



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

ARKANNUS -MOBIILISOVELLUKSEN KEHITTÄMINEN LAPSIPERHEILLE ARJEN TUEKSI

Kehittämissuositukset sovellukselle

TEKIJÄT: Outi Ahtiainen
Sanna Mattinen
Ellenita Parkkari

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijät Outi Ahtiainen, Sanna Mattinen ja Ellenita Parkkari	
Työn nimi Arkannus-mobiilisovelluksen kehittäminen lapsiperheille arjen tueksi. Kehittämissuosituksot sovellukselle.	
Päiväys 28.11.2019	Sivumäärä/Liitteet 54/5
Ohjaajat Auli Pohjolainen, Johanna Komulainen ja Paavo Maskulainen	
Toimeksiantaja Savonia-ammattikorkeakoulu	
Tiivistelmä Opinnäytetyö oli kehittämistyö, jossa kehitettiin uudenlaista digitaalista työvälinettä vanhemmuuden tukemiseksi. Kehittämistyössä suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin reflektiivisen vanhemmuuden tukemiseksi kehitettyä Arkannus-mobiilisovelluksen demoversiota. Sovellus suunnattiin ensisijaisesti perheille, joissa on varhaiskasvatustukia lapsia. Tavoitteena oli tukea reflektiivistä vanhemmuutta, lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta sekä perheiden arkirytmä. Työhön sisältyi tutkimuksellinen osio: Tutkimustehtävänä oli selvittää, millainen Arkannus-mobiilisovelluksen tulee olla, jotta se tukisi reflektiivistä vanhemmuutta ja perheiden arkea. Opinnäytetyössä selvitettiin myös mobiilisovelluksen käytettävyyttä sekä perheiden motivaatiota käyttää sovellusta. Toimeksiantajana opinnäytetyössä oli Savonia-ammattikorkeakoulu. Yhteistyötä tehtiin tekniikan alan opiskelijoiden kanssa, jotka valmistivat Arkannus-mobiilisovelluksen demoversion. Sovellusta kehitettiin eteenpäin käyttäjälähtöisesti. Kehittämistyötä tehtiin yhteistyössä lapsiperheiden kanssa. Perheet koottiin kehittämistyöhön mukaan kolmannen sektorin palveluiden käyttäjästä. Sovelluksen demoversiota testattiin kahden viikon ajan, jonka jälkeen käyttäjäkokemukset ja kehittämisideat kerättiin teemahaastattelulla. Haastatteluihin osallistui kolme vanhempaa. Haastattelutulokset koottiin neljän teeman alle, joita olivat reflektiivisen vanhemmuuden tukeminen sovelluksen avulla, arkirytmien tukeminen sovelluksen avulla, sovelluksen motivoivuus ja sovelluksen käytettävyys. Haastattelutulosten ja oman kehittämistyön pohjalta laadittiin kehittämissuosituksot mobiilisovellukselle. Sovelluksen koettiin tukevan reflektiivistä vanhemmuutta siten, että se auttoi miettimään arjen eri tilanteissa lapsen tunteita. Sovellukseen valikoituneet arjen toiminnot koettiin tärkeiksi. Sovellus koettiin helppokäyttöiseksi. Kuitenkin sen toivottiin olevan paremmin muokattavissa perheiden yksilöllisiin tarpeisiin sekä nopeampi käyttää. Kehittämissuosituksia voidaan käyttää tuotekehittelyn seuraavissa työvaiheissa, kun demoversiota kehitetään eteenpäin. Sen lisäksi, että perheet voivat käyttää Arkannus-mobiilisovellusta itsenäisesti, voi sovellus tulevaisuudessa toimia esimerkiksi perhetyön työvälineenä lapsiperhetyössä. Sovellus voi tukea perheitä ennaltaehkäisevästi sekä toimia myös lastensuojelun työvälineenä.	
Avainsanat mobiilisovellukset, mentalisaatio, arki, perustarpeet	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Authors Outi Ahtiainen, Sanna Mattinen and Ellenita Parkkari			
Title of Thesis Developing Arkannus mobile application to support everyday life of families with children. Development recommendations for the application.			
Date	28.11.2019	Pages/Appendices	54/5
Supervisors Auli Pohjolainen, Johanna Komulainen and Paavo Maskulainen			
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences			
Abstract The thesis was a development work in which a new kind of digital tool to support parenting was developed. A development version of an Arkannus mobile app designed to support reflective parenting was designed, implemented, and evaluated. The app was primarily aimed for families with early childhood education aged children. The purpose of the application was to support reflective parenting, child-parent interaction, and routines. The work also included a research section. The research task was to determine what the Arkannus mobile app should be like in order to support reflective parenting and routines. Also, the usability of the app and the motivation to use it was explored. The thesis was commissioned by Savonia University of Applied Sciences. We collaborated with technology students to produce a demo version of the Arkannus mobile app. The development was user-oriented. The development work was done in cooperation with families with children. Participating families were gathered from third sector service users. The demo version was tested for two weeks, after which user experiences and development ideas were collected through a theme interview. Three parents participated in the interviews. The interview results were grouped in four themes, which were reflective parenting, support for everyday routines, motivation and usability. Based on the replies and own development work, development recommendations for the mobile application were made. The app was seen to support reflective parenting by helping to reflect on the child's emotions in different situations of everyday life. Selected everyday activities for the application were considered important. The app was considered easy to use. The interviewed parents wished the application to be more customizable to the individual needs of families and faster to use. The development recommendations can be used in the next stages of product development. In addition to families using the Arkannus mobile app on their own, the app could also be used as a family work tool for families with children in the future. The application can support families as a preventive measure and be a child protection tool as well.			
Keywords mobile applications, mentalization, everyday life, basic needs			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	DIGITALISAATION MAHDOLLISUUDET	8
2.1	Digitaaliset palvelut ja työvälineet sosiaalialalla	8
2.2	Mobiilisovellukset sosiaalialan työvälineenä	9
3	MENTALISAATIOTEORIA JA REFLEKTIIVINEN VANHEMMUUS	11
3.1	Mentalisaatioteorian taustalla kiintymyssuhdeteoria	11
3.2	Reflektiivinen vanhemmuus	12
3.3	Lapsen mentalisaatiokyvyn kehittyminen	13
3.4	Vanhemman mentalisaatiokyvyn kehittäminen	14
4	LAPSEN PERUSTARPEET JA ARKI	15
4.1	Arjen rytmi	15
4.2	Lapsen fysiologiset tarpeet	16
4.2.1	Ruokailu	17
4.2.2	Uni	17
4.2.3	Hygienia	18
4.2.4	Ulkoilu	19
5	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	20
6	KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI	21
6.1	Kehittämistyön taustaa	21
6.2	Kehittämistyön vaiheet	21
6.3	Testiryhmä kolmannen sektorin asiakkaista	24
6.4	Arkannus-demoversion käyttäjätestaus	25
6.5	Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	27
6.6	Aineiston analysointi	28
7	TULOKSET	31
7.1	Reflektiivisen vanhemmuuden tukeminen sovelluksen avulla	31
7.2	Arkirytmin tukeminen sovelluksen avulla	32
7.3	Sovelluksen motivoivuus	34
7.4	Sovelluksen käytettävyys	36

8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISSUOSITUKSET	38
9	POHDINTA.....	46
9.1	Kehittämistyön prosessin arviointi	46
9.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	47
9.3	Ammatillinen kasvu kehittämistyöprosessin aikana	49
9.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat.....	50
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT.....	51
	LIITE 1: MAINOS.....	55
	LIITE 2: KUOPION ENSIKOTIYHDISTYKSEN PERHEKAHVILAN FACEBOOK-MAINOS.....	56
	LIITE 3: ARKANNUS-DEMOVERSION KÄYTTÖOHJE.....	57
	LIITE 4: NAUHOITUSLUPA	58
	LIITE 5: HAASTATTELUKYSYMYKSET	59

1 JOHDANTO

Digitaalisuus on selkeä trendi maailmalla ja palveluita pyritään tarjoamaan digitaalisessa muodossa yhä enemmän. Tämä näkyy myös sosiaali- ja terveysalan työkentällä. Sosiaalialalla hyödynnetäänkin jo tällä hetkellä lukuisia teknologiaan pohjaavia palveluita. (Karjalainen, Metteri ja Strömberg-Jakka 2019, 73.) Teknologian kehittymisen sekä digitalisaation myötä tavat kohdata asiakas ovat muutoksessa (Juhila 2018, 238). Sosiaalityössä hyödynnettävien sähköisten asiakaspalveluiden joukko on moninainen. Näitä ovat esimerkiksi ajanvaraus-, kysymys- ja vastauspalvelut, kuvapuhelut, reaaliajassa tapahtuva chat-viestintä, erilaiset mittarit sekä laskurit, ja mahdollisuus tallettaa ja välittää turvallisesti omia tietoja ja asiakirjoja. (Karjalainen ym. 2019, 73.)

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2018 16–44-vuotiaista suomalaisista lähes kaikilla, 96–99 %:lla, oli käytössään älypuhelin. Tänä päivänä puhelimeen ladattavien mobiilisovellusten käyttö on arkipäivää. (SVT 2018.) Digitalisaation kehittymisen myötä myös erilaisia mobiilisovelluksia voidaan hyödyntää sosiaali- ja terveysalan palveluiden tarjoamisessa (Karjalainen ym. 2019, 73).

Opinnäytetyössä kehitämme mobiilisovellusta lapsiperheille arjen tueksi. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Savonia-ammattikorkeakoulu. Savonia-ammattikorkeakoulun yhtenä painoalana on soveltava hyvinvointiteknologia ja siihen suuntautuva kehitystyö. Savoniassa pyritään edistämään esimerkiksi erilaisten teknologisten sovellusten sekä asiakkaan osallisuutta tukevan teknologian kehittämistä. Myös erilaisten sähköisten palvelujen kehittämisosaamisen vahvistaminen ja tutkimustyön lisääminen sosiaali- ja terveyspalvelujen digitalisaatiossa ovat painotettuina osana soveltavaa hyvinvointiteknologiaa. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2019a.) Opinnäytetyö on kehittämistyö, jossa suunnittelemme, toteutamme ja arvioimme sovelluksen demoversiota Savonian sosiaalialan opettajien idean pohjalta. Demoversio on Savonian tekniikan alan opiskelijoiden kurssityö. Sovelluksen työnimenä on kulkenut alusta alkaen nimi Arkannus, joka tulee sanoista arjen kannustaja. Käytämme opinnäytetyössämme sovelluksesta nimeä Arkannus.

Kehittämistyömme keskeisenä ajatuksena on sovelluksen hyödynnettävyys esimerkiksi perhetyön työvälineenä. Tiedettävästi käytössä ei ole lapsiperheiden arjen tueksi suunnattuja sovelluksia, joita perheiden parissa työskentelevät ammattilaiset voivat käyttää työnsä tukena. Tieto pohjautuu teemmämme sosiaalialan sovellustarjonnan kartoittamiseen, Valtakunnallisilta lastensuojelupäiviltä 2018 saatuun informaatioon, sekä omiin havaintoihimme lastensuojelutyössä. Aihe on erittäin ajankohtainen ja tärkeä. Aihevalintaamme on vaikuttanut kiinnostuksemme lapsiperheiden kanssa tehtävään työhön, sekä omakohtaiset kokemuksemme varhaiskasvatus- ja lastensuojelutyöstä.

Opinnäytetyön tietoperusta rakentuu reflektiivisestä vanhemmuudesta, sekä lapsen tasapainoista kasvua ja kehitystä tukevasta arjen rytmistä ja perustoiminnoista. Reflektiivinen vanhemmuus pohjautuu mentalisaatioteoriaan, joka on kehittämistyömme merkittävin taustateoria. Arjen toiminnot pohjaavat Maslow'n tarvehierarkiaan. Arkannus-mobiilisovelluksen demoversiossa vanhempi syöttää sovellukseen tietoa lapsen ruokailuihin, uneen, hygieniaan ja ulkoiluun liittyen. Vanhempi syöttää tapahtuman kellonajan, sekä toimintoon liittyvän oman sekä lapsen tunnetilan sovelluksessa olevien

hymiöiden avulla. Arkannus-sovelluksen keskeisenä tavoitteena on vahvistaa vanhemman mentaali-
saatiokykyä. Sovellus on suunnattu ensisijaisesti perheille, joissa on varhaiskasvatusikäisiä lapsia.

Kehittämistyön tarkoituksena on kehittää uudenlaista digitaalista työvälinettä vanhemmuuden tuke-
miseksi. Kehittämistyössämme suunnittelemme, toteutamme ja arvioimme reflektiivisen vanhem-
muuden tukemiseksi kehitettyä Arkannus-mobiilisovelluksen demoversiota. Kehittämistyössä laa-
dimme kehittämissuosituksen Arkannus-mobiilisovellukselle. Kehittämissuositusten avulla demover-
siota voidaan kehittää tulevaisuudessa eteenpäin aina valmiiseen sovellukseen asti.

Kehittämistyöhön sisältyy tutkimuksellinen osio. Tutkimustehtävänä on selvittää, millainen Arkannus-
mobiilisovelluksen tulee olla, jotta se tukisi reflektiivistä vanhemmuutta ja perheiden arkea. Selvi-
tämme opinnäytetyössämme myös mobiilisovelluksen käytettävyyttä, sekä vanhempien motivaatiota
käyttää sovellusta. Teemme kehittämistyötä käyttäjälähtöisesti, eli käyttäjät ovat mukana kehittä-
mistyössä Arkannus-demoversion käyttäjätestauksessa. Aineistonkeruumenetelmänä käytämme tee-
mahaastattelua. Kokoamme kehittämissuosituksen teemahaastattelun tulosten sekä oman kehittä-
mistyömme pohjalta.

Kehittämistyömme tavoitteena on reflektiivisen vanhemmuuden ja perheiden arjen tukeminen Ar-
kannus-mobiilisovelluksen avulla. Sovelluksella tuetaan arjen rytmiä ja struktuuria, sekä vanhemman
reflektiivistä kykyä toimia päivittäisessä arkielämässä siten, että se parantaa lapsen kokemusta tur-
vallisuudesta ja hyvinvoinnista. Sovelluksen tavoitteena on auttaa vanhempaa reflektoimaan toimin-
taansa arjen eri tilanteissa lapsen kanssa toimiessaan. Sovelluksesta on tavoitteena kehittää käyttä-
jälähtöinen, käytettävyydeltään helppo ja yksinkertainen, sekä selkosuomenkielinen. Käyttäjäystäväl-
lisyyden on tavoitteena tulla esiin myös kuvien, grafikan ja värien osalta.

2 DIGITALISAATION MAHDOLLISUUDET

Digitalisaatio muuttaa maailmaa nopeasti luomalla uusia vaihtoehtoja tutuille toiminnoille (STM 2016, 4). Digitalisaatio on digitaalisten teknologioiden yleistymistä arjen eri toiminnoissa, kuten työelämän toimintaympäristöissä (Vartiainen 2017, 149). Tänä vuonna Suomi nousi ensimmäistä kertaa kärkipaikalle EU-maiden välisessä digitalisaatiovertailussa, jossa mitattiin maiden edistymistä digitalisaation hyödyntämisessä. Suomi on EU-maiden kärkisijalla myös digitaidoissa. (Valtiovarainministeriö 2019.) Uusille sukupolville digitaalisuus ei ole vain lisä palveluille, vaan oletusarvo (STM 2016, 4).

Laki huomioi digitalisaation kehittymisen vaikutukset yhteiskunnassamme. Suomessa 1.4.2019 voimaan astunut laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta edistää digitaalisten palvelujen yhdenvertaisia käyttömahdollisuuksia. (Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta 2019, § 1.) Laki määrittelee digitaalisen palvelun tarkoittavan mobiilisovellusta tai verkkosivustoa, ja näihin liittyviä toiminnallisuksia. Laissa mobiilisovelluksella tarkoitetaan sovellusohjelmistoja, jotka on suunniteltu ja kehitetty käytettäväksi älypuhelimilla tai tablettitietokoneiden kaltaisilla mobiililaitteilla. (Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta 2019, § 2.)

Tieto- ja viestintäteknologian korostuminen on nähtävissä myös valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Ahonen 2017, 57). Varhaiskasvatuksessa luodaan perustaa laaja-alaiselle osaamiselle, joka muodostuu tietojen ja taitojen, arvojen, asenteiden sekä tahdon kokonaisuudesta. Tarve laaja-alaiseen osaamiseen kumpuaa ympäröivän maailman muutoksista. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman yhtenä laaja-alaisen osaamisen osa-alueista on monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen. (OPH 2018, 23–24.)

Monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologisen osaamisen osa-alueessa lapsia kannustetaan tutkimaan, käyttämään ja tuottamaan erilaisia viestejä, tutustutaan tieto- ja viestintäteknologiaan monipuolisesti, hyödynnetään erilaisia tieto- ja viestintäteknologisia laitteita, kuten oppimista tukevia sovelluksia ja pelejä osana varhaiskasvatusta sekä opastetaan lapsia näiden laitteiden käyttämiseen. Digitaalista dokumentointia on mahdollista hyödyntää leikeissä, tutkimisessa, liikkumisessa sekä taitteen kokemisen ja tuottamisen yhteydessä. Mahdollisuudet kokeilla, tuottaa sisältöjä itse ja ryhmässä tieto- ja viestintäteknologiaa apuna käyttäen edistävät lapsen luovan ajattelun ja yhteistöiminnan taitoja sekä lukutaidon kehittymistä. Varhaiskasvattajien tehtävänä on ohjata lapsia tieto- ja viestintäteknologian monipuoliseen ja turvalliseen käyttöön. (Ahonen 2017, 56; OPH 2018, 26.)

2.1 Digitaaliset palvelut ja työvälineet sosiaalialalla

Sosiaalialalla teknologian käyttö näkyy muun muassa viestinnässä, palvelujen suunnittelussa ja tarjoamisessa, tiedonhallinnassa ja ammattitaidon kehittämisessä. Sosiaalityössä hyödynnettävien sähköisten asiakaspalveluiden joukko on moninainen. Näitä ovat esimerkiksi ajanvaraus-, kysymys- ja vastauspalvelut, kuvapuhelut, reaaliajassa tapahtuva chat-viestintä, erilaiset mittarit sekä laskurit ja mahdollisuus tallettaa ja välittää turvallisesti omia tietoja ja asiakirjoja. Sosiaalityön tiekartassa

2030, aikuisten parissa tehtävän sosiaalityön tulevaisuuden visiossa digitalisaation yhtenä tavoitteena on hyvinvointipalvelujen sähköinen tuottaminen sekä teknologiavälitteisten ja avusteisten sovellusten hyödyntäminen myös sosiaalityön kentällä. Asiakkaan tilanteen huomioiminen on ensiarvoisen tärkeää, kun hänelle etsitään sopivaa työskentelytapaa joko kasvotusten tai digitaalisesti. Kun asiakkaalla on mahdollisuus päättää, mikä on juuri hänelle sopiva asiointitapa, hänen osallisuutensa, valtansa ja itsemääräämisoikeutensa lisääntyvät. (Karjalainen ym. 2019, 73.)

Teknologian kehittymisen sekä digitalisaation myötä tavat kohdata asiakas kentällä ovat muuttamassa (Juhila 2018, 238). Digitalisaation kehittyminen luo uusia mahdollisuuksia, joiden avulla esimerkiksi kuntoutusta ja tukea voidaan tarjota asiakkaille yhä joustavammin. Kelan kuntoutuspalveluita kehitetään Kelan Etäkuntoutus-hankkeen avulla. Esimerkiksi videoyhteydet, pelit, tabletit ja monenlaiset mobiilisovellukset tuovat palvelut asiakkaan saataville ja ne mahdollistavat asiakkaalle kuntoutuspalvelut, jotka eivät ole paikasta riippuvaisia. Etäkuntoutusta on tarkoitus jalkauttaa vaiheittain osaksi Kelan palveluita, ja kuntoutus voi olla muun muassa videon välityksellä tapahtuvaa kuntoutuspsykoterapiaa tai verkossa toteutettavaa ryhmäkuntoutusta. (Kärkkäinen 2018.)

Digitalisaatio näkyy sosiaali- ja terveysalalla myös erilaisten asiakastietokantojen jatkuvana kehittymisenä niin työntekijöitä kuin asiakkaita yhä paremmin palveleviksi. Omakanta on digitaalinen palvelu, josta asiakas näkee terveydenhuollon kirjaamia tietoja. Kansa-hankkeen myötä tulevaisuudessa on mahdollista nähdä omat sosiaalipalveluiden keräämät tiedot valtakunnallisesta Omakannasta. Sosiaalihuollon asiakastiedon arkisto on valtakunnallinen tietojärjestelmä. Se mahdollistaa asiakastietojen arkistoinnin, aktiivisen käytön sekä pysyvän säilyttämisen. Tulevaisuudessa arkiston avulla sosiaalihuollon kirjaama asiakastieto on helposti saatavilla ja hyödynnettävissä niin asiakkaalle kuin työntekijöille. (Rötsä 2017.)

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaiseman hallinnonalan digitalisaatio linjaukset 2025 mukaan sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistuksien haasteisiin vastaamisessa on digitalisaatiolla merkittävä rooli. Terveyden ja hyvinvoinnin linjauksia koskeva osa-alue käsittää laaja-alaisen, ennaltaehkäisyä korostavan toiminnan ihmisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Digitalisaation mahdollisuuksia tarkastellaan osiossa monesta eri näkökulmasta. Yhtenä tavoitteena on tukea kansalaisten vastuunottoa omasta hyvinvoinnista erilaisin digitaalisin palveluin, joihin kuuluu sähköisen opastuksen lisäksi itsearviointityökalut. (STM 2016, 15–16.)

2.2 Mobiilisovellukset sosiaalialan työvälineenä

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2018 16–44-vuotiaista suomalaisista lähes kaikilla, 96–99 %:lla, oli käytössään älypuhelin. Tänä päivänä myös puhelimeen ladattavien mobiilisovellusten käyttö on arkipäivää. Tiedot tulevat viimeisimmästä tilastokeskuksen väestöntieto- ja viestintätekniikan käyttö-tutkimuksesta. (SVT 2018.) Vuoden 2019 tilastoja ei ole vielä julkaistu.

Digitalisaation kehittyminen mahdollistaa erilaisten mobiilisovellusten hyödyntämisen sosiaalialan palveluiden tarjoamisessa. Esimerkiksi sosiaalipalveluiden mobiili, SOMA, on lastensuojelun työvälineenä käytettävä sosiaalialan ammattilaisen työkalu. Sovellusta käytetään muun muassa asiakastietojen kirjaamiseen. (CGI 2019.) Kanta-palvelun Omatietovarantoa on mahdollista täydentää erilaisen älypuhelimeen ladattavien hyvinvointisovellusten tiedoilla ja käyttää omien hyvinvointitietojen tallentamispaikkana (KELA 2019). Kansalainen voi tallentaa sovellusten kautta esimerkiksi liikuntaa, ravitsemusta tai itsearvioon perustuvaa tietoa omasta hyvinvoinnistaan (STM 2016, 15–16).

Asiakas voi myös kohdata ammattilaisen joustavasti mobiilisovelluksen välityksellä tapahtuvalla etä-vastaanotolla. Etävastaanoton etuja hyödynnetään jo esimerkiksi unihäiriöiden hoitoon kehitetyn mobiilisovelluksen avulla. Asiakas voi täyttää sovelluksessa muun muassa unipäiväkirjaa, sekä keskustella terapeutin kanssa chat-palvelun välityksellä. (Jansson 2019.) Erilaiset sovellukset mahdollistavat sen, että asiakkaalle on mahdollista tarjota apua, tukea ja neuvontaa joustavasti palveluprosessin eri vaiheissa ajasta ja paikasta riippumatta. Etävastaanotto madaltaa myös avun saamisen kynnystä asiakkaille, joilla on vaikeuksia poistua kotoa. (Saario 2019.)

