien hetkien ohella esiin nousevat myös vanhemmuuden haastavat tilanteet (Uljas, 2019). Neff (2003a) perustaa itsemyötätunnon

SCS-mittarinsa kysymykselle ”Miten yleensä käyttäydyn itseäni kohtaan haastavina aikoina?”, minkä valossa voidaan pohtia, tarjoaako kertaluonteinen Perhepolku vanhemmille mahdollisuuksia itsemyötätunnon vahvistumiseen juuri vertaistarinoiden esiin nostamien haasteiden kuulemisen sekä menetelmän keskustelupainotteisuuden myötä vanhempien kokemusten vaihdolle tarjotun tilan kautta. Selittäisikö tämä osaltaan myös tässä tutkimuksessa ryhmien kohdalla näkynyttä eroa itsemyötätunnon vahvistumisen kuvauksissa? Kaikki itsemyötätuntonsa lisääntymistä samankaltaisten haasteiden huomaamisella-kuvanheet vanhemmat olivat Perhepolulle osallistuneita. Perhevalmennukseen osallistuneet vanhemmat kertoivat itsemyötätuntonsa vahvistumisesta taas samankaltaisuuden havaitsemisena sekä kaikkien kokemattomuuden ymmärtämisenä. Ryhmien menetelmiä pohdittaessa on kuitenkin hyvä muistaa, että niiden käytännön toteutus voi samankin menetelmän sisällä vaihdella runsaasti.

Tämän tutkimuksen tuloksia arvioitaessa on syytä kiinnittää huomiota tutkimusartikkelin ensimmäisen kirjoittajan kahtalaiseen rooliin sekä tutkijana että Perhepolun kehittäjänä. Asetelma pyrittiin ottamaan huomioon tutkimuksen jokaisessa vaiheessa alkaen tutkimusasetelman rakentamisesta ja tutkimuskysymyksen asettelusta, haastattelukysymysten laadinnasta, haastattelijoukon valinnasta sekä haastattelujen toteuttamisesta. Tutkimusasetelma sekä tutkimus- ja haastattelukysymykset valmisteltiin yhdessä toisten tutkijoiden kanssa ja lähtökohtaisena pyrkimyksenä oli rajata tutkijan ohjaamiin Perhepolku-ryhmiin osallistuneet vanhemmat tutkimuksen ulkopuolelle. Mukaan tutkimukseen sisällytettiin kaksi alun perin esihaastateltavina mukaan otettua vanhempaa, jotka olivat osallistuneet tutkijan ohjaamiin ryhmiin. Ratkaisuun päädyttiin, koska esihaastateltavien kuvaukset olivat niin samansuuntaisia toisten ohjaajien Perhepolku-ryhmiin osallistuneiden kuvausten kanssa. Itse haastattelutilanteessa tutkija pyrki mahdollisimman neutraaliin kysymysten asetteluun sekä ilmaisuun.

Haastateltavien osalta on tässä tutkimuksessa pohdittava, miten hyvin tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kuvaavat suomalaisia vanhempia yleensä. On mahdollista, että vanhemmat, jotka eivät ole kokeet vanhemmuusryhmiä hyväksi, eivät ole osallistuneet haastatteluun ja kaikkein huonoimmin voivat vanhemmat eivät ole välttämättä osallistuneet vanhemmuusryhmiin ylipäätään. On kuitenkin mahdollista, että tässä tutkimuksessa on tavoitettu vanhempien moninaisuutta melko hyvin, sillä tutkittavien koulutustaustoissa sekä toimeentulossa ilmeni eroja ja tutkimuksessa tarkasteltavat vanhemmuusryhmät ovat

