

Opinnäytetyö (YAMK)

Terveyden edistäminen

2022

Satu Willgren

Vertaistuki vanhemmuuden tukena

– Integroiva systemaattinen kirjallisuuskatsaus
sekä vanhemmille suunnattu markkinointivideo

Opinnäytetyö (YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto,
Terveyden edistäminen

2022 | 52 sivua, 5 liitettä

Satu Willgren

Vertaistuki vanhemmuuden tukena

- Integroiva systemaattinen kirjallisuuskatsaus sekä vanhemmille suunnattu markkinointivideo

Tämän integroivan systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tutkia vertaistuen vaikutuksia vanhemmuuteen. Lisäksi tässä opinnäytetyössä suunnitellaan ja toteutetaan Sydänliiton Neuvokasperhe-menetelmälle vanhemmille suunnattu infograafinen markkinointivideo vertaistuesta.

Systemaattinen kirjallisuushaku tehtiin Cinahl, PsycInfo ja PubMed tietokantoihin 28.5.2021. Haut rajattiin koskemaan v. 2015–2020 julkaistuja vertaisarvioituja ja englanninkielisiä tutkimuksia. Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhteensä 9 tutkimusta.

Kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan vertaistuki vahvistaa vanhempien voimaantumisen kokemusta. Kirjallisuuskatsauksen tulokset yhdistettiin voimaantumista vahvistaviin pääteemoihin, joita olivat yhteisen kokemuksen, henkisen tuen, välittämisen sekä tietotaidon lisääntymisen merkitys.

Tulevaisuudessa vanhemmuuden vertaistukea olisi tärkeää tutkia lisää. Luotettavien ja yhdenmukaisten mittareiden luominen sekä niiden käyttäminen tutkimuksissa olisi merkittävä tulosten vertailtavuutta parantava tekijä. Määrällistä vaikuttavuustutkimusta olisi tärkeää tehdä enenevästi laadullisten kokemusperäisten vertaistuen tutkimusten rinnalle.

Asiasanat:

Vertaistuki, vanhemmuus, perhe, lapsi, infograafinen markkinointivideo.

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Master Degrees in Health Care, Health Promotion

2022 | 52 pages, 5 pages in appendices

Satu Willgren

Peer support for parenthood

- Integrative systematic review and marketing video for parents

The aim of this study was to explore the effects of peer support for parenthood. Part of the thesis was also a marketing video for parents. Video was part of peer support marketing for Sydänliitto's Smart Family.

Study design was integrative systematic review. The systematic search was carried out in 28.5.2021 in Cinahl, PubMed and PsycInfo databases. Studies were included in the review, if they evaluated peer support and parenthood. The other inclusion criteria were that the studies should be published y. 2015-2021 and in peer reviewed journals written in English.

In total, nine (9) publications met the inclusion criteria and were chosen for the review. Quantitative and qualitative data was brought together in an integrative synthesis. In this study, the main result was that the peer support was empowering to the parents. Empowerment included three main themes: shared social identity and knowledge, emotional support and caring.

In the future, there is a need for high quality research with both quantitative and qualitative methodologies. Reliable and uniform measures are needed. That way the studies should be comparable and reliable.

Keywords:

Peer support, parenthood, family, child, infographic marketing video.

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Opinnäytetyön tausta, perustelut ja tarkoitus	8
3 Vertaistuki	9
3.1 Vertaistuki ja vertaisuus	9
3.2 Vertaistuen muodot	10
3.3 Vertaistuen merkitys	11
4 Vanhemmuus	12
4.1 Vanhemmuuden moninaisuus	12
4.2 Kyvykäs vanhemmuus	14
4.3 Vanhemmuuden vertaistuki	16
5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys	18
6 Tutkimusmenetelmä	19
6.1 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus	19
6.2 Aineiston keruu	19
6.3 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit	20
6.4 Aineiston valinta	21
6.5 Aineiston laadun arviointi	22
7 Tulokset	24
7.1 Aineiston kuvaus	24
7.2 Vertaistukiohjelmien ja interventioiden kuvaus	25
7.2.1 Laadullisten tutkimusten vertaistukiohjelmat	25
7.2.2 Määrällisten tutkimusten interventiot	26
7.3 Aineiston keruun ja analysointien kuvaus	27
7.4 Vertaistuen koetut vaikutukset vanhemmuuteen	28
7.4.1 Vertaistuen vaikutukset laadullisten tutkimustulosten mukaan	28
7.4.2 Vertaistuen vaikutukset määrällisten tutkimustulosten mukaan	30
7.4.3 Tutkimustulosten integrointi	32

8 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	33
9 Markkinointivideon suunnittelu ja toteutus	35
9.1 Videomarkkinoinnin merkitys	35
9.2 Infograafi ja selitysvideo	35
9.3 Markkinointivideon suunnitelma	37
9.3.1 Esituotanto	38
9.3.2 Tuotanto ja jälkituotanto	39
9.3.3 Julkaisu	39
9.3.4 Markkinointivideon arviointisuunnitelma	39
9.4 Tekijänoikeudet	40
10 Johtopäätökset ja pohdinta	41
10.1 Integroiva systemaattinen kirjallisuuskatsaus	41
10.2 Markkinointivideon tuottamisen prosessi	45
Lähteet	47

Liitteet

Liite 1. Hakulausekkeet.

Liite 2. Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusten laadun arviointi.

Liite 3. Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusten koontitaulukko.

Liite 4. Julkaisusuunnitelma.

Liite 5. Markkinointivideon kuvakäsikirjoitus.

1 Johdanto

Sosiaalisen tuen ja yhteisöllisyyden puute ovat vanhemmuutta vahingoittavia tekijöitä (Leahy-Warren ym. 2012; Roskam ym. 2021). Yksilöllisyyttä korostavassa länsimaisessa kulttuurissa vanhemmat saattavat jäädä yksin vanhemmuuden haasteiden kanssa ja lisäksi he voivat kokea paineita pärjätä omin voimin (Roskam ym. 2021). Tällöin yhteisön antaman tuen myönteinen vaikutus vanhemmuuden tukemisessa voi jäädä saavuttamatta.

Yhteisöllisyyden puutteen on todettu lisäävän riskiä vanhemman uupumiselle (Roskam ym. 2021). Vanhemmat kokevat saavansa liian vähän sosiaalista tukea ja he kaipaavat sitä sekä muilta vanhemmilta, että ammattilaisilta (Häggman-Laitila, 2003; Summers ym. 2007). Vertaistuki samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa on todettu merkittäväksi vanhempien voimaantumista lisääväksi tukimuodoksi (Shilling ym. 2013). Vertaistuen tarkoituksena on luoda vanhemmalle kokemus siitä, ettei hän ole yksin vanhemmuuden haasteiden kanssa.

Perheiden sosiaalisissa suhteissa sekä niiden määrässä on tapahtunut paljon muutoksia viime vuosikymmeninä. Perheet muuttavat usein, suhteet isovanhempiin ja ystäviin muuttuvat. Isovanhemmat saattavat asua kaukana lapsiperheestä, eivätkä siten pysty auttamaan arkipäiväisissä asioissa, kuten ehkä ennen. Perheissä tapahtuu myös melko usein rakenteellisia muutoksia, kun vanhemmat eroavat tai syntyy uusperheitä (Luecken ym. 2013.) Työn ja perheen yhteensovittamisessa on monella haasteita. Aikaa ja voimavaroja ei välttämättä riitä lasten kanssa olemiseen, vanhemmuuteen (Lammi-Taskula & Salmi 2014, 140-152).

Vanhempien voimavarojen riittävyys hyvään vanhemmuuteen on turvattava paitsi heidän itsensä myös lasten kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. Perheiden arjessa jaksamista edistäviä palveluita ja menetelmiä tarvitaan ja niiden tulisi olla tutkimukseen sekä näyttöön perustuvia. Tämän vuoksi vanhempien tukemiseen on mietittävä sopivia ja tarkoituksenmukaisia keinoja.

Vertaistuki voi olla yksi toimiva ja tehokas tukimuoto muiden tukimuotojen ohella.

Vanhemmuuden vertaistukea käsitelleissä tutkimuksissa on todettu myös vaihtelua laadullisten ja määrällisten tutkimusten tuloksissa. Vanhempien kokemuksiin perustuvissa laadullisissa vertaistuen tutkimuksissa on todettu vertaistuella olevan monia hyödyllisiä vaikutuksia vanhemmuuteen, kuten informaation lisääntymistä, emotionaalisen hyvinvoinnin lisääntymistä sekä vanhemman luottamuksen ja käytännön taitojen lisääntymistä vastoinikäymisistä selviytymiseen. Määrällisissä tutkimuksissa näyttö vertaistuen vaikuttavuudesta vanhemmuuteen on jäänyt sen sijaan melko heikoiksi. (Shilling ym. 2013; Niela-Vilen ym. 2014.) Kyseisissä määrällisissä tutkimuksissa vaikuttavuutta mitattiin monin erilaisin kyselymittarein ennen/jälkeen vertaistuki-interventioitten.

Tällä kirjallisuuskatsauksella pyritään osaltaan selvittämään tutkimusmenetelmistä johtuvaa tulosten vaihtelevuutta. Vertaistuki tai vertaistukiryhmät on mainittu melko usein vanhemmuutta koskevissa tutkimuksissa osana erilaisia interventioita, mutta itse vertaistuen vaikutuksia vanhemmuuteen ei ole aiemmin paljolti tutkittu (Niela- Vilen ym. 2014; Shilling ym. 2013.)

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on koota kansainvälinen tutkimustieto vanhemmuutta koskevasta vertaistuesta sekä sen vaikutuksista vanhemmuuteen. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää järjestöjen sekä sosiaali- ja terveysalan moninaisten toimijoiden suunnittelu- organisointi- ja toteutustyössä. Tämän tiedon avulla on mahdollista järjestää tutkittua, vaikuttavaa ja kustannustehokasta vertaistukea vanhemmille.

Katsausta tehdään yhteistyössä Sydänliiton Neuvokasperhe- menetelmän kanssa. Kirjallisuuskatsauksen tulosten pohjalta opinnäytetyön tuotoksena tehdään lisäksi kirjallisuuskatsauksen tuloksiin perustuva infograafinen markkinointivideo. Videon avulla pyritään kannustamaan ja motivoimaan vanhempia osallistumaan vertaistukitoimintaan sen moninaisten vanhemmuutta vahvistavien vaikutusten vuoksi.