Vaikka sosiaalialan työkentällä onkin jo runsaasti erilaisia työnteon tukena toimivia sovelluksia, ei perheiden arjen tukena toimivia, lapsiperheiden kanssa työskentelevien ammattilaisten työvälineiksi suunnattuja sovelluksia ole vielä tiedettävästi käytössä. Tieto pohjautuu Savonian sosiaalialan opettajien Valtakunnallisilta lastensuojelupäiviltä 2018 hankkimaansa informaatioon, sekä omiin havaintoihimme lastensuojelutyössä. Myös erilaisten sovellusten etsiminen ja sosiaalialan sovellustarjontaan tutustuminen ovat vahvistaneet ajatustamme siitä, ettei lapsiperheiden arjen tukemisen työvälineeksi ole vielä kehitetty sovellusta. Lapsiperheiden arjen tukena toimivan sovelluksen kehittäminen onkin erittäin ajankohtaista. Arkannus-projektin tavoitteena on kehittää varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille suunnattu sovellus, joka voi tulevaisuudessa toimia myös lapsiperheiden parissa työskentelevien ammattilaisten työvälineenä.

3 MENTALISAATIOTEORIA JA REFLEKTIIVINEN VANHEMMUUS

Mentalisaatiolla tarkoitetaan kykyä pitää mielessä oma ja toisen mieli. Se on yksilön kykyä pohtia omaa sekä toisen ihmisen näkemystä. Mentalisaatio on kykyä ymmärtää toiminnan taustalla olevia tunteita, uskomuksia, toiveita ja ajatuksia. Ilman mentalisaatiokykyä ihminen ei pysty ennakoimaan omia ja toisen reaktioita eri tilanteissa, eikä säätelemään omia tunnetilojaan. Kyky mentalisaatioon kehittyy varhaisessa vuorovaikutussuhteessa. (Kauppi ja Takalo 2014, 17; Larmo 2010, 616; Pajulo, Salo ja Pyykkönen 2015, 1050.) Mentalisaatio on aktiivista, myönteisen uteliasta ihmettelyä. Se on pyrkimystä ymmärtää itseä ja toista. (Mattila ja Rantala 2019, 20–27.) Mentalisaatioon kuuluu toisen tunnetiloihin eläytymisen lisäksi omien kokemusten kognitiivinen käsittely sekä tunteiden säätely (Sinkkonen 2018, 45).

Vanhemman mentalisaatiokyvyllä tarkoitetaan sitä, että vanhempi pohtii lapsensa kokemuksia, tarpeita, ajatuksia ja tunteita erilaisissa arkipäivän tilanteissa. Lisäksi vanhempi pohtii omia ajatuksiaan, tunteitaan ja sitä, miten ne vaikuttavat vuorovaikutustilanteissa. (Kalland ym. 2014, 26; Mattila ja Rantala 2019, 20–27.) Mentalisaation avulla mahdollistuu muun muassa herkkyyys ja tarkkuus lapsen viesteille vuorovaikutustilanteissa, mahdollisuus ymmärtää ja tulkita lasta riittävän usein oikein sekä lapsen mahdollisuus kiintyä vanhempaansa turvallisesti (Pajulo ym. 2015, 1050). Lapselle on tärkeää, että hän kokee vanhemman pitävän häntä mielessään. Käytännössä vanhempi havainnoi lasta ja havainnointien perusteella vastaa lapsen tarpeisiin ja tunteisiin arjen eri tilanteissa. Mentalisaation kautta maailma on lapselle turvallinen, ennustettava ja mielenkiintoinen. (Mattila ja Rantala 2019, 27–29.)

Mentalisaatioteorian kehittäjä brittiläinen psykoanalyttikko Peter Fonagy määrittelee mentalisaation artikkelissaan ”Thinking about Thinking” kykyä pohtia tietoisia ja tiedostamattomia tunteita sekä ajatuksia itsessä ja toisessa ihmisessä (Kalland 2017, 131). Peter Fonagy kehitti teorian alun perin psykoterapeuttiseksi menetelmäksi. Sittemmin teoriaa on tutkittu paljon ja se on vakiintunut moniin arviointi- ja hoitomenetelmiin. (Mattila ja Rantala 2019, 21.) Mentalisaatio-käsite on peräisin ranskalaisilta psykoanalytikoilta ja se on lisäksi kuulunut Sigmund Freudin sanavarastoon. Mentalisaatiolla tarkoitetaan yksinkertaisesti kykyä nähdä itsensä omin silmin, mutta myös toisten silmin minän ulkopuolelta käsin. (Laitinen 2017, 59.) Matti Keinänen on suomentanut teoksessaan mentalisaation mielenlääkitykseksi. Suomenkielisen termin etuna hän näkee sen, että psykologiaan perehtymätönkin voi omaksua asian helpommin. (Keinänen ja Martin 2019, 11.)

3.1 Mentalisaatioteorian taustalla kiintymyssuhdeteoria

Mentalisaatioteoria on kehittynyt kiintymyssuhdeteorian pohjalta, jossa keskeistä on lapsen ja vanhemman välinen tunnesuhde ja sen muodostuminen. Kiintymyssuhdeteoria on lähtöisin brittiläisen John Bowlbyn ajatuksista. Teorian mukaan lapsi pyrkii aktiivisesti kiinnittymään päivittäiseen hoitaajaansa pitämällä yllä psyykkistä yhteyttä ja fyysistä läheisyyttä. Yhteydenpitokeinoja ovat esimerkiksi katsekontakti, hymy, kiinni tarraaminen, itkeminen, ääntely, jäljittely tai syliin pyrkiminen. Bowlbyn

kiintymyssuhdeteoriassa korostuu lapsen ja hoitajan välinen suhde sekä se, että lapsen eloonjäämisen edellytyksenä on aikuisen jatkuva hoiva. (Hautamäki 2011, 29–30.)

John Bowlby (1998, 366) kuvaa teoriassaan, miten vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus muokkaa lapsen kehitystä. Bowlbyn mukaan terveen tasapainoisen ja itsenäisen persoonallisuuden kehittymisen kannalta oleellista on se, että lapsi pystyy luottamaan siihen, että hänen kiintymyksen kohteensa on saatavilla ja tukee häntä. (Bowlby 1998, 399.) Perusluottamuksen tunne on lapsen kasvuilmapiirissä tärkeintä. Luottamus syntyy, kun vanhempi kykenee vastaamaan lapsen sanattomiin odotuksiin ja kommunikointiin johdonmukaisesti, oikea-aikaisesti ja hellästi. (Värri 2002, 110.) Varhaiset hoivakokemukset riittävän hyvässä inhimillisessä vuorovaikutuksessa toimivat ihmismielen rakentumisen ja kehittymisen pohjana. Varhaiset vuorovaikutussuhteet määrittävät, kuinka hyvin lapsen mentalisaatiokyky pääsee kehittymään. Lapsen mentalisaatiokyky kehittyy turvallisessa kiintymyssuhteessa, kun taas turvaton kiintymyssuhde estää mentalisaatiokyvyn täyden kehittymisen. (Pajulo ja Pyykkönen 2011, 73–76.)

Tutkimusten mukaan kahden ja puolen ensimmäisen ikävuoden aikana kiintymyssuhde joko saavutetaan, tai se jää turvattomaksi. Kiintymyssuhde ilmenee erityisesti erotilanteissa. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi huolestuu, kun joutuu eroon äidistään, ja vastaavasti ilahtuu jälleennäkemisestä. Turvallinen kiintymyssuhde ensisijaiseen hoitajaan luo perusedellytykset myöhemmille sosiaalisille suhteille. (Keltikangas-Järvinen 2010, 153–154.) Kiintymyssuhteella on myös yhteys hyvään tiedolliseen ja sosiaaliseen kehitykseen (Sinkkonen 2018, 46).

Turvallinen kiintymyssuhde voi syntyä, kun lapsi lapsen maailma on ennakoitavissa. Hän voi vuorovaikutuksessa ilmaista kaikki tunteet, myös pettymyksen ja raivon, tarvitsematta pelätä tulevansa hylätyksi. (Sinkkonen 2018, 46.) Arjen vuorovaikutustapahtumat, kuten vaipanvaihto, syöttäminen ja leikkihetket, jättävät lapsen mieleen muistijälkiä. Näiden hetkien toistuttua kymmeniä kertoja riittävän samankaltaisina syntyy yleistä, sisäisiä malleja, joiden avulla lapsi havainnoi tapahtumia, ennakoii tulevaisuutta ja tekee suunnitelmia. Lapsi suosii käytöstä, joka pitää vanhemman lähellä ja vastaavasti välttää käytöstä, joka johtaa yksin jäämiseen. Lapsen tulisi saada tuntee pystyvänsä vaikuttamaan vanhemman käytökseen siten, että reaktio olisi suunnilleen ennakoitavissa. Jos vanhempi ei kykene vastaamaan lapsen tarpeisiin sensitiivisesti – esimerkiksi päihteidenkäytön tai masennuksen seurauksena lapsi ei kykene hahmottamaan epä johdonmukaisuuksien syitä. (Sinkkonen 2018, 39–41.)

3.2 Reflektiivinen vanhemmuus

Mentalisaatio-käsitteen rinnalla voidaan käyttää myös termiä reflektiivinen kyky tai funktio (RF) (Kalland 2017, 135; Pajulo ja Pyykkönen 2011, 72). Tällä tarkoitetaan erityisesti tutkimuksissa mitattavissa olevaa taitoa, mutta se voidaan nähdä myös käytännön toimintana, joka näkyy arkitilanteissa lapsen hoitamisessa. Kalland kuvaa tutkimuksessaan reflektiivistä kykyä myös myönteisenä mielen ponnisteluna, joka toimii vuorovaikutusta ylläpitävänä ja suojaavana tekijänä. Sanassa reflektio sisältyy lisäksi mielen kyky ”heijastaa”, toisin sanoen reflektoida toisen mieltä. Reflektiivisessä kyvyssä

vanhemmalla on peilitehtävä, jossa lapsi kohtaa vanhempansa heijastuksessa. Heijastuksen avulla lapsi kohtaa vanhempansa lisäksi itsensä, sekä myös vanhemman kokemuksen itsestään. Kallandin mukaan Winnicott painottaa, että lapsen itseys voi kehittyä ainoastaan silloin, kun lapsi kokee olevansa vanhemman mielessä tunteva ja ajatteleva yksilö. (Kalland 2017, 135.) Lapsen tunteita peilaamalla vanhempi osoittaa lapselle ymmärtävänsä mitä lapsen mielessä liikkuu. Lapsen tunnetta tai kokemusta ei pidä torjua eikä ohittaa. (Sinkkonen 2018, 45.)

Lapsena saadun vanhemman läsnäolon, turvallisen sylin, tunteiden vastaanoton ja säätelyn myötä lapsi kokee olevansa hyväksytty myös tarvitsevana ja puutteellisena. Hän oppii luottamaan vanhempansa emotionaaliseen saatavuuteen ja arviointiin tilanteesta, sekä suuntautumaan maailmaan vanhempansa kautta. Samalla lapsi oppii, että tunnekokemus on jaettavissa ja toisen on mahdollista ymmärtää miltä itsestä tuntuu, vaikka toinen ei kävisikään samaa kokemusta läpi. Tästä syntyy vahva luottamus, joka tukee lapsen oppimiskykyä. Lisäksi lapsen sosiaaliset taidot vahvistuvat. Kalland toteaaakin, että sosiaalisessa kanssakäymisessä ensiarvoista ovat aito vastavuoroisuus ja välittäminen, jossa rinnastuu kyky toisten huomioimiseen, kyky tahtoa hyvää toisille sekä kyky toimia rakentavasti ja vuorovaikutussuhteita suojelevasti. (Kalland 2017, 148.)

Pajulo, Salo ja Pyykkönen toteavat, että erityisesti arjen hankalissa tilanteissa on tärkeää katsoa lapsen käyttäytymisen taakse ja pohtia lapsen kokemusta hänen toimiessa tai reagoidessa tietyllä tavalla (Pajulo ym. 2015, 1050). Mentalisoiminen vaatii vanhemmalta kahdenlaista havainnointia. Vanhemman tulee katsoa omaa toimintaansa ulkopuolisen näkökulmasta eli huomata, miltä oma käytös näyttää lapsen silmin, ja lapsen toimintaa lapsen näkökulmasta. Vanhemman olisi tärkeää pyrkiä ymmärtämään mitä lapsen käytöksen taustalla on. Lapsen tunteille tulisi antaa arvoa, vaikka niiden mukaan ei voitaisi toimia. Vanhemman on tärkeää huomata, sanoittaa ja jakaa niin mukavia kuin hankaliakin tunteita, vaikka itse tuntisi toisin. Lapsen käytökseen on tarvittaessa puututtava, mutta on myös tärkeää tavoitella lapsen aikomusta ja ideaa. (Mattila ja Rantala 2019, 35–36.)

3.3 Lapsen mentalisaatiokyvyn kehittyminen

Lapsuuden varhaiset vuorovaikutuskokemukset ovat merkittäviä mentalisaatiokyvyn kehitymisessä (Pajulo ym. 2015, 1050). Lapsen mentalisaatiokyky kehittyy kuin luonnostaan, kun vanhempi on kiinnostunut lapsen mielenmaisemasta ja on sensitiivisesti läsnä. Lapsi oppii erottamaan, mikä kuuluu hänen omaan sisäiseen maailmaansa, ja mikä taas toisen ihmisen sisäiseen maailmaan. Lapsi oppii vanhemman avulla tunnistamaan ja nimeämään omia sekä toisen tunteita ja tarpeita. Lisäksi lapsi oppii tunteiden jakamista sekä taitoa tulla ymmärretyksi. Vähitellen lapsi pystyy pitämään mielessään kahta erilaista mieltä ja mentalisaatiokyvystä tulee suurimmaksi osaksi tiedostamaton vuorovaikutuksen elementti. (Kalland 2017, 148; Sinkkonen 2018, 45.)

Noin neljän vuoden iässä tapahtuu kehitysharppaus lapsen sosiaalisessa kehityksessä. Kehitysharppausta kutsutaan mielen teoriaksi (Theory of Mind). Tässä kehitysvaiheessa lapsen mentalisaa-

tiokyky alkaa kehittyä ja lapsi alkaa ymmärtää, että muiden ihmisten toimia ohjaa heidän ajatuk-
sensa, tunteensa ja uskomuksensa. Mentalisaation kehittyminen näkyy tässä kehitysvaiheessa esi-
merkiksi lapsen kykynä ilmaista empatiaa. (Mattila ja Rantala 2019, 58–60.)

3.4 Vanhemman mentalisaatiokyvyn kehittäminen

Mentalisaatiokykyä on mahdollista kehittää arkielämän vuorovaikutustilanteissa (Keinänen ja Martin 2019, 203). Mattilan ja Rantalan mukaan jo yksinomaan tietoinen tarkkaavaisuuden suuntaaminen kohti lasta sekä havainnoinnin harjoittelu arjen eri tilanteissa auttavat vanhempaa kehittämään mentalisaatiokykyään. Tähän liittyy kyky erottaa vanhemman omat tulkinnat havainnoista. Tekemiensä havaintojen pohtiminen edellyttää vanhemmalta pysähtymistä, tarkkaavuutta ja kiinnostuneisuutta. (Mattila ja Rantala 2019, 106–107.)

Kalland kirjoittaa artikkelissaan, kuinka mentalisaatioon pohjautuvalla työskentelyllä voidaan vahvistaa vanhemman kykyä toimia sensitiivisesti ja yksilöllisesti lapsen kanssa arjen eri tilanteissa. Mentalisaatioon pohjautuva työskentely on osoittautunut lupaavaksi vanhemmuuden tukemisessa. Menneiden parin vuosikymmenen aikana onkin herännyt enenevässä määrin kiinnostusta siihen, millä tavoin tuetaan vanhemmuutta vahvistamalla vanhemman kykyä havaita lapsen tarpeita sekä vastata näihin tarpeisiin. (Kalland 2017, 145–146.)

Merkittävää vanhemman reflektiivisen kyvyn vahvistamisessa on, että vanhempaa tuetaan pitämään lapsen mieltä mielessään kokonaisvaltaisesti. Tällöin vanhemman kyky tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn kasvaa. Mentalisaatiotyöskentelyyn kuuluu myös tunteiden uudelleenarviointi ja tilanteisiin palaaminen. Vanhemman mentalisaatiokyvyn kehittyessä vanhemmalle voi tulla uusia oivalluksia omasta ja lapsensa tavasta toimia sekä siitä, miten toiminta on yhteydessä mielen sisältöihin. Vanhemmalle voi tulla myös oivalluksia siitä, millä tavoin hänen oma mielensä ja tunnetilansa, kuten esimerkiksi väsymys, ärtymys ja myönteisyys, vaikuttavat lapseen. (Kalland 2017, 145–147.)

Mentalisaatiokyky voi vahvistua myöhempien hyvien ihmissuhteiden avulla (Pajulo ym. 2015, 1050). Myös elämäkokemus ja itsetutkiskelu kehittävät mentalisaatiotaitoja (Keinänen ja Martin 2019, 203). Toisaalta jo olemassa olevat mentalisaatiotaidot voivat hetkellisesti heikentyä esimerkiksi stressin ja väsymyksen seurauksena. Monissa arkisissa tilanteissa mentalisaatiokykynsä kadottanut vanhempi hyötyisi ulkopuolisesta tuesta, joka auttaisi ensin omien tunteiden säätelyssä ja sen jälkeen lapsen kehittyvän mentalisaatiotaidon tukemisessa. (Keinänen ja Martin 2019, 119–120.)

Arkannus-sovelluksen keskeisenä tavoitteena on vahvistaa vanhemman mentalisaatiokykyä. Sovelluksen tavoitteena on auttaa vanhempaa refleктоimaan toimintaansa arjen eri tilanteissa lapsen kanssa toimiessaan siten, että se parantaa lapsen kokemusta turvallisuudesta ja hyvinvoinnista. Syöttäessään Arkannus-sovellukseen lapsen ja omia tunnetiloja vanhempi opettelee mentalisaatiotaitoa. Se on taitoa pohtia lapsen tarpeita, tunteita, kokemuksia ja ajatuksia, sekä myös omia tunteitaan ja ajatuksiaan, ja niiden vaikutusta arjen vuorovaikutustilanteisiin (Kalland 2014, 26–27).

4 LAPSEN PERUSTARPEET JA ARKI

Maslow'n (1954) tarvehierarkian mukaan ihmisellä on perustarpeita, joiden pitää olla riittävästi tyydytettynä ennen kuin ihminen siirtyy hakemaan tyydytystä korkeamman tason tarpeille. Fysiologiset tarpeet ovat perustarpeita. Näihin tarpeisiin kuuluvat ravinto, riittävä uni, liikunta ja hygienia. Jos fysiologiset tarpeet jäävät tyydyttämättä, ei ihminen ole motivoitunut täyttämään muita tarpeitaan, vaan esimerkiksi nälkä ohjaa käyttäytymistä. (Maslow 1954.)

Fyysisten perustarpeiden tyydyttyä riittävän hyvin, syntyy uusi tarpeiden joukko, jota Maslow kutsui turvallisuustarpeiksi. Lapsilla turvallisuustarpeet ovat yksinkertaisempia ja ilmeisempiä kuin aikuisilla. Osoitus lapsen turvallisuudentarpeesta on tarve rytmiin ja rutiineihin. Lapsi tarvitsee jäsentäytyneen maailman. Vanhemmilla on tärkeä rooli lapsen suojelijana. Kun fyysiset tarpeet sekä turvallisuustarpeet on tyydytetty, syntyy rakkauden, kiintymyksen ja kuulumisen tarpeita. (Maslow 1954.)

Lapsi tarvitsee hoivaa, joka vastaa samanaikaisesti lapsen fyysisiin ja emotionaalisiin tarpeisiin. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että vanhempi voi esimerkiksi syöttää lasta, mutta ilman emotionaalisten tarpeiden huomioimista kyseessä on mekaaninen toiminto, josta puuttuu lapsen kokemuksen ja tunnetilan tavoittaminen. (Kalland 2014, 26–27.) Hoito ei ole siis ainoastaan fyysisistä perustarpeista huolehtimista, vaan siihen liittyy tunnepohjainen välittäminen. Fyysisistä perustarpeista huolehtimisen lisäksi lapsi tarvitsee kokemuksen yhteydestä toisiin ihmisiin. Perusta hyvälle hoidolle muodostuu kunnioittavasta ja vastavuoroisesta vuorovaikutussuhteesta, sekä myönteisestä kosketuksesta ja läheisyydestä. Tavoitteena on, että lapsi saa kokemuksen arvostetuksi ja ymmärretyksi tulemisesta. (OPH 2018, 22–23.) Samalla kun vanhempi vastaa lapsen fyysisiin perustarpeisiin, tavoittelee mentalisoiva vanhempi lapsen ajatuksia ja tunteita arjen erilaisissa vuorovaikutustilanteissa (Mattila ja Rantala 2019, 29).

Perhe luo lähtökohdat ja perustan turvalliselle arjelle. Erityisesti lapsen kasvun ja kehityksen näkökulmasta perheen ja läheisten ihmissuhteiden merkitys on korostettuna turvallisen kasvuympäristön takaajana. (Vornanen 2006, 121.) Perhe voidaan määritellä eri tavoilla ja ihmisillä on perheestä erilaisia käsityksiä, mikä tekee perheen määrittelystä hankalaa (Jallinoja 2000, 187). Jallinojan mukaan perhe voidaan määritellä sosiaalisesti yhteiseksi, jossa on edustajia ainakin kahdesta sukupolvesta, sen jäsenet kokevat yhteenkuuluvuutta ja usein myös asuvat yhdessä (Vornanen 2006, 124–125). Käytämme opinnäytetyössämme käsitettä lapsiperhe. Lapsiperheellä tarkoitamme perhettä, johon kuuluu vähintään yksi varhaiskasvatusikäinen lapsi ja hänen vanhempansa tai muu läheinen hoitaja, johon lapselle on muodostunut kiintymyssuhde.

4.1 Arjen rytmi

Korvelan ja Tuomi-Gröhnin teoksessa arkielämä ymmärretään yhteiskunnallisten rakenteiden ja päivittäisten toimintojen välisenä jatkuvana vuorovaikutuksena, joka on perusta toimintojen vakaudelle ja niiden muutokselle. Korvelan mukaan arki rakentuu sekä välttämättömistä että vapaavalintaisista

toiminnoista. Arjella ei ole selkeitä rajoja ja sitä on hankalaa identifioida. Arki näyttää olevan kaikkialla, mutta ei kuitenkaan missään ja tämä kaikki vaikeuttaa arjen ymmärtämistä. Arkitodellisuus nähdään rakentuvan päivittäisistä toiminnoista ja käytännöistä. (Korvela ja Tuomi-Grönh 2014, 14–17.) Arjen perustoiminnot pitävät sisällään myös aikuisen ja lapsen välisen aktiivisen yhteistoiminnan. Näissä hetkissä vanhemmalla on mahdollisuus kohdata lapsi läheisesti ja yksilönä ja lapsella on mahdollisuus tärkeään tunnetankkaamiseen. (Karling, Ojanen, Sívén, Vihunen ja Vilén 2008, 214.)

Arjen rytmit muodostuvat, kun toiminnot ovat järjestyneet ajallisesti suhteessa toisiinsa tietyssä toistuvassa ja säännönmukaisessa järjestyksessä. Rytmillä tarkoitetaan sitä, miten eri toiminnot sijoituvat päivän mittaan, kuten esimerkiksi milloin herätään, ruokaillaan tai käydään töissä. Päivärytmi on tukirakenne arjessa ja se helpottaa arjen sujumista ja etenemistä. (Korvela ja Tuomi-Grönh 2014, 14–15.) Lapsen päivässä tulee olla selkeä, suunnitelmallinen, mutta joustava rakenne (Ahonen 2017, 104). Matilainen käyttää arjessa säännöllisesti toistuvista asioista käsitettä rutiinit. Ne muodostuvat arjen tavallisista asioista, kuten säännöllisistä ruokailu-, ulkoilu-, iltapesu- ja nukkumaanmenoajoista. Matilaisen mukaan ruokailu- ja nukkumaanmenoajat ovat rutiinien pohja, joka asettaa rajat arjen muille toiminnoille. (Matilainen 2008, 23–24, 45.)

