

**SOSIAALISEN MEDIAN KAUTTA VÄLITTYVÄT
MONIKKOPERHEIDEN KOKEMUKSET
Kohtaamisia ja vertaistukea**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus, sosionomikoulutus

Syksy, 2020

Emmi Koskinen

Sosionomikoulutus
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Tekijä	Emmi Koskinen	Vuosi 2020
Työn nimi	Sosiaalisen median kautta välittyvät monikkoperheiden kokemukset – Kohtaamisia ja vertaistukea	
Työn ohjaaja	Päivi Veikkola	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tilaajana toimi Suomen Monikkoperheet ry. Opinnäytetyön tavoite oli tuottaa tietoa monikkovanhempien kokemuksista sosiaalisen median kautta saatavasta tuesta ja sen merkityksestä. Tarkoitus oli myös selvittää, kuinka yhdistys voisi kehittää omia sosiaalisessa mediassa annettavia palveluita sekä yhteistyötä tähän liittyen esimerkiksi yhdistyksen ja yleisten some-ryhmien välillä.

Tietoperustassa tarkasteltiin monikkovanhemmuutta, monikkoperheiden arkea, vertaistukea ja sen tuomaa yhteisöllisyyttä. Lisäksi perehdyttiin sosiaaliseen mediaan ja sen mukanaan tuomiin uhkiin, mahdollisuuksiin ja tulevaisuuden näkymiin. Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä. Tutkimusaineisto kerättiin verkkokyselyllä, johon vastasi 45 monikkovanhemmaa. Analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua.

Tutkimustulosten mukaan monikkovanhempien yleinen suhtautuminen sosiaaliseen mediaan ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin oli positiivinen. Kehitettäessä some-palveluita tulisi taata niiden sujuva käyttö sekä mahdollisuus tiedonvaihtoon ja sen jakamiseen myös ammattilaisen ohjaamana. Tärkeää on myös turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa jokaisella vanhemmalla on mahdollisuus osallistua toimintaan haluamallaan tavalla. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että arvokkaimpana monikkovanhemmat kokevat sosiaalisessa mediassa saatavan vertaistuen kokemukset. Kuulluksi ja ymmärretyksi voi tulla myös virtuaalisen vuorovaikutuksen seurauksena.

Avainsanat monikkoperhe, monikkovanhempi, sosiaalinen media, vertaistuki

Sivut 32 sivua, joista liitteitä 2 sivua

Degree Programme in Social Services
Hämeenlinna University Centre

Author	Emmi Koskinen	Year 2020
Subject	Multiple birth parents' experiences of support available on social media – Encounters and peer support	
Supervisors	Päivi Veikkola	

ABSTRACT

This Bachelor's thesis was conducted in collaboration with Finnish Multiple Births Association. The aim of the thesis was to examine multiple birth parents' experiences of support available on social media. The aim of the study was also to produce information which helps the association to improve their services and cooperation in social media.

The theoretical background of this thesis consists of parenting of multiples, everyday life of multiple birth families and peer support between multiple birth families. There is also information about social media, its threats and opportunities at present and in near future. The thesis was a qualitative research. The data were collected via an online survey, which collected 45 responses from multiple parents across Finland. The analysis method was thematizing; all the answers were thematized into categories by using the research questions.

Based on the survey results, majority of the participants have a positive stance towards social media and the opportunities it offers. The survey results indicate that when developing social media services, their ease of use should be guaranteed, as well as the possibility to share and exchange information under the guidance of a professional. It is also important to have a safe and confidential atmosphere in which each parent can participate in the social media activities in any way they wish. In conclusion, it can be stated that the parents of multiples regard the experiences of peer support gained through social media as the most valuable asset. Parents feel that they can be heard and understood even by means of virtual interaction.

Keywords multiple birth family, parent of multiples, social media, peer support

Pages 32 pages including appendices 2 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	2
2.1	Tutkimuksen tavoitteet ja ajankohtaisuus.....	2
2.2	Tilajana Suomen Monikkoperheet Ry	3
3	MONIKKOPERHE	4
3.1	Monikkovanhemmuus ja monikkoarki.....	4
3.2	Monikkoperheiden välinen vertaistuki ja yhteisöllisyys	7
4	SOSIAALINEN MEDIA	9
4.1	Sosiaalisen median määritelmä	9
4.2	Sosiaalisen median uhat ja mahdollisuudet.....	10
4.2.1	Sosiaalinen media sosiaali- ja terveystaluuissa.....	11
4.2.2	Sosiaalinen media, tukea verkossa.....	12
5	AIEMMAT TUTKIMUKSET.....	13
5.1	Monikkoperheet.....	13
5.2	Vertaistuki verkossa	14
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	15
6.1	Tutkimuskysymykset	15
6.1	Tutkimuksen metodi ja aineiston analyysi.....	15
6.1	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	16
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	17
7.1	Sosiaalisen median merkitys monikkovanhemmille	18
7.2	Sosiaalisen median kautta saatu tuki.....	20
7.3	Toiveita ja kehittämissuotuksia yhdistyksen sosiaalisen median palveluihin	21
8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	22
8.1	Johtopäätökset.....	23
8.1.1	Sosiaalisen median merkitys monikkovanhemmille	23
8.1.2	Some-palveluiden kehittäminen	24
8.1.3	Some-yhteistyön mahdollisuudet	26
8.2	Pohdinta	27
	LÄHTEET.....	29

Liitteet

- Liite 1 Sähköisen kyselyn saatekirje
- Liite 2 Sähköisen kyselyn kysymykset

1 JOHDANTO

Monikkoperheiksi kutsutaan perhettä, johon on syntynyt useampi lapsi samaan aikaan. Näiden perheiden vanhempia kutsutaan monikkovanhemmiksi. Valtaosa monikkolapsista on kaksosia tai kolmosia. (Suomen monikkoperheet ry, n.d.a) Monikkoraskaus tuo mukanaan ainutlaatuisia kokemuksia perheelle. Sen myötä he kokevat suuria tunteita, jännityksestä iloon ja riemuun. Verrattuna perheeseen, johon lapsia syntyy yksitellen, monikkoperheiden elämään liittyy usein myös eriasteisia huolia, joten vanhempien tunnetilat voivat siksi olla ristiriitaisia. (Hyväluoma, 2010, s. 7) Monikkovanhempien onkin hyvä saada tietää, että he eivät ole yksin tässä erityisessä tilanteessa: joku muukin on selvinnyt haasteista, joita monikkoelämä väistämättä tuo mukanaan (Suomen monikkoperheet ry, n.d.c).

Digitalisaatio ja sosiaalinen media liittyvät oleellisesti nykypäivään. Myös erilaisten toimijoiden on vastattava tähän laajenevaan ilmiöön. Sosiaalisesta mediasta puhutaan monesti negatiiviseen sävyyn, mutta se luo myös laajat mahdollisuudet erilaisten palveluiden kehittämiseen ja sähköisen yhteisöllisyyden tuottamiseen. Nykytekniikan avulla on mahdollisuus tavoittaa myös monikkovanhempia eri puolilta Suomea ja jopa ympäri maailman. Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Suomen Monikkoperheet ry:n kanssa. Tilaajan toiveena oli saada kyseisestä tutkimuksesta materiaalia vuonna 2020 valmistettavaan strategiaan, jossa on tarkoitus päivittää järjestön perusteita.

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan monikkovanhempien kokemuksia sosiaalisen median kautta saatavasta tuesta ja sen merkityksestä. Tarkoitus on myös selvittää, kuinka yhdistys voi kehittää omia sosiaalisessa mediassa annettavia palveluita sekä yhteistyötä tähän liittyen esimerkiksi yhdistyksen ja yleisten some-ryhmien välillä. Tutkimuskysymyksinä ovat seuraavat. Millainen merkitys sosiaalisella medialla on monikkovanhemmille ja minkälaista tukea monikkovanhemmat saavat toisiltaan sosiaalisen median kautta? Minkälaisia toiveita ja odotuksia monikkovanhemmilla on yhdistyksen sosiaalisen median palveluilta?

Monikkoperheiden vanhemmilta kerättiin kokemuksia verkkokyselyllä. Opinnäytetyön tavoitteena on, että tutkimustulosten avulla kerättyjen tietojen avulla Suomen Monikkoperheet ry ja sen alueyhdistykset pystyisivät tarjoamaan tulevaisuudessa entistä kohdennetumpia ja toimivampia verkkovälitteisiä palveluita monikkoperheiden vanhemmille. Pyrkimyksenä on edistää monikko-perheiden hyvinvointia, jaksamista ja monikkovanhemmille suunnattua tukea sosiaalisen median kautta.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Luvussa perustellaan tutkimuksen lähtökohtiin liittyviä asioita. Siinä avataan opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja ajankohtaisuus sekä esitellään tutkimuksen työelämäyhteys.

2.1 Tutkimuksen tavoitteet ja ajankohtaisuus

Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Suomen Monikkoperheet ry:n kanssa. Tutkimuksen aihe nousi yhdistyksen tarpeista ja toiveista ja on siksi ajankohtainen. Opinnäytetyön tilaajan toiveena on saada tutkimuksesta materiaalia vuonna 2020 valmistettavaan strategiaan, jossa on tarkoituksena päivittää Suomen Monikkoperheet ry:n perusteita.

Opinnäytetyön laatija on itse monikkovanhempi, joten henkilökohtainen kiinnittyminen aiheeseen on ilmeinen. Myös kiinnostus perheiden hyvinvoinnin edistämiseen sekä moninaistuneisiin mahdollisuuksiin tarjota tukipalveluita verkon välityksellä ovat tämän opinnäytetyön peruslähtökohtia. Aiheen taustalla on myös henkilökohtainen kiinnostus sosiaalisessa mediassa tapahtuvaan kohtaamiseen sekä siihen, miten se koetaan. Sosiaalisen median käsite avataan tarkemmin luvussa 4.1.

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa Suomen Monikkoperheet ry:lle monikkovanhempien kokemuksista sosiaalisen median kautta saatavasta tuesta ja sen merkityksestä. Tarkoitus oli myös selvittää, kuinka yhdistys voisi kehittää omia sosiaalisessa mediassa annettavia palveluita sekä yhteistyötä tähän liittyen esimerkiksi yhdistyksen ja yleisten some-ryhmien välillä. Tutkimustulosten avulla Suomen Monikkoperheet ry ja sen alueyhdistykset voivat tarjota tulevaisuudessa entistä kohdennetumpia ja toimivampia verkossa tarjottavia palveluita monikkoperheille ja erityisesti niiden vanhemmille. Tutkimus antaa myös mahdollisuuden yhdistysten ja yleisten someryhmien yhteiselle tekemiselle sekä täten laajemmalle ja vaikuttavammalle työlle. Pyrkimyksenä on edistää monikkoperheiden hyvinvointia, jaksamista ja monikkovanhemmille suunnattua tukea sosiaalisen median kautta.

Sosiaalinen media ja sen tarjonta kasvaa ja nostaa suosiotaan vuosi vuodelta. Esimerkiksi vertaistuen saaminen mahdollistuu sellaisille vanhemmille, joiden ei ole mahdollista tavata kasvokkain tai kotipaikkakunta ei tarjoa vertaisryhmiä. Sosiaalisen mediassa vuorovaikutuksen etuna on, että keskusteluja voidaan käydä mihin vuorokauden aikaan tahansa ja vastauksen voi saada välittömästi. (Salonen, 2012, s. 84) Vertaistuen käsite avataan tarkemmin luvussa 3.3.

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella. Kysely sisälsi monivalintakysymyksiä, missä kartoitettiin lyhyesti taustatietoja siten että anonymiteetti säilyi, sekä avoimia kysymyksiä, mihin monikkovanhemmat

saivat vastata vapaasti omin sanoin ja anonyymisti yksityisyyttä kunnioittaen. Kysely avattiin marraskuussa 2019 ja se sulkeutui joulukuun lopussa 2019. Tarkoituksena oli kerätä tarvittava määrä monikkovanhempien vastauksia sähköisesti, ja niin että vastaaminen on mahdollisimman mutkatonta. Kysely lähetettiin yhdistyksen koordinaattorin kautta Suomen Monikkoperheet ry:n Facebook sivustolle.

2.2 Tilaajana Suomen Monikkoperheet Ry

Suomen Monikkoperheet ry on perustettu vuonna 1995. Se on kaikkien Suomen monikkoperheyhdistysten valtakunnallinen kattojärjestö. Sen toiminta rahoitetaan pääosin Veikkauksen tuotoilla STEAn, eli sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen kautta. (Suomen monikkoperheet ry, n.d.b)

Suomen Monikkoperheet ry:n tehtävä on tukea alueellisten monikkoyhdistysten toimintaa. Se on ennaltaehkäisevää työtä tekevä kansalais- ja lapsiperhejärjestö. Alueellisia yhdistyksiä on Suomessa 17. Alueellisten yhdistysten toimintaa ylläpitävät vapaaehtoiset. Ne järjestävät tapahtumia ja erilaista toimintaa sekä tarjoavat myös vertaistukea sekä monikkotietoutta. (Suomen monikkoperheet ry, n.d.c)

Suomen Monikkoperheet ry tekee yhteiskunnallista vaikuttamistyötä yhdenvertaisuuden sekä monikkoperheiden oikeuksien puolesta, muun muassa antamalla lausuntoja ja verkostoitumalla sekä erilaisin hankkein. Se myös tuottaa ja jakaa tietoa monikkoudesta ja monikkoperheistä. Se edustaa Suomen monikkoperheitä myös kansainvälisellä tasolla.