lähtökohtaisesti kaikille neuvolapalveluita käyttäville lapsiperheille suunnattuja eikä vain aktiivisille vanhemmuusryhmiin hakeutuville perheille. Toisaalta tutkimukseen osallistuminen edellyttää aina haastateltavalta voimavaroja, mistä johtuen kaikkein huonoimmin voivien vanhempien saaminen mukaan tutkimukseen on voinut olla epätodennäköistä. Tarkasteltaessa haastateltavien kuvauksia itsemyötätunnossaan vanhemmuusryhmän myötä tapahtuneista muutoksista, on mahdollista, etteivät haastateltavat ole osanneet kuvata kaikkia itsemyötätuntonsa kehitykseen vaikuttavia muita osatekijöitä ja vanhemmat saattavat myös haastattelijaa miellyttääkseen tulkita kuvaamiaan muutoksia positiivisempaan suuntaan. Toisaalta haastateltavat kuvasivat haastatteluissa ajatuksiaan kaiken kaikkiaan monipuolisesti, mikä näkyi esimerkiksi myös kriittisenä palautteena vanhemmuusryhmien käytännöntoteutukseen ja sisältöihin liittyen.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on syytä pohtia vielä alkuun aineistolähtöisesti luodun teemoittelun melko vaivatonta asettumista osaksi Neffin itsemyötätunnon määritelmää. Vaikka tämä kertonee mahdollisesti yhtäältä Neffin määritelmän kattavuudesta, se voi toisaalta kertoa myös tutkijan aiemman tietämyksen mahdollisesta heijastumisesta analyysiin aineistolähtöisistä pyrkimyksistä huolimatta. Analyysin tulosten melko sujuvaa asettumista Neffin määritelmään ei osattu tutkimuksessa kuitenkaan ennalta odottaa, mikä kertoo osaltaan tutkijan vilpittömästä pyrkimyksestä löytää ja nostaa esiin tutkittavien yksilöllinen kuvaus aihealueesta. Myös esiin nousseen erilaisuuden huomaamisen tai ymmärtämisen vahvistumisen teeman tuomat pohdinnat ja kysymykset kertovat osaltaan ainakin tavoitteen osittaisesta toteutumisesta.

Tämän tutkimuksen vanhemmat kuvasivat itsemyötätuntonsa vahvistumisessa tapahtuvia muutoksia pitkäkestoisina. Haastateltavilla oli kulunut vanhemmuusryhmään osallistumisesta keskimäärin vuosi eikä kukaan vanhempi kuvannut itsemyötätunnon vahvistumisen lyhytkestoisuutta tai unohtumista ajan myötä. Jatkossa olisi kiinnostavaa selvittää, millaisen prosessin havahtuminen toisten vanhempien inhimillisyyteen yksilössä käynnistää ja miten pysyviä vanhemmuusryhmien myötä tapahtuvat muutokset suhtautumisessa itseän ovat. Tämä tutkimus keskittyi kuvaamaan vanhempien itsemyötätunnonsa vanhemmuusryhmän myötä havaitsemiaan muutoksia, mutta mikäli haluttaisiin todentaa ryhmien vaikuttavuutta, tarvittaisiin pitkittäistutkimus, jossa mitataan sekä alku- että lopputilanne. Koska kvantitatiivinenkin mittaus ennen ja jälkeen intervention ei aina tavoita tutkittua muutosta (Leiman, 2004), voitaisiin todellinen vaikuttavuus

mahdollisesti saavuttaa toimivammin haastatteleamalla vanhempia heidän ajatuksistaan ja havaitsemistaan muutoksista suhtautumisessa itseensä ennen sekä jälkeen vanhemmuusryhmään osallistumisen. Tämän tutkimuksen vanhempien kuvauksen perusteella voidaan kuitenkin nostaa esiin kysymys, onko sekä kertaluonteisella että useamman kerran vanhemmuusryhmällä mahdollista saada aikaan pitkäkestoisia vaikutuksia vanhempien itsemätunton? Aiemman tutkimuksen mukaan itsemätuntoa voidaan vahvistaa harjoittelemalla saaden aikaan myös pitkäkestoisia muutoksia yksilön psyykkisessä hyvinvoinnissa (Mongrain ym. 2011; Neff ym., 2020; Shapira & Mongrain, 2010). Itsemätuntoa vahvistavalla 8-viikon interventioilla (MSC) on todettu pitkäkestoisia (6kk ja 1 v) vaikutuksia yksilön hyvinvointiin (Neff & Germer, 2013) ja jopa lyhytkestoisen itsemätuntoa vahvistavan intervention (3 vk) on osoitettu lisäävän itsemätuntoa (Smeets ym., 2014). Tutkimukset ovat osoittaneet, että itsemätunnossa tapahtuneet muutokset voivat olla pitkäkestoisia (ks. meta-analyysi, Ferrari ym., 2019). Aiempi tutkimus sekä tämän tutkimuksen vanhempien kuvaus nostavatkin esiin edelleen kysymyksen, ovatko yksilön itsemätunnossa tapahtuvat muutokset lähtökohtaisesti luonteeltaan melko pysyvää laatua?