Lapsen arjen turvallisuus muodostuu säännöllisestä vuorokausirytmistä, hoivasta- ja huolenpidosta, sekä ruokailun, unen ja ulkoilun ennakoitavasta toistumisesta. Kun asiat toistuvat päivittäin tutussa järjestyksessä, pystyy lapsi valmistautumaan mielessään tulevaan. Toistuvat rituaalit auttavat lasta orientoitumaan tilanteisiin. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä ja Virolainen 2012, 116–118.) Päivän puuhista tulee sujuvampia, kun arjen toiminnot eivät tapahdu yllättäen. Säännöllisesti toistuvat tapahtumat rakentavat myös osaltaan lapsen perusturvallisuutta. (Matilainen 2008, 23.) Rutiinit ovat lapsille hyväksi. Päivän jäsenyessä pienen lapsen mielestä selkeäksi kokonaisuudeksi, on oman toiminnan suhdetta siihen huomattavasti helpompi käsitellä. Myös valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on korostettuna, että lapsella on oikeus säännölliseen ja terveelliseen elämäntapaan, kuten terveelliseen ravintoon, liikuntaan ja lepoon. (Ahonen 2017, 104.)

4.2 Lapsen fysiologiset tarpeet

Lapsen fysiologiset tarpeet, ruokailu, uni, hygienia ja ulkoilu muodostavat Arkannus-sovelluksessa lapsen kasvua ja kehitystä tukevan kokonaisuuden. Toiminnot mukailevat Maslow'n tarvehierarkiaa. Arjessa säännöllisesti toistuvat tapahtumat jäsentävät päivää ja rakentavat lapsen perusturvallisuutta (Järvinen ym. 2012, 116–118). Sovelluksen syötteet auttavat vanhempaa hahmottamaan päivän rakennetta ja rytmiä. Ruokailua, unta, hygieniaa ja ulkoilua tarkastellaan alla valtakunnallisiin suosituksiin, valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan ja tutkimuksiin pohjaavan ohjeistuksen kautta.

4.2.1 Ruokailu

Lapsen hyvä arki on hänestä huolehtimisesta, jossa säännölliset ateriat ovat osa fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Lapsen varhaisin turvallisuuden kokemus syntyy siitä, kuinka hänen nälkäviesteihinsä vastataan. Myös myöhemmät kokemuksen ruokailuun liittyviin tarpeisiin vastaamisesta ja säännöllinen ruokarytmi vahvistaa perusturvallisuutta. (THL 2019, 12.)

Uudet Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille korostavat säännöllistä ateriaritmiä terveellisen syömisen perustana niin lapsille kuin aikuisillekin. Pienet lapset eivät pysty syömään suuria annoksia kerralla, joten siksi he tarvitsevat useita ruokailuja päivässä. Syömistä suositellaan noin 3–4 tunnin välein, mikä on noin 4–6 ateriaa päivässä. Säännöllinen ateriaritmi auttaa pitämään annuskoot kohtuullisina sekä ruokavalion monipuolisena. Liian pitkät välit altistavat napostelulle ja hallitsemattomalle syömiselle, mikä voi johtaa ylipainoon. Napostelu on haitaksi myös hammasterveydelle. Varhaiskasvatuksessa lapselle tarjotaan säännöllinen ateriaritmi, jota on syytä pyrkiä ylläpitämään myös kotona. (THL 2019, 18.)

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa olevaan Kasvan, liikun ja kehityksen -oppimisenalueeseen sisältyy ruokakasvatuksen osio. Ruokakasvatuksen tavoitteena on tukea terveellisiä ruokatuksia, sekä edistää myönteistä suhtautumista ruokaan. Päivittäisissä ateriahetkissä korostuu kiireettömyys, sekä hyvien pöytätapojen ja yhdessä ruokailemisen opetteleminen. (OPH 2016, 34.)

4.2.2 Uni

Uni kuuluu ihmisen perustarpeisiin ja sitä tarvitaan riittävästi läpi elämän. Erityisen runsasta unen tarve on lapsilla. (Keski-Rahkonen ja Nalbantoglu 2012, 18–20.) Vastasyntynyt vauva nukkuu vuorokauden aikana keskimäärin 20 tuntia. Aluksi yhtäjaksoinen uni kestää pisimmillään 2–4 tuntia ja jakautuu tasaisesti ympäri vuorokauden. Vähitellen nukkuminen alkaa painottua yöhön ja samalla vuorokauden kokonaisunian määrä vähenee. (Jalanko 2017.) Yleensä noin kolmen kuukauden ikään mennessä vauvalle on muodostunut vuorokausirytm, josta voi erottaa selkeästi yön ja päivän toisistaan (Keski-Rahkonen ja Nalbantoglu 2012, 15).

Roffwargin, Muzion ja Dementin mukaan lapsen tarvitsema uni, hereilläoloaika ja unen määrä määräytyvät lapsen iän ja kehitystason mukaan (Davis, Parker ja Montgomery 2004). Lapsen kasvaessa myös hänen unentarpeensa vähenee. 1–3-vuotiailla vuorokauden kokonaisunien tarve on 12–14 tuntia, 3–5-vuotiailla 11–13 tuntia, ja kouluikäisillä 10–11 tuntia. (Jalanko 2017; Davis ym. 2004.)

Davis, Parker ja Montgomery tiivistävät Sheldonin ajatukset lasten unen tarpeesta. Keskimäärin 1–2-vuotias lapsi nukkuu yhden tai kahden päiväunet päivässä. Päiväunet täydentävät yöaikaista nukkumajaksoa ja ne vastaavat lapsen kokonaisunien tarpeeseen. Näiden päiväunien pituus ja ajoitus vaihtelevat, mutta ne useimmiten sijoittuvat aamupäivään ja varhaiseen iltapäivään. Lapsi jättää ensin

pois varhaisemmat päiväunet ja myöhemmin iltapäiväunet. (Davis ym. 2004.) Kokonaisunenmäärästä päiväunen osuus on 2-vuotiailla keskimäärin kaksi tuntia ja 3-vuotiailla noin tunnin verran. Useimmiten 4-vuotias pärjää jo ilman päiväunia. (Jalanko 2017.)

4.2.3 Hygienia

Hygienialla tarkoitetaan opinnäytetyössämme puhtaudesta huolehtimista ja siisteyskasvatusta. Matilaisen mukaan arjen rutiinit auttavat opettelemaan omasta puhtaudesta huolehtimista. Kun lapsi esimerkiksi harjaa hampaansa pienestä saakka aamuin illoin, tai peseytyy joka päivä tiettyyn aikaan, tulee toiminnoista tottumuksia. Jotta toiminnasta tulee tapa, vaatii se toistumista. Lapsi ei kyseenalaista tottumuksia, jotka ovat aina kuuluneet arkeen. Lapsi oppii iän ja osaamisen karttuessa ottamaan vähitellen myös itse vastuuta arjen rutiineista. (Matilainen 2008, 26.)

Lapsen oppiminen huolehtimaan puhtaudesta on myös kasvamista kiinni kulttuuriin, sillä hygieniasta huolehtimalla huomioidaan muut ympärillä olevat. Lapsen näkökulmasta on merkittävää, että lapsi tuntee kuuluvansa joukkoon. Kun lapsi on puhdas, hän myös tuntee olonsa hyväksi. Samalla ympäristö hyväksyy hänet ja lapsen itsetunto kasvaa. Vanhemman huolehtiminen lapsen puhtaudesta merkitsee myös lapselle, että häntä rakastetaan. (Karling ym. 2008, 231.)

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa laaja-alaiseen osaamiseen sisältyy itsestä huolehtimisen ja arjen taidot. Varhaiskasvatuksessa pedagoginen toiminta tähtää erilaisten arjen taitojen opetteluun, johon kuuluu muun muassa henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimisen harjoittelemisen aikuisen avustuksella. Taidot liittyvät vahvasti lapsen hyvinvointiin ja terveyteen. (OPH 2018, 25.)

Lasta voidaan kylvettää tai hän voi käydä suihkussa 1–7 kertaa viikossa. Lapsen kuivaihoisuus tulee kuitenkin ottaa huomioon ja tällöin lasta on hyvä kylvettää harvemmin. Suihkussa lapsi voi kuivasta ihosta huolimatta käydä päivittäin. (Armanto ja Koistinen 2007, 226.) Lapsi tarvitsee vanhemman apua henkilökohtaisen hygienian huolehtimisessa lähes kouluikänsä saakka (Karling ym. 2008, 228).

Lapset oppivat kuiviksi hyvin yksilölliseen tahtiin. Alkuun pieni lapsi ei pysty kontrolloimaan suolen ja rakon toimintaa. Taito tähän kehittyy hermoston kehittyessä. Osa lapsista oppii suolen ja rakon hallinnan jo ennen kahta ikävuotta ja toiset 3–4 vuoden iässä. Pottaan totuttaminen voidaan aloittaa lapsen ollessa yli vuoden ikäinen. Lapsen voi ohjata potalle istumaan silloin, kun aikuinen huomaa hädän ja esimerkiksi säännöllisesti syönnin ja päiväunien jälkeen. Aikuisen myönteisyys, kannustaminen ja kehuminen ovat keskeisiä lapsen kuivaksi opettelussa. (Karling ym. 2008, 228–230.)

Käsien pesua voidaan lapsen kanssa harjoitella potalla käymisen opettelun yhteydessä. Lapsi oppii motorisesti hallitsemaan käsien ja kasvojen pesun myöhemmin, noin 4 vuoden iässä ja tarvitsee vielä pitkään vanhemman apua ja ohjausta. Kuitenkin tavan luominen käsien pesuun kannattaa aloittaa jo tässä vaiheessa. Lisäksi lapselle on hyvä opettaa rutiinit käsien pesuun myös aina ennen ruokailua ja tultaessa ulkoa sisälle. (Karling ym. 2008, 228.)

Säännöllinen hampaiden puhdistus on yksi osa arjen toimintoja. Lapsi tarvitsee aikuisen ohjausta ja apua hampaiden harjaamiseen. Harjaukseen totuttelemisen aloitetaan heti ensimmäisten hampaiden puhjettua. Hampaat harjataan kaksi kertaa päivässä, aamuin ja illoin. Heti alusta lähtien olisi tärkeää opetella hampaiden hoidon säännöllisyys. (STM 2004, 194.)

4.2.4 Ulkoilu

Vanhemman tärkeä tehtävä on tarjota lapselle monipuolisesti mahdollisuuksia liikkumiseen. Kotoa saatu malli opettaa lapselle, että ulkoilu on osa jokapäiväisiä arjen rutiineja. Virikkeellinen ympäristö innostaa lasta liikkumaan ja kokeilemaan fyysisiä rajojaan. Yhteiset kokemukset ja niistä iloitseminen kehittävät lapsen itsetuntoa ja minäkuvaa. Lapsen ja vanhemman yhteinen ulkona touhuaminen opettaa myös lapselle tärkeitä vuorovaikutustaitoja ja toisen huomioimista. Suositusten mukaan lasten tulisi saada liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Kolmen tunnin aktiivisuuteen tulisi suositusten mukaan sisältyä monipuolista liikuntaa, kuten ulkoilua eri muodoissa. Suositukset linjaavat, että lapsella tulisi olla mahdollisuus harjoitella päivittäin monipuolisesti motorisia perustaitoja vaihtelevissa ympäristöissä. (OKM 2016, 13–16.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista korostaa vanhempien roolimallina toimimista lasten liikunnan edistäjinä. Perheen yhteiset ulkoiluhetket ovat hyvä keino lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta. (OKM 2016, 16.) Ulkoilu voi tapahtua hyvin monipuolisesti erilaisissa rakennetuissa ja rakentamattomissa toimintaympäristöissä, kuten puistoissa, piha-alueilla tai metsissä. Tutkimuksen mukaan toimintaympäristönä rakentamattomat tilat, kuten metsät, ovat lasten mielestä mieluisimpia liikunta- ja leikkipaikkoja. Luonnossa lapsella on vapaus käyttää mielikuvitustaan ja kokeilla rajojaan. (Sääkslahti 2018, 203–204.)

Ulkoilun merkitys näkyy myös suomalaisessa varhaiskasvatuksessa. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueisiin sisältyy ympäristökasvatus, jonka tavoitteena on muun muassa vahvistaa lasten luontosuhdetta. Monipuolinen ulkoilu, kuten lähiluonnossa retkeily tai rakennettuihin toimintaympäristöihin tutustuminen ovat tärkeä osa varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatuksen tavoitteena onkin tarjota myönteisiä kokemuksia luonnosta, sekä kannustaa ja innostaa lapsia leikkimään ja liikkumaan ulkona kaikkina vuodenaikoina. Lapsille annetaan mahdollisuus kokeilla kullekin vuodenajalle tyypillisiä tapoja ulkoilla. Ohjattujen ulkoiluhetkien lisäksi lapsille tulee olla mahdollisuus riittävään omaehtoiseen ulkona liikkumiseen. (OPH 2016, 33–34.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyön tarkoituksena on kehittää uudenlaista digitaalista työvälinettä vanhemmuuden tukemiseksi. Kehittämistyössämme suunnittelemme, toteutamme ja arvioimme reflektiivisen vanhemmuuden tukemiseksi kehitettyä Arkannus-mobiilisovelluksen demoversiota. Kehittämistyössä laadimme kehittämissuosituksen Arkannus-mobiilisovellukselle. Kehittämissuositusten avulla demoversiota voidaan kehittää tulevaisuudessa eteenpäin aina valmiiseen sovellukseen asti.

Kehittämistyöhön sisältyy tutkimuksellinen osio. Tutkimustehtävänä on selvittää, millainen Arkannus-mobiilisovelluksen tulee olla, jotta se tukisi reflektiivistä vanhemmuutta ja perheiden arkea. Selvittämme opinnäytetyössämme myös mobiilisovelluksen käytettävyyttä, sekä vanhempien motivaatiota käyttää sovellusta. Teemme kehittämistyötä käyttäjälähtöisesti, eli käyttäjät ovat mukana kehittämistyössä Arkannus-demoversion käyttäjätestauksessa. Aineistonkeruumenetelmänä käytämme teemahaastattelua. Kokoamme kehittämissuosituksen teemahaastattelun tulosten sekä oman kehittämistyömme pohjalta.

Kehittämistyömme tavoitteena on reflektiivisen vanhemmuuden ja perheiden arjen tukeminen Arkannus-mobiilisovelluksen avulla. Sovelluksella tuetaan arjen rytmiä ja struktuuria, sekä vanhemman reflektiivistä kykyä toimia päivittäisessä arkielämässä siten, että se parantaa lapsen kokemusta turvallisuudesta ja hyvinvoinnista. Sovelluksen tavoitteena on auttaa vanhempaa reflektoimaan toimintaansa arjen eri tilanteissa lapsen kanssa toimiessaan. Sovelluksesta on tavoitteena kehittää käyttäjälähtöinen, käytettävyydeltään helppo ja yksinkertainen, sekä selkosuomenkielinen. Käyttäjäystävällisyyden on tavoitteena tulla esiin myös kuvien, grafiikan ja värien osalta.

6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI

Kehitimme Arkannus-sovellusta yhteistyössä perheiden kanssa. Kehittämistyössämme korostui käyttäjälähtöisyys, sillä otimme käyttäjät mukaan heti kehittämistyön alkuvaiheessa. Kettusen mukaan tuotekehityksessä asiakkaan tarpeet ovat lähtökohtana. Käyttäjälähtöinen tuotekehitys lähtee siitä, että havaitaan tarve uudelle tuotteelle. Helppokäyttöisiä ja haluttavia tuotteita suunniteltaessa on tärkeää ottaa käyttäjä mukaan suunnitteluun mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tietoa saadaan esimerkiksi käyttäjiä haastatteleamalla. Nopeilla prototyypeillä voidaan testata mahdollisia ratkaisuja oikeilla käyttäjillä. (Kettunen 2000.)

Kirjasimme läpi opinnäytetyöprosessin reaaliaikaisesti kehittämistyön eri vaiheita tarkasti muistiin. Näin meidän oli mahdollista palata aikaisempiin tapahtumiin ja pohtia kriittisesti tekemiämme valintoja. Kananen painottaa, että riittävän tarkka dokumentaatio on perusedellytys laadukkaalle opinnäytetyölle. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että prosessin jokainen vaihe ja tehdyt valinnat on tärkeää kirjata ylös, ja kaikki tehdyt ratkaisut tulee voida perustella. Alkuperäinen tutkimusaineisto tulee säilyttää, jotta aineiston aitous ja tulosten luotettavuus on mahdollista tarvittaessa todentaa. (Kananen 2017, 178.)

6.1 Kehittämistyön taustaa

Savonian sosiaalialan opettajat tarjosivat Arkannus-mobiilisovelluksen kehittämistä opinnäytetyömme aiheeksi ja kiinnostuimme aiheesta heti. Omat kiinnostuksen kohteemme lastensuojelualaa ja varhaiskasvatusta kohtaan tukivat meille ehdotettua aihetta. Lisäksi koimme aiheen ajankohtaiseksi ja tärkeäksi. Tekniikanalan opiskelijat olivat tehneet alustavan demoversion kurssityönään syksyllä 2018 opettajien idean pohjalta, jota aloimme kehittää eteenpäin.

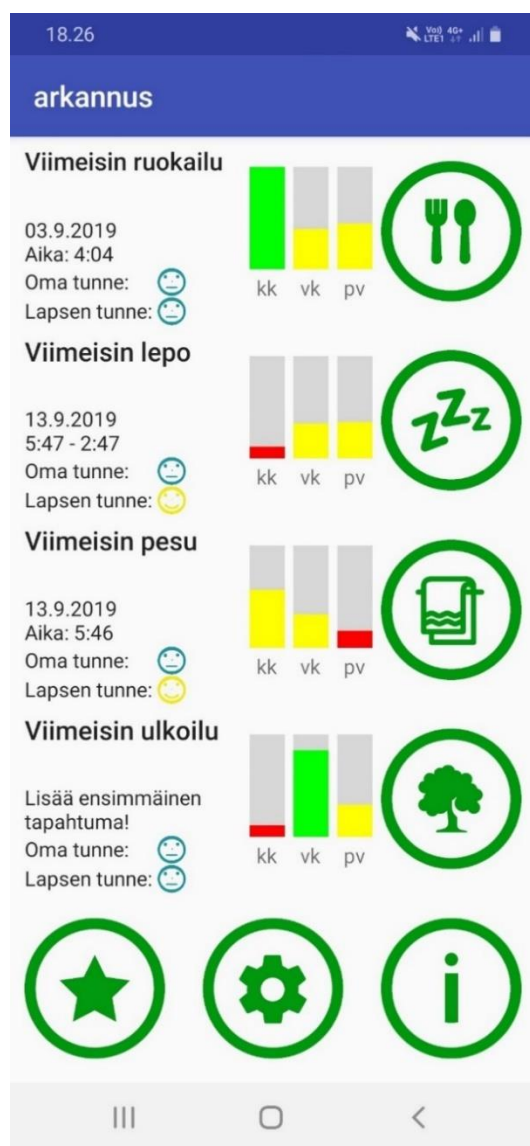
Opinnäytetyömme toimeksiantajana oli Savonia-ammattikorkeakoulu. Savonia on tunnettu monipuolisuudestaan. Sen yhtenä painoalana on soveltava hyvinvointiteknologia ja siihen suuntautuva kehitystyö. Savoniassa pyritään edistämään esimerkiksi erilaisten teknologisten sovellusten sekä asiakkaan osallisuutta tukevan teknologian kehittämistä. Myös erilaisten sähköisten palvelujen kehittämisosaamisen vahvistaminen ja tutkimustyön lisääminen sosiaali- ja terveyspalvelujen digitalisaatiossa ovat painotettuina osana soveltavaa hyvinvointiteknologiaa. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2019a.) Sosionomin ammatillisiin kompetensseihin kuuluu toimiminen erilaisissa sähköisissä ympäristöissä, sekä asiakkaan ohjaaminen e-palveluiden käytössä (Savonia-ammattikorkeakoulu 2019b).

6.2 Kehittämistyön vaiheet

Kehittämistyön alkuvaiheessa tekniikan alan opiskelijat esittelivät meille lähes valmiin Arkannus-demoversion. Pystyimme vaikuttamaan vielä hieman demoversion ulkoasuun. Tässä vaiheessa demoversion painikkeet olivat kirjoitettuina. Mielestämme oli tärkeää, että painikkeet esitetään kuvin, jotta sovellus olisi esteettömämpi. Esimerkiksi heikko suomenkielentaito ei silloin estäisi sovelluksen

käyttämistä. Suunnittelimme näppäimet itse. Suunnittelussa tärkeää oli, että näppäimet olivat yksinkertaiset ja informatiiviset. Väriksi valikoitui vihreä, koska vihreä väri kuvastaa kasvua ja uudistumista, sekä siihen liitetään ajatuksia rauhasta, rentoutumisesta ja parannuksesta (Mielen ihmeet 2018).

Ryhdyimme ideoimaan demoversion sisältöä. Demoversion olivat valmiina toiminnot uni, ruokailu, hygienia ja liikunta. Vaihdoin liikunnan ulkoiluun, koska koimme sen merkittävämmäksi arjen toiminnoksi. Monesti myös ulkoilu pitää sisällään monipuolista liikkumista. Pohdimme myös, voisiko leikki olla omana toimintonaan demoversion. Näimme jo tässä vaiheessa tärkeänä, että vuorovaihtus lapsen kanssa olisi jollakin tapaa edustettuna kehitetyssä sovelluksessa. Demoversion ei ollut kuitenkaan mahdollista tehdä enää suuria muutoksia, ja tässä vaiheessa sovellukseen oli mahdollista valita ainoastaan neljä arjen toimintoa. Päädyimme siihen, että demoversion toiminnot ovat uni, ruokailu, hygienia ja ulkoilu. Teoriapohja tuki valintojamme. Demoversion valikoituneet arjen toiminnot pohjasivat ihmiselle välttämättömiin fysiologisiin tarpeisiin.

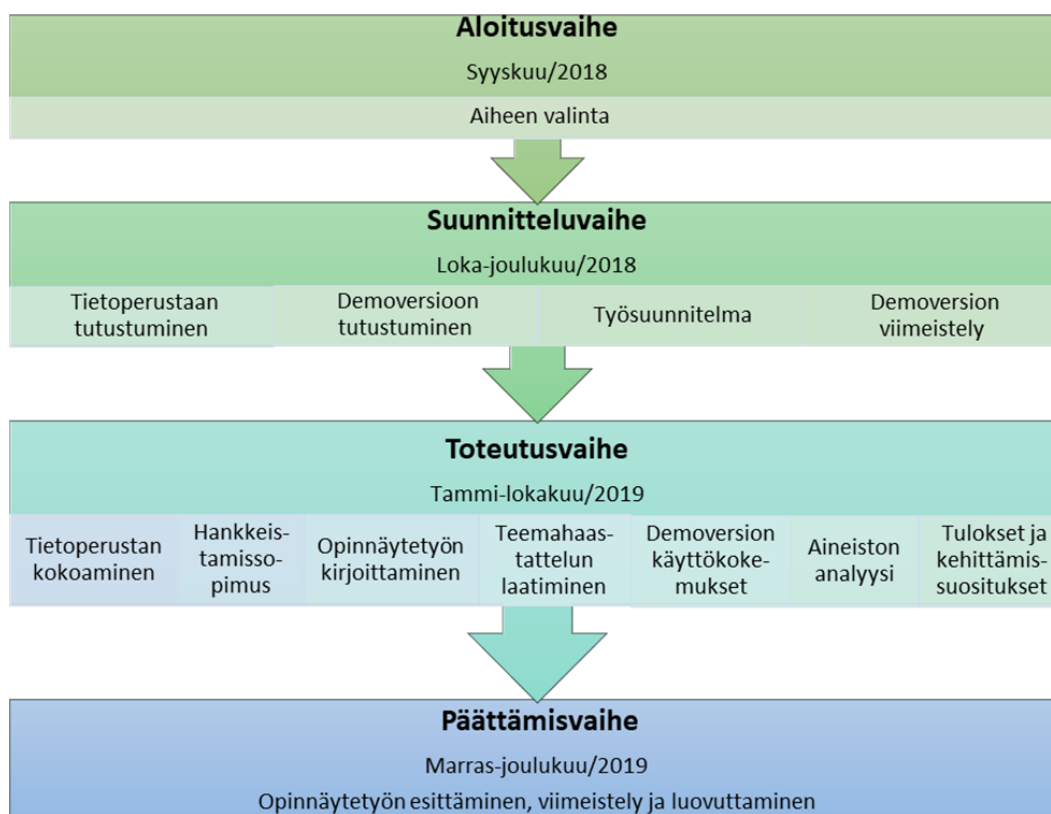


KUVA 1. Kuvakaappaus Arkannus-demoversion aloitusnäköistä (Ahtiainen 2019-10-07.)