Suomen Monikkoperheet ry:n toiminnan arvoja ovat seuraavat (Suomen monikkoperheet ry, n.d.b):

- Onni – moninkertaisia ilon hetkiä
- Perhelähtöisyys – monikkoperheiden tarpeisiin perustuvaa toimintaa
- Monimuotoisuus – perheiden erilaisuus huomioiden
- Tasapuolisuus – tuki kattavasti läpi Suomen
- Saavutettavuus – järjestön helposti lähestyttävyyttä.

Suomen Monikkoperheet ry:n toimesta vuodesta 2010 lähtien on vietetty valtakunnallista Kaksosten päivää. Tätä monikkoperheiden omaa päivää juhlistetaan aina toinen helmikuuta. Kattojärjestö ja alueelliset yhdistykset tuovat esiin monikkoperheiden elämään ja monikkouteen liittyviä teemoja ja järjestävät tällöin myös erilaisia tapahtumia perheille. (Suomen monikkoperheet ry, n.d.f)

3 MONIKKOPERHE

Opinnäytetyön keskeisin käsite on monikkoperheys. Luvussa avataan monikkovanhemmuuden erityispiirteitä, monikkoarkea sekä monikkoperheiden välistä vertaistukea ja sen tuomaa yhteisöllisyyttä. Lisäksi määritellään lyhyesti käsitteet yhteisöllisyys ja vertaistuki. Luvussa 4 tarkastellaan opinnäytetyön tutkimustehtävän kannalta toista tärkeää teemaa eli sosiaalista mediaa, sen mahdollisuuksia, uhkia sekä tulevaisuuden näkymiä sosiaali- ja terveystalveluiden tukena. Kuvat 1 ja 2 ovat opinnäytetyön tekijän koti-
albumista.



Kuvat 1 ja 2. Perätysten ja vieretysten, monikkosisarusten elämää.

Kuva 1. Kuvaaja Noora Koskinen

Kuva 2. Kuvaaja Emmi Koskinen

3.1 Monikkovanhemmuus ja monikkoarki

Monikkoperheiksi kutsutaan perhettä, johon on syntynyt useampi lapsi samaan aikaan, toisin sanoen kaksoset, kolmoset tai neloset. Suomessa noin joka seitsemäskymmenes synnytys on monikkosynnytys, eli se on jokseenkin harvinaista (Kumpula, 202, s. 15). Nelosia Suomeen syntyi viimeksi vuonna 2016, ja viitosia on syntynyt viimeksi 1970-luvulla. Suurin osa monikkosisaruksista on siis kaksosia. Valtaosassa monikkoperheistä on myös yksittäin syntyneitä lapsia. Monikkoperheiden vanhempia kutsutaan monikkovanhemmiksi. (Suomen monikkoperheet ry, n.d.b)

Monikkoraskaus tuo mukanaan ainutlaatuisia kokemuksia perheelle. Sen myötä vanhemmat kokevat erilaisia tunteita, jännityksestä iloon, riemuun,

huoleen ja hämmennykseen. Monikkovanhemmaksi totutteleminen ja valmistautuminen tulevaan alkaa jo silloin, kun tieto monikkoraskaudesta saadaan. (Kumpula, 2010, s. 4) Monikkoraskaudesta puhutaan usein riskiraskautena, ja vauvat syntyvät aina jonkin verran ennen laskettua aikaa, useimmiten tavallista pienikokoisempana. Monikkoraskautta seurataankin tarkemmin kuin yksösvauvan raskautta, jotta mahdollisiin pulmiin voidaan pikaisesti puuttua. Kuitenkin suurin osa monikkoraskauksista sujuu hyvin ilman ongelmia. Monikkovauvojen syntymä on joka tapauksessa aina suuri ihme ja ainutlaatuinen kokemus vanhemmille. (Ansio, 2019)

Verrattuna perheeseen, johon lapsia syntyy yksitellen, monikkoperheille muodostuu väistämättä myös jonkinlaisia haasteita, joten vanhempien tunnetilat voivat siksi olla ristiriitaisia (Hyväluoma, 2010, s. 7). Monesti monikkovanhemmat saattavat kuulla, kuinka kaksi tai kolme vauvaa menee siinä missä yksi. Näin asia ei kuitenkaan ole. Monikkovanhemmilla onkin hyvä olla jo hyvissä ajoin tietoa siitä, minkälaisia asioita tulevaisuudessa on luvassa (Kumpula, 2010, s. 4) Monikkovanhemmat saavat monesti osakseen niin kauhistelua työmäärästä, mitä monikkovauvat tuovat mukanaan kuin myös haltioitunutta vauvojen ihastelua. Ainutlaatuinen monikkovanhemmuus jatkuu läpi elämän ja muuttaa muotoaan lasten kasvaessa ja vanhempien ikääntyessä. (Kumpula, 2020, s. 19)

Monikkoperheen arki tuo mukanaan uudenlaisia ja monimuotoisia elämänhallinnallisia vaatimuksia vanhemmille. Erityisesti alkuvaiheen vanhemmuus, kun vauvat ovat pieniä, vaatii totuttelua. Aikuisuus, parisuhde, talous sekä henkilökohtainen jaksaminen saattavat joutua koetukselle. Syyllisyyttä ja riittämättömyyden tunteita kasautuu usein monelle eri elämänalueelle. (Hyväluoma, 2010, s. 7) Kuitenkin monet kuvaavat monikkovanhemmuuden olevan myös yksi suurimman onnellisuuden lähteistä (Suomen monikkoperheet ry, n.d.e).

Monikkoperheiden molemmille vanhemmille riittää käytännön työtä, koska lapsia hoidetaan moninkertaisesti. Onkin lasten etu, että molemmat vanhemmat ovat läsnä. Monikkovanhempien saumaton yhteistyö, tasa-arvoinen ja jaettu aikuisuus ja vahva parisuhde voivat helpottaa suuresti monikkovanhempien kokemaa taakkaa ja arki voi tällöin jopa yllättää sujuvuudellaan ja tuottaa perheelle yhteisiä pärjäämisen kokemuksia. Jos taas toinen vanhemmista ei syystä tai toisesta osallistu perheen arkeen, on lähivanhemmalla suuri riski uupua lastenhoitoon ja tällöin ulkopuolinen apu on tarpeen. (Ansio, 2019.a)

Monikkoperheiden sujuva arki vaatii suunnitelmallisuutta, ennakointia ja sitkeyttä. Säännölliset ja toistuvat rutiinit sekä aikataulutus helpottavat arjen toimivuutta ja mielekkyyttä. Myös vanhempien huolehtiminen omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan hyödyttää koko perhettä. (Ansio, 2019.a) Kuormittavana monikkoperheiden vanhempien keskuudessa pidetään kotitöiden määrää, lastenhoidollista vastuuta sekä fyysistä väsymistä,

jotka voivat poiketa yksitellen syntyneiden lasten vanhempien kokemuk-
sista voimakkaasti. Jaksamista saattavat haastaa myös monikkolasten sisa-
rukset, jotka luonnollisesti kaipaavat myös vanhemman läsnäoloa sekä
vanhempien yhteisen tai oman ajan puute. (Suomen monikkoperheet ry,
n.d.d) Tutkimusten mukaan monikkoperheitä ja erityisesti monikkoäitejä
yhdistää kuitenkin positiivisuus ja selviytymishalu. Merkitykselliseksi ar-
jesta selviytymisen edistäjäksi monikkovanhemmat ovat kokeneet oikea-
aikaisen ja oikeanlaisen avun ja tuen, mikä on helpottanut jaksamista eten-
kin vauvavuosina. Monikkovanhempien kannattaakin tarkastella omaa tur-
vaverkkoaan ja mahdollisia auttavia käsiä jo raskausajasta lähtien, koska
monikkoperheissä apu on tervetullutta ennemmin tai myöhemmin. (Suo-
men monikkoperheet ry, n.d.e)

Monikkolasten syntymä kuormittaa aina perheen taloudellista tilannetta.
Kun lapsiluku kasvaakin yllättäen moninkertaisesti, se luonnollisesti haas-
taa myös taloudellisesti. Elämisen kulujen lisäksi vanhemmat tarvitsevat
kenties uuden auton tai isomman asunnon. Vaatteet, hoitotarvikkeet ja
muut hankinnat tehdään lähes poikkeuksetta moninkertaisesti. (Kumpula,
2020, ss. 20–21)

Väistämättä osa monikkoperheiden vanhemmista uupuu arjen keskellä.
Tämä riski on suurempi yksinhuoltajaperheissä; vanhemman väsymys ja
masennus on muutenkin yleisempää monikkoperheissä. Osalla tukiver-
kosto on minimaalinen tai sitä ei ole ollenkaan. Myös sosiaalinen eristymi-
nen on riski, koska useamman lapsen kanssa kotoa lähteminen voi olla
haastavaa. (Kumpula, 2020, s. 21) Suomalaisessa yhteiskunnassa kenen-
kään ei kuitenkaan tarvitse pärjätä yksin. Monikkoperheiden avuntarve on
yleensä suurempi kuin tavallisten lapsiperheiden. Yhteiskunnan järjestä-
miä sosiaali- ja terveyspalveluita on saatavilla, jos tukiverkkoja ei ole tai
niistä saatu apu ei ole riittävää. Vuoden 2015 alussa uudistettiin sosiaali-
huoltolakia, jonka mukaan perheille tuli subjektiivinen oikeus kotipalve-
luun. Kaksosten saaminen otettiin erityisen perhetilanteen esimerkiksi
siitä, milloin apua tulee olla tarjolla. Tutkimusten mukaan riittävät palvelut
ovat tärkeä osa monikkoperheiden vanhempien ja tätä kautta luonnolli-
sesti myös lasten hyvinvointia. (Kumpula, 2020, ss. 22–24)

Vaikka monikkoperheiden todellisuus onkin monesti raskasta, tutkimusten
mukaan totta on myös se, että vanhemmat kokevat olevansa etuoikeutet-
tuja ja iloisia siitä, että saavat seurata jotain niin erityistä kuin monikkolas-
ten kasvua ja kehitystä. Tutkimusten mukaan vanhemmat kokevat ainut-
laatuisena myös oman henkilökohtaisen kasvun mahdollisuuden monikko-
lasten kautta (Kumpula, 2020, ss. 21–22)

3.2 Monikkoperheiden välinen vertaistuki ja yhteisöllisyys

Nyky-yhteiskunnassa vertaistukitoiminta on nähty yhdeksi keinoksi rakentaa kaivattua yhteisöllisyyttä. Yhteisö-termiä käytetään erilaisissa yhteyksissä. Tunnetuimpia yhteisöjä ovat perhe-, koti- sekä kylä- ja kansayhteisöt. Yhteisöllisyyden muodot kuitenkin muotoutuvat ja muokkaantuvat elinpiirien laajentuessa ja nykyisin yksilö useimmiten liittyy, oman perheyhteisönsä lisäksi useampaankin yhteisöön. Nykyisessä yhteiskunnassa ei tarvita yhteisöä selvitäkseen hengissä, mutta kuitenkin ihmisen perustarpeisiin kuuluvat läheisyys ja sosiaaliset suhteet, minkä kautta pyritään samaan hyväksyntää ja huolenpitoa. Tänä päivänä teknologiset muutokset vaikuttavat yhteisöjen toimintaan ja koko käsitykseen yhteisöllisyydestä. (Heinonen, 2008, ss. 13–14) Yhteisöllisyyden perusteita ovat luottamuksellisuus, joka luo turvallisuutta. Usko tulevaisuuteen vaatii, että yksilön elämässä on luottamusta sekä toivoa. Näitä voi syntyä, esimerkiksi yhteisöjen kautta. (Laimio & Karnell, 2010, ss. 10–11)

Vertaistukiryhmä voi tehdä ongelmia näkyväksi ja vaikuttaa asioihin paremmin kuin yksi ihminen. Vertaistuella on todettu olevan myös yhteiskunnallista merkitystä erityisesti haastavista elämänvaiheista puhuttaessa sekä ennaltaehkäisevässä mielessä. Vertaistukea voi olla monenlaista. Se on sosiaalista tukea, joka voi toteutua ryhmässä tai kahden kesken, kasvokkain tai vapaamuotoisesti sosiaalisessa mediassa, mihin tässä opinnäytetyössä keskitytään. Vertaistukeen liittyvä toiminta voi olla järjestön, yhteisön tai palvelujärjestelmän kautta organisoitua tai sitten sen taustalla ei toimi mitään taustayhteisöä. (Holm, Huuskonen, Jyrkämä & Karnell, 2010, ss. 5–6) Vertaisuus-käsitteen perusajatus on, että samankaltaisia elämäkokemuksia omaavilla ihmisillä on näihin kokemuksiin liittyvää asiantuntemusta, jota muilla ei ole. Eli yhteisiä kokemuksia, tunteita ja selviytymiskeinoja jakamalla on mahdollisuus ymmärtää toisen tilannetta ja tätä kautta paremmin myös omaa elämäntilannettaan – yhteiset kokemukset luovat yhteisen ymmärryksen (Toivio & Nordling, 2013, ss. 328–329). Siinä painottuu vahvasti myös tasavertaisuus ja kunnioitus. Monille vertaistuesta voi muodostua tärkeä osa elämää. Vertaistukeen liittyvä toiminta edistää yhteisöllisyyttä sekä kansalaisten aktiivisuutta. (Laimio & Karnell, 2010, s. 13)

Monikkoperheiden välinen vertaistuki, yhtenä esimerkkinä monikkoperhevalmennuksen omat ryhmät, mahdollistavat samankaltaisessa elämäntilanteessa elävien ihmisten kohtaamisen sekä vanhemmuuden voimavarojen vahvistamisen. Tämän kaltainen vertaistuki tukee vanhempien jaksamista ja edesauttaa myös lasten hyvinvointia. Monikkoperhevalmennuksia järjestetään alueellisesti ja niiden sisältö voi paikkakunnasta riippuen hieman vaihdella. (Suomen monikkoperheet ry, n.d.e) Seuraavassa Suomen monikkoperheet ry:n verkkosivustolta suora lainaus, jossa kuvataan seikkaperäisesti monikkoperheiden ainutlaatuinen tilanne ja vertaistuen tärkeys.