2 Opinnäytetyön tausta, perustelut ja tarkoitus

Suomen Sydänliitto on vuonna 1955 perustettu sydänjärjestö. Sydänliitto koostuu 17 sydänpiiristä ja 234 paikallisesta sydänyhdistyksestä. Sydänliiton toiminnassa on mukana noin 80 000 henkilöjäsentä ympäri Suomea. Sydänliiton tavoitteena on tarjota tietoa terveellisistä elämäntavoista, tukea elämäntapamuutoksessa sekä antaa tukea toipumiseen mahdollisesta sydänsairaudesta.

Sydänliiton yksi terveyden edistämisen palvelu on Neuvokasperhe-menetelmä. Sen kohderyhmänä ovat lapsiperheet ja sen tavoitteena on tarjota hyvinvointia ja iloa perhearkeen. Neuvokasperhe-menetelmä on mukana valtakunnallisessa Arjen tuki- hankkeessa vuosina 2020-2022. Arjen tuki hanke kehittää palveluja perheille, joilla on ylipainoinen lapsi. Yksi hankkeen kehittämiskohde on vanhemmuuden vertaistuki. Neuvokasperheen tavoitteena on tuottaa vertaistukisisältöjä ja palveluja vanhemmille, joiden lapsi on ylipainoinen.

Vertaistukipalveluiden suunnittelun lähtökohtana tulee olla luotettava ja kansainvälinen tutkimustieto vanhemmuuden vertaistuesta. Tämä opinnäytetyönä tehty integroiva systemaattinen kirjallisuuskatsauksen toimii Neuvokasperheen vertaistukitoiminnan kehittämisen lähtökohtana ja vahvana tietoperustana.

Tässä opinnäytetyössä suunnitellaan ja toteutetaan vanhemmille suunnattu infograafinen markkinointivideo (myöhemmin video) vertaistuesta. Video pohjautuu systemaattisen kirjallisuuskatsauksen keskeisiin tuloksiin. Videossa hyödynnetään infograafista ja visuaalista toteutustapaa. Videon tavoitteena on kannustaa ja motivoida vanhempia osallistumaan vertaistukitoimintaan.

Video toteutetaan yhteistyössä medianomi amk- opiskelija Jona Paavilaisen kanssa. Projektipäällikkö toimii videon sisällöllisenä asiantuntijana sekä ohjaajana. Jona Paavilainen toteuttaa visuaalisen ja teknisen suunnittelun sekä käytännön animoinnin yhteistyössä projektipäällikön kanssa.

3 Vertaistuki

3.1 Vertaistuki ja vertaisuus

Vertaistuki on kahden tai useamman henkilön välistä sosiaalista tukea, jota on määritelty monin tavoin. Mikkonen (2009, 28-30) on määritellyt vertaistuen olevan kokemukseen perustuvaa sosiaalista tukemista, jota annetaan samassa elämäntilanteessa olevien henkilöiden kesken. Hyväri (2005, 224-225) sen sijaan on kuvannut vertaistuen olevan sitä, kun henkilö antaa oman elämänsä kokemukset ja asiantuntijuutensa vertaisten käyttöön ja he pystyvät eläytymään kokemuksiin siten, kuin ne olisivat heidän omia henkilökohtaisia kokemuksiaan. Vertaistukea tapahtuu arkisissa kohtaamisissa päivittäin ja siinä korostuu erityisesti henkilöiden tasavertaisuus ilman minkäänlaisia potilas- tai asiakasrooleja (Hyväri 2005, 214). Vertaistuki on siihen osallistuvien henkilöiden välistä vuorovaikutteista toimintaa, jossa painopiste on elettyjen kokemusten vastavuoroisuudella eli antamisella, saamisella, vastaanottamisella ja jakamisella. Vertaistuessa henkilöitä yhdistää usein jokin asia, kuten sama elämäntilanne, ammatti tai sairaus (Hyväri 2005, 214-215).

Vertaisuus tarkoittaa vertaistukeen osallistuvan henkilön omakohtaisiin kokemuksiin perustuvaa osaamista ja asiantuntijuutta (Laimio & Karnell 2010, 12). Voidaan puhua myös ns. kokemusasiantuntijuudesta, jossa vertaisella on omakohtaisia kokemuksia esimerkiksi jostakin erityisestä elämäntilanteesta, sairaudesta tai ammatista. Omakohtaisten kokemustensa avulla henkilölle on rakentunut osaamista ja asiantuntijuutta vertaisena ja vertaistuessa tätä osaamista jaetaan toisten samassa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa (Laimio & Karnell 2010, 9-20) Vertaisten välillä tapahtuvaan vuorovaikutukseen sisältyy mahdollisuus uuden tiedon oppimisesta, jota ei voi opiskella kirjoista tai kouluista (Nyman 2008, 12-14). Vertaisten väliseen vuorovaikutukseen kuuluu myös kunnioitus jokaisen ainutkertaisille ajatuksille ja kokemuksille (Hokkanen 2003, 258-270). Vertaisten kohtaamiset, omien ja yhteisten asioiden käsitteleminen, edellyttävät dialogia eli vuorovaikutuksellista keskustelua.

Dialogi vertaistuessa kuvaa vertaisten välistä vuorovaikutuksellista työskentelyä, jossa henkilöillä on mahdollisuus luoda uusia ajatuksia elämästä. Luottamuksellisen ja tasavertaisen dialogin myötä vertaistuessa on mahdollista myös uudenlaisten käyttäytymismallien ja toimintatapojen kokeilu. (Mead, Hilton & Curtis 2001, 134-141.)

3.2 Vertaistuen muodot

Vertaistuki on sosiaalista tukea, joka voi olla käytännön tukea ja apua, tiedollista tukea tai emotionaalista tukea ja empatiaa (Mikkonen 2009, 28-31; King ym. 2000, 225-236). Vertaistuki voi olla kahdenkeskistä tai erikokoisissa ryhmissä tapahtuvaa vertaistukiryhmätoimintaa. Kahdenkeskistä vertaistukitoimintaa on esimerkiksi vertaistukihenkilötoiminta. Vertaistukea voi antaa kuka tahansa ja se voi olla joko organisoitua tai hyvinkin arkipäiväistä kahden vertaisten välistä tukemista ilman minkäänlaista organisaatiota. Vertaistukea tarjoavat myös erilaiset sosiaali- ja terveysalan järjestöt sekä erilaiset taustayhteisöt tarjoamalla esimerkiksi tiloja tai verkkosivustoja vertaisryhmien toiminnalle. Vertaistuen toimintaympäristöinä voivat toimia myös kahdenkeskiset tapaamiset, ohjatut keskusteluryhmät, avoimet kohtaamispaikat tai toiminnalliset ryhmät. Kolmannen sektorin järjestöt ja ammattilaistahot järjestävät vertaistukea usein myös yhteistyössä. (Mikkonen 2009, 32-33.)

Monet vertaisryhmät toimivat nykyään verkossa. Verkossa tapahtuvaa vertaistukea toteutetaan yleensä yksilö- tai ryhmätukena. Verkossa on lisäksi joukkomuotoista vertaistukea, jossa esimerkiksi Facebookin vertaisryhmissä voi olla jopa tuhansia osallistujia ympäri maailmaa. Verkkopohjaisten vertaistukiryhmien hyötyjä ovat nopeus ja helppo saavutettavuus maantieteellisestä sijainnista riippumatta (Niela-Vilen ym. 2014, 1524–1537). Verkossa tapahtuvaan vertaistukeen voi halutessaan osallistua myös paljastamatta omaa todellista henkilöllisyyttään. Tämä voi osaltaan helpottaa osallistumista keskusteluun vaikeistakin asioista (Munnukka, Kiikkala & Valkama, 2005, 202-204).

3.3 Vertaistuen merkitys

Kansainvälisissä vertaistukeen liittyvissä tutkimuksissa on raportoitu vertaistuen myönteisistä vaikutuksista ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin (Holm ym. 2010, 13; Miyamoto & Sono 2012, 22-29; Armstrong ym. 2005, 270). Vertaistukeen osallistuvien henkilöiden on todettu saavan apua mm. omien voimavarojensa vahvistumiseen, henkilökohtaisten vahvuuksiensa löytämiseen sekä niiden käyttämiseen (Shilling ym. 2013, 602-609). Vertaistuki vahvistaa siihen osallistuvien henkilöiden voimaantumista ja antaa lisää mahdollisuuksia henkilökohtaiseen kasvuun (King ym. 2000, 225-241 ; Holm ym. 2010,14). Tutkimusten tuloksissa on voimaantumisen lisäksi raportoitu vertaistuen myönteisistä vaikutuksista osallistujien kokemuksiin jaksamisen, itsetunnon, psykologisen hyvinvoinnin lisääntymisestä ja masentuneisuuden sekä ahdistuneisuuden vähentymisestä (Armstrong ym. 2005, 270-281).

Voimaantumisen (empowerment) käsitteelle ei ole yksiselitteistä määritelmää, mutta voimaantumisella tarkoitetaan sitä sisäistä prosessia, jossa henkilö voi löytää omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan sekä taitoja käyttää niitä parhaaksi katsomallaan tavalla. Voimaantumisen prosessissa keskeisiä tekijöitä ovat omista kokemuksista kertomisen tärkeys sekä hyväksytyksi tuleminen kokemuksen merkitys. Voimaantuessaan henkilö oppii uusia asioita myös itsestään ihmisenä. (Siitonen 1999, 59-68) Voimaantumisen voidaankin ajatella olevan yksi vertaistuen merkittävä tavoite.

Tutkimuksissa on saatu viitteitä myös vertaistuen positiivisista kustannusvaikutuksista (Ingram ym. 2010, 1739-1746). Tämä on huomionarvoista, koska olemassa olevista taloudellisista resursseista on lisääntyvissä määrin pulaa.

4 Vanhemmuus

4.1 Vanhemmuuden moninaisuus

Vanhemmuuden käsitettä ei ole pystytty yksiselitteisesti määrittelemään, vaan sen kuvaukset ovat usein epämääräisiä eikä kokonaisvaltaista näkemystä sekä käsitteellistä viitekehystä ole olemassa (Hoghugh 2002, 1-18; Johnson ym. 2014, 92-96). Vanhemmuudella voidaan tarkoittaa biologista-, juridista-, sosiaalista- tai psyykkistä vanhemmuutta (Vileń ym. 2014, 10-12).