Tekniikan opiskelijat tekivät muutosehdotustemme mukaisesti muokatun demoversion (kuva 1), minkä jälkeen aloitimme oman kokeilujakson demoversion käytöstä. Kirjasimme päiväkirjamaisesti ylös omia kokemuksiamme demoversion toiminnoista sekä omia pohdintojamme demoversion kehittämisestä.

Etsimme ja tutustuimme myös samantyyppisiin sovelluksiin ja teimme benchmarkkausta, joista saimme ideoita demoversion kehittämiseen. Benchmarkkaus tarkoittaa tuotekehittelyssä kilpailijan tuotteisiin tutustumista ja tuotteisiin liittyvän tiedon etsimistä (Hietikko 2015, 74). Vertasimme ”Arkannus”-demoversiota muiden samankaltaisten sovellusten kanssa. Benchmarkkauksen avulla saimme tietoa, mitä voisimme tehdä paremmin omassa kehitystyössämme ja apua siihen, miten hyödyntää saamiamme tietoja demoversion kehittämisessä ja parantamisessa. Benchmarkkausta käytetään, kun halutaan kehittää omia prosesseja, toimintoja, palveluita tai innovatiivisia ideoita tutustumalla, vertailemalla ja tutkimalla jo muilla käytössä olevia toimintatapoja, ideoita tai ratkaisuja. Benchmarkkaukseen kuuluu selvittäminen, miten muut ovat tehneet asiat toisin tai paremmin, ja tätä voidaan hyödyntää oman toiminnan kehittämiseen. (Henczel 2002, 13.)

Tapasimme Savonian informaatikon, koska koimme tärkeänä opinnäytetyömme teoriapohjan työstämisen kannalta, että meillä olisi tarvittava tietämys tiedonhausta sekä asianmukaisia, tieteellisiä lähteitä työssämme. Käytimme tiedonhakuun muun muassa Savonia Finnaa ja Artoa sekä kansainvälisiä SocINDEX, Science Direct ja Academic Search -tietokantoja. Tutustuimme myös Facebookissa olevaan ryhmään nimeltään eSosiaalityön mahdollisuudet. Ryhmässä teemana on sosiaalityöhön liittyvien teknologisten ratkaisujen kehittäminen, käyttö ja tutkimus.



KUVIO 1. Kehittämistyön vaiheet (mukaillen Heikkilä, Jokinen ja Nurmela 2008.)

Opinnäytetyömme eteni Kehittämistyön vaiheet -kuvion mukaisesti (kuvio 1) ja laatimassamme aika-
taulussa. Aiheen valinnan jälkeen tutustuimme tietoperustaan ja teimme työsuunnitelmaa tieteellisiä
artikkeleita ja tutkimuksia hyödyntäen. Suunnitteluvaiheen aikana saimme myös demoversion käyt-
töömme. Teimme demoversion tarpeellisia muutosehdotuksia, jotka tekniikan opiskelijat toteutti-
vat. Jatkoimme opinnäytetyömme tietoperustan kokoamista ja kirjoitustyötä.

Keräsimme demoversion käyttökokemukset ja kehittämisideat teemahaastattelun avulla kolmannen
sektorin palveluiden asiakkailta. Tämän jälkeen litteroimme haastattelut ja teimme aineistonanaly-
ysin, josta saimme työme tulokset ja kehittämissuosituksen. Esittelemme tutkimuksen vaiheet tar-
kemmin raportin seuraavissa osioissa. Työmme päättämisvaiheessa viimeistelimme työme ja esit-
telimme sen Savonian hyvinvointikonferenssissa.

6.3 Testiryhmä kolmannen sektorin asiakkaista

Kehitimme Arkannus-mobiilisovellusta yhteistyössä käyttäjien kanssa. Nyqvistin ja Pakarisen mukaan
käyttäjättestaus on tärkeä osa sovelluksen kehittämisprosessia ja pieniä testauksia on suositeltavaa
tehdä useasti tuotekehittämisprosessin eri vaiheissa. On tärkeää huomioida, että testaajiksi valikoi-
tuu henkilöitä, joilla ei ole sidosta kehitettävään sovellukseen. Tällä tavoin pyritään saamaan mah-
dollisimman todenmukainen palaute kehitteillä olevasta tuotteesta. (Nyqvist ja Pakarinen 2018, 14–
15.)

Testaajiksi on hyvä valita henkilöitä, jotka ovat mahdollisimman lähellä sitä kohderyhmää, jolle val-
mis sovellus tullaan suuntaamaan (Nyqvist ja Pakarinen 2018, 14–15). Arkannus-mobiilisovellus on
suunnattu varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille, joten valitsimme käyttäjättestaukseen mu-
kaan alle kouluikäisten lasten vanhempia. Kokosimme testiryhmän mukaan kehittämisryhmän kol-
mannen sektorin palveluiden käyttäjistä.

Ensimmäisenä olimme yhteydessä Kuopion Ensikotiyhdistyksen perhekahvilaan. Ensikotiyhdistyksen
perhekahvila on kaikille perheille avoin kohtaamispaikka. Perhekahvila oli yhdelle meistä entuudes-
taan tuttu työharjoittelujakson myötä ja uskoimme, että perhekahvilasta voisi löytyä varhaiskasva-
tusikäisten lasten vanhempia sovelluksen testiryhmään mukaan. Ennen perhekahvilavierailua
veimme Kuopion Ensikotiyhdistykselle mainoksia, joiden avulla toivoimme herättelevämme perhei-
den mielenkiinnon sovellusta ja testijaksoa kohtaan (liite 1). Esittelykäyntiämme mainostettiin myös
Facebookissa (liite 2) ja Instagramissa. Kuopion Ensikotiyhdistyksen perhekahvilavierailun aikana
latasimme sovelluksen testijaksoa varten kahdelle perheelle. Useat vanhemmista olivat kiinnostu-
neita sovelluksesta, mutta erilaisien syiden takia he eivät halunneet lähteä käyttäjättestaukseen mu-
kaan. Vanhempien puheessa korostui erityisesti kiireinen arki, jonka takia sovellus koettiin yhdeksi
arkea lisää kuormittavaksi tekijäksi.

Perhekahvilavierailun jälkeen olimme yhteydessä Kuopion Perheentaloon ja sovimme esittelykäynnin
seuraavalle viikolle. Teimme demoversion esittelykäynnin Perheentalolle, josta saimme testiryhmään

mukaan kuusi perhettä. Sovellus herätti runsaasti mielenkiintoa ja monet vanhemmat olivat kiinnostuneita kuulemaan lisää demoversiosta ja sovelluksen kehittämistyöhön liittyvästä testijaksosta. Eräs Perheentalon kävijöistä kertoi, että oli tullut paikalle, koska oli nähnyt Facebookissa mainoksemme. Yksi testiryhmään mukaan haluavista joutui jäämään pois, sillä hänellä oli iPhone, jolle sovelluksen demoversiota ei ole mahdollista ladata. Huomasimme tässä vaiheessa, että mainoksesta oli jäänyt pois maininta demoversion lataamismahdollisuudesta ainoastaan Android-puhelimeen.

6.4 Arkannus-demoversion käyttäjätestaus

Demoversion käyttäjätestaukseen osallistui kahdeksan perhettä. Autoimme testaajia lataamaan Arkannus-demoversion. Puhelimet eivät tunnistaneet demoversion tekijää, sillä sovellus ei ole Google Play -kaupassa, joten puhelimen asetuksia täytyi muuttaa ennen kuin asennus onnistui. Annoimme lyhyen ohjeistuksen sovelluksen käytöstä. Painotimme, että sovellus on vielä hyvin keskeneräinen, eivätkä kaikki demoversiossa näkyvät toiminnot ole käytettävissä. Mainitsimme myös, että syötteet eivät kerää vielä dataa, josta muodostuisi tilastoja esimerkiksi palkkien muodossa.

Testijakson aikana vanhemmat syöttivät sovellukseen tietoja lapsen unesta, ruokailusta, ulkoilusta ja hygieniasta. Arjen toiminnot syötettiin sovellukseen syöttämällä tapahtuman kellonaika. Toiminnon yhteydessä vanhemmat kuvasivat hymiöiden avulla, millainen tunne lapsella ja vanhemmalla on ollut kyseisen toiminnon aikana. Demoversiossa oli mahdollisuus valita tunne viiden erilaisen hymiön joukosta. (Kuva 2.) Demoversion syötetyt arjen toimintojen kellonajat ja lapsen sekä vanhemmat tunteita kuvaavat hymiöt muodostivat näkymän, jossa syötteet sijoittuivat päällekkäin viimeisimmän tapahtuman sijoittuessa alimmaiseksi (kuva 3).

KUVA 2. Kuvakaappaus Arkannus-demoversion Uni-toiminnon syötenäkymästä (Ahtiainen 2019-10-08.)

arkannus

Tavoite:
5 ruokailua
päivässä




Tämän päivän tapahtumat

Kommentti:

Oma tunne

Lapsen tunne

10:05




Kommentti:

Oma tunne

Lapsen tunne

12:30




Kommentti: Kuumeisena ei ruoka kelpaa.
Pillimehu onneksi maistui!

Oma tunne

Lapsen tunne

16:00




Kommentti:

Oma tunne

Lapsen tunne

19:20




Kommentti: Herkkuiltapala: vispipuuroa! :)

Oma tunne

Lapsen tunne

07:15




Kommentti:

KUVA 3. Kuvakaappaus tekemästämme Arkannus-demoversion ruokailuosion syötetestauksesta (Ahtiainen 2019-10-28.)

Halusimme korostaa testijakson luottamuksellisuutta kertomalla, että emme käytä kehitystyömme missään vaiheessa testiryhmäläisten puhelimiin ladattujen sovellusten sisältämää tietoa, vaan keräämme käyttäjäkokemukset ja kehittämisideat ainoastaan yksilöhaastattelun avulla. Painotimme, että jokainen kehitysidea on arvokas kehitystyötämme ajatellen, sillä demoversio on ainoastaan viitteellinen lähtökohta kehitystyölle. Ohjeistimme, että sovellukseen voi tällä hetkellä syöttää tietoja lapsen unesta, ruokailusta, ulkoilusta ja hygieniasta, sekä näihin tapahtumiin liittyvistä lapsen ja vanhemman tunnetiloista. Suullista ohjeistusta tuki mukaan jaettu käyttöohje (liite 3).

Sovimme haastatteluajat käyttäjätestaukseen osallistuneiden kanssa WhatsApp-sovelluksella. Haastateltavat valitsivat tämän yhteydenpitotavan, sillä se koettiin helpoimmaksi tavaksi pitää yhteyttä. Eräs testiryhmässä mukana ollut perui osallistumisensa haastatteluun juuri ennen ennalta sovittua ajankohtaa. Syyksi hän ilmoitti, ettei ollut muistanut käyttää sovellusta kahden viikon mittaisen testijakson aikana muuta kuin kahden ensimmäisen päivän ajan. Neljältä testiryhmään osallistuneelta emme saaneet vastausta lähettämäämme haastattelukutsuun. Tarjosimme heille vielä mahdollisuutta kertoa testijakson herättämiä ajatuksia sähköpostin välityksellä, mihin emme saaneet vastauksia.

Kerroimme käyttäjätestaukseen osallistuville, että voimme auttaa tarvittaessa lasten hoidossa haastattelun aikana. Tällä tavoin halusimme varmistaa, että haastateltavilla oli mahdollisuus keskittyä haastattelutilanteessa käyttäjäkokemusten kertomiseen ja ideoiden kuvailuun. Kuuntelimme haastateltaviemme toiveita haastattelupaikan ja -ajan suhteen. Näillä keinoin toivoimme voivamme madallata kynnystä saapua paikalle lapsiperheille tyypillisistä arjen kiireistä huolimatta.

6.5 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Keräsimme käyttäjätestauksesta nousseet käyttäjäkokemukset ja kehittämisideat haastattelemalla testijaksolle osallistuneita vanhempia. Vaihtoehtoisena aineistonkeruumenetelmänä pohdimme lomakekyselyn käyttämistä, mutta päädyimme haastatteluun sen monien etujen takia. Haastattelun etuna on muun muassa sen joustavuus. Tiedonkeruu tapahtuu vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa, joten tietoa voidaan syventää esimerkiksi lisäkysymysten avulla. Haastatteluissa voi nousta myös esiin tutkittavaan asiaan liittyvää tietoa laajemmin, kuin mitä tutkija on osannut etukäteen ennakoida. Haastattelua käytetään aineistonkeruumenetelmänä usein silloin, kun tutkittavana on aihealue, jossa tutkijan on vaikea tietää etukäteen vastausten tarkkoja suuntia. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2014, 204–205.)

Haastattelumenetelmäksemme valikoitui teemahaastattelu. Hyysalon mukaan teemahaastattelu soveltuu hyvin tuotekehitysprosessissa käyttäjätiedon hankintaan, sillä haastattelussa saattaa nousta esiin yllättäviäkin asioita, joihin on mahdollista syventyä ja palata haastattelun aikana (Hyysalo 2009, 132). Teemahaastattelu tunnetaan myös nimellä puolistrukturoitu haastattelu (Vilka 2015, 124). Teemahaastattelu ei ole täysin vapaa niin kuin syvähaastattelu, sillä haastattelu etenee keskeisten teemojen varassa (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 48). Teemahaastattelulle on tyypillistä, että kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat, jolloin teemat on mahdollista käsitellä vastaajan kannalta luontevassa järjestyksessä (Hirsjärvi ym. 2014, 208; Vilka 2015, 124). Tavoitteena on, että jokainen teema käydään haastattelun aikana läpi ja haastateltavalla on mahdollisuus antaa jokaisesta teemasta kuvaus omin sanoin (Vilka 2015, 124).

Vilkan mukaan teemahaastattelussa haastatteluteemojen valintaa ohjaa tutkimusongelma, johon halutaan saada vastaus (Vilka 2015, 124). Tutkimuksemme haastattelurunko muodostui kuudesta eri teemasta. Teemat olivat älypuhelimien ja mobiilisovellusten käyttötottumukset, sovelluksen käytettävyys arjessa, vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tukeminen, arjen toiminnot, motivaatio ja sovelluksen käytettävyys. Teemat nousivat tutkimustehtävämme pohjalta. Tutkimustehtävänä oli selvittää, millainen Arkannus-mobiilisovelluksen tulee olla, jotta se tukisi reflektiivistä vanhemmuutta ja perheiden arkea. Teemojen alla halusimme selvittää, millainen sovellusten ja älypuhelimien käyttäjä testiryhmän jäsen on, sekä millaiseksi hän koki testijakson. Lisäksi halusimme selvittää, mitä sovelluksessa tulee olla ja miten sitä voisi kehittää, jotta se tukisi reflektiivistä vanhemmuutta ja lapsiperheiden arkea. Halusimme myös tietää mitä sovelluksessa tulee olla, jotta käyttäjä motivoituu sovelluksen käyttöön, sekä mitä sovelluksen kehittämisessä tulee huomioida, jotta sovellusta olisi helppo käyttää.

Ennen varsinaisia haastatteluja teimme testihaastattelun, jonka äänitimme. Testihaastattelun avulla testasimme äänitysten laatua, sekä reflektoimme toimintaamme haastattelijan roolissa. Halusimme myös varmistaa, että teemat ja niiden alla olevat kysymykset ovat ymmärrettäviä ja riittävän kattavia. Testihaastattelu mahdollisti viime hetken muutosten tekemisen ennen varsinaisia haastatteluja. Testihaastattelun jälkeen päätimme jättää pois yhden kysymyksen, sillä huomasimme, että emme saaneet tällä kysymyksellä uutta informaatiota, vaan se oli toistoa edeltävään kysymykseen. Haastatteluja ennen teimme myös työnjaon, jotta jokainen haastattelija tiesi oman roolinsa haastattelutilanteessa.

Haastattelut tehtiin kahden viikon mittaisen testijakson jälkeen yksilöhaastatteluina. Teimme haastattelun kolmelle testiryhmään osallistuneelle vanhemmalle. Yksi haastattelu toteutettiin kahvilassa ja kaksi Kuopion Perheentalon tiloissa. Kaikki haastateltavat olivat äitejä. Yhdellä haastateltavista oli kaksi lasta, iältään 3 ja 6 vuotta, ja kahdella haastateltavista yksi 3-vuotias lapsi. Haastateltavien iät jakautuivat eri ikäkategorioiden yhden sijoittuen kategoriaan 21–25, toisen 26–30 ja kolmannen 36–40. Haastattelut tallennettiin nauhurilla. Tämä mahdollisti sen, että pystyimme keskittymään vuorovaikutukseen haastateltavan kanssa, eikä haastattelun ylöskirjaaminen vienyt keskittymistämme. Pyysimme haastateltavilta kirjalliset suostumukset haastattelujen tallentamiseen sekä käyttämiseen osana opinnäytetyötämme (liite 4).

Tutkimuksemme koostui kvalitatiivisesta ja kvantitatiivisesta osiosta. Päätimme käyttää kvantitatiivista menetelmää täydentävästi kvalitatiivisen menetelmän rinnalla. Hirsjärvi ja Hurme toteavat, että Layderin mukaan tämän tyyppisen monistrategisen otteen käyttämisen hyötyjä on esimerkiksi se, että tutkittavasta asiasta saadaan lisää erilaisia näkökulmia (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 32). Pyysimme haastateltavia arvioimaan vastauksiaan asteikolla 1–5. Numero yksi tarkoitti, että vastaaja ei kokenut kyseisellä sovelluksessa olevalla ominaisuudella tai toiminnalla olevan ollenkaan vaikutusta tai hyötyä. Vastaavasti numero viisi tarkoitti, että toiminnolla oli hyötyä tai vaikutusta erittäin paljon. Vaihtoehtona oli myös vastata ”en osaa sanoa”. Asteikon oli tarkoitus toimia vain suuntaa antavana, pääpaino oli sillä mitä haastateltavat aiheesta kertoivat. Numeeriset vastaukset tukivat haastatteluista saatua laadullista informaatiota.

6.6 Aineiston analysointi

Aineistoa voidaan analysoida eri tavoin. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran mukaan kerätyn aineiston analyysitavat voidaan jakaa karkeasti kahteen kategoriaan: selittämiseen pyrkivään lähestymistapaan ja ymmärtämiseen pyrkivään lähestymistapaan. Selittämiseen pyrkivä lähestymistapa liittyy tyypillisimmin erilaisten tilastojen analysointiin, kun taas laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein ymmärtämiseen pyrkivää lähestymistapaa. (Hirsjärvi ym. 2014, 224.) Tutkimuksemme lähestymistapa oli ymmärtämiseen pyrkivää analysointia, sillä tutkimuksemme oli pääosin kvalitatiivinen. Kvantitatiivinen osio täydensi kvalitatiivista menetelmää tukien haastatteluvastauksia.

Aineiston analyysia ei tehdä ainoastaan tutkimusprosessin yhdessä vaiheessa, vaan aineistoa analysoidaan tyypillisesti osittain jo aineiston keräämisvaiheessa. Tämä on tyypillistä erityisesti kvalitatiiviselle tutkimusmenetelmälle, jossa aineistoa voidaan kerätä monissa eri osissa. (Hirsjärvi ym. 2014, 223.) Teimme aineistonkeruun kolmella yksilöhaastattelulla. Aineiston analyysin aloitimme jo osittain haastattelujen aikana, sillä kävimme keskustelua tekemistämme havainnoista heti jokaisen haastattelun jälkeen. Havaitsimme, että heti haastattelujen jälkeen esiin nousseet havainnot ja yhteisen keskustelun myötä syntyneet oivallukset olivat tärkeitä kirjoittaa muistiin. Muistiinpanoihin oli mahdollista palata myöhemmin, kun aloitimme varsinaisen aineiston analyysivaiheen.

Haastattelut tallennettiin puhelinten äänitallentimilla. Ensimmäisessä vaiheessa tallennettu haastatteluaineisto litteroitiin. Teimme litteroinnin, eli haastattelun purkamisen tekstimuotoon, sanatarkasti. Kanasen mukaan sanatarkasti toteutettu litterointi on litterointityyleistä tarkin (Kananen 2012, 110). Litteroimme haastattelut suoraan haastattelurunkoon (liite 5), kysytyn teeman ja kysymyksen alle. Tällä tavalla litteroitua tekstiä tuli haastattelukysymyksiin yhteensä noin 17 sivua. Varmistaaksemme, että litteroinnit ovat kirjoitettu sanatarkasti, tarkastimme kertaalleen läpi toistemme litteroimat haastattelut. Tämän jälkeen pelkistimme litterointiaineiston, eli karsimme litterointiaineistosta pois ylimääräiset sanat ja ilmaukset. Tavoitteenamme oli nostaa esiin haastatteluista saadut kehittämistyöme kannalta merkitykselliset asiat. Säilytimme sanatarkan litterointiaineiston, johon palasimme monta kertaa uudestaan. Poimimme aineistosta suoria lainauksia, joita käytimme esimerkiksi tulosten analysointi- ja raportointivaiheissa.

Seuraavassa vaiheessa aineisto teemoiteltiin. Kanasen mukaan teemahaastattelulla kerätty aineisto on helppo järjestellä haastattelussa käytettyjen teemojen mukaisesti, sillä jokaiselle haastateltavalle on esitetty samat teemat. Jokaisen teeman alle siirretään teeman alle saatu aineisto. (Kananen 2012, 117.) Haastatteluun valitut teemat muodostavat itsessään jäsenyyksen aineistoon (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 93). Järjestelimme keräämämme aineiston teemahaastattelurungon mukaisesti, jolloin luokiksi muodostuivat reflektiivisen vanhemmuuden tukeminen, arkirytmien tukeminen, motivaatio ja sovelluksen käytettävyys. Tulostimme pelkistetyin litterointiaineiston, josta leikkasimme haastatteluvastaukset erilleen toisistaan. Tämän jälkeen jaoimme vastaukset teemojen mukaisesti. Koimme, että tämä auttoi konkreettisesti hahmottamaan teemoja ja niiden sisältöä.

Teemoittelun jälkeen kävimme yhdessä aineiston läpi teema kerrallaan. Kokosimme teemoittain haastatteluissa esiin nousseet käyttäjäkokemukset ja kehittämisideat, ja pyrimme löytämään olennaisen tiedon kehittämistyötämme ajatellen. Tutkimukseen sisältyi myös kvantitatiivinen osio, joka täydensi kvalitatiivista menetelmää. Numeeriset vastaukset tukivat haastatteluista saatua laadullista informaatiota. Haastateltavat olivat arvioineet osaa vastauksista asteikolla 1–5. Numero yksi tarkoitti, että vastaaja ei kokenut kyseisellä sovelluksessa olevalla ominaisuudella tai toiminnalla olevan ollenkaan vaikutusta tai hyötyä. Vastaavasti numero viisi tarkoitti, että toiminnolla oli hyötyä tai vaikutusta erittäin paljon. Vaihtoehtona oli myös vastata ”en osaa sanoa”. Muodostimme numeerisista vastauksista pylväsdiagrammit. Pylväsdiagrammit selkeyttivät, mitkä sovelluksessa olevat toiminnot tukivat jo tässä vaiheessa perheiden arkea ja reflektiivistä vanhemmuutta, ja mitkä osa-alueet kaipa-sivat vielä erityistä kehittämistä.

Tulosten analyysivaihetta seurasi tulosten tulkintavaihe. Tulkinta tarkoittaa aineistosta esiin nousevien merkitysten pohdintaa, selkiyttämistä ja selittämistä (Hirsjärvi ym. 2014, 229). Tulosten tulkinta tapahtui monivaiheisesti. Kävimme haastatteluvastaukset ensin yhdessä läpi, jonka jälkeen syvennymme vastauksiin jokainen omalla ajallamme. Tämän jälkeen jatkoimme vastausten tulkintaa yhdessä pohtien. HavaitSIMME, että tuloksista nousevien merkitysten löytäminen vaati riittävästi aikaa ja prosessointia. Merkityksiä nousi esiin vielä sen jälkeenkin, kun siirryimme seuraaviin vaiheisiin. Tulkintavaiheeseen kuului myös synteisien laatiminen. Synteisit kokoavat pääseikat yhteen ja yhdistävät tulokset tietoperustaan. Laaditut synteisit luovat pohjan johtopäätöksille. (Hirsjärvi ym. 2014, 230.) Tässä analyysin vaiheessa kirjoitimme raportin johtopäätökset-osion.