Tieto monikkoraskaudesta herättää tulevissa vanhemmissa iloa ja ihmetystä, mutta myös epävarmuutta ja pelkoa. Huoli ja hämmennys ovat tunteina tärkeitä ja siksi mahdollisuus niiden jakamiseen sekä kokonaisvaltaiseen tiedonsaantiin on merkityksellistä valmistauduttaessa uuteen elämäntilanteeseen, monikkoarkeen. Matka monikkolasten vanhemmuuteen on erilainen kuin yksittäin syntyneiden lasten vanhemmaksi. Matkaa vaikeuttaa riskiraskaus huolineen ja erityispiirteineen sekä lasten mahdollinen enneaikaisuus. Perheen arki muuttuu lasten syntymän myötä voimakkaasti. Kotitöiden määrän lisääntymiseen, lasten hoidon vastuullisuuteen ja vaativuuteen sekä oman ajan vähenemiseen täytyy valmistautua. (Suomen monikkoperheet ry, n.d.e)

Suomen Monikkoperheet ry suosittelee monikkoperhevalmennusta järjestettäväksi yhdessä neuvolan, sairaalan sekä alueellisen monikkoperheyhdistyksen kesken. Näissä vertaisryhmissä halutaan mahdollistaa erilaisten arjen ilojen ja surujen jakaminen. Niissä korostuu myös erityisesti tiedonsaanti ja sen antaminen sekä verkostoituminen.

Monikkoperheille suunnattua vertaistukea on tarjolla myös myöhemässä vaiheessa, kun lapset kasvavat. Monikkolasten kasvatus synnytyksen ja vauvavaiheen jälkeenkin poikkeaa yksittäin syntyneiden lasten perheistä, joten vertaistuen mahdollistavaa kokemusten vaihtoa tarvitaan myös lasten kasvaessa ja kehittyessä. Yhtenä merkityksellisenä kanavana on verkossa, sosiaalisessa mediassa saatava tuki. Tässä opinnäytetyössä saadun tutkimustiedon mukaan monikkouteen liittyviä ryhmiä on luotu, muun muassa yhteisöpalvelu Facebookiin ja WhatsAppiin. Myös Instagramissa seurataan muita monikkovanhempia. Nämä kyseiset sosiaalisen median palvelut kuuluvat monen suomalaisen arkeen, joten niitä on helppo käyttää ja muihin monikkovanhempiin saa reaaliaikaisen yhteyden vaivattomasti. Eri puolilla Suomea monikkoperheyhdistykset tarjoavat kohtaamisia ja vertaistukea myös erilaisissa monikkotapaamisissa, yhteisissä tapaamisissa ja retkillä.

Vertaistuen merkitys ei konkretisoidu vain yhteisinä uusina ja erityisinä kokemuksina vaan myös selviytymisen kokemuksista, haastavan elämänvaiheen läpikäymisestä ja itselle valikoiduista tavoista. Se ei myöskään kaipa toteutuakseen erityisiä puitteita, yhdessäolo usein riittää. Vertaistueksi voi riittää pelkkä ymmärtävä ja hyväksyvä katse arkisessa tilanteessa (Ansio, 2016)

4 SOSIAALINEN MEDIA

Digitalisaatio ja sosiaalinen media liittyvät oleellisesti nykypäivään. Luvussa tarkastellaan opinnäytetyön toista teoreettista ulottuvuutta eli sosiaalista mediaa, siihen liittyviä uhkia ja sitä minkälaisia mahdollisuuksia verkon kautta tarjottavalla tuella voi olla nyt ja tulevaisuudessa, sekä sitä kuinka sosiaalisen median avulla voitaisiin edistää sosiaali- ja terveystalouden verkkopalveluita ja täten myös monikkovanhempien käyttämien verkkoviestinnän kanavia. Luvun lopulla 4.4 avataan sosiaalista mediaa vertaistukiviestinnän kanavana.

4.1 Sosiaalisen median määritelmä

Yksinkertaisimmillaan sosiaalinen media eli kansankielellä ”some” voidaan kuvata verkon kautta tapahtuvaksi julkiseksi keskusteluksi, tiedon rakentamiseksi ja jakamiseksi (Kalliala & Toikkanen, 2012, s. 7). Näiden lisäksi se on myös omaehtoista yhteisöllisyyttä sekä verkostoitumista. Sosiaaliseen mediaan liittyy olennaisesti avoimuus, matala julkaisukynnys sekä ilmiöt, joita käyttäjät luomallaan sisällöllä synnyttävät. Siellä kuka tahansa voi julkaista erilaista materiaalia liittyen omiin ajatuksiin tai mielenkiinnonkohteisiin. Erilaisten kanavien kautta tuotoksiaan voi jakaa netin (World Wide Web) miljoonille käyttäjille tai vaihtoehtoisesti myös pienemmälle ja rajatulle yhteisölle. Sosiaalinen media tarjoaa palveluillaan monenlaisia kanavia keskusteluun- ja sisällöntuotantoon erilaisille toimijoille, yksityishenkilöille sekä yrityksille. Sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuden persoonallisen verkkoidentiteetin luomiseen ja laajaa näkyvyyttä yksityisille käyttäjille, mutta myös laajemmille organisaatioille. (Pönkä, 2014, ss. 14, 27–28)

Sosiaalinen media liittyy olennaisesti ihmisiin. Se koostuu sosiaalisesta verkostosta mahdollistaen yksittäisten netinkäyttäjien linkittymisen muihin käyttäjiin. Sosiaalinen verkosto voi rakentua esimerkiksi Facebookin kaverisuhteista tai Twitterin seuraajista. Sosiaalisen median suosion perusteella voidaan päätellä, että se vastaa ihmisten sosiaalisuuden tarpeeseen. Sosiaalisen median kautta on mutkatonta löytää samoista aiheista kiinnostuneita tai samassa elämäntilanteessa eläviä, riippumatta siitä missä päin maailmaa elää. Sosiaalisessa mediassa tapahtuva verkkososiaalisuus perustuu siis ihmisten kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen. Voidaan siis kiittää, että sosiaalisen median tarkoitus on luoda ihmisten välisiä suhteita verkossa, jonka kautta voi syntyä yhteisiä merkityksiä. (Pönkä, 2014, s. 11–12)

Sosiaalisesta mediasta keskustellessa siihen liitetään usein Facebook, YouTube, Instagram tai Twitter. Sosiaalisen median määritelmän mukaisia ominaisuuksia löytyy muiltakin www-sivustoilta. Sosiaalisen median toiminnot ovat nykyisellään hyvin laajalle levinneitä, helppokäyttöisiä ja suosittuja. Sosiaalisen median verkkopalveluiksi kuitenkin kutsutaan niitä

verkkopalveluita, joiden ensisijainen tarkoitus liittyy esimerkiksi keskusteluun, sisältöjen tuottamiseen ja jakamiseen tai verkostoitumiseen. (Pönkä, 2014, s. 36)

4.2 Sosiaalisen median uhat ja mahdollisuudet

Internet on mahdollistanut sosiaalisen median synnyn. Sosiaalisen median käyttäjät osallistuvat sisällön tuottamiseen ja muodostavat yhdessä yhteisöjä. Sen toiminta on käyttäjälähtöistä, ja toiminta muokkaantuu, elää ja lopetetaan mukana olevien ihmisten toiminnan ja tarpeiden mukaan. Sosiaalisen median avulla on mahdollisuus kehittää myös sosiaali- ja hyvinvointipalveluita. (Huuskonen, 2010, s. 72)

Verkon ja sosiaalisen median avulla haetaan tietoa, viestitään ja käytetään erilaisia palveluita niin yksityisesti kuin työelämässäkin. Suurin osa erilaisista toimijoista tiedottaa toiminnastaan sosiaalisen median avulla ja palvelut toimivat verkon välityksellä. Maailmanlaajuutensa sekä nopeutensa ansiosta teknologia antaa mahdollisuuden myös aktiivisille kansalaisille ja ryhmille toimia tehokkaasti heille tärkeiden aiheiden puolesta ja tavoittaa täten samankaltaisia ihmisiä eri puolilla Suomea tai maailmaa. Näin mahdollistuu ilmiöiden ja asioiden tukeminen tai vastustaminen. (Huuskonen, 2010, s. 71)

Sosiaalinen media on kuitenkin luonut ilmiön, jossa ihmisten yksityisyys on kaventunut. Tosin suurin osa asioista tapahtuu käyttäjien ehdoilla, riippuen käyttäjän omasta toiminnasta sosiaalisessa mediassa. (Pönkä, 2014, s. 39) Verkossa mahdollistuu myös toisen henkilön reaali- tai verkkoidentiteetin kaappaaminen. Toisen henkilön nimellä tai nimimerkillä esiintyminen on helppoa. Kasvottomuus ja se, ettei toisia osapuolia näe voi muodostua myös ongelmaksi. Viestintä ja niiden tulkinta tapahtuu ainoastaan kirjoitetun tekstin ja käytettyjen tunteita ilmaisevien kuvien kautta. Tällöin väärinymmärryksen mahdollisuus korostuu. Verkkoviestinnän ongelmat liittyvät kuitenkin useimmiten niiden sisältöön. Joissain tapauksissa viestintä tapahtuu nimettömänä ja tämä voi luoda turvattomuutta, koska keskustelukumppanin henkilöllisyydestä ja luotettavuudesta ei voi olla varma. Olisikin tärkeää, että verkkoviestintään osallistuvat ihmiset hallitsisivat ja sitoutuisivat noudattamaan sujuvaa ja asiallista Internetin käyttöä koskevaa toimintaperiaatetta. Pulmia voi tulla myös silloin, jos ihmiset konkreettisen tekemisen ja oikean vuorovaikutuksen sijaan passivoituvat vain tarkkailemaan toistensa elämää sosiaalisen median kautta. Samoin vastuu ohjeiden, neuvojen ja vinkkien oikeellisuudesta tai niiden noudattamisesta siirtyy käyttäjälle itselleen. (Huuskonen, 2010, ss. 75–77)

Sosiaalisesta mediasta yleisesti ollaan montaa mieltä. Sen väitetään esimerkiksi heikentävän kirjoitustaitoa, aiheuttavan hallitsematonta vihapuhetta tai yleistä tunnevammaisuutta ja näiden seurauksena muita sosiaalisesti haitallisia ilmiöitä. Paljon puhutaan myös pinnallisuudesta, mitä osa

sosiaalisen median käyttäjästä edustaa. Väitetään, että he pyrkivät antamaan itsestään kiillotetumman kuvan kuin oikeasti ovat. Sosiaalisen median ominaisuuksien avulla tämä on myös helppoa. Kommenttien ja tykkäysten saaminen on addiktoivaa, mikä ruokkii kierrettä. Lopulta, vaikka sosiaalisen median tärkein käyttötarkoitus on ollut luoda kontakteja ihmisten välille niin osa tutkimuksista antaa viitteitä siitä, että vaikutus onkin ollut päinvastainen. (Pönkä, 2014, ss. 66–68) Sosiaalisen median addiktoivasta vaikutuksesta keskustellaan paljon. Sosiaalisen median käyttäjän tulisi tarkastella ajankäyttöään ja sosiaalisen median palveluiden parissa viettämäänsä aikaa, jottei ”kourkuttumista” pääsisi syntymään. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 119)

4.2.1 Sosiaalinen media sosiaali- ja terveystalvueluissa

Suomen tilastokeskuksen väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö -tutkimuksesta ilmenee, että vuonna 2019 internetiä käytti 79 prosenttia väestöstä useasti päivässä. Suomalaiset käyttivät nettiä eniten matkapuhelimellaan (80 %). Jotain yhteisöpalvelua eli sosiaalisen median palvelua seurasi 61 prosenttia väestöstä, naisista 64 prosenttia seurasi sosiaalista mediaa, miehien aktiivisuus tällä saralla oli 58 prosenttia. 16–44 vuotiaista yli 80 prosenttia oli ollut jollain lailla aktiivinen somessa. (Tilastokeskus, 2019)