Vanhemmuuden käsite on tullut kasvattamisen käsitteen avuksi kuvaamaan laajemmin vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta sekä vanhemman omaa kokonaisvaltaista kasvuprosessia (Johnson ym. 2014, 92-94). Käsitteet kasvattaminen (parenting) ja vanhemmuus (parenthood) tulisikin huomioida toisiaan täydentävinä, mutta kuitenkin erillisinä käsitteinä. Kasvattaminen on käytännöllistä vanhempana toimimista ja vanhemmuus sen sijaan kuvaa vanhempana olemista ja vanhemman omaa jatkuvasti kehittyvää henkistä prosessia (Salo 2011, 17-18). Vanhemmuus kuvaa myös sitä yksilöllistä ja ainutkertaista vanhempana toimimisen tapaa, jolla vanhempi pyrkii auttamaan lasta kasvamaan onnelliseksi ja hyvinvoivaksi aikuiseksi (Johnson ym. 2014, 92-96).

Vanhemmuuteen vaikuttavat monet erilaiset asiat, kuten lapsen ja vanhemman yksilölliset tekijät sekä heidän sosiaalinen ympäristönsä (Belsky 1984, 83–84). Perheen sosiaaliset suhteet, vanhempien parisuhde sekä työtilanne vaikuttavat omalta osaltaan myös vanhemmuuteen. Samat vanhemmuuteen liittyvät moninaiset tekijät voivat olla eri perheissä joko tukea antavia tai stressaavia (Belsky 1984, 84.)

Vanhempien välisen parisuhteen on todettu olevan hyvin merkityksellinen lapsen kehityksen kannalta (Schmitt 2003, 315). Mikäli parisuhteessa esiintyy vakavia haasteita tai ongelmia, niin ne väistämättä heijastuvat koko perheen sosiaaliseen ilmapiiriin. Tutkimusten mukaan tulisikin kiinnittää erityistä

huomiota perheen keskinäisiin suhteisiin sekä niiden mahdollisiin lapsiin kohdistuviin vaikutuksiin (Hoghugh 2002, 11; Schmitt 2003, 315).

Monet vanhemmat kokevat riittämättömyyttä omassa vanhemmuudessaan (Lammi-Taskula 2014, 150-152; Bardy 2009, 60-63). Vanhempien kokemukset vanhemmuuden haastavimmista asioista liittyvät useimmiten heidän epävarmuuteensa kasvattajana, kuten rajojen asettamiseen ja johdonmukaiseen kasvatukseen. Lisäksi vanhemmat ovat huolissaan omasta jaksamisestaan ja onnistumisestaan vanhemmuuden tehtävässä (Lammi-Taskula 2014, 144- 159; Määttä & Rantala 2010, 85-88).

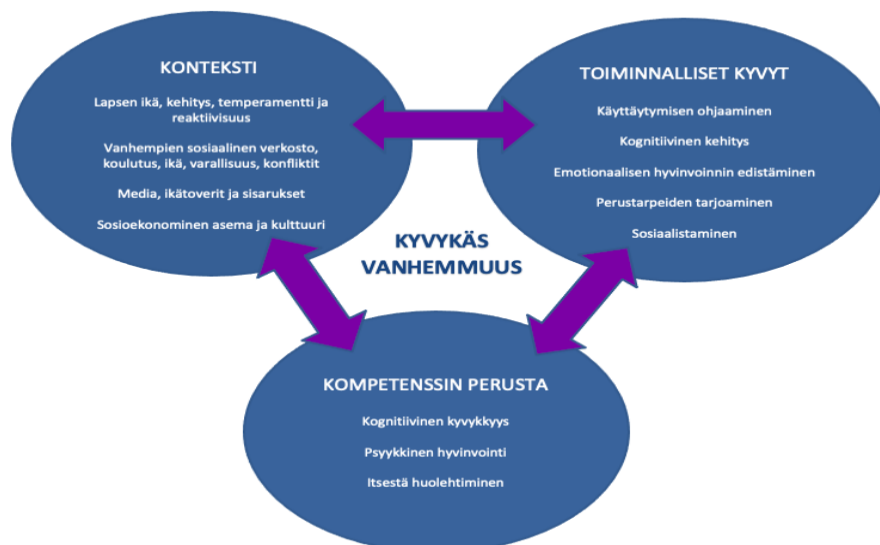
Sosioekonomisilla tekijöillä on todettu olevan vaikutusta vanhempien kokemaan elämänlaatuun ja sen myötä myös vanhemmuuteen (Emerson ym. 2010, 30-42; Smith & Grzywacs 2014, 303-312). Työn ja perheen yhteensovittamisessa koetaan usein haasteita (Bardy 2009, 60). Vanhemmat tasapainoilevat jatkuvan kiireen, työkuormituksen ja perheenjäsenten aikataulujen yhteensovittamisessa. Työn ollessa samaan aikaan vaativaa ja sen viedessä runsaasti vanhempien aikaa, ei vanhemmilla välttämättä riitä aikaa eikä voimavaroja enää vanhemmuuden hyvään hoitamiseen. Tämä heijastuu väistämättä vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen. (Rönkä, Malinen & Lämsä 2009, 11-19.) Toisaalta työn epävarmuus, työttömyys tai taloudelliset huolet saattavat kuormittaa vanhempia ja näin lisätä paineita vanhemmuuteen (Bardy 2009, 60).

Länsimainen yksilökeskeinen kulttuuri ja omin avuin pärjäämisen tavoittelu ovat riski vanhempien uupumiselle (Roskam ym. 2021, sivut). Tukiverkoston ja sosiaalisen tuen puutteet ovat haasteita monelle vanhemmalle nykypäivänä. Isovanhemmat asuvat usein kaukana eikä hyviä naapuri- tai muita sosiaalisia suhteita välttämättä ole, joten pyritään pärjäämään omin voimin ilman apua ja tukea (Leahy-Warren, McCarthy & Concoran 2012, 338-397).

4.2 Kyvykäs vanhemmuus

Vanhemmuuden laadulla on merkittävä vaikutus lapsen hyvinvointiin (Johnson ym. 2014, 92). Kuitenkin laadukkaan vanhemmuuden yleisesti hyväksytyt määritelmät puuttuvat ja Johnsonson ym. (2014, 92-94) ovat maininneet syyksi mm. vanhemmuuden moninaisuuden.

Vanhemmuuden kyvykkyydellä eli kompetenssilla tarkoitetaan vanhemman toimintakykyä vanhempana. Kyvykkyydellä voidaan kuvata myös vanhemman kasvatuksellisia ja vuorovaikutuksellisia toimintatapoja, joita hän toteuttaa lapsen kanssa arjessa (Neitola 2011, 66-68). Vanhemman kyvykkyyttä vanhempana voidaan määritellä myös ns. vanhemmuuden taitojen kautta. Vanhemman tulee omata riittävät tiedolliset ja taidolliset valmiudet vanhemmuuteen sekä riittävän hyvä henkinen terveys sekä kyky pitää itsestään hyvää huolta (Johnson ym. 2014, 92). Johnsonin ym. (2014, 104) luomassa kyvykkään vanhemmuuden mallissa nähdään tärkeänä vanhemman oma henkinen kasvuprosessi ja siihen oleellisesti vaikuttavat myös sosiaaliset suhteet ja erilaiset ympäristötekijät. Kuviossa 1 on kuvattu Johnsonin ym. (2014, 104) luoman kyvykkään vanhemmuuden malli.



Kuvio 1. Kyvykkään vanhemmuuden malli Johnsonia ym. (2014, 104) mukailleen.

Vanhemmuuden kyvykkyyteen vaikuttavat monenlaiset tekijät, mutta keskeisimpänä tekijänä on kuitenkin pidetty vanhemman omaa näkemystä hänen pystyvyydestään (efficacy) (Johnsson ym. 2014, 113; Coleman & Karraker 1998, 47-85).

Bandura (1997, 36) on tutkinut pystyvyyden tunnetta kokonaisvaltaisesti. Hänen mukaansa käsite pystyvyyden tunteesta on ihmisen kokemus omasta pystyvyydestään selviytyä ja käyttää kykyjään erilaisissa tilanteissa.

Pystyvyyden tunteen muodostumiseen vaikuttavat useat tekijät, kuten ihmisen persoonallisuus ja luonteenpiirteet, elämän kokemukset sekä moninaiset elämän olosuhteet. Ihmisen käsitys omasta pystyvyydestään ei siis ole omien taitojen määrän mittari, vaan usko siihen, miten pystyy käyttämään omia taitojaan mitä erilaisimmissa tilanteissa (Bandura, 1997, 36-37.)

Vanhemman pystyvyyden tunteella on merkittävä vaikutus vanhemmuuden kyvykkyyteen ja pystyvyyden tunteen vahvuus vaikuttaa merkittävästi hänen toteuttamiinsa kasvatuskäytäntöihin (Jones & Printz 2005, 341-363).

Vanhemman vahva pystyvyyden tunne vaikuttaa myönteisesti lapsen hoivaamisen määrään sekä lapsen kasvuympäristön laatuun. Lisäksi vanhempien stressitasojen on todettu olevan matalammat vahvan pystyvyyden tunteen omaavilla vanhemmilla. (Sevigny & Loutzenhiser 2009, 179-189.)

Vanhempien kokemuksiin perustuvissa tutkimuksissa on kartoitettu vanhemmuuden kyvykkyyden tasoa mm. käsitteillä itsetunto, pystyvyys ja tyytyväisyys elämään (Bandura 1997, 39; Coleman & Karraker 1998, 47-85; Gilmore & Cuskelly 2008, 48-55; Johnson ym. 2014, 92-113). Vanhemmuuden kyvykkyyden tasoa on kansainvälisissä tutkimuksissa arvioitu useimmiten Parenting Sence of Competense Scale (PSOC) kyselylomakkeella. PSOC-kyselylomakkeella on 17 kysymystä, joihin vanhempi vastaa Likertin asteikolla (1-6). Kyselylomake on todettu johdonmukaiseksi ja luotettavaksi mittariksi mm. Gilmoren & Cuskellyn (2009, 48-55) tutkimuksessa. Muita tekijöitä, joilla on pyritty mittaamaan vanhemmuuden kyvykkyyttä ovat vanhemman stressin ja sen hallinnan taidot (Parental Sress index (PSI) vanhemmuuden taidot

(Parantail Scale (PS) ja elämän laatuun ja henkiseen hyvinvointiin liittyvät kyselyt (Quality of life Scale (QOLS))(Gilmore & Cuskelly 2008, 48-55).

4.3 Vanhemmuuden vertaistuki

Vanhemmat kaipaavat tukea toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta vanhemmilta (Rodriquez ym. 2010, 397-405; Armstrong ym. 2019, 81-102). Lisäksi vanhemmat toivovat, että heitä informoitaisiin paremmin ja oikea-aikaisesti vertaistuen piiriin (Bray ym. 2016).