Seuraavassa vaiheessa kokosimme käyttäjätestauksessa esiin nousseet käyttäjäkokemukset ja kehittämisideat taulukkomuotoon. Tällä tavoin saimme tiivistettyä keskeisimmät kehittämiskohteet, jotka olisivat tärkeää huomioida sovelluksen kehittämisen seuraavassa vaiheessa. Kokosimme käyttäjäkokemukset ja kehittämisideat taulukkoon teemoittain. Taulukko toimi pohjana sovellukselle laadituille kehittämissuosituksille.

Kokosimme myös kehittämissuosituksia taulukkomuotoon. Koimme, että näin suositukset ovat selkeästi esitetyssä muodossa. Kokosimme kehittämissuosituksia tutkimustulosten ja oman kehittämis-työmme pohjalta. HavaitSIMME, että tässä vaiheessa oli tärkeää tehdä yhdessä pohdintaa, mitkä haastatteluista esiin nousseet asiat olivat erityisen merkityksellisiä sovelluksen jatkokehittämistä ajatellen. Tutkimustehtävän pohjalta muodostettujen teemojen alla olimme halunneet selvittää, mitä sovelluksessa tulee olla ja miten sitä voisi kehittää, jotta sovellus tukisi reflektiivistä vanhemmuutta ja lapsiperheiden arkea. Halusimme myös tietää, mitä sovelluksessa tulee olla, jotta käyttäjä motivoituu sovelluksen käyttöön, sekä mitä sovelluksen kehittämisessä tulee huomioida, jotta sovellusta olisi helppo käyttää. Palasimme näihin kysymyksiin vielä monta kertaa uudestaan kehittämissuosituksien laatimisen aikana, samoin kuin aineiston analyysin muissakin vaiheissa.

Viimeisessä vaiheessa teimme kehittämissuosituksien pohjalta kuvat siitä, millainen Arkannus-mobiilisovelluksen seuraava versio voisi olla. Kuvien ajattelimme havainnollistavan sitä, kuinka kehittämissuosituksia on mahdollista ottaa käytännön tasolla huomioon sovelluksen kehittämisen seuraavassa vaiheessa. Ennen kuvien piirtämistä kokosimme ajatuksiamme yhteen aivoriihiyöskentelyllä. Koimme, että tällä tavoin saamme koottua suuren määrän luovia ideoita, joista voimme rakentaa perusteellisesti pohditun ja mahdollisimman hyvin käyttäjien tarpeita vastaavan kokonaisuuden. Työskentelymuoto osoittautui toimivaksi. Keräsime ideat yhteen, joista karsimme osan pois. Lopulta jäljelle jäi vaihtoehtoja, joiden koimme vastaavan parhaiten kehittämissuosituksiin nostettuja ehdotuksia.

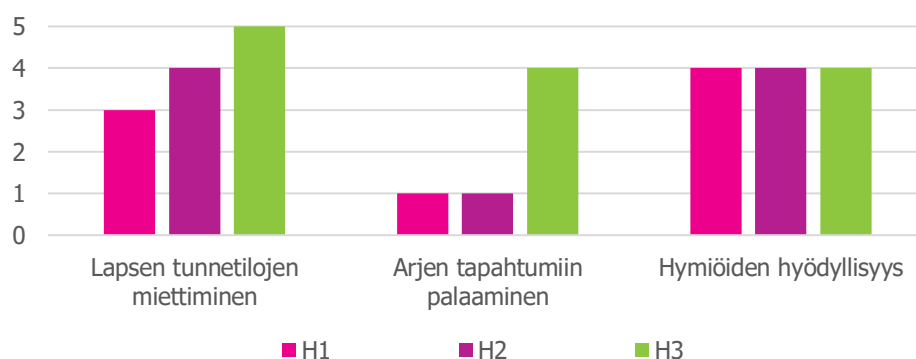
7 TULOKSET

Tutkimuksemme haastattelurunko muodostui teemoista, joita olivat reflektiivisen vanhemmuuden tukeminen, arkirytmin tukeminen, sovelluksen motivoivuus ja sovelluksen käytettävyys. Teemat nousivat tutkimustehtävämme pohjalta. Tutkimustehtävänämme oli selvittää, millainen Arkannus-mobiilisovelluksen tulee olla, jota se tukisi reflektiivistä vanhemmuutta ja perheiden arkea.

Tutkimukseen sisältyi myös kvantitatiivinen osio, joka täydensi kvalitatiivista menetelmää. Pyysimme haastateltavia arvioimaan osaa vastauksista asteikolla 1–5. Numero yksi tarkoitti, että vastaaja ei kokenut kyseisellä sovelluksessa olevalla ominaisuudella tai toiminnalla olevan ollenkaan vaikutusta tai hyötyä. Vastaavasti numero viisi tarkoitti, että toiminnolla oli hyötyä tai vaikutusta erittäin paljon. Vaihtoehtona oli myös vastata ”en osaa sanoa”. Asteikon oli tarkoitus toimia vain suuntaa antavana, pääpaino oli sillä mitä haastateltavat aiheesta kertoivat. Numeeriset vastaukset tukivat haastatelluista saatua laadullista informaatiota.

7.1 Reflektiivisen vanhemmuuden tukeminen sovelluksen avulla

Tämän teeman alla tavoitteenamme oli saada selville, mitä sovelluksessa pitää olla, jotta se tukisi reflektiivistä vanhemmuutta (kuvio 2). Teeman alla kysyimme asteikkoa apuna käyttäen kolme kysymystä. Kysymys 1 antoi tietoa siitä, kuinka sovelluksen käyttö vaikutti vanhempaan mieltä lapsen tunnetiloja. Kysymyksen 2 avulla selvitimme, miten sovelluksen käyttö vaikutti arjen tapahtumiin tai ti lanteisiin palaamisessa. Kysymys 3 selvitti tunnetta kuvaavien hymiöiden hyödyllisyyttä. (Liite 5.)



KUVIO 2. Mentalisaatioteeman vastaukset

Vastauksissa nousi esiin, että sovelluksessa olevat hymiöt auttoivat vanhempaa pohtimaan, millä tuulella lapsi on asioita tehdessä ja mitä tunteita lapsessa herää eri tilanteissa (kuvio 2). Haastateltavat kokivat, että sovelluksen käytön myötä vanhempi mietti lapsen tunnetiloja tarkemmin kuin normaalisti (kuvio 2). Sovelluksen avulla vanhempi pystyi seuraamaan, miten lapsen tunteet vaihtelivat eri asioita tehtäessä. Haastateltavat kokivat, että tämän seuraaminen usein unohtuu normaalissa arjessa ja huomio kiinnittyy pääosin negatiivisiin asioihin.

Kyllä siinä ehkä vähän tarkemmin piti miettiä, että miten se nyt on. Ehkä vähän silleen niin kun ei sitä muuten tuu mietittyä aina, että minkälaisella tuulella se nyt on paitsi, jos kiukuttellee ruokapöydässä niin silloin tietää...

...rupes miettimään miten se niinku justii et mitä mieltä lapsi on näistä asioista, että kun tehhään. Millä tuulella se on millonkii ja se oli mielenkiintosta seurata, että miten se vaihtelee eri asioissa.

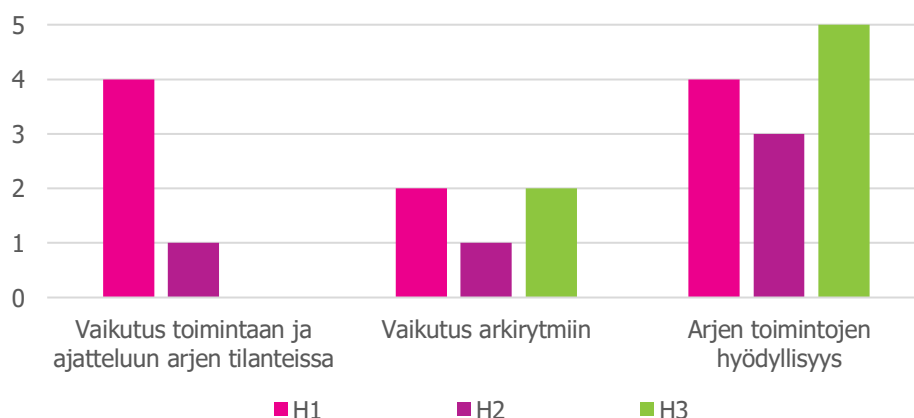
Tunnetta kuvaavat hymiöt koettiin selkeiksi sekä valinnanvaraa koettiin olevan hyvin viisiportaisessa mallissa. Suurin osa vastaajista koki, että hymiöitä on riittävästi eikä niitä tarvitse lisätä. Haastateltavien mukaan yksikään hymiö ei ollut turha. Haastatteluista kävi ilmi että, vihausuutta kuvaavaa hymiö olisi hyvä lisä. Kehittämiseksi ehdotettiin kommenttiosiota, jossa lapsen tunnetilaa voisi tarkemmin kuvailla.

...ehkä täällä vois olla sellanen joku niinku jottai vihausuutta kuvvaava et sen pystyis niinku erottamaan tavallaan siellä et minkä takia on niinku ärsyttänyt tai vihastuttanut joku asia...

Haastattelussa kävi ilmi, että tällä hetkellä sovellus ei täysin auta menneisiin tapahtumiin palaamisessa (kuvio 2). Eräs vastaajista kuitenkin koki, että vaikka sovelluksen toiminnot eivät tukeneet tapahtumiin palaamista, oli hän sovelluksen käytön myötä palannut mieleensä menneisiin tapahtumiin syöttäessään päivän toimintoja lapsen mentyä nukkumaan. Haastateltavat ehdottivat kehitysideoiksi tilastoja, joista pääsisi seuraamaan esimerkiksi riittävää ulkoilun määrää päivässä. Jotta sovellus tukisi paremmin reflektiivistä vanhemmuutta olisi hyvä, että sovelluksen avulla pääsisi palaamaan menneisiin arjen tapahtumiin ja reflektomaan tapahtumia.

7.2 Arkirytmien tukeminen sovelluksen avulla

Arjen toiminnot -teeman avulla selvitimme, kuinka paljon sovelluksen käyttäminen vaikutti haastateltavan toimintaan tai ajatteluun arjen eri tilanteissa lapsen kanssa toimiessa, miten sovelluksen käyttö vaikutti kokeilujakson myötä perheen arkirytmiiin ja koettiinko arjen toiminnot hyödyllisiksi (kuvio 3). Haastattelun avulla halusimme myös saada selville, mitä sovelluksen kehittämisessä tulisi huomioida, jotta se tukisi parhaalla mahdollisella tavalla lapsiperheiden arjen sujumista.



KUVIO 3. Arjen toiminnon -teeman vastaukset

Yksikään vastaajista ei laadullisen aineiston perusteella kokenut sovelluksella olevan vaikutusta vanhemman toimintaan ja ajatteluun arjen eri tilanteissa lapsen kanssa toimiessa, mutta numeeristen vastausten perusteella voimme päätellä, että eräs vastaajista koki sovelluksen vaikuttavan paljon toimintaansa tai ajatteluunsa lapsen kanssa toimiessa (kuvio 2). Kaikki vastaajat eivät myöskään osanneet kertoa, vaikuttiko sovellus omaan toimintaan tai ajatteluun lapsen kanssa toimiessa.

Haastateltavien vastausten perusteella sovelluksen käyttö ei vaikuttanut paljonkaan perheen arkirytmien ylläpitämisessä (kuvio 3). Haastateltavat kokivat perheidensä arkirytmien olevan hyvin hallinnassa ja arjen rutiinien olevan kunnossa. Päiväkodin nähtiin tuovan arkeen oman rytminsä, joten tällä oli itsessään vaikutusta arjen rytmittymiseen. Sovelluksesta ei koettua olevan päiväkotia käyvien lasten perheissä niin suurta hyötyä arkirytmien ylläpitämisen osalta. Kotona lastaan hoitavien vanhempien arkeen sovelluksen nähtiin tuovan enemmän hyötyä.

Sovellukseen valitut arjen toiminnot uni, ruokailu, hygienia ja ulkoilu koettiin hyödyllisiksi (kuvio 3). Haastateluista selvisi, että sovellukseen valikoidut arjen toiminnot on valittu onnistuneesti. Ne nähtiin ihmiselle tärkeinä perustarpeina, joita on hyvä seurata ja monitoroida. Arjen toiminnot olivat haastateltavien mielestä tärkeitä peruspilareita, joiden varaan arki rakentuu. Arjen toiminnoista ainoastaan hampaiden pesu aiheutti ihmetystä, sillä se koettiin itsestään selvänä asiana haasteltavan perheessä. Kuitenkin se nähtiin tarpeellisenä toimintona.

Arjen toiminnoissa ulkoilun koettiin vaikuttavan eniten ja sovelluksen käyttö tuki ja kannusti positiivisella tavalla uloslähtemiseen lapsen kanssa, etenkin vielä työpäivän jälkeen. Lisäksi sovelluksesta näki suoraan, mitkä asiat ovat tehtynä ja mitkä vielä tekemättä, mikä toi haastateltavien mukaan oman ”paineensa” tekemiseen. Haastateltavat kokivat, että arjen ollessa haasteellista, sovelluksesta saisi parhaimman hyödyn ja sovelluksen avulla pystyisi esimerkiksi havainnoimaan toistuvia tilanteita. Sovelluksen nähtiin tukevan parhaiten sellaisten perheiden arkea, jotka tarvitsevat apua arjenhallintaan. Vastauksista kävi ilmi, että toiminnosta on hyötyä silloin, kun arjen rutiineissa, kuten uloslähtemisessä, oli parannettavaa. Aineistossa nousi esiin myös ruokailutoiminnon tärkeys. Vastauksista kävi ilmi, että tärkeimmäksi koettiin se toiminto, jossa perheellä oli haasteita.

Kyl mä sanoisin, että se ihan sen nelosen verran vaikutti kyl siit tuli semmonen niinku varsinkin se ulkoiluosa, kun sen niinku tiedostaa itekkin et se on itellä vähä semmonen niinku parantamisen paikka. Kyl varmaan voisin kuvitella, et semmoselle henkilölle, joka niinku oikeesti tarvii siihen arjenhallintaan sitä apua nii se kyllä varmaan herättää ajatuksia.

Haastateltavat nostivat esiin myös kehitysehdotuksia käyttöjakson ajalta, kuten millä tavalla sovellusta tulisi kehittää, jotta se tukisi arjen sujumista. Kehitysehdotuksina oli sovellukseen tuleva käävio, jonka avulla voisi vertailla eri päivien tapahtumia. Syötteet voisivat muodostaa vertailukelpoisia dataa vuorokausi-, viikko-, ja kuukausitasolla.

Lisäksi ehdotettiin, että arjen toiminnoissa ruokailun kohdalla voisi olla valikko, josta olisi mahdollista valita millainen ruoka on ollut kyseessä esimerkiksi, onko ruoka ollut itse valmistettua ja ravitsevaa

vai onko lapsi syönyt einesruokaa. Lisäksi sovelluksessa voisi olla valikko, onko kyseessä ollut esimerkiksi aamupala, lounas tai välipala. Tämän hetkiseen sovelluksen ruokailuun liittyvät kommentit voi halutessaan kirjoittaa itse.

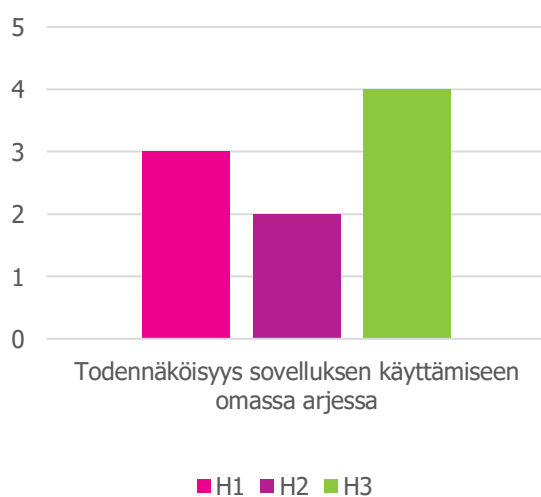
Hyvänä lisänä arjen toimintoihin nähtiin lapsen kanssa yhdessä vietetty aika, millaista tekemistä yhdessä olo on ollut ja kuinka paljon lapsi on päivän aikana esimerkiksi leikkinyt. Sovelluksessa olisi myös hyvä olla muistutustoiminto, jolloin arjen toimintojen syöttäminen sovellukseen ei niin helposti unohtuisi.

...Miten sen vois laittaa johonkin sosiaalinen kanssakäyminen tai siis ihan niinku tämän joku leikki tai joku muu ni semmonen vois olla siellä niinku kanssa, nii yhdessä olo joo ja et tavallaan et nii kai siinäkin vois vähän niinku eritellä sit, että onks se ollut minkäläistä yhdessäoloa, että onks se ollut niinku leikkimistä vai onko pelattu yhdessä jotakin tai muuten vaan olemista.

Vois tietysti joku semmonen niin, ku kaavio olla missä sit näkyis aina päivältä ne, että moneltako on, niin niitä pystyis vertailemaan eri päivien juttuja. Niin että siihen merkkeat samaan tyyliin mut sit se niin kun kaavioks tekis sen.

7.3 Sovelluksen motivoivuus

Motivaatio-teeman alla halusimme selvittää, mitä sovelluksen kehittämisessä tulee huomioida, jotta vanhempi motivoituisi käyttämään sovellusta. Kysyimme asteikkoa apuna käyttäen, kuinka todennäköisesti haastateltava käyttäisi valmista sovellusta arjessaan (kuvio 4). Selvitimme haastattelemalla, mikä voisi motivoida sovelluksen käyttöön.



KUVIO 4. Motivaatioteeman vastaukset

Vastauksissa nousi esiin, että motivaatio sovelluksen käyttämiseen voisi löytyä erilaisten arkirytmien tai vuorovaikutukseen liittyvien haasteiden myötä. Haastateltavat kertoivat arjen rytmin olevan pääosin kunnossa, mutta pohtivat ja kuvailivat tilanteita, jotka motivoisivat sovelluksen käyttöön.

No... varmaan ainakin, jos vähän niin ku ois rytmi hakusessa vielä niin sitten sais sitä samalla sit vähän katottua ja korjailtua.

Jos on vaikka, että lapsi ei nuku hyvin... Sitä niinku, että näkkee oikeesti, että paljonko se nukkuu päivässä. Tän kautta pystyy helposti seuraamaan ja sitten just syömiset. Meilläkin on nirso kausi menossa niin ei syö hirveesti. Sekin oli ihan mukava seurata sieltä millä fiiliksellä istuu lapsi pöydässä ja...

No varmaan esimerkiksi just ihan vaikka loma-aikoina, et ku se arki muuttuu kuitenkin tosi paljon, että et ei yhtäkkiä olla kotona ja loikoillaan. Voihan se olla et siihen semmonen lomamoodi jotenkin menee päälle miksi ei esimerkiksi semmosissa tilanteissa...

Demoversion Huippuhetket-toiminto jäi haastateltaville hieman epäselväksi. Kyseinen toiminto ei ole käytettävissä tämän hetkisessä sovelluksessa, mutta kerroimme haastateltaville ennen testijaksoa, että toiminnon alle on tarkoitus kerätä tietoa arjen parhaista hetkistä. Haastatteluista kävi ilmi, että arjen huippuhetket -toiminto voisi motivoida käyttämään sovellusta. Huippuhetket -toiminnon osalta saimme leikkiin tai yhdessäoloon liittyvän kehittämisidean, johon voisi yhdistää omien kuvien liittämisen mahdollisuuden.

Ehkä tohon huippukohtaa vois just olla joku siihen leikkiin ja siihen yhdessäoloon liittyvä asia. ...ihmiset kuvvaa paljon ja ihmiset en mä tiä onks toi semmonen missä halutaan jakaa asioita välttämättä mutta silleen itelle tavallaan.

Sovelluksen ulkoasuun kaivattiin väriä ja houkuttelevuutta. Sovelluksen demoversion ulkoasu koettiin pelkistetyksi ja hieman yksitoikkoiseksi. Arjen toimintoja kuvaavat kuvakkeet olivat haastateltavien mielestä nätit ja selkeät.

Onhan tää aika tämmönen ehkä vähän yksitoikkoinen, että kyllä tätä voi varmaan vähän virtaviivaistaa silleen niinku ja sellaseks houkuttelevamman näköseks.

...mun mielestä nää kuvakkeet tässä, jotka on pylpyrän sisällä nämä ruokailu ja uni ja nämä on niinku mun mielestä nätit ja selkeet. Mutta sitten just tää niinku taulukointi missä nää on nää asiat, että mitä on tehty, ni tässä on vähän semmosta niinku viilaamista vielä.

Vois ehkä vähän enemmän väriä olla, mutta niin tota tuo on kyllä silleen mun mielestä ihan kätsyt nuo (kuvakkeet)...

Vastauksissa nousi esiin, että sovelluksen käyttö unohtui helposti arjessa. Sovelluksen olemassaolo oli unohtunut ajoittain testijakson aikana, eikä sovelluksen käyttämisestä tullut kahden viikon aikana rutiininomaista. Kehittämis ehdotuksena toivottiin muistutustoimintoa, joka auttaisi muistamaan tietojen merkitsemisen. Haastateltavat myös pohtivat, että ehkä sovelluksen käyttö rutinoituisi, jos sovelluksen lataisi itse puhelimeensa.

Haastatteluista kävi ilmi, että nimi Arkannus ei antanut tietoa sovelluksen sisällöstä. Nimi herätti hämmennystä. Nimeä kannattaisikin kehittää vielä informatiivisemmaksi ja motivoivammaksi, jotta käyttäjät löytäisivät sovelluksen tulevaisuudessa esimerkiksi Google Play -kaupasta.

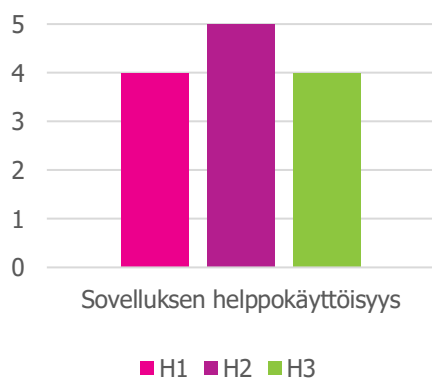
En tiijä mikä vois olla nimenä mut tuo ei nimenä ehkä kertonu siitä, että mitä se sovellus sisältää. Hämäävä ehkä.

7.4 Sovelluksen käytettävyys

Sovelluksen käytettävyys -teeman alla halusimme selvittää, mitä sovelluksen kehittämisessä tulee huomioida, jotta sovellus olisi helppo- ja nopeakäyttöinen, sekä miellyttävä käyttää arjessa. Jokainen haastateltava kertoi kokeneensa sovelluksen demoversion käytettävyyden helpoksi tai erittäin helpoksi (kuvio 5). Sovellus koettiin yksinkertaiseksi käyttää. Tietojen syöttäminen oli haastateltavien mukaan helppoa, mutta toimintojen syöttäminen vei liikaa käyttäjien aikaa.

No siis kyllä se ihan näppärä on. Tosi selkeesti silleen, kun tuossa on nuo erikseen kaikki niin helppo sitten merkata sinne.

Tää oli siis silleen niinku helppokäyttöinen kyllä niinku tälle ensi kokeilulta, että ei tää mittään ydinfysiikkaa ollu.



KUVIO 5. Käytettävyysteeman vastaukset

Haastateltavamme ovat tottuneita älypuhelimien sekä sovellusten käyttäjiä, ja käyttävät kertomansa mukaan erilaisia sovelluksia päivittäin. Tämän takia emme voi päätellä, kuinka helppoa sovelluksen käyttö olisi kokemattomammalle älypuhelimien ja sovellusten käyttäjälle.

Saimme haastateltavilta käytettävyyteen liittyviä kehittämisideoita. Sovellukseen kaivattiin tietojen syötön mahdollisuutta useammalle lapselle. Jo tehdyille syötteille toivottiin päivämäärä- ja kellonajanäkymää. Tietojen syöttämiseen kaivattiin lisää joustavuutta. Tällä hetkellä sovellukseen ei pysty syöttämään esimerkiksi edellisen päivän tapahtumia. Demoversio ei myöskään anna totuudenmukaista dataa syötetyistä kellonajoista, eivätkä tapahtumien päivämäärät näy sovelluksessa. Kellonajoille toivottiin erilaista syöttötapaa, sillä kellonajojen rullaaminen valikosta koettiin hankalaksi. Sovellukseen kaivattiin myös muistutustoimintoa.