Sosiaali- ja terveystalvuelujen tuottamisesta keskusteltaessa nousee esille palvelujen digitalisointi ja täten myös sosiaalisen median mahdollisuudet tulevaisuutta ajatellen. Esimerkiksi järjestöissä tunnetaan erilaisten ihmisryhmien arki ja tuen tarpeet. Monet niistä täydentävät julkisen sektorin palveluita tukemalla kansalaisten osallisuutta, voimavaroja sekä yhteisöllisyyttä. Näitten syitten takia ne ovat yhteistyökumppaneina korvaamattomia niille, jotka ovat tuottajavastuussa. Digitalisoinnin ja muiden verkko- palveluiden uskotaan lisäävän sosiaali- ja terveystalvueluiden saavutettavuutta sekä tehokkuutta. Kuitenkin on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että tasa-arvo toteutuu kyseisten palveluiden saavutettavuudessa. Laaja tietotekninen osaaminen tulisi olla toisarvoista. (Mikkonen & Saarinen, 2018, ss. 179–182) Lähes kaikki sosiaali- ja terveystalvuelalan yrityksistä, järjestöistä ja yhteisöistä toimivat jo verkossa. Sosiaalisen median suosion nousu haastaa kyseiset toimijat kehittämään palveluitaan ja vastaamaan tähän alati laajenevaan ilmiöön. Turvallisuus ja laadukkuus pitää taata. Esteettömyys pitäisi ottaa huomioon myös verkkopalveluiden kehityksessä. Aisti- ja kehitysvammaisten erityistarpeet palveluiden sisällön ja saavutettavuuden tuottamisessa tulee huomioida. (Huuskonen, 2010, s. 76)

Vaikka sosiaalisen median tarjonta laajenee ja uusien asioiden ja aiheiden ympärille rakennetaan helposti saavutettavia ja reaaliaikaisia palveluita, kaikkea tarvittavaa ei kuitenkaan ole mahdollista järjestää verkon kautta eivätkä kaikki pysty tätä mahdollisuutta käyttämään. Verkon kautta saatava tuki ei myöskään aina ole riittävää. Monissa tapauksissa kuitenkin verkon kautta välittyvän tuen on tarkoitus ennaltaehkäistä ongelmia tai on-

gelmien kriisiytymistä ja näin säästää yhteiskunnan varoja. Sen on tarkoitus rohkaista, auttaa ja antaa tukea ihmisille sekä mahdollistaa kokemusten jakaminen (Mikkonen & Saarinen, 2018, ss. 118–120)

Digitalisaatio ja virtuaalisen vuorovaikutuksen maailma on joka tapauksessa yhä laajeneva ilmiö ja osa nykyihmisten elämää. Ilmiön tunnistaminen ja sen huomioon ottaminen on tärkeä osa sosiaalityötä tehdessä. Se tuo tullessaan uudenlaisia haasteita alan koulutukseen, toiminnan laadun seurantaan, arviointiin ja kehittämiseen. (Kananoja, 2017, s. 450)

4.2.2 Sosiaalinen media, tukea verkossa

Teknologiset harppaukset ovat aiheuttaneet sen, että yhteisöllisyyttä ja sen merkitystä on tarkasteltu kriittisesti. On pohdittu, että voiko yhteisöjä olla muualla kuin reaali maailmassa. Voiko yksilö tuntea yhteisöllistä yhteenkuuluvuutta virtuaalisessa maailmassa? (Heinonen, 2008, s. 15)

Ainakin verkossa tapahtuvan vertaistuen määrä ja merkitys ovat olleet nykypäivänä kasvussa erityisesti sosiaalisen median ansiosta. Päivi Huuskonen viittaa artikkelissaan (2010, s. 77) Ulla Heinosen tekemään väitöstutkimukseen, jonka mukaan virtuaaliyhteisössä koettu yhteisöllisyys on todellista. Vaikka kokemukset vaihtelevat, yhteisöllisyyden kokemukset verkossa rakentuvat samoista tekijöistä kuin reaali maailmassa. Näitä tekijöitä ovat luottamus, rehellisyys, avoimuus, tasavertaisuus, avun antaminen sekä toisten tukeminen. Yhdessä luodut säännöt ja sopimukset rakentavat yhteisöllisyyttä myös verkon kautta. Myös kriisitilanteissa voidaan kokea vahvoja tunteita ja tarpeita, minkä kautta yhteisöllisyys rakentuu. Monet verkon virtuaaliyhteisöjen jäsenet pitävät erityisen hyödyllisenä sitä, että heillä on mahdollisuus saada henkilökohtaista tukea ja apua ongelmien ratkaisuun.

Sosiaalisen median kautta saatava vertaistuki on helposti saavutettavissa ja kynnyksensä vertaistuen piiriin hakeutumiseen voi olla matalampi kuin kasvotusten toteutettavaan tapaamiseen menemiseen. Myös keskusteleminen ja asioiden kysyminen voi olla sujuvampaa kuin kahden kesken tai ryhmässä kasvotusten. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 119)

Eryteisesti verkon ja sosiaalisen median kautta toteutuva vertaistuki näyttäisi hyödyttävän äitejä, jos muuta vertaistukea ei ole tarjolla ja jos muut ryhmäläiset elävät samantyyppistä elämänvaihetta (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 119). Terttu Munnukan ja Irma Kiikkalan tutkimuksessa (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 119) selvitettiin vertaistuen toteutumista internetissä. Tutkimuksen mukaan äidit jakavat ja vastaanottavat arkista tietoa ja ohjeita ja järjestävät yhteisiä tapaamisia, missä onnistuu kasvokkain keskustelu sekä muu kokemusten vaihto tai lastenvaatteiden kierrätys. Keskustelujen aiheet liittyvät lapsiin ja perheisiin.

Sosiaalisen median kautta saatavan vertaistuen vahvuus on käyttäjälähtöisyys. Ryhmiin jätetyt viestit tavoittavat suuren joukon ihmisiä, ja vastauksen voi saada nopeasti. Tuen saaminen tai antaminen ei riipu ajasta, paikasta tai sosiaalisista taidoista. Ihmisiä tavoitetaan ympäri Suomen ja myös globaalisti. Sosiaalisen median ryhmissä viestin voi jättää silloin kun henkilölle itselleen sopii tai kun kokee tarvitsevänsä tukea. (Huuskonen, 2010, s. 76)

5 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Aiempiä tutkimuksia tarkastellaan kahdessa eri alaluvussa: monikkoperheistä tehtyihin tutkimuksiin sekä tutkimuksiin, jotka liittyvät verkon kautta saatavaan vertaistukeen. Ensimmäisessä osassa esitellään Johanna Hyväluoman sekä Kristiina Heinosen tekemät, monikkoperheiden hyvinvointia ja arkea käsittelevät tutkimukset. Toisessa osassa käsitellään internetvälitteisen vertaistuen kokemuksia Satu Taskisen sekä Heli Kytöharjun pro gradu -tutkielmien perusteella.

5.1 Monikkoperheet

Monikkoaiheeseen liittyviä tutkimuksia on tehty paljon ja useasta eri näkökulmasta. Monikkoperheitä on tutkittu yhteistyössä Suomen Monikkoperheet ry:n kanssa niin sosiaali- kuin terveysalan tutkintojen yhteydessä. Johanna Hyväluoman Suomen Monikkoperheet ry:n ja Jyväskylän yliopiston perhetutkimuskeskuksen kanssa toteutettu tutkimus, Moninkertaisia onnenhetkiä ja arjen haasteita (2010), perusteella on tarkasteltu monikkovanhempien kokemuksia laajasti. Hyväluoman tutkimus onkin varmasti tunnetuin monikkoperheiden hyvinvointiin keskittyvä tutkimus. Myös Kristiina Heinosen väitöskirja Monikkoperheen elämismaailma varuillaan olosta vanhemmuuden vahvistumiseen (2013) on monipuolinen katsaus monikkoperheiden arkeen

Hyväluoman tutkimuksessa (2010, ss. 76–77) selvisi, että haastavinta aikaa monikkoperheiden arjessa näyttäisi olevan monikkolasten vauva- ja pikkulapsivaiheessa. Tällöin vanhempien voimavarat ehtyvät perushoidon ja arjesta suoriutumisen vuoksi. Myös stressi ja uupumus saattavat heikentää vanhempien hyvinvointia. Tutkimuksen mukaan vanhempien tyytyväisyys parisuhteeseen alenee tämän takia ja koko suhde saattaa kyseenalaistua. Tilannetta ei helpota se, että myös taloudelliset haasteet sekä monikkovanhemmuuteen liittyvät paineet luovat riskejä perheen hyvinvointiin liittyen. Kuitenkin näiden riskien lisäksi monikkovanhemmilla on tutkimuksen perusteella myös erityisiä voimavaroja, joita hyödynnetään perheen arjessa. Monikkovanhempien saumaton yhteistyö, tasa-arvoinen ja jaettu aikuisuus ja vahva, huumorilla höystetty parisuhde tuo voimia arjessa jaks-

miseen. Mielenkiintoa ja hyvinvointia perhe-elämään luo myös koko perheen välinen, toimiva vuorovaikutus, sosiaaliset suhteet, vanhempien mielekäs työ sekä monikkolasten ainutlaatuisen kasvun ja kehityksen seuraaminen.

Heinosen monikkoperheiden arkeen keskittyvän tutkimuksen (2013, s. 100) tulokset olivat samankaltaisia. Tutkimuksen perusteella monikkovanhemmat tarvitsevat tukea, apua ja tietoa jo raskauden alusta alkaen, vanhemmuuteen siirryttäessä sekä lasten kasvaessa ja kehittyessä. Monikkovanhempien ohjaaminen ja tukeminen, yhteistyössä moniammatillisen tiimin kesken, on tutkimuksen mukaan täysin perusteltua. Monikkovanhemmuuden erityisyys ilmeni tutkimuksessa monikkolasten kasvun ja kehityksen huomioimisena, yksilöllisyyden tukemisena sekä monikkolasten keskinäisen yhteyden ymmärtämisenä. (Heinonen, 2013, s. 75)

5.2 Vertaistuki verkossa

Tämän opinnäytetyön tutkimuksessa selvitetään ensimmäistä kertaa suomalaisten monikkovanhempien sosiaalisen median kokemuksia, joten suoraan aiheeseen liittyviä aikaisempia tutkimuksia ei löytynyt. Satu Taskinen on kuitenkin tehnyt pro gradu -tutkielman, jossa hän selvittää verkossa toimivaa vertaistukea yleisesti. Taskisen tutkimuksen perusteella verkkovertaistuksessa arvostettiin sen helppoutta, nopeutta sekä mahdollisuutta anonyymiin vuorovaikutukseen. Luotettavuus ja muiden samankaltaista elämänvaihetta läpikäyvien kohtaaminen koettiin tärkeäksi ja omaa hyvinvointia edesauttavaksi. Tutkimukseen osallistuneet ryhmäläiset kokivat saaneensa vertaistukea luottamuksellisten keskusteluiden ja vastavuoroisen tiedonvaihdon myötä. Tutkimuksessa selvisi, että päivittäisessä käytössä suosittiin sosiaalisen median palveluita, kuten Facebookia, enemmän kuin Internetissä toimivia vertaistukisivustoja (Taskinen, 2017, ss. 58–61) Taskinen lainaa tutkimuksessaan (2017, s. 6) Robert Putnamia ja kirjoittaa internetin luomista erilaisista mahdollisuuksista ihmisten väliseen kohtamiseen ja toimimiseen. Meidän tehtävämme on sopeutua muutoksiin.

Kytöharju on tutkinut (2003, ss. 59–60) äitien välistä vertaistukea Vauvalehden keskustelupalstalla Internetissä. Tutkimuksen perusteella verkon välityksellä koettu vertaistuki muodostui vauvoihin liittyvien kokemusten, tiedon ja ajatusten jakamisesta, itsetunnon vahvistamisesta, huumorista sekä myös negatiivisesta tuesta. Toisin sanoen kaikki tuki ei ollut positiivista eikä arvosteluilta voinut välttyä. Kuitenkin suurin osa keskusteluista olivat luonteeltaan asiallisia ja positiivisia. Äidit kokivatkin saavansa keskusteluista tukea jaksamiseensa. Tutkimuksen tulosten perusteella Kytöharju suosittaleekin Internet välitteistä vertaistukea pienten lasten äitien kohtaamispaikaksi.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusote ja aineiston analysoinnissa käytettiin teemoittelua. Luvun lopulla käsitellään tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä sekä esitellään tutkimuksen metodi ja aineiston analyysi tarkemmin. Seuraavaksi esitellään opinnäytetyön tutkimuskysymykset.

6.1 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön on tarkoitus vastata seuraaviin kysymyksiin:

- Millainen merkitys sosiaalisella medially on monikkovanhemmille?
- Minkälaista tukea monikkovanhemmat saavat toisiltaan sosiaalisen median kautta?
- Minkälaisia toiveita ja odotuksia monikkovanhemmillä on yhdistyksen sosiaalisen median palveluilta?

6.1 Tutkimuksen metodi ja aineiston analyysi

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2007, s. 160) määrittelevät kvalitatiivisen tutkimuksen tunnusmerkeiksi sen kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, jossa aineisto kootaan todellisten tilanteiden perusteella. Kohdejoukkoa ei valita satunnaisesti vaan ihmiset, eli tiedon keruun instrumentit, valitaan tarkoituksenmukaisesti. Kvalitatiivista tutkimusta tehdessä tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä ja tätäkin opinnäytetyötä tehdessä suunnitelmia muutettiin olosuhteiden mukaisesti ja kyseisen tutkimuksen toteutus oli joustavaa. Aineiston hankinnassa suositaan sellaisia metodeja, joissa kohderyhmän näkökulmat ja kerronta pääsevät esille. Aineistoa tulkitaan ainutlaatuisten tapausten mukaisesti ja sitä tarkastellaan yksityiskohtaisesti ja monitahoisesti. Tutkimuksessa on tarkoitus paljastaa odottamattomia seikkoja, ei testata teoriaa tai hypoteeseja. (Hirsjärvi ym., 2007, s. 160)

Tässä opinnäytetyössä aineisto on kerätty sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella. Se koostuu 45 monikkovanhemman vastauksesta. Osa vastaajista jätti vastaamatta joihinkin kysymyksiin. Lähes kaikki kyselyyn vastanneista olivat naisia (44), yksi vastaaja oli mies. Kyselyyn ei vastannut muun sukupuolisia henkilöitä. Tutkimuksen tekeminen mahdollistui hyvin vastauksien laajuuden ansiosta. Miesten osuus oli pieni, joten tämän takia heidän näkökulmiinsa ei pystytty laajemmin perehtymään. (Liite 1.)