Itsemätunnon merkitys on osoitettu toimivien perhesuhteiden kannalta (esim. Neff & Beretvas, 2013; Neff & McGehee, 2010) ja sen on todettu vahvistavan hyvinvointia vanhemmuuden haastavissa hetkissä (Sirois ym., 2019). Itsemätuntoa vahvistavien interventioiden on havaittu ennustavan fyysisen terveyden sekä terveyskäyttäytymisen lisääntymistä (ks. meta-analyysi Phillips & Hine, 2019) ja itsemätunnon olevan yhteydessä pienten lasten äitien sitoutumiseen terveyttä edistävään käyttäytymiseen (Miller & Strachan, 2020). Tässä tutkimuksessa vanhemmat kuvasivat jaetun ihmisyyden vahvistumista etenkin lisääntyneillä huomioilla vanhempien samankaltaisista haasteista. Tämän valossa voidaan pohtia, millainen merkitys jo pelkällä vanhemmuusryhmissä tapahtuvalla yhteisten haasteiden jakamisella voi olla vanhempien itsemätunnon kehitysprosessissa. Onko haasteiden jakaminen yksi keino vähentää vanhempien uupumusta, joka tutkitusti nousee osin sekä ulkoa koetuista korkeista odotuksista että osin sisäisistä vaatimuksista (Sorkkila & Aunola, 2019)? Tulevaisuudessa olisi tärkeää selvittää tarkemmin ryhmissä vanhempien itsemätuntoa tukevia tekijöitä sekä prosesseja. Tunnistamalla vanhempien itsemätuntoa ryhmässä vahvistavat tekijät, neuvolat ja perhekeskukset sekä muut perheitä tukevat tahot voivat tarjota yhä enemmän vanhemmille heidän itsemätuntonaan tukevaa ryhmätoimintaa. Vanhempien

itsemyötätunnon vahvistamisella voi olla tulevaisuudessa merkittävä vaikutus koko perheen hyvinvointiin, ja sen merkitys korostuu etenkin epävarmoina ja haastavina aikoina.

KIITOKSET

Kiitos Jyväskylän yliopiston psykologian laitokselle sekä kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunnalle, jotka ovat mahdollistaneet tämän tutkimuksen toteuttamisen.

LÄHTEET

- Alakärppä, O., Sevón, E., & Rönkä, A. (2019). Tukea vanhemmuuteen valmistautumiseen: kirjallisuuskatsaus perhevalmennusohjelmien sisällöistä ja työmuodoista. *Perheterapia*, 35 (1), 24-33.
- Arnkil, T. E. & Seikkula, J. (2014). Open dialogues and anticipations – Respecting otherness in the present moment. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2013. Haettu 21.4.2021:
<https://www.ellibs.com/fi/book/9789523430044/open-dialogues-and-anticipations-respecting-otherness-in-the-present-moment>
- Aunola, K. & Sorkkila, M. (2018). Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät -tutkimus (VoiKu). Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto. Haettu 15.2.2021:
<https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2018/08/uupuvat-vanhemmat-eivat-toivo-lisaa-lapsia>
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Barlow, J., Smailagic, N., Huband, N., Roloff, V. & Bennett, C. (2014) Group-based parent training programmes for improving parental psychosocial health. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 5. Art. No.: CD002020.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD002020.pub4>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, 61, 149-163.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Brenner, R. E., Heath, P. J., Vogel, D. L. & Credé, M. (2017). Two is more valid than one: Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale (SCS). *Journal of Counseling Psychology*, 64(6), 696-707.
- Conti, R. (2015). Compassionate parenting as a key to satisfaction, efficacy and meaning among mothers of children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(7), 2008-2018.
<https://doi.org/10.1007/s10803-015-2360-6>
- Dennis, C-L. (2003). Peer support within a health care context: a concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 40, 321–332. doi: 10.1016/s0020-7489(02)00092-5
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychological Review*, 12(3), 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>