Vois laittaa jonku asetuksen et se lähettää sulle muistutuksia et muista laittaa ne tiedot sinne, koska en mä välttämättä muista. Ja sit varsinkin, että jos joku semmonen vähän erityisempi päivä et ei oo sellasta tiettyä rutiinia mikä normaalisti on, niin niin et sehän unohtuu niinku ihan täysin niinku eilen esimerkiksi, kun oltiin kaveripariskunnan lapsen nimijuhlissa, niin tota se sitten kyllä unohtu eilen aivan tyystin tykkänään.

Kaikki haastateltavat eivät olleet huomanneet sovelluksessa olevaa vapaan kirjoituksen kenttää, johon on mahdollista kirjoittaa omia muistiinpanoja arjen tapahtumista. Yksikään haastateltavista ei ollut käyttänyt kyseistä toimintoa. Kuitenkin esiin nousi tarve vapaan kirjoituksen mahdollisuudelle, jossa tunnetiloja voisi avata tarkemmin.

Sovelluksen sulautuminen arkeen koettiin haastavaksi silloin, kun perheessä on aktiivinen lapsi. Päivän tapahtumien syöttäminen sovellukseen painottui ilta-aikaan, kun lapsi oli mennyt nukkumaan. Tulevassa sovelluksessa tulisikin huomioida vanhemman mahdollisuus syöttää tietoja valitsemana ajankohtana. Tietojen syöttämisen tulisi olla mahdollisimman yksinkertaista ja nopeaa.

Lisäksi haastatteluvastauksissa kävi ilmi, että sovelluksen kehittämisessä tulisi huomioida eroperheet. Eräs haastateltava toi esiin, että lapsen ollessa toisen vanhemman luona sovellukseen ei pysty merkitsemään tietoja. Tämä antoi virheellisen kuvan menneistä tapahtumista. Myös päiväkodin aikana tapahtuvat arjen toiminnot vääristävät tilastoja. Eräs haastateltava kuvasi, että lapsen oltua päiväkodissa syöte näytti siltä, kuin lapsi ei olisi syönyt mitään tuona aikana. Esimerkiksi päiväkodissa nukkuminen ja ruokailu pitäisikin muistaa syöttää jälkikäteen, jotta tilastot antaisivat totuudenmukaista dataa päivän tapahtumista.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISSUOSITUKSET

Kehitimme Arkannus-mobiilisovellusta lapsiperheille arjen tueksi. Tutkimustehtävänäimme oli selvittää teemahaastattelun avulla, millainen Arkannus-mobiilisovelluksen tulee olla, jotta sovellus tukisi reflektiivistä vanhemmuutta ja perheiden arkea. Laadimme käyttäjätestauksesta saatujen tulosten ja oman kehittämistyömme pohjalta kehittämissuosituksen Arkannus-mobiilisovellukselle. Kehittämissuosituksen avulla demoversiota on mahdollista kehittää tulevaisuudessa eteenpäin aina valmiiseen sovellukseen asti.

Teemahaastattelulla kerätyissä vastauksissa nousi esiin, että Arkannus-demoversion testijakso koettiin joko sopivan pituiseksi tai lyhyeksi. Eräs haastateltava pohti, että testijakso olisi voinut kestää jopa neljä viikkoa. Hän kuvasi, että kahden viikon mittainen testijakso meni ohi niin nopeasti, että jakson loppuminen yllätti. Käyttäjätestauksen seuraavassa vaiheessa kestoltaan jopa hieman pidempi testijakson voisi olla vastausten mukaan perusteltua.

Vanhemmat syöttivät testijakson aikana sovellukseen tietoa arjen toiminnoista, sekä toimintoihin liittyvän lapsen ja vanhemman tunnetilan hymiöitä apuna käyttäen. Jokainen sovelluksessa oleva hymiö koettiin hyödylliseksi. Kehittämissideana esitettiin vihaisuutta kuvaavan hymiön lisääminen jo olemassa olevien hymiöiden joukkoon. Hymiöt kaipaavat kuitenkin vielä kehittämistä eteenpäin. Hymiöiden ilmeet voisivat olla tarkempia ja kuvastaa selkeämmin eri tunteita, esimerkiksi pettymystä ja vihaa. Hymiöiden informatiivisuutta on mahdollista lisätä myös esimerkiksi värien avulla.

Sovelluksessa olevien tunnetta kuvaavien hymiöiden koettiin auttavan havainnoimaan ja pohtimaan lapsen tunnetiloja. Tästä voimme päätellä sovelluksen tukevan siltä osin reflektiivistä vanhemmuutta. Vastauksista ei kuitenkaan noussut esiin, oliko vanhempi miettinyt omia tunteitaan lapsen kanssa toimiessaan, vaikka sovellukseen syötettiin myös vanhemman kokema tunne. Numeeriset vastaukset kuitenkin antoivat ymmärtää, että sovellus olisi vaikuttanut vanhemman omaankin ajatteluun ja toimintaan. Hymiöiden olemassaolo on sovelluksessa oleellista vanhemman mentalisaation kannalta. Vanhemman mentalisaatiokyvyn kannalta on olennaista, että vanhempi pysähtyy lapsen mielen pohtimisen lisäksi myös oman mielen pohtimiseen. Vastausten perusteella emme voi tehdä johtopäätöstä, onko sovellus tältä osin täysin tukenut vanhemman mentalisaatiokykyä.

Demoversion valikoituneet arjen toiminnot, ruokailu, uni, hygienia ja ulkoilu koettiin hyödyllisiksi. Haastateltavamme eivät kokeneet, että sovelluksella olisi merkittävää vaikutusta arkirytmien ylläpitämisessä, sillä haastateltavat kokivat arkirytmensä olevan kunnossa. Arkirytmien tukemisen hyödyt voisivat tulla paremmin esiin, jos sovellusta testattaisiin käyttäjillä, joilla on haasteita arkirytmien ylläpitämisessä. Uskomme, että sovelluksesta hyötyisivät ensisijaisesti perheet, joiden arjenhallinnassa on haasteita.

Ruokailuosioon ehdotettiin ateriarhythmiä tukevaa toimintoa, josta voisi valita, mikä päivän aterioista on kyseessä: aamiaisen, lounas, välipala, päivällinen tai iltapala. Kehittämissideaksi esitettiin myös valinnan mahdollisuutta kotitekoisen ja einesruoan välillä. Arkannus-sovelluksen osalta olennaisinta

on ruokailujen säännöllisyyden seuraaminen ja säännöllisen ateriarhythmin tukeminen, sekä lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus ruokailutilanteissa. Sovelluksen käyttäjä voi kuitenkin halutesaan kirjata merkintöjä vapaan kirjoituksen kenttään esimerkiksi aterioiden sisällöstä.

Ulkoilu koettiin toiminnoista tärkeimmäksi, sillä sovellus kannusti ulkoiluun positiivisella tavalla. Sovellukseen voisi kehittää toiminnon, josta käyttäjän olisi mahdollista valita esimerkiksi kuvakkeiden avulla, mitä lapsi ja vanhempi ovat tehneet ulkoillessaan. Toiminto voisi kannustaa positiivisella tavalla esimerkiksi retkeilyyn ja muuhun aktiivisuuteen ulkoilun aikana. Tämän myötä ulkoilutoiminnon vaikutus fyysisen aktiivisuuden kannustajana tehostuisi.

Arjen toiminnoista hygieniasiossa mitattava hampaiden pesu aiheutti haastateltavassa ihmetystä, sillä hampaiden pesu koettiin itsestään selvänä arjen toimintona. Hygienia pitää sisällään kuitenkin myös paljon muuta, kuin ainoastaan hampaiden pesun. Hygieniatoimintoa voisi muokata siten, että käyttäjä saisi itse määritellä mitattavan toiminnon ja tavoitteet. Toimintoon voisi syöttää tietoa esimerkiksi peseytymisestä tai pottaharjoittelusta. Esimerkiksi peseytymisen osalta vanhempi voisi itse määritellä, kuinka monta kertaa viikossa lapsi käy kylvyssä tai suihkussa.

Arjen toimintoihin kehittämisideaksi ehdotettiin leikkiä ja yhdessäoloa kuvaavaa toimintoa. Koemme, että leikki on haastavaa erottaa omaksi arjen toiminnokseen muista toiminnoista, sillä leikki on läsnä jatkuvasti lapsen arjessa. Ideoimme, että leikkiä ja yhdessäoloa voisi kuvata Huippuhetket-toiminnon alla. Toimintoon voisi luoda mahdollisuuden esimerkiksi omien merkintöjen, kuvien tai videoiden lisäämiselle. Näin arjen parhaimmat hetket jäisivät sovelluksen muistiin ja niihin olisi helppo palata myöhemmin. Huippuhetket-toiminnon myötä lapsi ja aikuinen voisivat palata kuvien kautta yhteisiin mukaviin hetkiin ja muistoihin. Tämä antaisi lapselle kokemuksen siitä, että hänet nähdään ja että hän on vanhemmalleen tärkeä. Parhaimpien hetkien esiin nostaminen voisi myös kannustaa yhdessä olemiseen ja tekemiseen.

Tällä hetkellä sovelluksen demoversiossa ei ole toimintoa, mikä mahdollistaisi menneisiin tapahtumiin palaamisen. Demoversio ei erittele eri päivien tapahtumia, eikä muodosta tilastoja tapahtumista. Mentalisaatiotyöskentelyyn kuuluu tunteiden uudelleenarviointi ja tilanteisiin palaaminen. Vanhemman mentalisaatiokyvyn kehittyessä voi vanhemmalle tulla uusia oivalluksia omasta ja lapsensa tavasta toimia ja siitä, miten toiminta on yhteydessä mielen sisältöihin. Vanhemmalle voi tulla oivalluksia siitä, millä tavoin hänen oma mielensä ja tunnetilansa, kuten esimerkiksi väsymys, ärtymys ja myönteisyys, vaikuttavat lapseen. Jotta sovellus tukisi reflektiivistä vanhemmuutta paremmin, tulisi sen tuottaa selkeää dataa, josta pystyisi seuraamaan arjen toimintojen vaikutusta omaan sekä lapsen tunnetilaan. Erilaiset tilastot ja niiden seuraaminen toimisivat myös motivaattorina. Sovellukseen voisi asettaa omia tavoitteita, joiden toteutumista voisi seurata, mikä osaltaan motivoisi käyttämään sovellusta. Kehittämisideaksi ehdotettiin myös kaaviota, jonka avulla olisi mahdollisuus vertailla tapahtumia keskenään vuorokausi-, viikko- ja kuukausitasolla.

Arkannus-demoversiossa ei ole painotettu visuaalisuuteen liittyviä ominaisuuksia, vaan demoversio on kehitetty teknisistä lähtökohdista käsin. Tämä näkyi myös haastateltavien vastauksissa. Haastateltavat eivät osanneet eritellä konkreettisia kehittämiskohteita ulkoasuun liittyen, mutta heidän mielestään sovelluksen ulkoasu kaipaa kehittämistä. Ulkoasusta toivottiin houkuttelevampaa. Ulkoasun jatkokehittäminen olisi hyvä tehdä moniammatillisessa yhteistyössä ja hyödyntää esimerkiksi muotoilijan ammattiosaamista.

Demoversion käyttäminen koettiin helpoksi. Haastateltavat olivat tottuneita sovellusten käyttäjiä, joten tällä saattoi olla vaikutusta käyttökokemukseen. Sovelluksen käyttöön liittyen saimme jatkokehittämisideoita. Sovellukseen toivottiin tietojen syöttämisen mahdollisuutta useammalle lapselle. Jotta sovellus olisi muokattavissa erilaisten perheiden tarpeisiin, olisi tämän ominaisuuden kehittäminen tärkeää. Myös tietojen syöttämisen nopeuteen toivottiin parannusta.

Haastatteluissa nousi esiin, että uuden sovelluksen tulee olla mielenkiintoinen ja hyödyllinen, jotta käyttäjä innostuu sovelluksesta. Eräs haastateltavista kertoi innostuvansa harvoin uusista sovelluksista, kun taas toinen kertoi innostuvansa uusista sovelluksista ainoastaan silloin, jos kokee sovelluksesta olevan hyötyä itselleen. Ladatut sovellukset saattavat jäädä myös vastaajien mukaan käyttämättä, vaikka sovellus vaikuttaisi aluksi hyödylliseltä ja kiinnostavalta. Uuden sovelluksen tulisikin tarjota käyttäjälleen jotain sellaista, mikä mielenkiinnon herättämisen lisäksi motivoisi käyttämään sovellusta ensikokeilua pidempään. Haastatteluista kävi ilmi, että esimerkiksi mahdollinen Huippuhetket-toiminto voisi motivoida sovelluksen käyttöön.

Valmis Arkannus-sovellus voisi tarjota markkinoille uudenlaisen digitaalisen työvälineen vanhemmuuden tukemiseksi, sillä emme ole löytäneet lapsiperheille suunnattuja vastaavanlaisia sovelluksia. Jos sovellus olisi tulevaisuudessa mahdollista ladata esimerkiksi Google Play -kaupasta, tulisi sovelluksen nimen ja kuvakkeen olla sellaisia, jotka herättäisivät käyttäjän mielenkiinnon. Demoversion nimenä on kulkenut alusta alkaen nimi Arkannus, joka on lyhenne sanoista arjen kannustaja. Nimi oli haastateltavien mielestä hämäävä, eikä kertonut sovelluksen sisällöstä. Emme saaneet haastateltavilta sovellukselle nimiehdotuksia. Nimeä voisikin kehittää kuvaamaan paremmin sovelluksen sisältöä.

TAULUKKO 1. Koonti testiryhmän palautteesta ja testiryhmän kehittämideoista

TEEMA	TESTIRYHMÄN PALAUTE	TESTIRYHMÄN KEHITTÄMISIDEAT
REFLEKTIIVISEN VANHEMMUUDEN TUKEMINEN	+ Hymiot autoivat pohtimaan lapsen tunnetilaa + Jokainen hymiö hyödyllinen	• Vihaisuutta kuvaavan hymiön lisääminen • Sovellukseen kommenttiosio, jossa lapsen tunnetilaa voisi kuvailla • Tilastot, joiden avulla voi seurata menneitä tapahtumia
ARKIRYTMIN TUKEMINEN	+ Arjen toiminnot uni, ruokailu, ulkoilu ja hygienia hyödyllisiä + Ulkoilu-toiminnolla suurin vaikutus arkeen: sovellus kannustaa ulkoilemaan + Sovelluksesta suurin hyöty silloin, kun arjen rutiineissa on parannettavaa - Sovelluksesta ei merkittävää hyötyä, jos arjen rytmi on kunnossa - Tapahtumiin ja tilanteisiin ei demoversiossa mahdollisuutta palata	• Kaavio, joka vertailee eri päivien tapahtumia • Painike, josta voi valita, onko ruoka itse valmistettua vai einesruokaa • Painike, josta voi valita aterian: aamiainen, lounas, välipala, päivällinen, iltapala • Toiminto, johon voi syöttää lapsen ja vanhemman yhdessä vietetyn ajan sisältöä: mitä on tehty? • Leikki-toiminnon lisääminen • Muistutustoiminnon kehittäminen
MOTIVAATIO	+ Motivaatio sovelluksen käyttämiseen voisi löytyä arkirythmiin tai vuorovaikutukseen liittyvien haasteiden myötä + Arjen toimintoja kuvaavat kuvakkeet selkeät ja kauniit - Ulkoasu pelkistetty ja yksitoikkoinen - Sovelluksen käyttö unohtui herkästi arjessa - Nimi hämäävä, ei kerro sovelluksen sisällöstä	• Kuvien ja videoiden lisäämisen mahdollisuus • Muistutustoiminnon kehittäminen
KÄYTETTÄVYYS	+ Käytettävyys pääosin helppo + Tietojen syöttäminen yksinkertaista + Vapaan kirjoituksen kenttä tarpeellinen	• Sovellukseen toiminto, joka mahdollistaa useamman lapsen tietojen syöttämisen • Sovellukseen toiminto, joka mahdollistaa aikaisempiin tapahtumiin palaamisen ja tietojen syöttämisen myös seuraavana päivänä

Kokosimme tutkimustulosten ja oman kehittämistyömme pohjalta kehittämissuosituksen Arkannus-mobiilisovellukselle. Käyttäjätestauksesta saatu palaute ja kehittämisideat loivat pohjaa kehittämissuosituksille. Nostimme kehittämissuosituksiin testijaksolta nousseet aiheet, ideat ja ehdotukset, joita taustateoriamme tuki.

KEHITTÄMISSUOSITUKSET ARKANNUS-MOBIILISOVELLUKSELLE

Arjen toiminnot uni, ruokailu, ulkoilu ja hygienia säilytetään sovelluksessa

Toiminto, joka mahdollistaa useamman lapsen tietojen syöttämisen

Ulkoasun suunnitteleminen houkuttelevamman näköiseksi, tyylikkäämmäksi. Värien ja niiden merkitysten hyödyntäminen

Yläpalkki: Huippuhetket -painike, kuvakkeet sovellukseen lisätyistä lapsista, Tilasto-painike (tilastot arjen tapahtumista), sekä painike, jonka takana asetukset

Alapalkki: Arjen toiminnot -painike (ruokailu, uni, hygienia, ulkoilu) aina näkyvillä

Tilastot, joissa vuorokausi-, viikko- ja kuukausinäkömät

Nopean syötön kehittäminen: yksi nappi, jota painamalla arjen toiminto tallentuu reaaliaikaisesti

Tavoitetoiminto: mahdollisuus syöttää omia tavoitteita sovellukseen

Hymiöiden jatkokehitys: hymiöt ilmeikkäämmiksi ja eri tunteita kuvaavammiksi, värien merkitykset hymiöihin, Vihaisen hymiön lisääminen

Huippuhetket -toiminto sovelluksen aloitusnäkömaksi

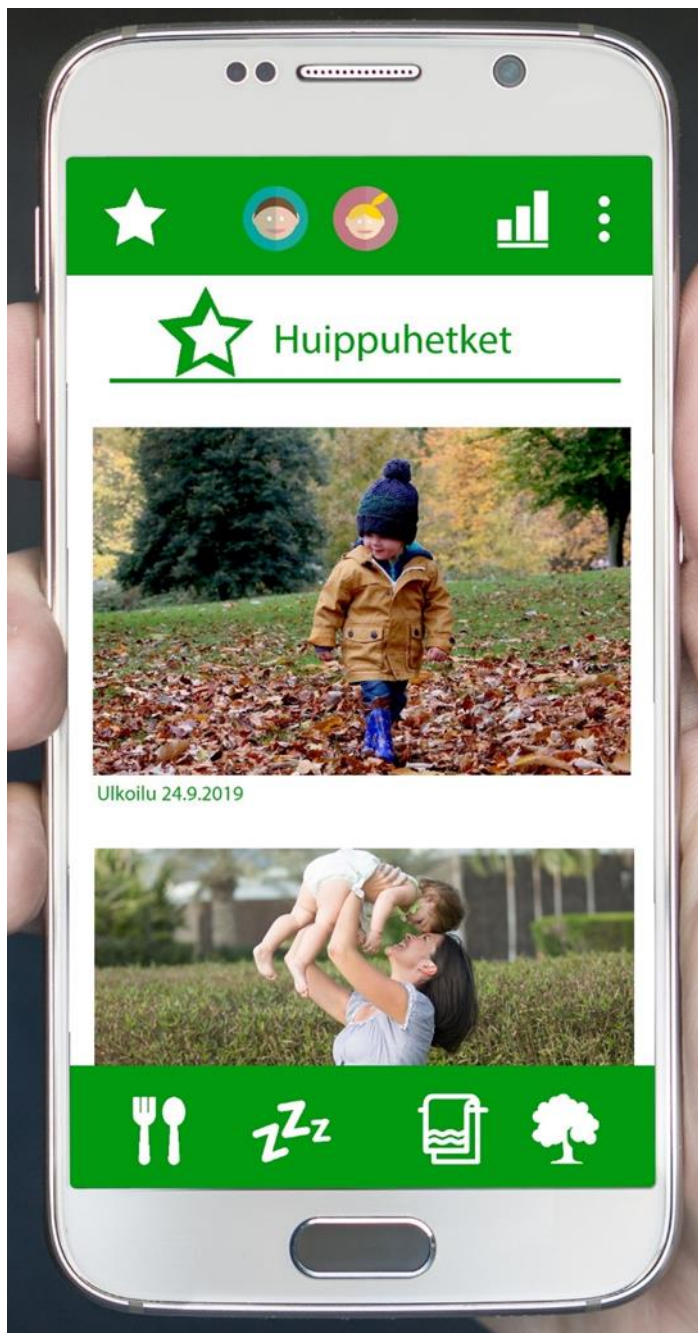
Huippuhetket -toimintoon kuvien ja videoiden tallennusmahdollisuuden lisääminen

Ulkoilu-osioon lisätoiminto, josta käyttäjän on mahdollista valita kuvakkeiden avulla, mitä lapsi ja vanhempi ovat tehneet ulkoillessaan

Sovellukselle uusi nimi, joka avautuu käyttäjälle paremmin ja kuvaa reflektiivistä vanhemmuutta

KUVA 4. Kehittämissuositukset Arkannus-mobiilisovellukselle (Parkkari 2019-10-28.)

Teimme kehittämissuosituksen pohjalta kuvat siitä, millainen Arkannus-mobiilisovelluksen seuraava versio voisi olla (kuva 5 ja 6). Kuvien on tarkoitus havainnollistaa, kuinka kehittämissuositukset on mahdollista ottaa käytännön tasolla huomioon sovelluksen kehittämisen seuraavassa vaiheessa.



KUVA 5. Kuvitteellinen Arkannus-mobiilisovelluksen Huippuhetket -näky (Mattinen 2019-09-12.)

Arkannuksen, eli arjen kannustajan, on nimensä mukaisesti ajateltu alusta asti toimivan kannustavuuteen ja positiivisuuteen tähtäävänä työvälineenä. Tämä on huomioitu jo heti sovelluksen aloitusnäkyssä, johon käyttäjä voi nostaa valitsemiaan arjen parhaita hetkiä. Sovelluksen aloitusnäkyssä näkyvät arjen parhaimmat hetket (kuva 5). Huippuhetket -toimintoon käyttäjän on mahdollista lisätä valitsemiaan kuvia, videoita ja tekstiä. Arjen Huippuhetket -toiminnon tavoitteena on toimia positiivisena kannustimena ja auttaa vanhempaa näkemään arjessa asioita, jotka tuovat iloa ja hyvää mieltä niin lapselle kuin vanhemmalle. Tämä tukee myös lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta.

Ulkoilu-näkymässä (kuva 6) näkyy ehdotus uusien hymiöiden tunnetta kuvaavista ilmeistä sekä hymiöiden väreistä. Iso hymiö kuvastaa vanhemman tunnetta ja pieni hymiö lapsen tunnetta. Uudet hymiöt on pyritty suunnittelemaan siten, että jokaisen hymiön ilme kuvaisi tunnetta mahdollisimman selkeästi. Uusien hymiöiden ilmeet ja värit kuvaavat selkeämmin erilaisia tunteita kuin demoversiossa olevat hymiöt. Olemme lisänneet joukkoon myös vihaisen hymiön. Toive nousi testiryhmän käyttäjäkokemusten pohjalta ja on tärkeä lisä sovellukseen.



KUVA 6. Kuvitteellinen Arkannus-mobiilisovelluksen Ulkoilu-näkymä (Mattinen 2019-09-13.)

Arjen toimintoja kuvaavat painikkeet sijaitsevat sovelluksen alapalkissa (kuva 5 ja 6). Näin ne ovat koko ajan nopeasti ja helposti käytettävissä. Kuvat kertovat painikkeisiin liittyvän toiminnan. Kuvien esitetyt painikkeet mahdollistavat sen, että sovelluksen käyttäminen ei vaadi suomen kielen taitoa. Lapsiperheen arjessa on erittäin tärkeää huomioida, että sovellusta on nopea käyttää, eikä sovelluk-

sen käyttäminen vaikuta negatiivisesti lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen. Tavoitteena on huomioida, että vanhempi voi syöttää tiedon joko nopeasti arjen toimintojen lomassa reaaliaikaisesti, tai halutessaan vasta jälkikäteen.