Vanhemmuuden vertaistuessa korostuvat Armstrongin ym. (2005, 87-92) mukaan tiedollinen apu, käytännön apu ja neuvot sekä emotionaalinen tuki toisilta vanhemmilta. Vanhempien välisessä vertaistuessa vanhemmat voivat saada toisiltaan uusia tietoja ja taitoja, jotka auttavat erilaisten näkökulmien löytämisessä. Uudenlaiset näkökulmat voivat auttaa arjessa selviytymistä sekä erilaisten vanhemmuuteen liittyvien asioiden ja pulmien ratkaisemisessa. Vanhempien välisellä vertaistuella on todettu myönteisiä vaikutuksia vanhemman kokeman voimaantumisen ja pystyvyyden tunteen vahvistumisesta (Rodriquez ym. 2010, 397-405; Shilling ym. 2013, 602-609; Armstrong ym. 2019, 81-102). Vanhemmuuden vertaistukiryhmissä syntyy usein myös uusia ihmissuhteita, jolloin vanhempien sosiaaliset verkostot laajenevat. Vanhempien vertaistuessa vanhemmat voivat kokea haasteistaan huolimatta olevansa hyviä vanhempia, koska he saattavat kokea, että muilla vanhemmilla on samankaltaisia kokemuksia tai haasteita vanhemmuudessa (Shilling ym. 2013, 607-609).

Niela-Vileń ym. (2014, 1524-1537) ovat systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessaan tutkineet verkossa tapahtuvaa vanhemmuuden vertaistukea. Verkossa tapahtuvan vertaistuen vahvuuksina nähtiin maantieteellisen sijainnin sekä aikataulujen riippumattomuus. Tulosten mukaan äidit kokivat saavansa emotionaalista tukea vanhemmuuteensa sekä tietoa ja käytännön vinkkejä lasten kasvatukseen. Osallisuus sosiaaliseen yhteisöön koettiin myös merkitykselliseksi äitien keskuudessa. Isät kokivat saavansa

tietoa vanhemmuudesta, isyyteen valmistautumisesta ja humoristista keskustelua toisilta samassa tilanteesta olevilta. Äidit olivat aktiivisempia internetin vertaistuen käyttäjiä kuin isät. Vanhemmat olivat hyvin tyytyväisiä verkon välityksellä tapahtuvaan vertaistukeen ja he kokivat hyötyvänsä siitä, mutta vertaistuen tilastollisesta vaikuttavuudesta ei katsauksen artikkeleissa saatu näyttöä. Katsauksen mukaan verkossa tapahtuvan vertaistuki ei korvaa ammattilaisten antamaa tukea, mutta ne täydentävät toisiaan erinomaisesti. (Niela-Vilen ym. 2014, 1524–1537.)

Vanhempien, joiden lapsella on jokin mielenterveyteen liittyvä haaste, on vertaistukeen osallistumisen myötä todettu voimaantumisen, pystyvyyden tunteen, vanhemmuuden taitojen, stressin hallinnan taitojen sekä psyykkisen palautumiskyvyn lisääntymistä (Rodriquez ym. 2010, 397-405; Anthony ym. 2019, 388-401).

Shillingin ym. (2013) ovat systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessaan tutkineet vertaistuen vaikutuksia vanhemmuuteen vanhemmilla, joiden lapsilla on jokin krooninen sairaus tai vamma. Yhteenvedona todettiin, että laadullisten tutkimusten tulokset olivat vaihtelevia määrällisiin tutkimuksiin verrattuna. Laadullisissa tutkimuksissa vertaistuen koetut vaikutukset olivat selkeästi havaittavissa vanhempien elämässä, mutta tilastolliset vaikuttavuustulokset jäivät heikoiksi. Laadullisessa tutkimusosuudessa vanhemmat kokivat pystyvyydentunteen, voimaantumisen ja vanhemmuuden käytännön taitojen lisääntymistä. Vanhemmat kokivat yhteenkuuluvuuden tunnetta samoja kokeneiden kanssa ja saivat toisiltaan paljon käytännöllisiä neuvoja, tietoa ja henkistä tukea. He kokivat kasvaneensa ihmisinä ja saavansa iloa myös toisten tukemisesta ja auttamisesta. Määrällisissä tutkimuksissa todettiin joitain positiivisia vaikutuksia vanhempien psyykkisessä terveydessä, mutta tulosten vaikuttavuus jäi heikoksi, eikä mitattuja tuloksia ollut mahdollista myöskään verrata keskenään tutkimusten erilaisuuden vuoksi. Tulevaisuuden tutkimustarpeina nähtiinkin laadullisen ja määrällisen vertaistuen tutkimuksen tulosten vaihtelevien tulosten syiden selvittely. (Shilling ym. 2013, 608-609.) Tällä kirjallisuuskatsauksella pyrittiin osaltaan selvittämään tätä tiedon puutetta.

5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys

Tämän opinnäytetyönä tehtävän integroivan systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on selvittää katsaukseen valittujen tutkimusten perusteella vertaistuen vaikutuksia vanhemmuuteen. Katsauksessa selvitetään sekä vanhempien kokemuksiin perustuvia, että mitattuja vertaistuen vaikutuksia vanhemmuuteen. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää käytännön suunnittelu-, organisointi- ja toteutustyössä, kun vanhemmille suunnitellaan ja toteutetaan kustannustehokkaita, vaikuttavia ja koko perheen hyvinvointia edistäviä palveluita.

Tutkimuskysymys: Minkälaisia vaikutuksia vertaistuella on vanhemmuuteen?

6 Tutkimusmenetelmä

6.1 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tieteellinen tutkimusmenetelmä. Se perustuu tutkimuksen kohteena olevan aiheen ja/tai tutkimuskysymyksen kannalta oleellisen kirjallisuuden ja tutkimusten otannalliseen esittelyyn ja analysointiin. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus keskittyy yhteen tutkimuskysymykseen ja sillä pyritään tunnistamaan, löytämään, valitsemaan ja syntetisoimaan kaikki tutkimuskysymykseen keskeisesti liittyvä aineisto aiemmin tuotetusta tiedosta. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tiedonhankintaa, sen käsittelyä ja arviointia ohjaa erittäin selkeät ja tarkat kriteerit. Tutkimusprosessin dokumentoinin tarkkuus ja huolellisuus ovat tärkeä osa tutkimusta. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tiedonhaun prosessi dokumentoidaan ja kuvataan tekstissä tarkasti. Sen tulee olla dokumentoinnin avulla läpinäkyvää ja helposti toistettavissa. (Johansson ym. 2007, 3-5.)

6.2 Aineiston keruu

Tutkimusmenetelmänä oli integroiva systemaattinen kirjallisuuskatsaus, jonka avulla selvitettiin vertaistuen vaikutuksia vanhemmuuteen. Hakulausekkeet muodostettiin tarkoin valituista hakusanoista ja aineisto koottiin etsimällä kolmesta eri viitetietokannasta tutkimuskysymykseen oleellisesti liittyvät tieteelliset tutkimusartikkelit. Kirjallisuushaussa käytetyt tietokannat olivat Cinahl, PsykInfo ja PubMed. Kaikki tietokantahaut tehtiin 28.5.2021.

Hakulausekkeet muodostettiin yhdistelemällä tutkimuskysymyksen kannalta merkittävät asiasanat ja hakusanat sekä niiden synonyymit englanninkielisinä. Jokaisesta asiasanasta muodostettiin useita hakusanoja ja synonyymejä. Tietokantahauissa käytettiin myös hakusanojen MESH- termistöä. Hakulauseke oli kaikissa tietokantahauissa sama. Hakulausekkeessa käytettiin Boolean operaattoreita AND ja OR.

Hakusanojen sijaintia tutkimuksen tekstin eri osioissa ei määritelty etukäteen. Tämän toiminnon avulla pyrittiin siihen, että hakutulokset olisi mahdollisimman laaja ja kattava. Hakukriteereinä toimivat englannin kieli ja tutkimusartikkelin julkaisuvuoden tuli olla vuosien 2015–2020 välillä. Julkaisuvuosien rajaamisella pyrittiin hakutulosten tuoreuteen. Tutkimusten tuli olla lisäksi vertaisarvioituja ja maksuttomia. Esimerkkinä PubMed tietokannasta suoritettu hakulauseke. Tietokantahakujen hakulausekkeet on tarkemmin eritelty liitteessä 1.

Search: (("peer support" or "peer support group" or "peer mentoring" or "peer counseling") AND (parent or parenthood)) AND (child or family) Filters: in the last 5 years, English

("peer support"[All Fields] OR "peer support group"[All Fields] OR "peer mentoring"[All Fields] OR "peer counseling"[All Fields]) AND ("parent s"[All Fields] OR "parentally"[All Fields] OR "parentals"[All Fields] OR "parented"[All Fields] OR "parenting"[MeSH Terms] OR "parenting"[All Fields] OR "parents"[MeSH Terms] OR "parents"[All Fields] OR "parent"[All Fields] OR "parental"[All Fields] OR "parenthood"[All Fields]) AND ("child"[MeSH Terms] OR "child"[All Fields] OR "children"[All Fields] OR "child s"[All Fields] OR "children s"[All Fields] OR "childrens"[All Fields] OR "childs"[All Fields] OR ("familiarities"[All Fields] OR "familiarity"[All Fields] OR "famili ally"[All Fields] OR "familials"[All Fields] OR "familie"[All Fields] OR "family"[MeSH Terms] OR "family"[All Fields] OR "familial"[All Fields] OR "families"[All Fields] OR "family s"[All Fields] OR "familys"[All Fields]))

6.3 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Kirjallisuuskatsaukseen valituille tutkimuksille määriteltiin sisäänottokriteerit. Sisäänottokriteereillä pyrittiin rajaamaan tutkimusaineistoa siten, että etsittävien tutkimusten kohteena oli vanhempien kokemus vertaistuesta, siihen vaikuttavista tekijöistä tai vertaistuen mitatut vaikutukset vanhemmuuteen.

Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusten tutkimusmenetelmien tuli olla sellaisia, joissa vertaistuen vaikutuksista vanhemmuuteen kerättiin joko

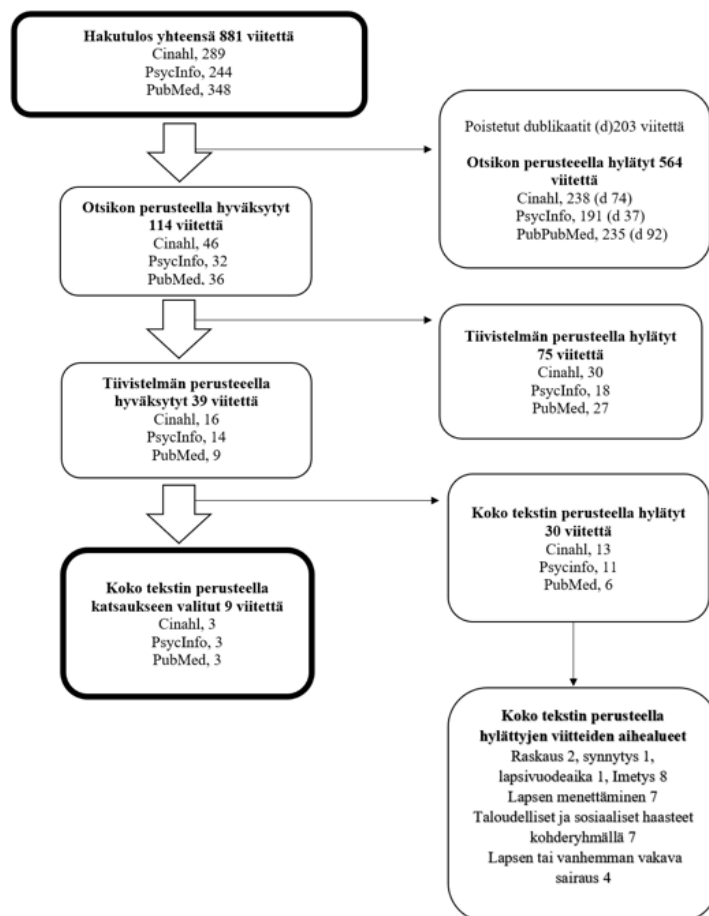
laadullisesti kokemusperäisesti tai mitattavilla määrällisillä menetelmillä. Lisäksi näitä molempia tutkimusmenetelmiä yhdisteleviä monimenetelmällisiä tutkimuksia hyväksyttiin katsaukseen. Määrällisten tutkimusten osalta tutkimuksessa käytettyjen mittareiden eli kyselylomakkeiden tuli olla yleisesti hyväksytyjä. Tutkimukseen osallistuvien vanhempien lasten tuli olla iältään 0–12 vuotiaita. Ikärajan perusteena toimi Neuvokasperhe- menetelmän kohderyhmän lasten ikä.

Kirjallisuuskatsaukselle määriteltiin myös poissulkukriteerit. Katsauksesta poissuljettiin systemaattiset kirjallisuuskatsaukset, kokoelma-artikkelit sekä seminaarijulkaisut. Poissuljetuiksi tulivat myös tutkimukset, joiden aiheena oli raskauteen, synnytykseen, lapsivuodeaikaan ja imetykseen liittyvät tutkimukset. Lapsen menettämiseen, kuolemaan tai vakavaan sairauteen liittyvät tutkimukset poissuljettiin katsauksesta. Hylätyiksi tulivat myös tutkimukset, joiden kohderyhmän vanhemmalla oli jokin vakava sairaus, taloudellisia tai sosiaalisia haasteita, kuten kodittomuutta, pakolaisuutta, perheväkivaltaa tai päihteiden käyttöä. Näiden edellä maiittujen aihealueiden vertaistuki on usein luonteeltaan hyvin erilaista, kuin ns. arkipäivän vanhemmuuden vertaistuki. Lisäksi katsauksesta hylättiin pelkästään vertaistukihenkilöitä koskevat tutkimukset sekä lapseen itseensä kohdistuvat vertaistuen interventiot.

6.4 Aineiston valinta

Valittujen tietokantojen hakuprosessin tuloksena löytyi yhteensä 881 viitettä. Kokonaisuudesta poistettiin 203 duplikaattia, jonka jälkeen jäljelle jääneistä 678 viitteestä hylättiin otsikon perusteella 564 viitettä. Yleisimmät otsikon perusteella hylkäykseen johtaneet syyt olivat lapsen henkeä uhkaava sairaus sekä lapsen kahdentoista (12) vuoden iän ylitys. Jäljelle jääneistä 114 viitteestä luettiin tiivistelmät, jonka jälkeen karsittiin jälleen 75 viitettä. 39 viitettä luettiin kokonaisuudessaan läpi ja niistä hylättiin 30 viitettä sisäänotto- ja poissulkukriteerien perusteella. Lopulliseen katsaukseen valikoitui 9 viitettä.

Kirjallisuuskatsauksen hakuprosessi ja aineiston valinta on kuvattu kuviossa 2.



Kuvio 2. Kirjallisuuskatsauksen hakuprosessi ja aineiston valinta.

6.5 Aineiston laadun arviointi

Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusten laatua arvioitiin Hongin ym. (2018) Mixed methods appraisal tool (MMAT) version 2018 arviointikriteeristön avulla. MMAT arvioinnin kriteeristö on suunniteltu erityisesti systemaattisten kirjallisuuskatsausten tutkimusten laadun arviointiin silloin, kun katsaukseen valittujen tutkimusten tutkimusmenetelmät poikkeavat toisistaan (Hong ym. 2018). Tämän kirjallisuuskatsauksen tutkimusten menetelmät olivat laadullisia tutkimuksia (4kpl), määrällisiä tutkimuksia (2kpl) sekä monimenetelmätutkimuksia (3kpl). Monimenetelmätutkimuksissa oli sekä laadullinen, että määrällinen tutkimusosuus.

Arvioinnin suoritti kirjallisuuskatsauksen tekijä eli projektipäällikkö. Kaikkien katsaukseen valittujen tutkimusten arvioitavia, luotettavuuteen vaikuttavia ominaisuuksia olivat tutkimuskysymyksen selkeys sekä kerätyn tiedon yhteys tutkimuskysymykseen. Laadullisten tutkimusten osalta luotettavuutta arvioitiin lisäksi tutkimusmenetelmän sopivuuden, tiedonkeruumenetelmien soveltuvuuden, tutkimuksen teorian, tiedon keräämisen, analyysin ja tulosten tulkinnan asianmukaisuuden ja johdonmukaisuuden osalta. Määrällisten tutkimusten osalta yhteisten ominaisuuksien lisäksi luotettavuutta arvioitiin tutkittavan joukon edustavuutta kohderyhmästä, mittausten soveltuvuutta, tulosten asianmukaista käsittelyä, sekoittavien tekijöiden ja harhan mahdollisuuden huomioimista sekä intervention sisällön varmistamista tai sen laadullisten heikkouksien huomioimista. Monimenetelmätutkimuksissa arvioinnin kohteena olivat tutkimusmenetelmän tarkoituksenmukaisuus, tutkimuksen integroinnin merkityksellisyys, tulosten tulkinnan asianmukaisuus integraation jälkeen, epäjohdonmukaisuuksien osoittaminen määrällisten ja laadullisten tulosten osalta sekä erilaisten tutkimusmenetelmien laadullisten kriteerien huomioiminen niiden omien laadullisten kriteerien mukaisesti.

Katsaukseen valittujen tutkimusten laatu arvioitiin hyväksi. MMAT-arviointikriteeristön mukaisesti tehdyt tulokset vaihtelivat 5/7 ja 7/7 välillä. Laadulliset tutkimukset olivat kaikki laadultaan erinomaisia ja ne saivatkin arvioinnissa täydet pisteet (7/7). Määrällisten tutkimusten ja monimenetelmätutkimusten määrällisten tutkimusosuuksien arvioinnin tuloksissa kaikki arviointikriteerit eivät täytyneet. Lähinnä kohderyhmän edustavuudessa (Launier ym. 2019) ja intervention sisällön varmistamisessa tai sen laadussa oli parannettavaa (Blake ym. 2019; Borek, 2018; Launier ym. 2019). Yhtään tutkimusta ei hylätty laadunarvioinnin tuloksena. Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusten laadunarviointi on tarkemmin esiteltyinä taulukkona liitteessä 2.

7 Tulokset

7.1 Aineiston kuvaus

Valitut tutkimukset olivat menetelmiltään laadullisia 4 kpl (Croucher ym. 2020; Klein ym. 2019; Sjöberg & Lindgren, 2017; Shilling ym. 2015), määrällisiä 2 kpl (Butler & Titus, 2017; Launier ym. 2019) sekä näitä kahta menetelmää yhdisteleviä monimenetelmätutkimuksia 3 kpl (Blake ym. 2019; Borek ym. 2018; Hung & Zhou, 2017). Tutkimukset oli tehty Englannissa 5 kpl (Blake ym. 2019; Borek ym. 2018; Croucher ym. 2020; Klein ym. 2019; Shilling ym. 2015), Yhdysvalloissa 2 kpl (Butler & Titus, 2017; Launier ym. 2019), Kiinassa 1 kpl (Hung & Zhou, 2017) ja Ruotsissa 1 kpl (Sjöberg & Lindgren, 2017).

Tutkimuksiin osallistuneita henkilöitä oli yhteensä 286 kpl ja osallistujien määrät vaihtelivat seitsemästä (7) henkilöstä sataankahteen (102) henkilöön. Lisäksi kahdessa tutkimuksessa tutkimuksen otannan kokoa ei voitu määrittellä, koska tutkimusten kohteena oli vanhemmuuteen liittyvät vertaisryhmät verkossa. Nämä verkossa toimivat vertaisryhmät kokosivat osallistujia yhteensä yli tuhat henkilöä. Kaksi tutkimusta tutki vain äitejä (Hung ym. 2017; Sjöberg & Lindgren, 2017). Yksi tutkimus (Launier ym. 2019) tutki vain isiä. Lopuissa tutkimuksissa (Blake ym. 2019; Butler & Titus, 2017; Croucher ym. 2020; Klein ym. 2019; Shilling ym. 2015) ei mainittu vanhempien sukupuolta. Tutkimuksiin osallistuneiden vanhempien ikää ei tutkimuksissa mainittu. Osallistuneiden vanhempien lapset olivat iältään kahdesta kuukaudesta kahteentoista vuoteen. Lasten keski-ikä oli 6.8 vuotta. Tutkittavien rekrytointiin osallistui ammattilaisia, sekä sosiaali- että terveydenhuollon järjestelmistä.

Viidessä tutkimuksessa (Blake ym. 2019; Borek ym. 2018; Croucher ym. 2020; Klein ym. 2019; Shilling ym. 2015) tutkimuksiin osallistuneiden vanhempien lapsella oli jokin terveyteen liittyvä erityinen tarve tai pitkäaikainen terveydellinen haaste. Nämä terveyteen liittyvät erityistarpeet tai haasteet olivat kuitenkin laadultaan sellaisia, joissa lapsella ei ollut välitöntä hengenvaaraa, mutta sairauden kanssa eläminen saattoi lisätä vanhempien kokemusta

erilaisista tuen tarpeista. Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset ja niiden keskeiset tulokset on esitelty koontitaulukossa liitteessä 3.