Vastaajista suurin osa oli avio- tai avoliitossa (41), yksinhuoltajia vastaajista oli kolme. Yksi vastaajista valitsi vastauksen ”muu”. Rekisteröidyssä parisuhteessa ei ollut yksikään vastaajista. Monikkolapsista kysyttäessä lähes kaikilla vastaajilla (44) oli kaksoset, kolmosten tai nelosten vanhempi oli yksi vastaajista. Monikkolasten iät jakautuivat niin, että suurin osa vastaajien lapsista olivat 0–4-vuotiaita (35), 4–8-vuotiaita olivat seitsemän vastaajan lapset, kaksi vastaajaa ilmoitti lastensa olevan 8–12-vuotiaita. Osa vastaajista (9) ei ollut minkään alueellisen monikkoperheyhdistyksen jäsen. Vastaajissa oli Helsingin seudun, Pirkanmaan, Kymen, Savon, Kaakois-Suomen, Keski-Suomen, Etelä-Pohjanmaan, Mikkelin sekä Porin seudun monikkoperheyhdistysten jäseniä. Opinnäytetyön aineistoa käsitellessä ei jaoteltu vastauksia taustatietojen mukaan vaan kaikki on analysoitu yhdenmukaisesti.

Aineiston analysointi tapahtui teemoittelun avulla. Aineistosta poimitaan tällöin sen sisältämät keskeiset aiheet ja esitetään ne erilaisten kysymyksenasettelujen avulla. Tekstimassasta tulisi löytää ja sen jälkeen erotella olennaiset aiheet, mitkä liittyvät tutkimuskysymyksiin. Onnistunut teemoittelu vaatii teorian ja tutkimukseen vastanneiden kokemusten ja kerroksen vuorovaikutusta, jotka tutkimustekstissä tulisi yhdistyä. (Eskola & Suoranta, 2014, s. 176)

Laadullisten tutkimusten aineistojen laajuus ja elämänläheisyys vaikuttavat analyysivaiheeseen tekemällä sen monella tapaa haastavaksi, mutta myös mielenkiintoiseksi. Aineistoa analysoidessa tutkijan tulisi vastata tutkimuksen tutkimuskysymyksiin löytäen olennaisimmat asiat ja valiten sopivin analyysitapa oman tutkimuksen aineistolle. Usein kvalitatiivista tutkimusta tehdessä analyysia ei tehdä vain yhdessä tutkimuksen osassa vaan jatkuvasti prosessin edetessä. Aineiston analysointi ja keräys tapahtuu osittain samaan aikaan. (Hirsjärvi ym., 2007, ss. 216–225)

6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä on otettava huomioon tutkimuseettiset periaatteet sekä tiedonhankinnassa että sen julkistamisessa. Niiden tunteminen ja noudattaminen on tutkijan itsensä vastuulla. Tieteellinen tutkimus, joka noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä on eettisesti hyvän tutkimuksen edellytyksiä. Opinnäytetyön lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Itsemääräämisoikeus on taattava. Tutkimukseen osallistujille on annettava mahdollisuus päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen, ja selvitetävä heille tutkimuksen liittyvä informaatio sekä se mihin heidän vastauksiaan käytetään. (Hirsjärvi ym., 2007, ss. 23–25)

Reliaabelius ja validius ovat tutkimuksen arviointiin liittyviä käsitteitä millä mitataan tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksessa tulee välttää virheitä, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys voivat vaihdella. Tästä syystä tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan erikseen. (Hirsjärvi ym.,

2007, s. 226) Erityisesti kvalitatiivisesti toteutettu tutkimus vaatii tekijältään jatkuvaa omien valintojen pohdintaa ja näin ollen myös kannanottoja tekemänsä työn luotettavuuden sekä analyysin kattavuuden puolesta. Tutkimuksen aineistoa kuvataan reliabeliksi silloin, kun siinä ei ole ristiriitaisuuksia. Reliabiliteettia voi tarkistaa siten, että vaihdetaan indikaattoria eli osoitetaan ilmiön yhdenmukaisuutta eri tavoin; voidaan myös havainnoida useammin tai niin, että havainnoitsijoita on useampi. Validiteetilla eli pätevyydellä viitataan teorian, käsitteiden, tulkintojen ja johtopäätösten yhteenkuuluvuuteen ja sopusointuun eli loogiseen suhteeseen. (Eskola & Suoranta, 2014, ss. 209–214)

Jotta tutkimuksen luotettavuus toteutuu, opinnäytetyön tekijän sekä Suomen monikkoperheet ry:n yhteyshenkilön kanssa on laadittu ja käyty läpi saatekirje sekä kyselylomakkeen kysymykset (Liite 1.) ennen niiden julkaisua. Verkkokyselyn kysymykset on laadittu niin, että tutkimus olisi mahdollista toistaa kohderyhmälle sellaisenaan. Myös tutkimuksen vaiheet on kuvattu siten, että saatuja tuloksia olisi mahdollista vertailla myöhemmin.

Verkkokyselyn saatekirjeessä vastaajille on kerrottu, kuinka heidän yksityisyytensä kunnioitetaan. Kirjeessä taataan myös anonymiteetin säilyminen. Myös kyselyiden asianmukainen, tietoturvasuhteinen noudattava hävittäminen on kerrottu vastaajille. Näin on myös toimittu. Saatekirjeessä on kerrottu myös yleinen informaatio opinnäytetyöstä sekä tutkimuksen tekijän tiedot mahdollisten yhteydenottojen varalta. Aineiston kerääminen ja käsittely toteutettiin näin ollen eettisten periaatteiden mukaan.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Opinnäytetyössä tutkittiin monikkovanhempien kokemuksia sosiaalisen median kautta saatavasta tuesta ja sen merkityksestä. Tarkoituksena oli myös selvittää, kuinka yhdistys voisi kehittää omia sosiaalisessa mediassa annettavia palveluita sekä yhteistyötä tähän liittyen esimerkiksi yhdistyksen ja yleisten some-ryhmien välillä. Tutkimustulosten avulla Suomen Monikkoperheet ry:llä ja sen alueyhdistyksillä on mahdollisuus tarjota tulevaisuudessa entistä kohdennetumpia ja toimivampia sosiaalisen median palveluita monikkoperheiden vanhemmille ja täten mahdollisuus edistää myös heidän hyvinvointiaan.

Kysely toteutettiin verkkokyselynä, johon vastasi 45 monikkovanhempaa. Se julkaistiin Suomen Monikkoperheet ry:n Facebook-sivustolla. Opinnäytetyön tulokset on jaettu alalukuihin tutkimuskysymysten mukaisesti. Tutkimuskysymyksinä tässä opinnäytetyössä olivat seuraavat: Millainen merkitys sosiaalisella medalla on monikkovanhemmille ja minkälaista tukea monikkovanhemmat saavat toisiltaan sosiaalisen median kautta? Minkälaisia toiveita ja odotuksia monikkovanhemmillä on yhdistyksen sosiaalisen median palveluilta?

Tulosluvussa kuvataan sosiaalisen median tarjoamia kokemuksia kyselyyn vastanneiden monikkovanhempien kertoman kautta. Taulukkoon 1 on koottu tutkimusaineiston analyysivaiheessa saadut teemat, jotka toistuvat kyselyyn vastanneiden monikkovanhempien vastauksissa. Ne ovat jaoteltu tutkimuskysymysten mukaisesti.

Taulukko 1. Analysoinnissa syntyneet teemat

Sosiaalisen median merkitys	Sosiaalisen median kautta saatu tuki	Toiveet ja ideat palveluiden kehittämiseen
Voimauttava vaikutus	Vertaistuki	Asiantuntijatuki
Mahdollisuus yhteisöllisyyteen	Käytännön vinkit	Virtuaalinen ohjaus
Riittämättömyyden tunne	Ei korvaa kasvatusten tapahtuvaa vuorovaikutusta	Tapahtumien järjestäminen ja niistä tiedottaminen

7.1 Sosiaalisen median merkitys monikkovanhemmille

Sähköisessä kyselyssä vastaajilta tiedusteltiin, mitä monikkouteen liittyviä sosiaalisen median kanavia he käyttävät ja millaisiin monikkoryhmiin he sosiaalisessa mediassa kuuluvat. Tämän kysymyksen tarkoitus oli selvittää, kuinka laajalle monikkovanhempien sosiaalisen median kenttä on levinnyt ja minkälaisia ryhmiä sinne on muodostunut.

Vastauksista ilmeni, että jokainen vastaaja (45) kuuluu johonkin yhteisöpalvelu Facebookissa toimivaan monikkoryhmään. Vastauksissa mainittiin seuraavia ryhmiä:

- "Monikkomeininki" -ryhmä, mikä on jäsenmäärältään suurin monikkovanhemmille suunnattu Facebook ryhmä
- Erilaiset monikkokirpputorit
- Monikkolasten imetysryhmät
- Suomen Monikkoperheet ry:n sekä alueellisten monikkoyhdistysten omat Facebook sivustot
- "Yh-monikkovanhemmat" -ryhmä
- Ryhmät missä jäsenenä samana vuonna syntyneiden monikkolasten odottajia tai jo syntyneiden lasten vanhempia.

Myös muutamia kansainvälisiä monikkoryhmiä mainitaan. Kuvanjako ja yhteisöpalvelu Instagramia käyttää osa vastaajista (12). Instagramissa seurataan muita monikkovanhempia (äitejä). Vastauksista selvisi, että myös pikaviestisovellus WhatsAppia käytetään säännöllisesti (9), muun muassa monikko-odottajien keskinäisiä keskusteluryhmiä on tehty. Sosiaalisen

median kenttä on laajalle levinnyt ilmiö ja kanavia on lukuisia ja niitä kehitetään jatkuvasti lisää. Tämä opinnäytetyö kuitenkin keskittyy yllä mainittuihin, monikkovanhempien käytössä oleviin sosiaalisen median kanaviin.

Tuloksista ilmeni, että suurin osa vastaajista kokee sosiaalisen median hyödyllisenä ajatellen monikkovanhemmuutta. Erityisesti sen merkitys korostuu monikkoraskaus- ja -vauva-aikana, jolloin sosiaalisen median kautta saatu vertaistuki ja vinkit ovat antaneet voimaa arjessa jaksamiseen. Positiivisesti suhtautuvat kuvaavat someryhmien ilmapiirin olevan kannustava, eikä negatiivista tukea ryhmäläisten kesken juuri ilmene. Yhdessä vastauksista tämän ajatellaan johtuvan siitä, että monikkoryhmiin pääsy on useimmiten tiukkaa ja liittyminen tulee perustella tarkoin.

Monikkovanhemmille esitettiin kysymys, voiko yhteisöllisyyttä kokea sosiaalisen median välityksellä ja kuinka se ilmenee. Seuraavaksi muutamia saatuja vastauksia.

Varmasti voi. Samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset saavat yleensä helposti keskustelun aikaiseksi, somessa tai kasvotusten.

Voi mutta koen, että se liveinä näkeminen myös syventää merkittävästi suhdetta.

Ehkä enemmän kuin yhden lapsen vanhemmat.

Suurin osa vastaajista kokee monikkovanhempien välisen yhteisöllisyyden voimauttavana elämässään ja on sitä mieltä, että yhteisöllisyyttä voi kokea myös sosiaalisen median välityksellä. Erityisesti yhteisöllisyyden kokemukset toteutuvat vastaajien mukaan silloin, kun ryhmähenki on hyvä ja voi olla oma itsensä ilman, että tulee tuomituksi. Osassa vastauksia tulee esille tunne siitä, ettei yhteisöllisyys toteudu sosiaalisen median kautta samantasoisesti kuin kasvotusten, mutta samassa elämäntilanteessa eläminen tekee kuitenkin monista someyhteisöistä tiiviitä. Osa vastaajista ei koe yhteisöllisyyttä monikkovanhempien kesken ja yksi kokee sen pikemminkin ärsyttävänä.

Kysyttäessä sosiaalisen median haitoista vastaajat näkevät negatiivisena sen, kuinka somekanavien kautta saatetaan esittää todellisuudesta poikkeavaa ja kiillotettua näkökulmaa asioista. Sen seurauksena osa käyttäjistä saattaa verrata omaa tilannettaan epärealistisiin kuvauksiin, mikä voi aiheuttaa riittämättömyyden tunteita tai ahdistusta. Myös sosiaalisen median addiktoiva vaikutus mainitaan negatiivisena asiana. Seuraavissa aineistositaateissa kuvataan sosiaalisen median tarjoamia kokemuksia ja niiden merkityksiä.

Karikoidusti sanottuna tässä hullunmyllyssä toisten saman asian läpikäyneiden ihmisten vertaistuki on erityisen tärkeää.

Sellaisen ihmisen, jolla itsellä ei ole kaksosia, on hyvin vaikea ymmärtää millaista se voi ”hurjimmillaan” olla. Omalta osaltani koen hyötyneeni näiden ryhmien olemassa olostani. Monikkoryhmien kautta olemme myös tavanneet toisia monikkovanhempia ja monikoita.