Myös sovelluksen yläpalkki on koko ajan saatavilla (kuva 5 ja 6). Ensimmäisenä yläpalkista löytyy painike Huippuhetket -toiminnolle. Yläpalkissa on myös kuvakkeet sovellukseen lisätyistä lapsista, jolloin käyttäjä voi nopeasti yhdellä näppäimellä vaihtaa tietyn lapsen tiedot näkyviin. Sovelluksen muokkautuvuus on huomioitu muun muassa siten, että käyttäjällä on mahdollisuus valita, monelleko lapselle sovellusta käyttää.

Yläpalkissa olevan Tilasto-painikkeen alta löytyy sovelluksen keräämät tilastot arjen tapahtumista. Sovelluksen ei ole tarkoitus korostaa suorituskeskeisyyttä, joten tilastot eivät määrittele arjen onnistumista, vaan niiden tavoitteena on tukea arjen rytmiä ja struktuuria, sekä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Tilastojen avulla vanhempi voi palata menneisiin tapahtumiin, tai luoda tavoitteita, jotka motivoivat arjessa. Yläpalkissa on myös Lisää-painike, jonka takaa löytyy sovelluksen asetukset ja muut vähemmän käytetyt toiminnot.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön aihetta valitessamme meille oli tärkeää, että voimme yhdistää opinnäytetyömme lasten ja perheiden kanssa tehtävään työhön. Kiinnostuimmekin opinnäytetyön aiheesta heti, kun kuulimme siitä. Näimme opinnäytetyön aiheessa mahdollisuuden kohdata erilaisia perheitä ja ottaa heidät mukaan kehittämistyöhön. Opiskelemme varhaiskasvatuksen sosionomeiksi ja olemme toisella harjoittelujaksollamme täydentäneet osaamistamme Kuopion kaupungin lastensuojelussa niin lastensuojelun perhetyössä kuin lastensuojelulaitoksessa. Olemme opintojen ohella tehneet myös sijaisuuksia varhaiskasvatuksessa ja lastensuojelussa. Harjoittelu- ja työkokemuksemme antoivat meille pohjaa opinnäytetyön tekemiseen, sillä olemme kohdanneet erilaisissa elämäntilanteissa ja tuen tarpeessa olevia perheitä. Myös tulevaisuudessa haluamme työskennellä lasten ja perheiden parissa.

9.1 Kehittämistyön prosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi oli erittäin mielenkiintoinen, mutta myös haastava. Mobiilisovelluksen kehittämisprosessin kokonaisuus oli aluksi vaikeaa hahmottaa, sillä aihealue oli meille vieras. Yhdellä meistä opinnäytetyön tekijöistä oli onneksi tietopohjaa tuotekehittelystä aikaisemman koulutuksensa kautta, minkä koimme tuovan vahvuutta osaamiseemme. Tuotekehittelyn kokonaisuus on laaja, ja kehittämisprosessissa vaaditaan monen eri alan osaamista. Aluksi oman roolimme ja tehtävänkuvamme hahmottaminen oli haastavaa, sillä koimme, että tuotekehittelyn monet osa-alueet menevät esimerkiksi muotoilijan osaamisalueen puolelle. Päätimme kuitenkin kehittää sovellusta kokonaisvaltaisesti myös muun muassa värimaailmaa ja visuaalista ilmettä huomioiden, mutta keskittyen ensisijaisesti sovelluksen sisällön kehittämiseen reflektiivisen vanhemmuuden ja arjen sujuvuuden näkökulmasta käsin.

Rajasimme pois sosiaalialan ammattilaisten mukaan ottamisen kehittämistyöprosessiin, vaikka tätäkin vaihtoehtoa olimme miettineet. Päätimme kehittää sovellusta yhdessä pienten lasten vanhempien kanssa, sillä koimme, että tässä vaiheessa kehittämistyötä saimme tärkeimmän sovelluksen kehittämistä eteenpäin vievän tiedon lapsiperhearjen asiantuntijoilta, eli pienten lasten vanhemmilta. Kehittämistyötä ohjasi alusta alkaen ajatus siitä, että sovellus voisi olla tulevaisuudessa hyödynnettävissä perheiden kanssa työskentelevien ammattilaisten työvälineenä.

Testiryhmän mukaan saaminen kehittämistyöhön oli yllättävän haastavaa. Useat vanhemmat kertoivat kiireen ja väsymyksen olevan syynä sille, etteivät he halunneet osallistua käyttäjätestaukseen. Pohdimmekin prosessin aikana, olisiko testiryhmän voinut koota omista tuttavaperheistä, ja olisiko tämä mahdollistanut myös ehkä pidemmän testijakson ja tiiviimmän yhteistyön testiryhmässä mukana olevien kanssa. Nyt testijakso kesti kaksi viikkoa, jonka jälkeen keräsimme käyttäjäkokemukset ja kehittämisideat teemahaastattelulla. Tapasimme haastateltavat ainoastaan yhden kerran. Pidempi testijakso ja useammat tapaamiskerrat olisivat saattaneet tuoda vielä lisää erilaisia näkökulmia kehittämistyöhön.

Testijaksolle osallistui lopulta kahdeksan vanhempaa. Kuitenkin testijaksolle osallistuneista vanhemmista ainoastaan kolme osallistui haastatteluun. Syynä saattoi olla se, että sovelluksen käyttö oli ehkä unohtunut arjessa. Tämä nousi esiin myös haastatteluvastauksissa. Vähäiseen haastateltavien määrään saattoi vaikuttaa myös se, etteivät käyttäjät motivoituneet käyttämään sovellusta testijakson aikana. Demoversio oli hyvin alkeellinen, mikä näkyi useiden toimintojen rajallisena käyttömahdollisuutena. Tällä saattoi olla osaltaan vaikutusta siihen, etteivät perheet olleet välttämättä käyttäneet sovellusta arjessaan. Esimerkiksi jokin pieni palkinto, kuten elokuvalippu, olisi voinut motivoida vanhempia osallistumaan testijaksolle ja haastatteluun.

Vaikka haastatteluun osallistui ainoastaan kolme vanhempaa, onnistuimme siitä huolimatta saamaan haastatteluista tärkeää tietoa ja runsaasti arvokkaita ideoita sovelluksen jatkokehittämistä varten. Käyttäjälähtöisyys tuli hyvin näkyviin kehittämistyössämme. Haastattelu osoittautui onnistuneeksi tiedonkeruumenetelmäksi. Saimme teemojen alle runsaasti vastauksia, jotka antoivat tärkeää informaatiota kehittämistyötämme ajatellen. Haastatteluvastauksia analysoidessamme mietimme, olisiko kysymyksissä ollut tarpeen nostaa vahvemmin esiin vanhemman omien tunnetilojen huomioimista ja analysointia. Nyt vastauksissa korostui vanhempien tekemät huomiot lapsen tunnetiloista, mutta emme saaneet juurikaan vastauksia siihen, oliko vanhempi miettinyt testijakson aikana omia tunnetilojaan toimiessaan lapsen kanssa arjen eri tilanteissa.

Kehittämistyössä tehtävänäimme oli selvittää, millainen Arkannus-sovelluksen tulee olla, jotta se tukisi reflektiivistä vanhemmuutta ja perheiden arkea. Laadimme kehittämistyömme lopputuotoksena sovellukselle kehittämissuosituksia, joiden avulla sovellusta on mahdollista kehittää eteenpäin. Suosituksiin nousi merkittäviä asioita kehittämisprosessin seuraavaa vaihetta ajatellen. Teemojen valinta oli onnistunut, sillä saimme koottua teemojen alle monipuolisesti käyttäjäkokemuksia ja kehittämisideoita, joita oli mahdollista tarkastella erilaisista näkökulmista. Teemat myös sivusivat toisiaan monilta osin, mikä vahvisti vastausten tarkastelun merkityksen monesta eri näkökulmasta. Esimerkiksi motivaatiota käsittelevän teeman vastauksia oli mahdollista tarkastella arkirytmien kautta, sillä motivaatio sovelluksen käytölle voisi syntyä vastaajien mukaan siitä, että perheen arkirytmien ylläpitämisessä olisi haasteita. Vastaukset antoivat tietoa siitä, mikä sovelluksessa toimii jo nyt, ja mitä sovelluksen jatkokehittämisessä tulee huomioida, jotta sovellus tukisi reflektiivistä vanhemmuutta ja perheiden arkirytmää.

9.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Jo itsessään opinnäytetyön aiheen valinta herätti eettistä pohdintaa. Onko lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen tukeminen mobiilisovelluksen avulla oikein, vai voiko sovelluksen käytöstä aiheutua enemmän haittaa kuin hyötyä perheiden arkeen. Tukeeko uuden sovelluksen tuominen lapsiperheen arkeen lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta, vai viekö sovellus jo ennestään kiireisessä arjessa vanhemman aikaa, jolloin lapsi ei tule kohdatuksi. Nämä olivat asioita, joita mietimme monelta eri kantilta.

Sovellus voi parhaimmillaan toimia perheiden vuorovaikutusta ja arjen rakenteita vahvistavana elementtinä, ja näin lisätä perheen voimavaroja. Kehittämisessä oli erittäin tärkeää pohtia myös sovelluksen käyttöön liittyviä riskejä ja haittavaikutuksia. Nyky-yhteiskunnassamme erilaiset mobiililaitteet ovat suuressa roolissa. Lisäksi vanhempi on omalla toiminnallaan mallina lapselle mobiililaitteiden käytössä. Jos vanhempi keskittyy puhelimeen, voi lapsi jäädä ilman huomiota. Sovelluksen käyttö ei saa viedä aikaa vanhemman ja lapsen välisestä vuorovaikutuksesta. Sovelluksen kehitystyössä olikin tärkeää, että tietojen syöttäminen sovellukseen onnistuu nopeasti ja on mahdollista myös jälkikäteen esimerkiksi silloin, kun lapset ovat menneet nukkumaan. Tällöin sovelluksen käyttö ei ole pois lapsen ja vanhemman välisestä ajasta.

Kehittämistyössä halusimme huomioida sovelluksen esteettömyyteen liittyviä seikkoja. Kiinnitimme huomiota siihen, että sovellusta voisi käyttää mahdollisimman moni ja sovellukseen käyttöön ei esimerkiksi tarvita suomen kielen taitoa. Suunnittelimme arjen toimintojen painikkeet niin, että ne ovat universaaleja ja kuvat kertovat heti, mistä toiminnossa on kyse.

Tutkimuksessamme eräs tärkeä eettisyyden näkökulma koski aineistonkeruuta. Testiryhmään osallistuminen vei vanhempien aikaa muutenkin kiireisestä arjesta. Pyrimme järjestämään haastattelut perheiden ehdoilla, sekä tekemään haastatteluun saapumisen mahdollisimman vaivattomaksi. Testijakson aikana perheet syöttivät sovellukseen tietoa omasta arjestaan. Painotimme testijakson luottamuksellisuutta kertomalla, ettemme käytä tutkimuksessamme testaajien sovellukseen syöttämiä tietoja, vaan syötteet säilyvät jokaisen testaajan omana henkilökohtaisena tietona. Koimme tärkeänä tuoda esiin, että kunnioitamme perheiden yksityisyyttä.

Kerroimme, että jokainen perhe voi testata sovellusta kaikessa rauhassa omassa arjessaan, eikä sovelluksen lataaminen aseta käyttäjälle velvoitteita. Tavoitteenamme oli muodostaa testiryhmään osallistuneille ymmärrys siitä, että sovelluksen testaaminen perustui vapaaehtoisuuteen. Pyrimme myös korostamaan, että testijakson oli tärkeää muokkautua perheiden arkeen, eikä toisinpäin. Tärkeää oli, että testijaksolle osallistuminen ei saanut tuoda lapsiperheiden arkeen ylimääräistä, kohtuutonta kuormitusta.

Tutkimuksen eettisyys tuli huomioida haastateltavien kohtaamisessa ja haastattelusta saamamme aineiston käsittelyssä. Pyrimme ehkäisemään testiryhmälle aiheutuvia riskejä ja haittoja. Haastattelutavat jakoivat meille haastattelujen myötä tietoa omasta henkilökohtaisesta elämästään. Käsitteimme saamaamme tietoa sensitiivisesti ja asiakkaan yksityisyyttä suojellen. Kerroimme haastateltaville etukäteen, että tallennamme haastattelut, eikä äänitettä käytetä muihin tarkoituksiin kuin opinnäytetyömme tekemiseen. Kerroimme myös, että opinnäytetyöstä kukaan ei ole tunnistettavissa, ja litteroinnin jälkeen äänitteet hävitetään. Suojelimme haastateltavien yksityisyyttä jättämällä suorista lainauksista pois H1 H2 ja H3 merkinnät. Haastateltavien vähäisen määrän vuoksi vaarana oli tunnistettavuus.

Huomioimme koko opinnäytetyöprosessin ajan, että toimintatapamme noudattivat yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Ryhmätyöskentelyn yhtenä etuna oli muun muassa se, että pystyimme yhdessä

käymään keskustelua valinnoistamme, sekä arvioimaan kriittisesti toimintatapojamme. Dokumentoimme prosessin kulun yksityiskohtaisesti ja reaaliaikaisesti, sekä raportoimme tutkimuksen eri vaiheet mahdollisimman tarkasti. Tämä lisäsi tutkimuksen läpinäkyvyyttä. Dokumentaation avulla meidän oli myös mahdollista palata aikaisempiin tapahtumiin ja pohtia kriittisesti tekemiämme valintoja prosessin eri vaiheissa.

Käyttäjätestaus oli tärkeä osa sovelluksen kehittämisprosessia. Valitsimme testaajiksi henkilöitä, joilla ei ollut sidosta kehitettävään sovellukseen. Tällä tavoin pyrimme saamaan mahdollisimman todenmukaisen palautteen kehitteillä olevasta tuotteesta. Tämä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Haastattelujen esitestaus ja harjoittelu, sekä tulosten auki kirjoittaminen toivat myös osaltaan luotettavuutta tutkimukseemme. Tulosten luotettavuutta olisi lisännyt entisestään, jos olisimme saaneet mukaan haastatteluihin enemmän haastateltavia. Koska teimme opinnäytetyötä kolmestaan, pystyimme hyvin vertaamaan esimerkiksi tulkintojamme analysoitavasta aineistosta, sekä muodostamaan erilaisia näkökulmia yhdessä jaetun tiedon pohjalta. Haastattelun luotettavuutta lisäsi se, että haastattelukysymyksiä pohtiessamme olimme tarkkoja siitä, etteivät kysymykset ole johdattelevia. Haastattelun nauhoittaminen sekä sanatarkka litterointi lisäsivät tutkimuksen luotettavuutta, sillä pystyimme palaamaan tarvittaessa alkuperäiseen haastatteluaineistoon.

Kiinnitimme koko opinnäytetyöprosessin ajan huomiota lähdekriittisyyteen. Panostimme tiedonhankintaan pyytämällä ohjausta Savonian informaatikolta. Pyrimme tällä tavoin varmistamaan, että meillä olisi tarvittava tietämys tiedonhausta sekä asianmukaisia, tieteellisiä lähteitä työssämme. Näillä keinoin varmistimme, että opinnäytetyön teoria on luotettavaa.

9.3 Ammatillinen kasvu kehittämistyöprosessin aikana

Opinnäytetyöprosessi tuki ammatillisen kasvumme kehittymistä. Opinnäytetyöprosessin myötä saimme syvällistä tietoa esimerkiksi vanhemmuuden tukemisesta, jota voimme käyttää tulevana ammattilaisina varhaiskasvatuksen ja lastensuojelun työtehtävissä. Opinnäytetyön tekemisessä oppimaamme tietoa mentalisaatiosta voimme hyödyntää varhaiskasvatusalalla. Perehtyminen mentalisaatioteoriaan toi meille valmiuksia ja syvempää ymmärrystä siitä, miten lapsen mentalisaatiokyvyn kehittymistä voimme varhaiskasvattajina tukea. Näemme tärkeänä, että varhaiskasvattaja soveltaa omassa työssään mentalisaation pohjaavaa reflektoivaa työskentelytapaa, joka mahdollistaa muun muassa lapsen ja kasvattajan välisen turvallisen vuorovaikutussuhteen muodostumisen. Opinnäytetyömme sisältö antoi meille työkaluja lapsen sensitiiviseen kohtaamiseen ja lasta tukevan vuorovaikutussuhteen luomiseen.

Opinnäytetyöprosessin aikana opimme tärkeitä projektinhallinta- ja yhteistyötaitoja. Etenimme opinnäytetyössämme tehdyn suunnitelman ja aikataulun mukaisesti. Sisäistimme hyvän etukäteissuunnittelun ja aikataulutuksen merkityksen koko opinnäytetyön onnistumisen kannalta. Oivalsimme myös, miten tärkeää oli jakaa iso kokonaisuus pienempiin osiin, jotta projektinhallinta oli helpompaa, ja näin kokonaisuus pysyi koossa. Eri vaiheiden jälkeen pohdimme yhdessä dialogisesti, miten seu-

raava vaihe tulotisiin toteuttamaan. Otimme projektin eri vaiheissa huomioon edellisen vaiheen tapahtumat. Opimme myös, että opinnäytetyöprosessi vaatii kykyä sopeutua muutoksiin. Vaikka prosessi oli hyvin suunniteltu, ei tapahtumien kulkua voinut ennustaa. Projektinomaiselle työskentelylle ominaista ovat projektin aikana tapahtuvat muutokset, jotka vaativat jatkuvaa sopeutumis- ja muuntautumiskykyä. Opinnäytetyöprosessin aikana havaitsimme myös käytännön tasolla sen, kuinka tärkeää dialogisuuteen pohjautuvat yhteistyötaidot ovat prosessin läpiviemiseksi.

Hyödynsimme opinnäytetyössä monialaista yhteistyötä, jonka koimme opinnäytetyömme erääksi vahvuudeksi. Demoversio toteutettiin hyödyntäen sekä tekniikan- että sosiaalialan osaamista. Monialaisen yhteistyön aikana vaihdoimme ajatuksia ja opimme samalla toisiltamme. Ilman monialaista yhteistyötä Arkannus ei olisi sellainen, mitä se tällä hetkellä on. Opinnäytetyön aikana tehty yhteistyö valmensi meitä myös työelämää varten. Kokemus tästä on ensiarvoisen tärkeää sosionomin työtehtäviä ajatellen, kun siirrymme työelämään.

9.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat

Opinnäytetyössämme laadimme Arkannus-mobiilisovellukselle kehittämissuosituksia, jotka kokosimme haastatteluista saatujen tulosten sekä oman kehittämistyömme pohjalta. Laitimamme kehittämissuosituksia voisivat toimia pohjana Arkannuksen jatkokehittämisessä. Jatkokehitys voisi olla esimerkiksi sosionomien projekti- tai opinnäytetyö, jossa olisi hyödynnettynä myös eri ammattikokoulualojen, esimerkiksi muotoilijan ja tekniikanalan opiskelijoiden osaaminen ja tietotaito. Kehittämissuosituksien pohjalta tehty sovellus, sen testaaminen ja esimerkiksi sosiaalialan ammattilaisten näkökulman huomioiminen jatkokehitystyössä kohti valmista sovellusta, voisi mahdollistaa sen, että Arkannus toimisi tulevaisuudessa työvälineenä sosiaalialalla perheiden kanssa tehtävässä työssä. Sovellusta voisi hyödyntää myös terveydenhuollon puolella esimerkiksi neuvolatyössä.

Opinnäytetyömme aihe, perheitä tukevan mobiilisovelluksen kehittäminen, on tämän päivän tarpeita vastaava, koska digitalisaatiota ja sen tuomia mahdollisuuksia tullaan hyödyntämään tulevaisuudessa yhä enemmän myös sosiaalialalla. Opinnäytetyöllämme on uutuusarvoa, koska Arkannuksen kaltaista sovellusta ei etsimämme tietojen mukaan ole käytössä työvälineenä esimerkiksi lastensuojelutyössä. Uskomme, että tulevaisuudessa erilaisten digitaalisten työvälineiden käyttö sosiaalialalla kasvaa. Arkannuksen jatkokehittämisen myötä sovellus voi toimia yhtenä suunnannäyttäjänä kohti digitaalisten mahdollisuuksien hyödyntämistä sosiaalialalla perheiden kanssa tehtävässä työssä.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

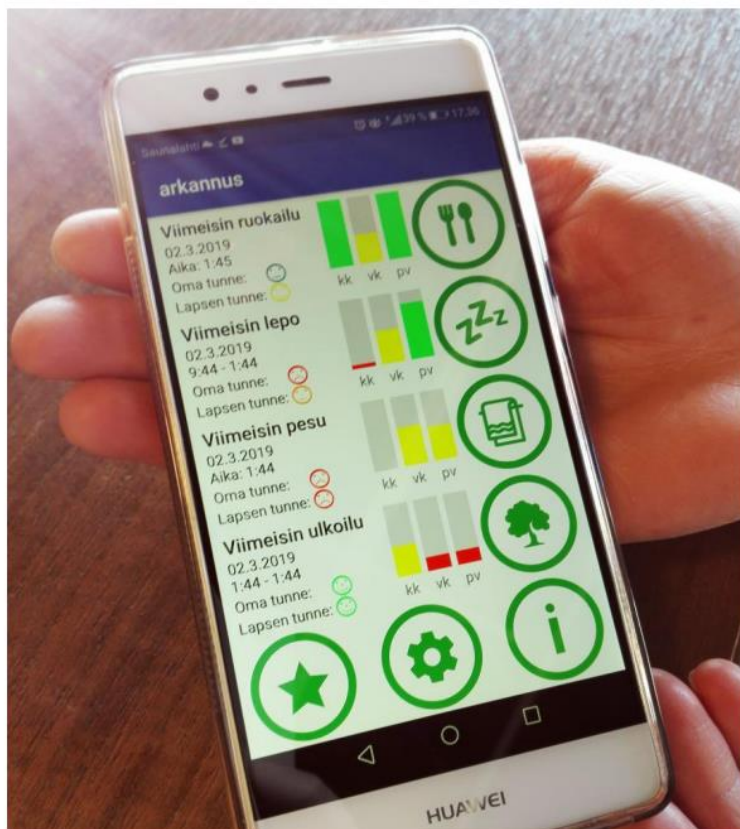
- AHONEN, Liisa 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- AHTIAINEN, Outi 2019-10-07. Kuvakaappaus Arkannus-demoversion aloitusnäkömästä [digikuva]. Sijainti: Outi Ahtiaisen sähköiset kokoelmat.
- AHTIAINEN, Outi 2019-10-08. Kuvakaappaus Arkannus-demoversion Uni-toiminnon syötenäkömästä [digikuva]. Sijainti: Outi Ahtiaisen sähköiset kokoelmat.
- AHTIAINEN, Outi 2019-10-28. Kuvakaappaus tekemästämme Arkannus-demoversion ruokailuosion syötetestauksesta [digikuva]. Sijainti: Outi Ahtiaisen sähköiset kokoelmat.
- ARMANTO, Annukka ja KOISTINEN, Paula 2007. Neuvolatyön käsikirja. 1–2 painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- BOWLBY, John 1998. Anxiety and Anger. Attachment and loss. Volume 2. Separation. First published by the Hogarth Press and The Institute of Psychoanalysis 1973. Pimlico edition 1998. Pimlico: London.
- CGI 2019. Sosiaalipalveluiden mobiili [verkkosivu]. CGI Suomi Oy. [Viitattu 2019-10-17.] Saatavissa: <https://www.cgi.fi/fi/tuoteratkaisut/soma>
- DAVIS, Katherine Finn, PARKER, Kathy P., and MONTGOMERY, Gary L. 2004. Sleep in Infants and Young Children. Part One: Normal Sleep. Journal of Pediatric Health Care [digilehti] 18 (2), 65–71. [Viitattu 2019-10-18.] Saatavissa: <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.savonia.fi/science/article/pii/S0891524503001494?via%3Dihub#FIG1>
- HAUTAMÄKI, Airi 2011. Lapsen kiintymyssuhteet ja niiden vaarantuminen. Teoksessa: SINKKONEN, Jari ja KALLAND, Mirjam (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy.
- HEIKKILÄ, Asta, JOKINEN, Pirkko ja NURMELA, Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- HENCZEL, Sue 2002. Benchmarking Measuring and Comparing for Continuous Improvement. Information Outlook [digilehti], Vol. 6, No. 7, 12–18. [Viitattu 2019-10-23.] Saatavissa: https://www-researchgate-net/publication/275716918_Benchmarking_Measuring_and_Comparing_for_Continuous_Improvement
- HIETIKKO, Esa 2015. Tuotekehitystoiminta. Kolmas painos. Helsinki: BoD Books on Demand.
- HIRSJÄRVI, Sirkka ja HURME, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- HIRSJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko ja SAJAVAARA, Paula 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Tammi.
- HYYSALO, Sampsa 2009. Käyttäjä tuotekehityksessä. Tieto, tutkimus, menetelmät [verkkokirja]. Taideteollisen korkeakoulun julkaisu B 97. Saatavissa: <https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/11826/isbn9789515583017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- JALANKO, Hannu 2017. Unihäiriöt lapsella [verkkojulkaisu]. Duodecim: Terveyskirjasto. [Viitattu 2019-09-12.] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00536
- JALLINOJA, Riitta 2000. Perheen aika. Helsinki: Otava.
- JANSSON, Emilia 2019. Nästan 10 procent av befolkningen lider av sömnstörningar – nu kan de bekämpas med nätterapi [verkkojulkaisu]. Svenska Yle. [Viitattu 2019-09-12.] Saatavissa: <https://svenska.yle.fi/artikel/2019/06/25/nastan-10-procent-av-befolkningen-lider-av-somnstorningar-nu-kan-de-bekampas-med>
- JUHILA, Kirsi 2018. Aika, paikka ja sosiaalityö. Tampere: Vastapaino.