7.2 Vertaistukiohjelmien ja interventioiden kuvaus

Vertaistukiohjelmien ja vertaistuki-interventioiden sisällöt kuvattiin erikseen laadullisten ja määrällisten tutkimusten osalta. Monimenetelmä tutkimusten määrälliset ja laadulliset tutkimusosuudet integroitiin edellä mainittuihin ryhmiin. Katsaukseen valittujen tutkimusten vertaistukiohjelmien ja interventioiden sisällöt ja kestot olivat hyvin erilaisia. Kaikissa ohjelmissa ja interventioissa toteutui kuitenkin tiedollista ja taidollista tukemista sekä sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistamista samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Vertaistukipalveluissa ja interventioissa tavattiin toisia vanhempia, keskusteltiin yhteisistä kiinnostuksen kohteista ja haasteista.

7.2.1 Laadullisten tutkimusten vertaistukiohjelmat

”Interventioina” eli vertaistukiohjelmina laadullisissa tutkimuksissa toimi vanhempien vertaistukipalvelut. Vertaistukiohjelmien ohjaajina toimi sekä vertaisia, että vertaisryhmän ohjaamiseen koulutettuja vertaisia. Kahdessa tutkimuksessa tutkittiin verkkopohjaisten vertaisryhmien toimintaa ja vanhempien kokemuksia ryhmiin osallistumisen vaikutuksista heidän vanhemmuuteensa (Croucher ym. 2020; Sjöberg & Lindgren, 2017). Shilling ym. (2015) tutkimuksessa tutkittaville tarjottiin puhelimitse koulutetun vertaistukihenkilön kanssa keskustelua tai tapaamista. Näissä vertaistukihenkilön kanssa käydyissä keskusteluissa tarjottiin henkistä ja käytännöllistä tukea. Klein ym. (2019) tutkimuksessa interventiona toimi kuuden kerran ryhmätapaamiset, joissa käsiteltiin ADHD sairauden ymmärtämistä, sen aiheuttamaa häpeää, vanhemmuuden neuvoja sekä stressin hallinnan keinoja. Vertaistukiohjelmien ryhmät tapasivat toisiaan yleisesti viikoittain ja interventioiden kesto oli 6 viikosta 12 kuukauteen.

Vertaistukiohjelmien toiminta laadullisten tutkimusten osalta oli toisistaan eriävää ja ohjelmat sisälsivät paljon erilaisia toimintatapoja. Osassa tutkimuksista ryhmän toimintaa ohjasi tarkat viitekehukset tapaamiskertojen aihealueista (Borek ym. 2018; Hung & Zhou, 2017; Klein ym. 2019) ja toisissa vertaisryhmissä päätarkoitus oli sosiaalisten kontaktien mahdollistaminen yhteisen tekemisen myötä Blake ym. 2019). Shillingin ym. (2015) tutkimuksessa vertaistukea annettiin vanhemman yksilöllisistä tarpeista käsin.

7.2.2 Määrällisten tutkimusten interventiot

Määrällisten tutkimusten interventiona toimivat erilaiset vanhempien vertaistukiryhmät tai tapaamiset vertaistukihenkilön kanssa. Hung & Zhoun (2017) tutkimuksessa koulutetut vertaiset ohjasivat ryhmää. Toiminnan keskiössä oli itsetuntemuksen parantaminen, tunteiden tunnistaminen, kasvatustavat sekä elämänhallinnan taidot. Lisäksi tapaamisissa harjoiteltiin stressin hallinnan taitoja, positiivista ajattelua, lapsen ymmärtämistä sekä palvelujärjestelmän tuntemusta. Tapaamisia oli 8 kpl viikoittain ja kokonaiskesto oli 2 kuukautta. Tämän jälkeen vertaistukihenkilöt olivat yhteydessä osallistujiin vielä 3kkn ajan puhelimitse sekä kotikäynnein. Launierin ym. (2019) tutkimuksessa koulutetun vertaisen ohjaamat vertaistapaamiset toteutettiin viikoittain ja ne kestivät kaikkiaan 6 kuukautta. Tämän tutkimuksen tapaamisissa tavoitteena oli vähentää vanhempien eristäytymistä, lisätä vanhemman itsetuntoa ja vahvistaa positiivista vanhemmuutta. Tapaamisissa oli myös yhteistä tekemistä, kuten keilausta ja osallistumisesta sai kannustimina lahjakortteja päivittäistavara liikkeisiin. Butlerin & Tituksen (2017) tutkimuksessa osallistuneet vanhemmat osallistuivat 10 viikkoa kestävään vertaistukiryhmään ja tutkimuksessa testattiin intervention soveltuvuutta vanhempien vertaistukiryhmän vaikuttavuustutkimukseen. Ryhmää ohjasi koulutettu vertainen. Tapaamisia ohjasi kognitiiviseen käyttäytymisteoriaan perustuva tarkoin suunniteltu viitekehys aiheista ja vanhempien apuna oli myös työkirja muistiinpanoja ja omaa arviointia varten. Blaken ym. (2019) tutkimuksessa ei ollut varsinaista interventiota, mutta tutkimukseen osallistuneet

olivat saaneet vertaistukea vanhemmuuteensa joko ryhmässä tai vertaistukihenkilön kanssa keskustellen. Borekin ym. (2018) tutkimuksessa interventio oli hyvin tarkoin suunniteltu ja koulutetut vertaiset ohjasivat ryhmiä. Tapaamisten sisältöinä olivat terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen vanhemmille. Intervention kesto oli 6 viikkoa ja niiden kesto oli 3 tuntia kerrallaan.

7.3 Aineiston keruun ja analysointien kuvaus

Kahdessa laadullisessa tutkimuksessa (Shilling ym. 2015; Klein ym. 2019) aineistojen keruu tapahtui haastattelemalla tutkittavia semistrukturoiduilla haastatteluilla. Tuloksia analysoitiin sisällöllisellä teemoittelulla. Croucherin ym. (2020) narratiivisessa tutkimuksessa tehtiin verkossa käytyjen keskustelujen pohjalta sisällöllistä teema-analyysiä. Sjöberg & Lindgren (2017) tutkimuksessa tutkittiin kolmen eri Facebook-ryhmän sosiaalisia verkostoja ja niistä tehtiin sisällöllistä analyysiä sekä verkko etnografiaa. Monimenetelmällisten tutkimusten (Hung & Zhou, 2017; Blake ym. 2019; Borek ym. 2018) laadullisten tutkimus osuuksien aineistot kerättiin haastattelemalla tutkittavia ja analysointia tehtiin tekemällä sisällöllistä analyysiä.

Määrällisten tutkimusten (Butlerr & Titus, 2017; Launier ym. 2019), sekä monimenetelmätutkimusten (Blake ym. 2019; Borek ym. 2018; Hung & Zhou, 2017) määrällisten tutkimusosuuksien aineistot kerättiin yleisesti hyväksytyillä kyselylomakkeilla. Lomakkeilla mitattiin vanhemman psyykkistä hyvinvointia, stressiä tai sen hallintaa, elämänlaatua, vanhemmuuden taitoja tai pystyvyyttä. Kyselylomakkeina toimivat mm. PSOC, PSI, PS ja QOLS. Mittaukset tehtiin ennen ja jälkeen intervention. Vain kahdessa tutkimuksessa (Borek ym. 2018; Hung & Zhou, 2017) aineistoa kerättiin pidemmän aikavälin jälkeen. Noin 2–3 kuukautta intervention loppumisen jälkeen mitatuilla tuloksilla tavoiteltiin vertaistuen vaikutusten pidemmän aikavälin vaikutuksia vanhemmuuteen. Ainoastaan yhdessä monimenetelmätutkimuksessa (Hung & Zhou, 2017) määrällisessä tutkimusosuudessa toteutettiin varsinaista satunnaistettua kontrolloitua tutkimusasetelmaa. Määrällisissä tutkimuksissa vain kahdessa

tutkittiin interventioryhmän ja kontrolliryhmän välisiä eroja (Hung & Zhou. 2017; Launier ym. 2019).

Määrällisten tutkimusten sekä monimenetelmätutkimusten määrällisten tutkimusosuuksien mittaustuloksia analysoitiin tilastollisilla analyysimenetelmillä. Yhdessä monimenetelmätutkimuksessa (Borek ym. 2018) määrällisessä tutkimusosuudessa ei mitattu tilastollista vaikuttavuutta, vaan siinä tehtiin tuloksista kuvailevaa analyysiä.

7.4 Vertaistuen koetut vaikutukset vanhemmuuteen

Katsaukseen valikoitujen tutkimusten tulosten mukaan vertaistuellalla oli monia myönteisiä vaikutuksia vanhemmuuteen. Negatiivisia vaikutuksia ei tämän katsauksen tutkimusten tuloksissa havaittu. Kaikissa katsauksen tutkimuksissa, menetelmästä riippumatta, todettiin vertaistuen vaikuttavan sekä vanhempien kokemusten, että mitattujen tulosten mukaan henkisen hyvinvoinnin lisääntymiseen sekä vanhempien voimavarojen vahvistumiseen eli voimaantumiseen. Jo näiden tulosten perusteella voidaan sanoa vertaistuen olevan merkityksellinen tukimuoto vanhemmuuden vahvistamisessa.

Tuloksia tarkasteltaessa laadulliset ja määrälliset tutkimustulokset analysoitiin erikseen. Monimenetelmätutkimusten laadulliset ja määrälliset tutkimusosuudet integroitiin edellä mainittuihin ryhmiin.