Siitä on vain hyötyä vertaistuellisesta näkökulmasta. Lisäksi kirppiksiltä voi ostaa vaatteita edullisesti ja tuplat samantein.

Paljon hyötyä! En keksi haittoja. Vertaistuki on ollut elinehto tuplien kanssa. On ihan korvaamatonta kuulla, että muutkin painivat samojen asioiden kanssa.

7.2 Sosiaalisen median kautta saatu tuki

Sähköisessä kyselyssä oli kysymys *Minkälaista tukea monikkovanhemmuuteen sosiaalisen median kautta voi saada? Onko se riittävää?* Tähän saatiin erittäin hyviä ja monisanaisia huomioita sen riittävydestä ja monipuolisuudesta. Suurin osa monikkovanhempien vastauksista ovat positiivisyytteisiä ja sosiaalisen median kautta saadut kokemukset ovat vastausten mukaan arvokkaita. Lähes puolet vastaajista on yhtä mieltä siitä, että pelkkä sosiaalinen media ei kuitenkaan riitä eikä korvaa tukiverkkoa, konkreettista apua tai kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta millään lailla. Yksi vastaajista kokee myös tiedon etsimisen vaikeaksi ja osittain riittämättömäksi. Toinen taas pohtii, kuinka tärkeää on itse osata suodattaa tietoa eikä verrata itseään muihin. Muutamit monikkovanhemmat taas kokevat sosiaalisen median kautta saadun tuen useimmiten täysin riittävänä ja jotkut jopa ainoana tällä hetkellä saatavana tukimuotona.

Selvitettäessä, *minkälaista sosiaalisen median kautta saatava tuki on monikkovanhempien keskuudessa*, ilmeni, että ylivoimaisesti eniten saadaan vertaistukea sen eri muodoissa. Arvokkaaksi koettiin vinkit ja neuvot arjen haasteisiin sekä erilaiset keskustelut ja kokemuksien jakaminen. Vastaajat kuvaavat toisilta monikkovanhemmilta saadun tuen olevan myötätuntoista, ymmärtävää ja kannustavaa. Kyselyssä kysyttiin myös suoraan vertaistuen tärkeydestä monikkovanhempien elämässä ja yhdeksän kymmenestä vastaajasta kokee monikkoperheiden välisen vertaistuen hyödyllisenä ja tärkeänä omassa elämässään.

Aineistositaatteina esitetään seuraavassa muutamia vastauksia, joista ilmenee muun muassa, että monikkovanhemmilta sosiaalisen median kautta saatu tuki on ollut jopa tärkeämpää kuin neuvolan vinkit, jotka yhden vastaajan sanoin ”eivät toimi kaksosten kanssa”. Saadun tuen monipuolisuus ja merkityksellisyys ilmenevät näistä vastauksista. Yhdessä myös sosiaalisen median riittämättömyys ja tarve kasvotusten tapahtuvaan vuorovaikutukseen.

Esimerkiksi neuvolasta en voi kuvitellakaan saavani sellaista tukea mitä toiselta monikkovanhemmalta saa. Keskustelut riittää tällä hetkellä itselle.

Monet painivat samojen haasteiden kanssa, osa on jo ratkaisseet samat tilanteet ja yhdessä voi miettiä muita keinoja. Olen kokenut tämän tärkeäksi raskausajasta lähtien. Kasvokkain toki tukea myös ystäviltä saa, mutta isommassa ryhmässä on aina useampi kokemus ja apu paikalla.

Henkistä tukea, kannustavia sanoja, hyviä oivalluksia, käytännön vinkkejä. Näistä kaikista on apua, ja jo pelkästään tieto siitä että moni muu painii samojen asioiden kanssa, helpottaa, tietää ettei ole yksin. Monikkoperheille parasta apua on tietenkin käytännön apu, mutta sosiaalinen media on ainakin itselle ollut myös tosi tärkeä, etenkin kun olen uudella paikakunnalla syrjäseudulla, eikä ole ketään johon tukeutua.

Pelkkä sosiaalinen media ei riitä. On hyvä päästä tapaamaan muita. Esim yhdistyksen järjestämissä tapaamisissa.

7.3 Toiveita ja kehittämisehdotuksia yhdistyksen sosiaalisen median palveluihin

Sosiaalisen median palveluita kehitettäessä on tärkeää kartoittaa käyttäjien, eli tässä tapauksessa monikkovanhempien, toiveita ja tarpeita. Monikkovanhempien vastauksista ilmeni, että toimivampia ja kohdennettumia sosiaalisen median palveluita rakennettaessa tulee ottaa huomioon etenkin mahdollisuus asiantuntijatukeen. Kehittämideoita ovat kyselyyn vastanneiden mukaan muun muassa virtuaalinen neuvola tai verkon kautta toteutettava vinkkipalvelu. Myös teemaluentojen mahdollisuutta pohditaan yhdessä vastauksessa. Vastauksissa toivotaan ammattilaisen toteuttamaa palveluohjausta verkossa. Tietoa ja neuvoja kaivataan monikkoperheille suunnatuista etuuksista ja siitä, mistä tukea voi ylipäätään saada tai hakea. Aineistositaateista ilmenevät toiveet koskien ammattilaisilta saatavaa tukea, jota moni vanhempi on jäänyt kaipaamaan.

Asiantuntijatukea ehkä odotusaikaan olisi toivonut. Neuvolasta puuttui erityisosaamista.

Käytännön asiat, erkauma ja ferritiinit jne. ammattilaiselta.

Vertaistukea ja neuvoja vertaisilta tarvittaessa kuten olen saanutkin, miksei ammattilaisen tukikin (ja neuvot) olisi hyvä, sellaista ei ole ollut.

Yhdessä vastauksessa kaivataan lisää tiedottamista erilaisista monikkoperheille suunnatuista sosiaalisen median kanavista. Vastaaja toivoo tiedottamista perinteisissä viestintäkanavissa, kuten lehdessä tai sähköpostilla. Toivotaan myös kanavaa, josta löytyisi helposti ja selkeästi yhteystietoja: mihin ja kehen voisi ottaa yhteyttä, kun tuen tarve kasvaa.

Palveluiden kehittämisestä kysyttiin kyselyssä myös seuraavasti: *Ideoita tulevaisuuteen ja some-palveluiden kehittämiseen? Millaista yhteistyötä yhdistysten ja yleisten some-ryhmien välillä voisi mielestäsi olla?* Vastauksista ilmeni paljon samansuuntaisia ajatuksia. Monet niistä liittyvät kasvokkain tapahtuvaan vuorovaikutukseen, muun muassa yhteisten tapahtumien järjestämiseen. Vastauksissa toivotaan erilaisia retkiä, paikallisryhmien välisiä tapaamisia tai parempaa tapahtumista tiedottamista. Yhdessä vastauksessa mietitään monikkoisien välisen vertaistuen mahdollisuutta ja sitä, kuinka isätkin hyötyisivät vertaistuesta mutta eivät ehkä koe sitä luontevaksi. Yksi vastaaja pohtii myös monikkoperheille suunnattuja valmennuksia. Kaikki eivät pääse osallistumaan tarjolla oleviin valmennuksiin, ja tähän ratkaisuksi vastaaja ehdottaa suljettua ryhmää, jonka valmennus suoratoistetaan jonkin somekanavan välityksellä. vastauksessa taas pohditaan, onko yhdistysten ja yleisten some-ryhmien toimintaa tarpeellista yhdistää laisinkaan. Seuraavana muutamia monikkovanhempien vastauksia, mistä ilmenee heidän ajatuksiaan ja kehitysehdotuksiaan. Vertaistuen tärkeys korostuu myös näissä aineistositaateissa.

Jokaisen vuoden odottajille pitäisi järjestää oma paikallinen ryhmä (vaikka sosiaaliseen mediaan) johon kaikki halukkaat monikko-odottajat voivat liittyä. Mielestäni juuri nyt samassa tilanteessa olevat antavat parasta vertaistukea.

Enemmän tapaamisia ”oikeassa elämässä”, jotkut yritykset voisivat esim järjestää jotain tapahtumia monikkoperheille.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyössä tutkittiin tutkimuskysymysten avulla monikkoperheiden vanhempien kokemuksia sosiaalisen median merkityksestä. Tutkimuksessa selvitettiin myös, millaista tukea monikkoperheiden yhteisten somekanavien kautta voi välittyä. Jotta Suomen Monikkoperheet ry pystyvät tulevaisuudessa kehittämään sosiaalisen median palveluitaan, monikkovanhemmilta kerättiin myös toiveita ja kehitysehdotuksia sosiaalisessa mediassa saatavasta tuesta ja yhteistyömahdollisuuksista esimerkiksi yleisten someryhmien ja yhdistyksen välillä.

8.1 Johtopäätökset

Sähköiseen kyselyyn vastasi ilahduttavan moni monikkovanhempi. Tämän perusteella voidaan olettaa, että monikkoperheiden vanhemmat osallistuvat mielellään erilaisiin tutkimuksiin. Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki vastaajat olivat naisia, joten isien näkökulma jäi vajaaksi. Osa vastaajista jätti vastaamatta joihinkin kysymyksiin, mikä saattoi johtua kyselyn laajuudesta ja kysymysten samankaltaisuudesta. Analysoitavaa aineistoa kuitenkin kertyi runsaasti. Tutkimustehtävän kannalta saatu aineisto on arvokasta, ja tulosten avulla Suomen Monikkoperheet ry pystyvät tulevaisuudessa kehittämään toimintaansa ja ottamaan huomioon tutkimuksessa saatua tietoa myös vuonna 2020 tehtävässä strategian uudistuksessa.

8.1.1 Sosiaalisen median merkitys monikkovanhemmille

Nykytekniikan avulla voidaan tavoittaa monikkovanhempia eri puolilta Suomea. Perheille tieto siitä, ettei ole yksin, on tärkeää. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan päätellä, että kuulluksi ja ymmärretyksi voi tulla myös virtuaalisen vuorovaikutuksen välityksellä. Kohtaaminen ja ihmisten välinen tuki mahdollistuu myös sosiaalisen median kanavissa. Sosiaalisen median avulla moni monikkoperheen äiti tai isä saa kaipaa maansa vertaistukea ja jakaa ajatuksiaan samanlaisessa elämäntilanteessa olevan vanhemman kanssa. Sähköisen kyselyn vastauksista ilmeni, että yhteisiä kokemuksia jakava vanhempi koetaan erityisen merkityksellisenä tukena. Moni vastaajista on saanut sosiaalisen median kautta muilta monikkovanhemmilta paljon vahvistusta omaan vanhemmuuteensa. Monikkovanhemmat kokevat sosiaalisen median hyödyllisenä kanavana myös käytännön asioissa ja taloudellisesti. Erilaiset vinkit arkeen, juhlaan ja lomailuun koetaan arvokkaiksi. Monikkokirpputori-ryhmistä löytyy vaatteita, kenkiä tai lastenhoitotarvikkeita kerralla useammat ja omat tavarat menevät niissä myös kätevästi kiertoon.

Sosiaalisessa mediassa saatava vertaistuki ja sen tärkeys mainitaan suurimassa osassa vastauksia. Noin puolet kyselyyn osallistuneista monikkovanhemmista kuitenkin korostaa, ettei sillä voi korvata konkreettista apua, tukiverkostoa tai kasvatusten tapahtuvaa vuorovaikutusta. Tutkimusten tulosten perusteella ilmeni myös, että suurin osa vastaajista kokee monikkoperheiden välisen vertaistuen voimauttavana arjen keskellä. Merkityksellistä on, että suurin osa vastaajista kertoo saavansa sosiaalisessa mediassa vertaistukea muilta vanhemmilta ja voivansa kokea vahvojakin yhteisöllisyyden tunteita. Moni vastaaja kuvaa vertaistuen tarpeen olleen suurempi monikkoperhe-elämän alkutaipaleella. Lasten kasvaessa koetaan kuitenkin edelleen yhteisöllisyyden tunteita muiden monikkoperheiden kesken.

Tutkimuksen keskeinen johtopäätös on se, että monikkovanhempien yleinen suhtautuminen sosiaaliseen mediaan ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin on kaiken kaikkiaan positiivinen. Vastauksista ilmeni myös, että erilaisen tuen tarve täten myös sosiaalisen median merkitys on kriittisin raskaus- sekä vauva-aikana. Saatujen vastausten perusteella voidaan todeta, että sosiaalisen median hyödyt ovat selvästi suurempia kuin haitat. Täten välittyä, että sosiaalisen median tarjoamat mahdollisuudet edistävät monikkovanhempien hyvinvointia. Vanhempien vastauksista selvisi, että yksi kymmenestä vastaajasta on kuitenkin huolissaan sosiaalisen median aiheuttamista erilaisista negatiivisista tunteista, kuten riittämättömyydestä ja ahdistuksesta, joita epärealistiset arjen kuvaukset voivat luoda muille vanhemmille. Myös saadun tiedon suodattaminen, väärän tiedon omaksuminen sekä sosiaalisen median addiktoiva vaikutus mielletään sen haitoiksi ja uhkakuviksi. Kukaan vastaajista ei kuitenkaan yksiselitteisesti vastustanut sosiaalisen median palveluita.