- JÄRVINEN, Ritva, LANKINEN, Aila, TAAJAMO, Terhi, VEISTILÄ, Minna ja VIROLAINEN, Arja 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. 2.uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- KALLAND, Mirjam 2014. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa: VIINIKKA, Anne (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 26–38.
- KALLAND, Mirjam 2017. Mentalisaatiokyky vanhemmuudessa. Teoksessa: LAITINEN, Irmeli ja OLLIKAINEN, Seija (toim.) Mentalisaatio teoriasta käytäntöön. Helsinki: Therapie-säätiö, 131–151.
- KANANEN, Jorma 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- KANANEN, Jorma 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- KARJALAINEN, Pekka, METTERI, Anna ja STÖRMBERG-JAKKA, Minna 2019. Tiekartta 2030. Aikuisien parissa tehtävän sosiaalityön tulevaisuus selvitys. [Verkkojulkaisu.] Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 2019-09-24]. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161612/R41_19_Tiekartta_2030.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- KARLING, Marjo, OJANEN, Tuija, SIVÉN, Tuula, VIHUNEN, Riitta ja VILÉN, Marika 2008. Lapsen aika. 11. uudistettu painos. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- KAUPPI, Antti ja TAKALO, Ari 2014. Mentalisaation psykoanalyttiset juuret. Teoksessa: VIINIKKA, Anne (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 8–25.
- KEINÄNEN, Matti ja MARTIN, Minna 2019. Mieli meissä. Tasapainoista arkea mielentämisen keinoin. Helsinki: Kirjapaja.
- KELA 2019. Kanta. Omatietovaranto [Verkkosivu.] Kansaneläkelaitos. [Viitattu 2019-11-16.] Saatavissa: <https://www.kanta.fi/hyvinvointitiedot>
- KELTIKANGAS-JÄRVINEN, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WS Bookwell Oy.
- KESKI-RAHKONEN, Anna ja NALBANTOGLU, Minna 2012. Unihiekkaa etsimässä. Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- KETTUNEN, Ilkka 2000. Muodon palapeli. Lapin yliopisto. Taiteiden tiedekunta. Julkaisusarja D3. Helsinki: WSOY.
- KORVELA, Pirkko ja TUOMI-GRÖHN, Terttu 2014. Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohtissa. Teoksessa: KORVELA, Pirkko ja TUOMI-GRÖHN, Anne (toim.) Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohtissa [verkkojulkaisu]. Kuluttajatutkimuskeskus, 10–31. [Viitattu 2019-09-02.] Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229928/Arjen_rakentuminen_kokonaan.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- KÄRKKÄINEN, Siiri 2018. Etäkuntoutus tuo kuntoutuksen osaksi arkea [verkkoartikkeli]. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 2019-09-30.] Saatavissa: https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/eta-kuntoutus-tuo-kuntoutuksen-osaksi-arkea
- LAITINEN, Irmeli 2017. Mentalisaatioon perustuvan terapian peruskäsitteet ja hoitotekniikat. Teoksessa: LAITINEN, Irmeli ja OLLIKAINEN, Seija (toim.) Mentalisaatio teoriasta käytäntöön. Helsinki: Therapie-säätiö, 55–81.
- LAKI DIGITAALISTEN PALVELUJEN TARJOAMISESTA L 15.3.2019/306. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2019-08-11.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190306>
- LARMO, Anneli 2010. Mentalisaatio - kyky pitää mieli mielessä. Duodecim [digilehti] 126, 616–22. [Viitattu 2018-10-07.] Saatavissa: <https://www-duodecimlehti-fi.ezproxy.savonia.fi/duo98674>
- MASLOW, Abraham 1943. A theory of Human Motivation. Psychological Review 1943, No. 50, 370–396. [Viitattu 2019-08-16.] Saatavissa: <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

- MATILAINEN, Tuulia 2008. Lapsi elää rutiineista. Helppo ja hyvä arki. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- MATTILA, Leea ja RANTALA, Janna 2019. Mitä ihmettä? Opi ymmärtämään lapsesi mieltä. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- MATTINEN, Sanna 2019-09-12. Kuvitteellinen Arkannus-mobiilisovelluksen Huippuhetket -näköm [digikuva]. Sijainti: Sanna Mattisen sähköiset kokoelmat.
- MATTINEN, Sanna 2019-09-13. Kuvitteellinen Arkannus-mobiilisovelluksen Ulkoilu-näköm [digikuva]. Sijainti: Sanna Mattisen sähköiset kokoelmat.
- MIELEN IHMEET 2018. Värien psykologiaa: mitä värit tarkoittavat ja mitä ne voivat tehdä [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019-08-24.] Saatavissa: <https://mielenihmeet.fi/varien-psykologiaa-mita-varit-tarchoittavat-ja-mita-ne-voivat-tehda/>
- NYQVIST, Maarit ja PAKARINEN, Marja 2018. Tekisinkö sovelluksen? 9 vinkkiä järjestöille sovellushityksen tueksi. [Verkkojulkaisu.] EHYT ry. LähiVerkko-projekti. [Viitattu 2019-11-06.] Saatavissa: http://www.ehyt.fi/sites/default/files/tiedostot/Sovellusopas_lahiverkko.pdf
- OKM 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. [Verkkojulkaisu.] Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 2019-09-04.] Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- OPH 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 [verkkojulkaisu]. Opetushallitus. [Viitattu 2018-10-11.] Saatavissa: https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- OPH 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018 [verkkojulkaisu]. Opetushallitus. [Viitattu 2019-10-04.] Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- PAJULO, Marjukka ja PYYKKÖNEN, Nina 2011. Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. Teoksessa: SINKKONEN, Jari ja KALLAND, Mirjam (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy.
- PAJULO, Marjukka, SALO, Saara ja PYYKKÖNEN, Nina 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Duodecim [digilehti] 131, 1050–7. [Viitattu 2018-10-07.] Saatavissa: <https://www-duodecim-lehti-fi.ezproxy.savonia.fi/duo12278>
- PARKKARI, Ellenita 2019-10-28. Kehittämissuositukset Arkannus-mobiilisovellukselle [digikuva]. Sijainti: Ellenita Parkkarin sähköiset kokoelmat.
- RÖTSÄ, Maarit 2017. Kanta -palvelut ja sosiaalihuolto, Kansa-hanke ja Kansa -koulu -hanke. Mitä, kuka, kenelle ja milloin? [Verkkojulkaisu.] Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2019-08-22.] Saatavissa: <https://thl.fi/documents/470564/817072/Kanta-palvelut+ja+sosiaalihuolto+Kansa-hanke+ja+Kansa-koulu-hanke.pdf/16e78377-3e4c-4065-9dca-35e8a663be3d>
- SAARIO, Minna 2019. Digitalisaatio sallii asioiden tekemisen uudella tavalla - Onnistunut muutos rakentuu alan asiantuntemuksesta [verkkojulkaisu.] [Viitattu 2019-10-13.] Saatavissa: https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/1271139/digitalisaatio-sallii-asioiden-tekemisen-uudella-tavalla-onnistunut-muutos-rakentuu-alan-asiantuntemuksesta
- SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU 2019a. Soveltava hyvinvointiteknologia [verkkosivu]. Savonia ammattikorkeakoulu. [Viitattu 2019-10-17.] Saatavissa: <https://portal.savonia.fi/amk/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/savonian-painoalat/soveltava-hyvinvointiteknologia>
- SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU 2019b. Opetussuunnitelmat. Sosionomin tutkinto-ohjelma. [Verkkosivu.] Savonia ammattikorkeakoulu. [Viitattu 2019-10-29.] Saatavissa: <https://portal.savonia.fi/amk/fi/opiskelijalle/opetussuunnitelmat?yks=IS&krtid=1235&tab=2>
- SINKKONEN, Jari 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Helsinki: Duodecim.

- STM 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. [Verkkojulkaisu.] Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004: 14. [Viitattu 2019-09-09.] Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- STM 2016. Digitalisaatio terveyden ja hyvinvoinnin tukena. Sosiaali- ja terveysministeriön digitalisaatiolinjaukset 2025. [Verkkojulkaisu.] Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2016:5 [Viitattu 2019-08-25.] Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75526/JUL2016-5-hallinnonalan-ditalisaation-linjaukset-2025.pdf>
- SVT 2018. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö [verkkojulkaisu]. Tilastokeskus. [Viitattu 2019-07-31.] Saatavissa: <https://www.stat.fi/til/sutivi/2018/index.html>
- SÄÄKSLAHTI, Arja 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- THL 2019. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille [verkkojulkaisu]. 2. uudistettu painos 2019. [Viitattu 2019-09-09.] Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- TUOMI, Jouni ja SARAJÄRVI Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. uudistettu painos. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- VALTIOVARAINMINISTERIÖ 2019. Suomi ykköseksi EU:n digivertailussa [verkkojulkaisu]. Valtiovarainministeriö. [Viitattu 2019-11-13.] Saatavilla: https://vm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/suomi-ykkoseksi-eu-n-digivertailussa
- VARTIAINEN, Matti 2017. Digitalisoituvan työelämän liikevoimat. Teoksessa: SALMELA-ARO, Katriina ja NURMI, Jari-Erik (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 149–163.
- VILKKA, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Juva: Bookwell Oy.
- VORNANEN, Riitta 2006. Perhe – turvattuutta vai turvaa? Teoksessa: HOKKANEN, Liisa ja SAUVOLA, Maritta (toim.) Puhumattomat paikat. Puheenvuoroja perheestä. [Verkkojulkaisu.] Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, 119–142. [Viitattu 2019-08-13.] Saatavissa: http://www.sosiaalikallega.fi/poske/julkaisut/julkaisusarja/Julkaisu_22.pdf
- VÄRRI, Veli-Matti 2002. Hyvä kasvatusta - kasvatusta hyvään: Dialogisen kasvatuksen filosofinen tarkastelu erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta. 4. painos. Tampere: Tampere University Press.

LIITE 1: MAINOS



23.5.2019
SINÄ ÄITI TAI ISÄ!

Tule lapsiperheasiantuntijaksi testiryhmäämme!

Olemme sosionomiopiskelijoita Savonia-ammattikorkeakoulusta. Kehitämme opinnäytetyönämme perheiden arkea ja vanhemmuutta tukevaa mobiilisovellusta. Keräämme käyttäjäkokemuksia mobiilisovelluksesta ja haluamme Sinut mukaan testiryhmäämme.

Testijakson aikana syötät sovellukseen tietoja arjen toiminnoista, kuten lapsen ruokailuista ja unesta. Lataamme demoversion käyttöösi noin kahden viikon mittaiseksi ajanjaksoksi, jonka jälkeen olemme kiinnostuneita kuulemaan kokemuksiasi ja kehittämisideoitasi.

Nähdään Perheentalolla!



SAVONIA

**Olemme Kuopion
Perheentalolla
torstaina 23.5.2019
klo 10.00 alkaen**

**Kerromme kehitteillä
olevasta
mobiilisovelluksesta**

**Pääset halutessasi
mukaan testaamaan
sovellusta**

**Saat sovelluksen
käyttöösi kahden
viikon ajaksi**

**Kiitos tärkeistä
mielipiteistäsi!**

SAVONIA AMK

Outi Ahtiainen
Sanna Mattinen
Ellenita Parkkari

outi.ahtiainen@
edu.savonia.fi

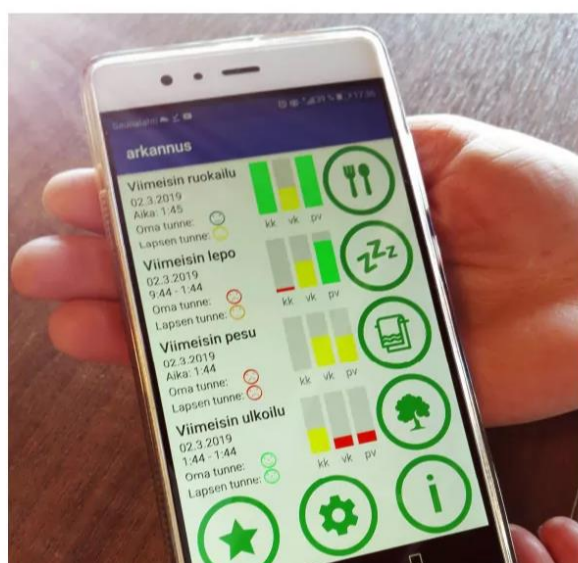
LIITE 2: KUOPION ENSIKOTIYHDISTYKSEN PERHEKAHVILAN FACEBOOK-MAINOS



Kuopion ensikotiyhdistys ry ► Perhekahvila

13. toukokuuta kello 14.31 • 🌐

Perjantaina 17.5. Perhekahvilassa AMK opiskelijat kertovat opinnäytetyönään kehitteillä olevasta mobiilisovelluksesta, jonka tavoitteena on tukea perheiden arkea ja vanhemmuutta. Pääset halutessasi mukaan testaamaan sovellusta.



**Tule Kuopion
ensikotiyhdistyksen
perhekahvilaan
17.5.2019**

**Kerromme kehitteillä
olevasta
mobiilisovelluksesta**

**Pääset halutessasi
mukaan testaamaan
sovellusta**



**Huomenna klo 9.00
Perhekahvila**

Kiinnostunut

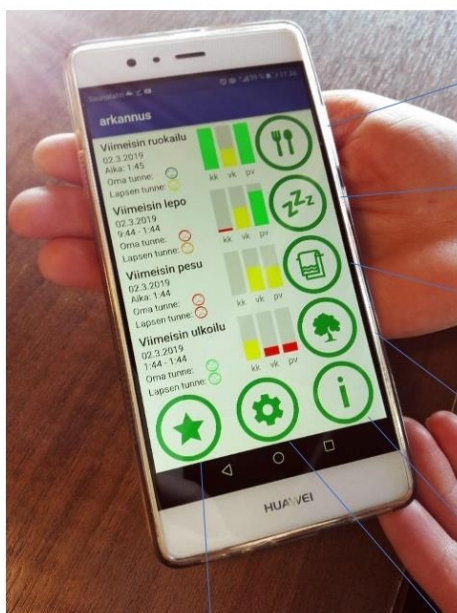
LIITE 3: ARKANNUS-DEMOVERSION KÄYTTÖOHJE

Hyvä testiryhmän jäsen!

Kiitos, että lähdit mukaamme tärkeään kehittämistehtävään! Tämän demoversion avulla kehitämme arjen tukena toimivaa mobiilisovellusta. Käytössäsi oleva sovellus on demoversio, joten huomioithan, että sovelluksen kaikki toiminnot eivät ole vielä käytettävissä. Esimerkiksi palkit eivät kerää tällä hetkellä syötettyä tietoa.

Tehtävänäsi on tutustua sovellukseen ja käyttää sitä arjessa. Sovellukseen voit syöttää tällä hetkellä tietoa lapsesi unesta, ruokailusta, hygieniasta ja ulkoilusta, sekä näihin tapahtumiin liittyvistä omista ja lapsesi tunnetiloista. Demoversio on ainoastaan viitteellinen lähtökohta kehitystyölle, joten jokainen kehitysidea on arvokas kehitystyötämme ajatellen. Toivomme, että annat mielikuvituksesi lentää ja kerrot rohkeasti kaikki ideasi ja käyttökokemuksesi sovelluksen kehittämistyötä varten!

Kysymme kehitysehdotuksiasi ____ .toukokuuta 2019 klo _____



Tähän voit syöttää lapsen ruokailut ja oman sekä lapsen tunnetilan ruokailun aikana

Tähän voit syöttää lapsen uniajat ja oman sekä lapsen tunnetilan

Tähän voit lisätä lapsen pesut ja oman sekä lapsen tunnetilan

Tähän voit syöttää lapsen ulkoilut ja oman sekä lapsen tunnetilan

Tässä ei ole vielä toiminnallisuutta. Tarkoituksena on kerätä tähän tilastoja arjen toiminnoista

Tässä ei ole vielä toiminnallisuutta. Tarkoituksena on kerätä tähän arjen parhaat hetket

Tässä ei ole vielä toiminnallisuutta. Tarkoituksena on, että asetuksissa voi asettaa omat tavoitteet arjen toiminnoille

LIITE 4: NAUHOITUSLUPA

HAASTATTELUN NAUHOITUSLUPA

Tämän luvan allekirjoituksella annan suostumukseni, että haastattelu nauhoitetaan ja sitä käytetään osana opinnäytetyötä. Äänitettä ei käytetä muihin tarkoituksiin, eikä henkilötietoja julkaista. Opinnäytetyöstä kukaan ei ole tunnistettavissa. Litteroinnin jälkeen äänitteet hävitetään.

Luvan antaja

allekirjoitus _____

nimen selvennys _____

päivämäärä _____

Opinnäytetyön tekijät

Outi Ahtiainen, Sanna Mattinen ja Ellenita Parkkari
sosionomiopiskelijat, Savonia Ammattikorkeakoulu

LIITE 5: HAASTATTELUKYSYMYKSET

ESITIEDOT:

- Äiti / isä
- Ikähaarukka: alle 21, 21-25, 26-30, 31-35, 36-40, yli 40-
- Lasten määrä ja iät → Minkä ikäinen lapsi mukana testauksessa?
- Koulutustausta

TEEMA 1: Älypuhelimien ja mobiilisovellusten käyttötottumukset

(Mitä haluamme saada selville: Millainen sovellusten/älypuhelimien käyttäjä testiryhmän jäsen on. Onko kokemusta erilaisista sovelluksista? Mobiilisovellusten käyttöön liittyvä asenne.)

1. Kertoisitko, miten olet tottunut käyttämään älypuhelinta arjessasi?

- Minkä tyyppisiä mobiilisovelluksia olet tottunut käyttämään?
- Käytätkö tai oletko käyttänyt mobiilisovellusta, jolla olet seurannut omaan hyvinvointiin vaikuttavia asioita?
- Innostutko uusista sovelluksista / testailenko mielelläsi uusia sovelluksia?

TEEMA 2: Sovelluksen käytettävyys arjessa

(Mitä haluamme saada selville: "yleiskatsaus", tunnelmia kokeilujaksosta)

1. Kertoisitko omin sanoin, minkälaisia ajatuksia kokeilujakso on herättänyt?

- Kuinka sovelluksen käyttö sulautui arkeesi?
- Oliko testijakso mielestäsi sopivan mittainen? Miksi?

TEEMA 3: Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tukeminen

(Mitä haluamme saada selville: Mitä sovelluksessa pitää olla, jotta se tukee reflektiivistä vanhemmuutta?)

1. Kuinka paljon sovelluksen käyttäminen vaikutti omaan toimintaasi tai ajatteluusi toimiessasi lapsen kanssa arjen eri tilanteissa?

Ei yhtään 1 2 3 4 5 Erittäin paljon En osaa sanoa

- Kertoisitko lisää omin sanoin?
 - Millä tavoin vaikutti/ei vaikuttanut?
 - Käytännön esimerkki arjesta?
 - Mikä sovelluksen toiminto vaikutti eniten?
- Miten sovellusta tulisi kehittää, jotta se tukisi tätä asiaa?
 - Haittasiko sovelluksen käyttäminen vuorovaikutusta lapsen kanssa?

2. Miten sovelluksen käyttö vaikutti sinuun miettiä lapsesi tunnetiloja?
Ei vaikuttanut yhtään 1 2 3 4 5 Vaikutti hyvin paljon En osaa sanoa

- Kertoisitko lisää omin sanoin?
 - Käytännön esimerkki arjesta?
- Tuliko käyttöjakson aikana ideoita tai ajatuksia, miten sovellusta voisi kehittää, jotta se tukisi tätä asiaa?

3. Miten sovelluksen käyttö vaikutti arjen tapahtumiin tai tilanteisiin palaamisessa?
Ei vaikuttanut yhtään 1 2 3 4 5 Vaikutti erittäin paljon En osaa sanoa

- Kertoisitko lisää omin sanoin?
 - Käytännön esimerkki arjesta?
- Tuliko käyttöjakson aikana ideoita tai ajatuksia, miten sovellusta voisi kehittää, jotta se tukisi tätä asiaa?

4. Miten hyödylliseksi koit tunnetta kuvaavat hymiöt?
En yhtään hyödylliseksi 1 2 3 4 5 erittäin hyödylliseksi En osaa sanoa

- Kertoisitko lisää omin sanoin?
- Kuinka sovellusta tulisi kehittää näiden toimintojen osalta?
 - Haluaisitko jotain lisättävän/poistettavan?

TEEMA 4: Arjen toiminnot

(Haluamme saada selville: Mitä sovelluksen kehittämisessä tulee huomioida, jotta se tukisi lapsiperheiden arjen sujumista?)

1. Miten sovelluksen käyttö vaikutti arkirytmien ylläpitämisessä?
Ei yhtään 1 2 3 4 5 Erittäin paljoa En osaa sanoa

- Kertoisitko lisää omin sanoin?
 - Käytännön esimerkki arjesta?
 - Mikä sovelluksen toiminto vaikutti eniten?
- Tuliko käyttöjakson aikana ideoita tai ajatuksia, miten sovellusta voisi kehittää, jotta se tukisi tätä asiaa?

2. Miten hyödylliseksi koit arjen toiminnot (uni, ruoka, hygienia, ulkoilu)?
En yhtään hyödylliseksi 1 2 3 4 5 erittäin hyödylliseksi En osaa sanoa

- Kertoisitko lisää omin sanoin
- Kuinka sovellusta tulisi kehittää näiden toimintojen osalta?
 - Haluaisitko jotain lisättävän/poistettavan?

TEEMA 5: Motivaatio

(Haluamme saada selville: Mitä sovelluksessa pitää olla, jotta se motivoi sovelluksen käyttöön?)

1. Kuinka todennäköisesti käyttäisit valmista sovellusta arjessasi?

Erittäin epätodennäköisesti 1 2 3 4 5 Erittäin todennäköisesti En osaa sanoa

- Kertoisitko lisää omin sanoin?

- Miksi käyttäisit/et käyttäisi sovellusta?
- Mikä motivoisi käyttämään sovellusta?
- Millaisena näkisit huippuhetket- ja tavoitteet -toiminnot? Entä tilastot?
- Mitä mieltä olet sovelluksen ulkoasusta (näppäimet, värit, kuvakkeet)? Miten kehittäisit sitä?
- Mitä mieltä olet sovelluksen nimestä "Arkannus"? Nimiehdotus?

TEEMA 6: Sovelluksen käytettävyys

(Haluamme saada selville: Mitä sovelluksen kehittämisessä tulee huomioida, jotta se olisi helppokäyttöinen?)

1. Millaiseksi koit sovelluksen käytettävyyden/käytön?

Erittäin vaikeaksi 1 2 3 4 5 Erittäin helpoksi En osaa sanoa

- Kertoisitko lisää omin sanoin
- Kuinka sovellusta tulisi kehittää käytettävyyden osalta?