7.4.1 Vertaistuen vaikutukset laadullisten tutkimustulosten mukaan

Laadullisten tutkimusten tulosten mukaan vertaistuki vahvistaa vanhempien voimaantumisen kokemusta. Katsauksen laadullisten tutkimusten tuloksissa todettiin useimmiten, että vertaistuellalla on vanhempien kokemusten mukaan, myönteistä vaikutusta vanhemmuuteen yhteisöön kuulumisen ja asioiden jakamisen myötä. Tuloksissa korostui samassa elämäntilanteessa olevien kanssa vastavuoroinen asioiden jakaminen turvallisessa ja sallivassa ympäristössä ilman tuomitsevuutta (Hung & Zhou, 2017; Shilling ym. 2015;

Klein ym. 2019; Sjöberg & Lindgren, 2017; Croucher ym. 2020). Sosiaaliseen yhteisöön kuulumisen koettiin edistävän vanhempien yhteenkuuluvuuden tunnetta, tuen saamista vanhemmuuden haasteisiin sekä vanhempien voimaantumista. Kahdessa tutkimuksessa (Blake ym. 2019; Klein ym. 2019) sosiaaliseen yhteisöön kuulumisen vähensi kokemusta vanhemman yksinäisyydestä ja eristäytyneisyydestä. Yhteisöllisyys koettiin vuorovaikutteisena toimintana, jossa vertaisryhmän jäsenten välillä vallitsi tukemisen ja välittämisen ilmapiiri. Yhteisöllisyyden koettiin syntyvän sosiaalisista verkostoista ja välittämisestä. Vertaistuessa yhteisöllisyyden koettiin antavan vanhemmille osallisuuden kokemuksia, onnistumisen kokemuksia sekä sen koettiin lisäävän yhteenkuuluvuutta vanhempien välillä. Yhteisöllisyyden koettiin edistävän omalta osaltaan myös vanhemman tunnetta pärjäämisestä ja selviämisestä vanhemmuuden tehtävässä.

Laadullisten tutkimusten tuloksissa todettiin, että vanhemmat kokivat vanhemmuuteen liittyvien tietojen ja taitojen lisääntymistä sekä käytännön avun lisääntymistä (Shilling ym. 2015; Klein ym. 2019; Sjöberg & Lindgren, 2017; Croucher ym. 2020; Borek ym. 2018). Kokemusasiantuntijuus nähtiin tutkimuksien tuloksissa käytännön viisautena, jota ei voi oppia kouluista tai kirjoista, vaan sitä opitaan omakohtaisten kokemusten kautta. Vertaistuessa kokemusasiantuntijat eli vanhemmat antoivat oman asiantuntijuutensa eli tiedot ja taidot ryhmän yhteiseen käyttöön.

Kolmessa laadullisessa tutkimuksessa (Shilling ym. 2015; Klein ym. 2019; Sjöberg & Lindgren, 2017) vanhemmat kokivat saavansa vertaisilta henkistä/emotionaalista tukea. Emotionaalinen tuki oli katsauksen tutkimusten tulosten mukaan luottamuksellista, vastavuoroista ja erilaiset näkemykset huomioonottavaa. Toisen kuunteleminen, kannustaminen, rohkaiseminen sekä lämmin kohtaaminen ja huolehtiminen toisista kuvattiin henkisen tuen tunnusmerkeiksi. Tutkimuksiin osallistuneet vanhemmat kokivat vertaistuen emotionaalisen tuen antaneen kokemuksen siitä, että vanhempi on hyväksytty juuri sellaisena kuin hän on.

Selviytymisen ja pärjäämisen kokemukset vanhemmuuden tehtävässä lisääntyivät vertaistukeen osallistuneiden vanhempien keskuudessa (Shilling ym. 2015; Klein ym. 2019; Sjöberg & Lindgren, 2017; Croucher ym. 2020; Borek ym. 2018). Näihin kokemuksiin voitiin katsoa vaikuttavan sekä yhteisöllisyyden kokemuksen positiiviset vaikutukset että tietojen ja taitojen lisääntymisen vaikutukset. Näillä vaikutuksilla voidaan sanoa olevan merkitystä vanhempien arjessa selviämistä tukevalle jaksamiselle.

Kokemukset itseluottamuksen ja pystyvyyden tunteen lisääntymisestä edistivät vanhempien kokemusta henkisen hyvinvoinnin lisääntymistä (Blake ym. 2019; Borek ym. 2018; Klein ym. 2019; Shillingin ym. 2015). Omien tunteiden ymmärtämisen ja reflektoinnin sekä stressin hallinnan tunteen koettiin lisääntyneen Hung & Zhoun (2017) tutkimuksessa. Kokemus oman jaksamisen tärkeyden ymmärtämisestä ja siitä huolehtimisesta lisääntyi kolmessa tutkimuksessa (Shilling ym. 2015; Klein ym. 2019; Borekin ym. 2018).

7.4.2 Vertaistuen vaikutukset määrällisten tutkimustulosten mukaan

Katsaukseen valkoitujen määrällisten tutkimusten mukaan vertaistuen vaikuttavuus vanhemmuuteen näyttäisi olevan hieman selkeämpää, kuin aiemmin tehdyssä Shillingin ym. (2013) systemaattisessa katsauksessa. Kuitenkin on huomioitavaa, että vain yhdessä katsauksen monimenetelmätutkimuksessa (Hung & Zhou, 2017) käytettiin satunnaistettua ja kontrolloitua tutkimusasetelmaa. Yhdessä tutkimuksessa (Launier ym. 2019) käytettiin kvasikokeellista tutkimusasetelmaa ja muissa määrällisissä tutkimuksissa (Blake ym. 2019; Borek ym. 2018; Butler & Titus, 2017) käytettiin intervention alku/loppu mittausten välisiin eroihin perustuvaa tilastollista vaikuttavuustutkimusta. Kyseisissä tutkimuksissa ei myöskään ollut vertailuryhmiä, joka osaltaan heikentää tuloksia. Kahdessa tutkimuksessa (Hung & Zhou, 2017; Borek ym. 2018) oli tehty seurantamittauksia myös pidemmän aikavälin vaikutusten saamiseksi.

Yhdessä määrällisessä tutkimuksessa raportoitiin vanhempien sosiaalisen tuen määrän sekä psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyneen tilastollisesti merkitsevästi vertaistuen saamisen myötä (Hung & Zhou 2017). Vanhemmuuden taitojen tai tyytyväisyyden lisääntymistä vanhemmuuden taitoihin todettiin lisääntyneen tilastollisesti merkitsevästi vertaistuen myötä kolmessa tutkimuksessa (Hung & Zhou, 2017; Launier ym. 2019; Butler & Titus, 2017). Vertaistuen todettiin lisänneen vanhempien itsetuntoa ja minä- pystyvyyden tunnetta tilastollisesti merkitsevästi kahdessa tutkimuksessa (Hung & Zhou, 2017; Launier ym. 2019). Vanhempien positiivisuus lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi Blaken ym. (2019) tutkimuksessa. Stressin hallinnan taitojen lisääntymistä todettiin tilastollisesti merkitsevästi Butlerin & Tituksen (2017) tutkimuksessa.

Tieto saatavilla olevista lapsiperheiden palveluista ja taloudellisista tukimuodoista lisääntyi vanhemmilla tilastollisesti merkitsevästi Blaken ym. (2019) tutkimuksessa. Lapseen kohdistuvan hoivan ja kiintymyksen tunteen lisääntymistä tilastollisesti merkitsevästi todettiin isillä Launierin ym. (2019) isiin kohdistuvassa interventio tutkimuksessa. Yhdessä tutkimuksessa (Hung & Zhou, 2017) havaittiin vertaistuen määrällä olevan myönteistä vaikutusta tuloksiin. Mitä enemmän vanhemmat saivat vertaistukea määrällisesti, sitä vahvemmat olivat vaikutukset. Tiedot vertaistuen vaikuttavuudesta on koottu taulukkoon 1.

Taulukko 1. Vertaistuen vaikuttavuus vanhemmuuteen katsauksen määrällisten tutkimusten tulosten mukaan.

Tutkimus	Mitattu asia	p-arvo
Hung & Zhou (2017)	Tyytyväisyys (sos) elämään lisääntyi	$p < 0.046$ **
	Tyytyväisyys vanhemmuuden taitoihin	$p < 0.001$ **
	Itsetunto lisääntyi	$p < 0.05$ *
	Sosiaalisen tuen saaminen lisääntyi	$p < 0.05$ *
Blake ym. (2019)	Tyytyväisyys (psyk) elämään lisääntyi	$p < 0.05$ *
	Positiivisuus lisääntyi	$p < 0.009$ *
	Tietämys saatavilla olevista palveluista lisääntyi	$p < 0.001$ *
	Tietämys taloudellisten tukien mahdollisuuksista lisääntyi	$p < 0.016$ *
Launier ym. (2019)	Positiiviset tulevaisuuden näkymät lisääntyivät	$p < 0.039$ *
	Tyytyväisyys vanhemmuuden taitoihin lisääntyi	$p < 0.05$ **
	Konfliktit vähenivät isien ja lasten välillä	$p < 0.01$ *
Butler & Titus (2017)	Minäpystyvyys lisääntyi	$p < 0.05$ *
	Hoivaaminen ja kiintymys lapseen lisääntyi	$p < 0.05$ *
	Vanhemmuuden taidot lisääntyivät	$p < 0.02$ *
	Stressin hallinnantaidot lisääntyivät	$p < 0.02$ *
	Vanhemman ymmärrys lapsen häiriökäyttäytymisen syistä lisääntyi	$p < 0.04$ *

** Parani tilastollisesti merkitsevästi koe/kontrolli ryhmien välillä.

* Parani tilastollisesti merkitsevästi interventoryhmässä alku/loppumittausten välillä.

7.4.3 Tutkimustulosten integrointi

Katsauksen tutkimusten tuloksista tehtiin lopuksi vielä yhteenvetona integroivaa sisällöllistä teemoittelua. Tulokset luokiteltiin kolmeen pääteemaan. Teemat kuvasivat vanhempien kokemuksia siitä, mitkä tekijät vertaistuesssa vaikuttivat heidän vanhemmuuteensa myönteisesti. Kaikki teemat vaikuttivat omilta osiltaan vanhempien voimavarojen lisääntymiseen sekä heidän voimaantumisen tunteen vahvistumiseen. Pääteemat olivat turvallinen ja salliva yhteisöllisyyden kokemus, jossa on mahdollista jakaa kokemuksia vastavuoroisesti samassa elämäntilanteessa olevien kanssa (JAETTU KOKEMUS), Henkinen ja emotionaalinen tuki (VÄLITTÄMINEN), tiedollinen ja taidollinen tuki lapsen kasvatukseen ja vanhemmuuteen liittyvissä teemoissa sekä käytännön apu (TIETOTAITO). Vanhempien voimaantumisen kokemuksen vahvistumiseen liittyvät vertaistuen koetut ja mitatut vaikutukset eriteltiin vielä omina osatekijöinään voimaantumisen kokonaisuuden sisälle. Vertaistuen integroidut vaikutukset vanhemmuuteen katsauksen tutkimusten tulosten mukaan on kuvattu kuviossa 3.



Kuvio 3. Vertaistuen integroidut vaikutukset vanhemmuuteen katsauksen tulosten mukaan.