8.1.2 Some-palveluiden kehittäminen

Opinnäytetyön tulokset ovat linjassa aiemmin tehtyjen tutkimusten kanssa. Johanna Hyväluoman (2010, s. 76–77) tutkimuksen mukaan haastavinta aikaa monikkoperheiden arjessa näyttäisi olevan monikkolasten vauva- ja pikkulapsivaiheessa. Myös tämän tutkimuksen tulosten perusteella selvisi, että tukea ja tietoa kaivattiin eniten monikkoelämän alussa, erityisesti raskaus- sekä vauva-aikana. Täten sosiaalisen median merkitys ja sieltä saatu tuki oli monien mielestä tärkeintä juuri monikkoperheen alkutaipaleella. Monista vastauksista ilmeni myös neuvolasta saadun tuen riittämättömyys monikkoraskauden aikana tai monikkolasten kasvaessa.

Tutkimus tuo selvästi esiin, että monikkovanhemmat toivovat asiantuntijatuen parempaan saatavuutta. Vanhemmat toivovat erityisesti monikkoperheiden elämään perehtynyttä ammattilaista, joka voisi auttaa esimerkiksi monikkoperheille suunnattujen etujen hakemisessa ja tiedottaa minikälaista tukea on ylipäättään saatavilla. Sosiaalisen median palveluita kehitettäessä tulisi ottaa huomioon mahdollisuus ammattilaisten tarjoamaan virtuaaliseen apuun. Esimerkiksi yksi kyselyyn vastannut ehdotti monikkoperheiden asioihin perehtyneen perhetyöntekijän sähköistä palveluohjausta. Myös erilaiset monikkoaiheiset luennot voisivat nykypäivänä olla mahdollista toteuttaa myös sosiaalisen median välityksellä. Chat-palvelut, missä ammattilainen tai koulutettu kokemusasiantuntija vastaisivat monikkovanhempia askarruttaviin kysymyksiin voisi myös toimia hyvänä tietoa välittävänä kanavana.

Osa monikkovanhemmista kokee neuvolasta saadun tiedon ja tuen liittyen monikkoperheiden elämään, olleen puutteellinen. Muutamissa vastauksissa ehdotetaan jonkinlaista lähitukihenkilöä tai monikkokummiä; monikkoäitiä tai -vanhempia alkutaipaleelle vierelle kulkemaan ja tukea antamaan. Tämän tyyppinen kokemusasiantuntijuus voisi luoda tuoreille monikkovanhemmille tunnetta siitä, että ei ole yksin ja luoda uskoa omasta

pärjäämisestä. Yksi vastaajista ilmoitti, että olisi myös itse muutaman vuoden päästä valmis auttamaan pienten kaksosten hoidossa tai muuten apuna toisen monikkoperheen arjessa.

Satu Taskisen tutkimuksen (2017, ss. 58–61) tulosten perusteella luotettavuus ja muiden samankaltaista elämänvaihetta läpikäyvien kohtaaminen koettiin tärkeäksi ja omaa hyvinvointia edistäväksi. Tämän opinnäytetyön tulokset olivat samansuuntaisia. Monikkovanhempien vastauksista ilmeni Taskisenkin mainitsemat luottamukselliset keskustelut sekä vastavuoroinen tiedonvaihto, jotka mahdollistivat vertaistuen kokemukset sähköisen kanavan välityksellä.

Sosiaalisella medially on mahdollisuuksia hyvinvoinnin edistämiseen laajemminkin. Erilaisella yhteistyöllä, jota käsitellään tarkemmin seuraavassa luvussa 8.1.3. olisi mahdollisuus kehittää monikkovanhemmille suunnattua toimintaa, monipuolisesti ja hyvinvointi-teemalla. Esimerkiksi monikkovanhempien ja -perheiden liikuntaharrastusta voisi tukea erilaisin vinkeihin ja harjoituksin. Taide- ja kulttuuritoiminnan edistämistä voitaisiin myös tukea. Mahdollisuuksia on rajattomasti.

Nykypäivänä lähes kaikilla monikkovanhemmilla on tarvittavat resurssit ja valmiudet sosiaalisen median palveluiden ja sähköisen tuen saavuttamiseen. Palveluita kehitettäessä tulisi kuitenkin ottaa huomioon myös ne, jotka kaipaavat ohjausta somen käyttöön tai tieto- ja viestintäteknologiaosaamiseen. Yksi vastaaja kuvaa, ettei ole ”some-seuraaja tai -tietäjä”. Perinteisiä välineitä, kuten järjestön lehteä tai sähköpostia ja niiden kautta tiedottamista ei siis sovi unohtaa. Sosiaalisen median palveluiden olekaan tarkoitus sulkea muita palveluita tai kanavia pois vaan täydentää niitä. Mahdolliset ohjeet ja tuki palveluiden sujuvaan käyttöön tulisi kuitenkin taata niille, jotka niitä kokevat tarvitsevänsä.

Jatkuva palautteen kerääminen mahdollistaa laadukkaiden palveluiden kehittämisen ja ylläpidon saatujen havaintojen perusteella. Jatkotutkimuksena aiheesta voisi olla esimerkiksi se, kuinka laaja joukko monikkoperheiden vanhemmista jää täysin sosiaalisen median palveluiden ulkopuolelle tai ei halua käyttää niitä sekä miksi näin on. Tulevaisuudessa voisi kartoittaa myös, kuinka monet olisivat valmiita vapaaehtoistyöhön muiden monikkoperheiden hyväksi tai minkälaisia ideoita vanhemmilla on monikkoperheiden hyvinvoinnin edistämiseen. Tästä opinnäytetyöstä jäi lähes täysin puuttumaan monikkoisien näkökulma asiaan, joten tutkimus isien näkökulmasta esimerkiksi heille kohdennetusta tuesta voisi olla ajankohtainen.

8.1.3 Some-yhteistyön mahdollisuudet

Vaikka sosiaalisen median tarjoama tuki koetaan tärkeäksi ja merkitykselliseksi, ehdotukset some-palveluiden kehittämisestä ja yhteistyöstä liittyvät kuitenkin pääosin kasvokkain tapahtuvaan vuorovaikutukseen, tapahtumista tiedottamiseen tai niiden lisäämiseen. Kasvokkain tapahtuvien kohtaamisten voiman kuvataan kantavan pitkään. Monet vastaajat kertovat myös saaneensa uusia ystäviä sosiaalisen median kautta ja järjestäneet itse sen avulla tapaamisia muiden monikkoperheiden kesken.

Tutkimus antaa selkeän kuvan siitä, että monikkovanhemmat pitävät sosiaalisen median antaman tuen lisäksi myös kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta ja kohtaamista tärkeänä. Yhteistyössä yhdistysten ja yleisten sosiaalisen median kanavien kesken tulisikin tiedottaa tulevista tapaamisista. Yhteistyössä toteutettavat paikalliset ryhmät esimerkiksi sen vuoden monikko-odottajille on yhden vastaajan toive. Tämän tyyppistä vertaistukitoimintaa ehdottaa moni muukin vastaaja ja kokee näiden ryhmien kokoon-tumisen kasvokkain myös oleelliseksi osaksi niiden toimintaa.

Tutkimustulosten perusteella voidaan pitää ensiarvoisen tärkeänä monikkovanhempien välisen tiedon jakamisen ja tiedotuksen mahdollisuutta. Monikkoperheet ry:n ja sen alueyhdistysten tulisi pyrkiä mahdollistamaan tällainen toiminta. Yhdistyksen toimintaan osallistuminen tulisi olla helppoa, ja yleistä tiedottamista tehdä laajasti. Sosiaalisen median kanavien kautta ja yhdistysten kanssa yhteistyössä mahdollistuisi laajempi tiedottaminen ja monikkovanhempien osallistaminen. Yksi kyselyyn vastaajista kuvasi, etteivät kaikki monikkoperheet tiedä tarkalleen, mitä toimintaa yhdistys järjestää tai mitä se edustaa. Miten varmistaa tiedon kulkeminen myös niille, jotka eivät tunne yhdistystä ja sen toimintaa?

Niin kuin aiemmin on mainittu, tämänkin tutkimuksen keskeisiä huomioita on se, että tuen tarve on kriittisin monikkoperhe-elämän alussa. Paikalliset monikkoyhdistykset järjestävät valmennuksia, jotka varmasti hyödyttävät monia tulevia monikkovanhempia. Yksi kyselyyn vastanneista toteaa, että kaikki eivät kuitenkaan välttämättä pysty näihin osallistumaan. Sosiaalisen median kanavat voisivat näissä tapauksissa toimia suoratoistopalveluna, jolloin suljetun ryhmän valmennusta voisi seurata myös kotoa käsin. Tulee ottaa huomioon, että suljettuun ryhmään tulee silloin kuulua jäsenenä myös etänä osallistuvat ryhmän alusta lähtien. Näin mahdollistuisi kaikkien osallistuminen ja laajennettaisiin mahdollisuutta tuen saamisen ja antamiseen.

Sosiaalisen median haitoista keskustellaan paljon. Heli Kytöharjun (2003, s. 59–60) tutkimuksessa ilmeneekin, kuinka osa saadusta tuesta keskustelupalstalla ei ole aina positiivista. Kytöharjun tutkimukseen osallistuneet äidit kokivat saaneensa välillä osakseen negatiivista kommentointia tai arvostelua. Hieman yllättäen, tässä tutkimuksessa saatujen vastausten pe-

rusteella, moni kertoo monikkoperheiden yhteisten some-ryhmien ilmapiirin olevan pääosin kannustava ja positiivinen, eikä kiusaamista tai negatiivista kommentointia juuri ilmene. Yksikään vastaaja ei mainitse netti-kiusaamiskokemuksia monikkoryhmässä. Yksi vastaaja arvelee hyvän ilmapiirin johtuvan siitä, että monissa ryhmissä liittyminen on perusteltava ylläpitävälle taholle tarkoin ja ryhmän säännöt tulee lukea ja sisäistää ennen sinne pääsyä. Tämän perusteella voidaan todeta, että suljettujen ryhmien selkeät säännöt ja tarkat liittymisen kriteerit hyödyttävät ryhmän jäseniä. Yhteistyötä toteutettaessa ryhmien ylläpitäjien tulisi myös tulevaisuudessa taata osallistujille turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa jokaisella ryhmäläisellä on mahdollisuus osallistua keskusteluun tai toimintaan halumallaan tavalla.

Muutamit kyselyyn vastanneista nostavat esiin tärkeät asiat; Osa monikkoperheistä asuu syrjäseudulla, osa joutuu selviämään yksin ja toisilta puuttuu tukiverkko. Osalla monikkovanhemmista on vaikeuksia selviytyä arjesta ja he saattavat kärsiä uupumuksesta, synnytyksen jälkeisestä masennuksesta tai riittämättömyyden tunteista. Yhteistyö, tiedotus, mainonta ja yleinen asiantuntemus sosiaalisen median kautta voisi hyödyttää monia tämänkaltaisissa tilanteissa olevia. Vakavista huolista kärsivien monikkovanhempien ja -perheiden hyvinvoinnin edistäminen tulisi olla ensiarvoisen tärkeää. Ongelmien kriisiytymisen ennaltaehkäisy tulee ottaa huomioon myös sosiaalisen median palveluita ja yhteistyötä suunniteltaessa. Tämäkin olisi tärkeä jatkotutkimuksen aihe: selvittää monikkovanhempien ajatuksia ja ehdotuksia varhaisesta tuesta ja ongelmien ennaltaehkäisystä.

8.2 Pohdinta

Opinnäytetyössä tehty matka on ollut antoisa. Tekijän henkilökohtainen kiinnostus aiheeseen, oma monikkovanhemmuus ja monikkoperhe-elämä varmistivat sen, että mielenkiinto tekemistä kohtaan säilyi koko matkan ajan. Muiden monikkovanhempien näkemykset kiehtoivat ja yllättivät monipuolisuudellaan. Ne muistuttivat myös monikkoelämän ainutlaatuisuudesta ja siitä, mihin kannattaa tulevaisuudessa keskittyä. Prosessi oli jokseenkin hidas, ja tutkimuksellisen otteen sisäistämisessä kului oma aikansa. Nyt kun matka on loppusuoralla, voidaan kuitenkin todeta, että inspiroitunut ja innostunut asenne kaiken opitun suhteen selkeyttää myös tulevaisuuden tavoitteita ja haaveita.

Tutkimuksen aihe ja työelämäyhteistyö varmistuivat keväällä 2019. Tutkimus muotoutui prosessin edetessä, eikä epävarmuuden tunteilta vältytty. Opinnäytetyön aineisto kerättiin sähköisellä kyselyllä, toteutettiin vuoden 2019 lopulla. Saatuja tuloksia ja raporttia lähdettiin työstämään vasta keuhällä 2020. Tällöin muotoutui myös tutkimuksen tietoperusta, joka rakentui erilaisiin asiantuntijalähteisiin perustuen. Epävarmuutta aiheutti nopealla aikataululla tehty verkkokysely, joka ei lopulta vastannut täysin tekijän

haluamaa tasoa. Jälkeen päin mietittynä kysymyksiä olisi voinut olla vähemmän ja niiden muotoilu olisi pitänyt pohtia tarkemmin. Tuloksia analysoidessa ja sitä teoriaan peilatessa, saatu aineisto kuitenkin osoittautui laajaksi. Sen avulla pystyttiin vastaamaan tutkimuskysymyksiin ja Suomen Monikkoperheet ry:n kautta saatuun toiveeseen selvittää monikkoperheiden vanhempien sosiaalisen median käyttöä. Tämä tutkimus voi nyt osaltaan auttaa Suomen Monikkoperheet ry:n strategian päivittämisessä, jotta yhdistyksessä pystyttäisiin, yhteistyössä eri tahojen kanssa, tarjoamaan entistä kohdennetumpia ja toimivampia sosiaalisen median palveluita monikkoperheiden vanhemmille.