- Durkin, M., Beaumont, E., Hollins Martin, C. J. & Carson, J. (2016). A pilot study exploring the relationship between self-compassion, self-judgement, self-kindness, compassion, professional quality of life and wellbeing among UK community nurses. *Nurse Education Today*, 46, 109-114.
- Eskola, J. (2001). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II - näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 133-157). Jyväskylä: PS-kustannus. Chydenius-Instituutin julkaisuja 3.
- Fabian, H. M., Rådestad, I. & Waldenström, U. (2005). Childbirth and parenthood education classes in Sweden. Women's opinion and possible outcomes. *Acta Obstetrica Et Gynecologica Scandinavica*, 84(5), 436-43. <https://doi.org/10.1111/j.0001-6349.2005.00732.x>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P. & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Fielden, J. M. & Gallagher, L. M. (2008). Building social capital in first-time parents through a group-parenting program: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 45, 406-417. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2006.09.008>
- Gallese, V. (2011). Intersubjektiiivisuus neurotieteen näkökulmasta. *Psykoterapia*, 30(1), 4-17.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 3, 97-112. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.97>
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Gilmer, C., Buchan, J. L., Letourneau, N., Bennett, C. T., Shanker, S.G., Fenwick, A. & Smith-Chant, B. (2016). Parent education interventions designed to support the transition to parenthood: A realist review. *International Journal of Nursing Studies*, 59, 118-133. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2016.03.015>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: the mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7, 700-712.
- Halford, W. K. & Petch, J. (2010). Couple psychoeducation for new parents: observed and potential effects on parenting. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 13(2), 164-80. <https://doi.org/10.1007/s10567-010-0066-z>
- Hakulinen-Viitanen, T., Pelkonen, M. & Haapakorva, A. (2005). Äitiys- ja lastenneuvolatyö Suomessa. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2005:22. Helsinki. Haettu 5.2.2021: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72406/Selv200522.pdf>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Klemetti, R. (2018). Mitä vauvaperheille kuuluu? LTH-tutkimuksen 3-4-kuukautisten vauvojen ja heidän perheidensä pilottitutkimuksen peruseräraportti. Työpaperi: 2018_018. Haettu 4.2.2021: <https://www.julkari.fi/handle/10024/136799>
- Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. (2013) (toim.). Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä (kirj.). Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print. Suomen Yliopistopaino Oy.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-Compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44, 501-513. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.004>
- Kumlander, S., Lahtinen, O., Turunen, T. & Salmivalli, C. (2018). Two is more valid than one, but is six even better? The factor structure of the Self-Compassion Scale (SCS). *PloS One*, 13(12), e0207706. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207706>
- Lazarus, R. S. & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. Oxford University Press. New York. Haettu 19.2.2021: <https://ebookcentral.proquest.com>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Leiman, M. (2004). Vaikuttavuustutkimuksen pulmallisuus psykoterapiassa. *Duodecim*, 120, 2645-2653. Haettu 21.4.2021: <https://www.duodecimlehti.fi/duo94629>
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van Sonderen, E., Ranchor, A. & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the self-compassion scale's total score: Self-compassion versus self-criticism. *PloS One*, 10(7): e0132940. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132940>
- McKay, M. & Fanning, P. (2016). *Self-Esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem* (4. painos). New Harbinger Publishers. Tilattu 12.1.2021: <https://play.google.com/books>
- Medeiros, C., Gouveia, M. J., Canavarro, M. C. & Moreira, H. (2016). The indirect effect of the mindful parenting of mothers and fathers on the child's perceived well-being through the child's attachment to parents. *Mindfulness*, 7(4), 916-927. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0530-z>
- Meppelink, R., de Bruin, E. I., Wanders-Mulder, F. H., Vennik, C. J. & Bögels, S. M. (2016). Mindful parenting training in child psychiatric settings: Heightened parental mindfulness reduces parents' and children's psychopathology. *Mindfulness*, 7, 680-689.
- Miller, C. L. & Strachan, S. M. (2020). Understanding the role of mother guilt and self-compassion in health behaviors in mothers with young children. *Women & Health*, 60(7), 763-775. <https://doi.org/10.1080/03630242.2020.1713966>

Mongrain, M., Chin, J.M. & Shapira, L. B. (2011). Practicing compassion increases happiness and self-esteem. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 12(6), 963-981. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9239-1>

Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2015). Maternal attachment and children's quality of life: The mediating role of self-compassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2332-2344. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0036-z>

Moreira, H. & Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2265-2275.

Muris, P. (2015). A protective factor against mental health problems in youths? A critical note on the assessment of self-compassion. *Journal of Child and Family Studies*, 25(5), 1461-1465. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0315-3>

Muris, P. & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383.

Muris, P., Otgaar, H. & Pfattheicer, S. (2018). Stripping the forest from the rotten trees: compassionate self-responding is a way of coping, but reduced uncompassionate self-responding mainly reflects psychopathology. *Mindfulness*, 10(1), 196-199. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1030-0>

Muris, P., Otgaar, H. & Meesters, C. (2019). Self-compassion and adolescents' positive and negative cognitive reactions to daily life problems. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1433-1444. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01353-4>

Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.

Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1-12.

Neff, K. D. & Beretvas, N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12, 78-98.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.

Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with Autism. *Mindfulness*, 6(4), 938-947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>

Neff, K. D. (2015). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent

measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. Haettu: 18.2.2021: <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>

Neff, K. D., Tóth-Király, I. & Colosimo, K. (2017). Self-compassion Is Best Measured as a Global Construct and Is Overlapping with but Distinct from Neuroticism: A Response to Pfattheicher, Geiger, Hartung, Weiss, and Schindler (2017). *European Journal of Personality*, 32, 371-392. <https://doi.org/10.1002/per.2148>

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: An adaptation of the mindful self-compassion program for healthcare communities. *Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.23007>

Pennanen, M., Markkanen, I., Heikkinen, H. L. T. (2019). VERME2 testaa: kokemuksia vertaisryhmämentoroinnin soveltamisesta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7799-3>

Perhepolku, (2021). Perhepolku, Kasvu myötätuntoiseksi perheeksi. Haettu 26.1.2021: <https://perhepolku.fi>

Perhevalmennuksen käsikirja, (2007). Haettu 7.11.2020: https://www.hel.fi/hel2/Helsinginseutu/hankkeet/Terveystneuvonta/Perhevalmennuksen_kasikirja.pdf

Phillips, W. J. & Hine, D. W. (2019). Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis, *Health Psychology Review*, Haettu 18.2.2021: <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872>

Pfattheicher, S., Geiger, M., Hartung, J., Weiss, S., & Schindler, S. (2017). Old wine in new bottles? The case of self-compassion and neuroticism. *European Journal of Personality*, 31(2), 160-169. <https://doi.org/10.1002/per.2097>

Psychogiou, L., Legge, K., Parry, E., Mann, J., Nath, S. Ford, T. & Kuyken, W. (2016). Self-compassion and parenting in mothers and fathers with depression. *Mindfulness*, 7(4), 896-908).

Roskam, I., Raes, M.-E. & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*. Haettu 18.2.2021: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>

Sbarra, D. A., Smith, H. L. & Mehl, M. R. (2012). When Leaving Your Ex, Love Yourself: Observational Ratings of Self-Compassion Predict the Course of Emotional Recovery Following Marital Separation. *Psychological Science*, 23(3), 261-269. Haettu 18.2.2021: <https://doi.org/10.1177/0956797611429466>

Schunk, D. H. (2012). Social cognitive theory. Teoksessa: Harris, K. R., Graham, S., Urdan, T., McCormick, C. B., Sinatra, G. M. & Sweller, J. (toim.). *APA handbooks in psychology®. APA educational psychology handbook, Theories, constructs, and critical issues*, 1, 101-123. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13273-005>

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.

Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377-389. Haettu 19.2.2021: <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>

Shonin, E., Gordon, W. V., Compare, A., Zangeneh, M. & Griffiths, M. D. (2014). Buddhist-derived Loving-Kindness and Compassion Meditation for the Treatment of psychopathology: a systematic review. *Mindfulness*, 6(5), 1161-1180. Haettu 8.2.2021: <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0368-1>

- Sirois, F. M., Bogels, S. & Emerson, L. (2019). Self-compassion improves parental well-being in response to challenging parenting events. *The Journal of Psychology*, 153(3), 327-341. Haettu 18.2.2021: <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1523123>
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H. & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807. Haettu 18.2.2021: <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, (2004). Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen oppaita 2004:14. Helsinki. Haettu 15.2.2021: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504227303>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, (2020). Haettu 10.2.2021: https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/lastenneuvola
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Uljas, T. (2019). Ohjaajalle. Perhepolku. Kasvu myötätuntoiseksi perheeksi. Puolivuotiainien lasten vanhemmille. Oma jaksaminen, parisuhde & lapsuuden mallit. Newprint Oy: Raisio.
- Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011. Haettu 18.2.2021: <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>
cite
- Viitala, R., Kekkonen, M. & Paavola, A. (2008). Perhekeskustoiminnan kehittäminen. PERHE-hankkeen loppuraportti. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2008:12. Yliopistopaino, Helsinki. Haettu 15.2.2021: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504226894>
- Vuorenmaa, M. (2018). Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018. Tilastoraportti: 10_2019. Haettu 3.12.2020: <https://www.julkari.fi/handle/10024/138082>
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. Y. (2018). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10(6), 979-995.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum.
- Yarnell, L. M., Stafford, R., Neff, K. D., Reilly, E., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14, 499-520.
- Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7, 340-364.