Sähköinen kysely oli todennäköisesti vastaajille jokseenkin työläs, koska kysymyksiin vastaaminen vei normaalia kauemmin aikaa ja ne saattoivat hämmentää samankaltaisuudellaan. Tutkimuksen ollessa valmis voidaan kuitenkin todeta, että saadut vastaukset ja kyselyn laajuus tekivät tulosten analysoinnista antoisaa ja hedelmällistä, koska aineistoa kertyi runsaasti. Tästä kiitos kuuluu tietysti kärsivällisille monikkovanhemmille, jotka runsaslukuisesti ja monipuolisesti vastasivat heille esitettyihin kysymyksiin. Moniin vastauksiin oli selvästi paneuduttu. Aineiston laajuus yllätti monipuolisuudellaan, ja monikkovanhempien vastaukset ilahduttivat innovatiivisuudellaan. Aineiston analysointi olikin tutkimuksen ehdottomasti mielenkiintoisin ja aikaa vievin osuus. Monimuotoinen prosessi eteni vauhtiin päästyään myös sujuvasti. Haasteiden yli päästiin sitkeydellä ja määrätietoisuudella.

Opinnäytetyön tekeminen on avannut tekijälleen täysin uuden maailman. Tutkimuksen hidastempoisuus, tarkka paneutuminen aiheeseen ja teoreettiseen viitekehykseen sekä aineiston monipuolisuus ja sen intensiivinen tarkastelu ovat kehittäneet tekijän pitkäjänteisyyttä, keskittymiskykyä ja yleistä tutkimuksellista näkökulmaa asioista keskusteltaessa. Prosessi on kehittänyt myös kykyä hahmottaa suurempia kokonaisuuksia sekä luovaa ja innovatiivista asennetta luoda jotain uutta. Opinnäytetyön tekeminen on antanut jälleen lisää eväitä sosionomin työhön tulevaisuudessa sekä elämään ylipäätään. Myös alati kehittyvä ammatillinen identiteetti ja kiinnostus perheiden hyvinvoinnin edistämiseen ovat saaneet vahvistusta.

LÄHTEET

Ansio, L. (2019). Yksi, kaksi, kolme vauvaa – osa 1. Suomen Monikkoperheet ry. Haettu 16.6.2020 osoitteesta <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/yksi-kaksi-kolme-vauvaa-osa-1/>

Ansio, L. (2019.a). Yksi, kaksi, kolme vauvaa – osa 2. Suomen Monikkoperheet ry. Haettu 16.6.2020 osoitteesta <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/yksi-kaksi-kolme-vauvaa-osa-2/>

Ansio, L. (2016). Vertaistuki – Ymmärrystä ja luottamuksen kasvattamista. Suomen Monikkoperheet ry. Haettu 17.6.2020 osoitteesta <https://www.suomenmonikkoperheet.fi/blogi/vertaistuki-ymmarrysta-ja-luottamuksen-kasvattamista/>

Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 10. painos. Tampere: Vastapaino.

Heinonen, K. (2013). *Monikkoperheen elämismaailma varuillaan olostavanhemmuuden vahvistumiseen*. Väitöskirja. Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Health Sciences 163. Haettu 24.6.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1087-5>

Heinonen, U. (2008). *Sähköinen yhteisöllisyys – Kokemuksia vapaa-ajan, työn ja koulutuksen yhteisöistä verkossa*. Pori: Kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen laitoksen julkaisuja XIV.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Holm, J., Huuskonen, P., Jyrkämä, O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T. & Vahtivaara, J. (2010). *Vertaistoiminta kannattaa*. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.

Huuskonen, P. (2010). Vertaistukea verkossa. Teoksessa Holm, P. Huuskonen, O. Jyrkämä, S. Karnell, A. Laimio, I. Lehtinen, T. Myllymaa & J. Vahtivaara (toim.) *Vertaistoiminta kannattaa*. Asumispalvelusäätiö ASPA, ss. 71–79.

Hyväluoma, J. (2010). *Moninkertaisia onnenhetkiä ja arjen haasteita – Monikkoperheiden vanhempien kokemuksia perheen hyvinvoinnista*. Jyväskylän yliopisto: Perhetutkimuskeskus.

Kalliala, E. & Toikkanen, T. (2012). *Sosiaalinen media opetuksessa*. Helsinki: Finn Lectura.

Kananoja, A. (2017). Sosiaalityön lähivuosien kasvavat haasteet. Teoksessa A. Kananoja, M. Lähteinen & P. Marjamäki (toim.) *Sosiaalityön käsikirja*. Helsinki: Tietosanoma, ss. 443–450.

Kumpula, U. (2010). *Yhdessä ja erikseen – Näin tuen alle kouluikäisen kakso- ja kolmoslapsen kasvua*. Helsinki: Suomen Monikkoperheet ry.

Kumpula, U. (2020). Mikä monikkoudessa kiehtoo? Teoksessa Kumpula, U., Kaprio, J., Lavikainen, A. & Moilanen, A (toim.) *Kiehtova kaksosuus – Monikkosisarusten elämää*. Helsinki: Gaudeamus Oy, ss. 15–29.

Kumpula, U., Kaprio, J., Lavikainen, A. & Moilanen, I. (toim.) (2020). *Kiehtova kaksosuus – Monikkosisarusten elämää*. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Kytömäki, H. (2003). *Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva-lehden keskustelupalstalla Internetissä*. Pro gradu -tutkielma. Lääketieteen tiedekunta. Tampereen yliopisto. Haettu 24.6.2020 osoitteesta <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/92280/gradu00401.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Laimio, A., & Karnell, S. (2010). Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Holm, P. Huuskonen, O. Jyrkämä, S. Karnell, A. Laimio, I. Lehtinen, T. Myllymaa & J. Vahtivaara (toim.) *Vertaistoiminta kannattaa*. Asumispalvelusäätiö ASPA, ss. 9–13.

Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Pönkä, H. (2014). *Sosiaalisen median käsikirja*. Jyväskylä: Docendo Oy.

Salonen, M. (2012). *Voimauttavan vertaisohjauksen käsikirja*. Helsinki: Leijonaemot ry.

Suomen Monikkoperheet ry. (n.d.a). Monikkotietoa. Haettu 11.6.2020 osoitteesta <https://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/>

Suomen Monikkoperheet ry. (n.d.b) Toiminta. Haettu 12.6.2020 osoitteesta <https://www.suomenmonikkoperheet.fi/toiminta/>

Suomen Monikkoperheet ry. (n.d.c) Alueelliset yhdistykset. Haettu 12.6.2020 osoitteesta <https://www.suomenmonikkoperheet.fi/toiminta/alueelliset-yhdistykset/>

Suomen Monikkoperheet ry. (n.d.d) Monikkotietoa. Arki. Haettu 16.6.2020 osoitteesta <https://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/arki/>

Suomen Monikkoperheet ry. (n.d.e) *Hyvä alku monikkovanhemmuuteen – Vertaisohjaajien opas monikkoperhevalmennukseen*. Haettu 16.6.2020 osoitteesta https://www.suomenmonikkoperheet.fi/files/vertaisopas_valmis.pdf

Suomen Monikkoperheet ry. (n.d.f) Kaksosten päivä. Haettu 3.7.2020 osoitteesta <https://www.suomenmonikkoperheet.fi/toiminta/kaksosten-paiva/>

Taskinen, S. (2017). *Vertaistuki verkossa. Kuinka internet-välitteistä tukea käytetään?* Pro gradu -tutkielma. Sosiologia. Itä-Suomen yliopisto. Haettu 24.6.2020 osoitteesta <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20170840>

Tilastokeskus. (2019). Puolet suomalaisista ostanut verkkokaupasta viimeisen kolmen kuukauden aikana. Haettu 18.6.2020 osoitteesta https://tilastokeskus.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_2019-11-07_tie_001_fi.html

Toivio, T. & Nordling, E. (2013). *Mielenterveyden psykologia*. Helsinki: Edita.

SÄHKÖISEN KYSELYN SAATEKIRJE

Hei kaikki monikkovanhemmat!

Olen Hämeen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija ja itsekin monikkovanhempi. Teen opinnäytetyötä, missä käsitellään monikkovanhemmuutta ja siihen liittyvää yhteisöllisyyttä sekä sosiaalisen median merkitystä monikkovanhemmuudesta puhuttaessa. Opinnäytetyöni tavoite on tuoda uutta tietoa yhteisöllisyyden merkityksestä perheiden keskuudessa ja erityisesti monikkoperheiden keskuudessa. Tarkoituksena on tuottaa myös tietoa vertaistuen sekä yhdistysten merkityksestä, hyödyistä, haitoista ja odotuksista sekä siitä millainen rooli sosiaalisella medially on.

Vertaistuella tarkoitan vastavuoroista kokemusten jakamista, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat tukevat toinen toistaan eri tavoin. Yhteisöllisyydellä taas tarkoitan erilaisten ryhmien välistä toimintaa, minkä tarkoituksena on tuottaa myönteistä ja yhdenvertaista hyvinvointia, ns. ”me-hengessä”.

Digitalisaatio ja sosiaalinen media on tätä päivää. Se antaa uudenlaisia mahdollisuuksia tavoittaa vanhempia eri puolelta Suomea. Se antaa myös mahdollisuuden yhdistysten sekä yleisten someryhmien yhteiselle tekemiselle ja täten laajemmalle sekä vaikuttavammalle työlle.

Teen opinnäytetyöni yhteistyössä Suomen Monikkoperheet ry:n kanssa ja toivoisin, että voisit vastata ohessa olevaan kyselyyn. Vastauksenne auttavat minua tekemään mahdollisimman monipuolisen yhteenvedon tärkeistä aiheista. Näiden arvokkaiden tietojen avulla Suomen Monikkoperheet ry ja sen alueyhdistykset pystyvät tarjoamaan tulevaisuudessa entistä kohdennetumpia ja toimivampia palveluita perheille ja erityisesti vanhemmille. Pyrkimyksenä on edistää monikkoperheiden hyvinvointia, jaksamista ja monikkovanhemmille suunnattua tukea sosiaalisen median kautta.

Sinun ei tarvitse olla minkään alueellisen monikkoperheyhdistyksen jäsen, jotta voit vastata kyselyyn, mutta osa kysymyksistä liittyy myös yhdistysten toimintaan. Kaikkia tietoja käsitellään luottamuksellisesti sekä yksityisyyssuojaa kunnioittaen. Vastaaminen tehdään nimettömänä, eikä vastaajien henkilöllisyys tule ilmi. Kyselylomakkeet hävitetään tietoturvallisuutta noudattaen. Kiitän suuresti vaivannäöstänne jo etukäteen!

Kyselyssä on 5 taustatietokysymystä sekä 10 kysymystä, mihin voit vastata avoimesti. Vastausaikaa on 31.12.2019 asti.

Mikäli teillä on kysyttävää tai haluatte lisätietoja opinnäytetyöstäni, vastaan mielelläni.

Ystävällisesti

Emmi Koskinen, HAMK

emmi.ma.koskinen@student.hamk.fi

SÄHKÖISEN KYSELYN KYSYMYKSET**Mikä on sukupuolenne?**

nainen
mies
muu

Perhetilanteenne?

avio-/avoliitossa
rekisteröidyssä parisuhteessa
yksinhuoltaja
muu

Perheessä olevat monikkolapset

kaksoset
kolmoset/nelöset

Minkä ikäisiä monikkolapsenne ovat?**Oletteko jonkun alueellisen monikkoperheyhdistyksen jäsen?**

Vapaat vastaukset:

1. Mitä monikkouteen liittyviä sosiaalisen median kanavia käytätte, (esim. Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp, muut)? Millaisiin monikkoryhmiin sosiaalisessa mediassa kuulutte (esim. kaksoset, monikot, monikkoisät, yh-monikkovanhemmat, monikkolasten imetys, kirppikset, sateenkaari-monikot, muut)?
2. Mitä hyötyä/haittaa sosiaalisesta mediasta on monikkovanhemmua ajatellen?
3. Koetteko monikkoperheiden välisen yhteisöllisyyden voimauttavana asiana elämässänne? Jos koette, minkälaista tukea siitä saatte?
4. Koetteko monikkoperheiden välisen vertaistuen hyödyllisenä asiana elämässänne? Jos koette, minkälaista tukea siitä saatte?
5. Voiko yhteisöllisyyttä kokea sosiaalisen median välityksellä? Jos voi, miten se ilmenee?
6. Minkälaista tukea monikkovanhemmuteen sosiaalisen median kautta voi saada? Onko se riittävää?
7. Minkälaista tukea/tietoa/palveluita toivoisitte saavanne sosiaalisen median kautta (esim. konkreettista tukea/henkistä tukea, ammattilaisen antamaa yksilö- tai ryhmämuotoista asiantuntijatukea)?
8. Mihin sellaisiin monikkoteemaisiin asioihin/elämäntilanteisiin toivoisit saavasi vertaistukea, joihin nyt ei ole tukea saatavilla?
9. Ideoita tulevaisuuteen ja some-palveluiden kehittämiseen? Millaista yhteistyötä yhdistysten ja yleisten some-ryhmien välillä voisi mielestäsi olla?
10. Toiveita Suomen Monikkoperheet ry:lle ja alueyhdistyksille.