8 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimustyön luotettavuuden tärkein tekijä on tutkimuksen tekijä sekä hänen valintansa ja tulkintansa tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkimuksen luotettavuutta lisää aineiston riittävä koko. Tutkimusaineiston laatu on kuitenkin määrää ratkaisevampi tekijä. (Kananen 2015, 153, 338.) Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aineiston koko oli melko suuri, joten se osaltaan lisää tulosten luotettavuutta. Opinnäytetyön tekijän kokemattomuus tämän tasoisen tutkimuksen tekemiseen sen sijaan saattaa vaikuttaa tutkimuksen luotettavuutta heikentävästi. Tutkimus on kuitenkin tehty huolellisesti, tarkasti ja noudattaen tarkasti systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ohjeita.

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tutkimusaineiston haku, aineiston valinta, valittujen tutkimusten laadun arviointi ja tulosten raportointi tulee tehdä huolellisesti ja tarkasti. Kaikki tutkimusprosessin vaiheet tulee dokumentoida tarkasti ja selkeästi siten, että ne ovat läpinäkyviä ja toistettavissa. Tulokset tulee raportoida rehellisesti ja tarkasti alkuperäisten tutkimusten asiasisältöjä noudattaen. Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aineiston haku on tehty huolellisesti ja hakuprosessi kuvattu mahdollisimman tarkasti. Hakuprosessin perusteella katsaukseen valitut tutkimukset tuloksineen on taulukoitu selkeästi ja tarkasti alkuperäisten tutkimusten sisältöä noudattaen liitteessä 3. Tutkimustuloksia on tulkittu rehellisesti ja totuudenmukaisesti alkuperäisiä tutkimustuloksia noudattaen.

Opinnäytetyön tekemisessä on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaisesti. Tutkimuseettiikka tarkoittaa hyviä tieteellisiä käytäntöjä, joiden mukaan tutkimuksen tekemistä ohjaavat tieteen tekemisen eettiset periaatteet. Koko opinnäytetyön prosessin aikana tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta mukaanlukien tulosten tallentamisen, esittämisen sekä tutkimuksen ja sen tulosten arvioinnin. Lähdeviitteiden tulee olla myös asianmukaisesti dokumentoituja sekä tekstissä, että lähdeluettelossa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012; Vilka 2015, 42-44.) Tässä opinnäytetyössä on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön

periaatteita koko tutkimusprosessin ajan. Huolellisuus, rehellisyys ja tarkkuus ovat olleet tutkijan toimintaa ohjaavina arvoina koko tutkimusprosessin ajan. Lähdeviittaukset tekstiin sekä lähdeluettelo on pyritty tekemään mahdollisimman tarkasti oppilaitoksen ohjeiden mukaisesti.

9 Markkinointivideon suunnittelu ja toteutus

9.1 Videomarkkinoinnin merkitys

Markkinointi videoiden välityksellä on lisääntynyt räjähdysmäisesti viime vuosina. Wyzowlin (2020) raportin mukaan vuonna 2016 noin 64% yrityksistä käytti videomarkkinointia liiketoimintansa edistämiseen. Vuonna 2019 luku oli kasvanut jo peräti 87%:iin. Kasvu jatkuu edelleen ja ollaan lähestymässä tilannetta, jossa lähes kaikki yritykset ja toimijat hyödyntävät videomarkkinointia toimintansa edistämiseen.

McCue (2018) on todennut raportissaan, että videomarkkinointi on merkittävin ja tehokkain tapa tavoittaa ihmisiä. Lisäksi verkkosivulla vietetään 88% enemmän aikaa, mikäli siinä esiintyy videoita. Katsojat myös muistavat videoiden avulla välitetystä viestistä peräti 94%, kun tekstillä välitetystä viestistä muistetaan vain 10%. Youtubessa katsotaan videoita päivittäin yli 500 miljoonaa tuntia. Viime vuonna netissä liikkui 17 000 tuntia videoita joka sekunti. (McCue 2018.)

Videomarkkinointia tekevistä yrityksistä 93% on saanut uusia asiakkaita sosiaalisessa mediassa tapahtuvan videomarkkinoinnin avulla (Smartinsights 2019). Yhdysvaltalainen pilvipalveluyritys Brightcove Inc. raportoi vuoden 2018 videomarkkinointikatsauksessaan, että ihmiset kokivat videoiden olevan helposti muistettavia ja osallistavia keinoja viestiä. Sen lisäksi 46% ihmisistä kokivat videon toivotuimmaksi keinoksi viestiä. (Brightcove 2018.)

9.2 Infograafi ja selitysvideo

Infograafi tarkoittaa tiedon tiivistämistä visuaalisessa muodossa. Infograafin avulla kerrotaan tarinaa, joka informoi, opastaa, yksikertaistaa, ja viihdyttää katsojaansa. Infograafissa korostuu tarkoin suunniteltu ja huoliteltu visuaalinen kokonaisuus, jota on helppo seurata ja tulkita. (Lankow ym. 2012, 26.)

Infograafi käsitteenä on noussut aikaisempaa enemmän esille vasta vuonna 2007, kun kiinnostus infograafeja kohtaan nousi internetin käytön yleistyessä (Lankow ym. 2012, 31). Suosion myötä infograafeja alettiin käyttää yhä enemmän esimerkiksi uutissivustoilla, sanomalehdissä, aikakauslehdissä ja niistä on tullut yleisiä myös tieteen viestinnässä (Polman & Gebre, 2015, 868).

Infograafeja käytetään nykyisin moniin eri tarkoituksiin, aina markkinoinnista viihteeseen ja tiedonvälitykseen. Lankow ym. (2012, 34) ovat jakaneet infograafit tutkiviin ja kertoviin infograafeihin. Tutkivien infograafien tavoitteena on tarjota tietoa mahdollisimman objektiivisesti, tiiviissä ja ymmärrettävässä muodossa, Kertovien infograafien tavoitteena on sen sijaan herättää lukijan mielenkiinto ja ylläpitää sitä käyttämällä erilaisia mielenkiintoisia visualisointeja. Tämän opinnäytetyön tuotoksena toteutettava infograafinen markkinointivideo käyttää näitä molempia infograafin muotoja.

Yleisimpiä videotyyppejä ovat ns. selitysvideot, bränditarinat, henkilöstövideot, asiakaskokemusvideot, tuotteiden- ja palveluiden esittelyvideot sekä opetusvideot. Videotyypin valintaan vaikuttaa olennaisesti videon käyttötarkoitus ja tavoiteltu kohderyhmä. (Kytövuori 2020.)

Selitysvideo eli oivallusvideo ns. explainer video on informatiivinen, mielenkiintoinen ja tehokas tapa viestiä helposti, viihdyttävästi ja lyhyessä ajassa monimutkaisistakin asioista ja asiakokonaisuuksista. Selitysvideolla pyritään kiteyttämään haluttu viesti tiiviiseen muotoon ja video antaa myös katsojalle mahdollisuuden oivaltaa, miten videolla esitetty asia koskettaa juuri häntä. Selitysvideot ovat kestoiltaan yleensä alle minuutin mittaisia. Selitysvideot toimivat parhaimmillaan silloin, kun tavoitteena on katsojan ymmärryksen lisääntyminen ”pintaa syvemmältä”. (Videotiiviste 2021.)

Peräti 96% sosiaalisen median käyttäjistä on katsonut selitysvideon etsiessään uutta tietoa jostakin tuotteesta tai palvelusta (Wyzowl 2020). Katsojien mielestä selitysvideon laatuun vaikuttaa merkittävimmin tiedon välittäminen ja tiivis kesto (Simpleshow 2016). Muita selitysvideon laatuun vaikuttavia tekijöitä ovat mm. videossa käytetyt värit ja huumori. Selitysvideon tavoitettavuuteen vaikuttaa

merkittävästi myös sen kesto. Fishmanin (2016) mukaan 0.30-2.00 minuuttia kestävät videot on todettu vaikuttavimmiksi selitysvideoiksi sosiaalisen median alustoilla. Wyzowlin (2020) mukaan selitysvideoita katsotaan eniten eli 70% mobiililaitteilta ja peräti 80% videoista katsotaan ilman ääntä esim. työmatkoilla julkisissa kulkuvälineissä.

9.3 Markkinointivideon suunnitelma

Integroivan systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tulokset toimivat markkinointivideon suunnittelun teoreettisena lähtökohtana. Neuvokasperhemenetelmän ohjausryhmän tavoitteena oli saada tutkittuun tietoon perustuva markkinointivideo, joka motivoi ja kannustaa vanhempia osallistumaan vertaistukitoimintaan sen monipuolisten vanhemmuutta tukevien vaikutusten vuoksi. Ohjausryhmä antoi videon ”avainsanoiksi” vanhempien arvostuksen, vanhemmuuden haasteiden ymmärryksen, tuen, lämmön, sydämellisyyden, erilaisuuden hyväksymisen, kannustamisen, hauskuuden ja iloisuuden.

Markkinointivideon kohderyhmänä ovat alle 12- vuotiaiden lasten vanhemmat. Videon tarkoituksena on selitysvideon keinoin tuottaa video, jossa esitetään systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta saatu tutkimustieto vertaistuesta ja sen vaikutuksista vanhemmuuteen lyhyessä ajassa selkeästi, hauskasti ja kannustavasti. Tavoitteena on, että videon katsottuaan vanhempi haluaa osallistua vertaistukitoimintaan.

Videon suunniteltu kesto on noin 1-2 minuuttia, jolloin sen katsominen sosiaalisen median kanavissa on helppoa, nopeaa ja tutkitusti vaikuttavaa. Videon suunnitteluvaiheessa on huomioitu myös videon katsomisen mahdollistaminen ilman ääntä, koska suurin osa sosiaalisen median videoista katsotaan ilman ääntä. Tämän vuoksi videolla kuullaan vain vähän puhetta. Videon viesti pyritään tuomaan esille kuvien, tehoste- tekstien ja taustamusiikin keinoin. Taustamusiikista huolimatta video on tehty toimivaksi myös ilman sitä.

9.3.1 Esituotanto

Projektipäällikkö toimi videon sisällöllisenä asiantuntijana ja Jona Paavilainen visuaalisen ja teknisen toteuttamisen eli animoinnin asiantuntijana. Suunnittelua tehtiin puhelimitse ja netin välityksellä teamsissä käydyin palaverein jo loppuvuodesta 2021. Aktiivinen videon suunnittelu ja toteutus toteutettiin tammi-toukokuussa 2022.

1.3.2022 pidetyssä lähipalaverissa tehtiin videon synopsis eli esikäsitteily. Synopsis on tiivistetty kertomus siitä, minkälaista videota/tarinaa ollaan tekemässä, kenelle ja miksi. Synopsis edeltää varsinaista käsikirjoitusta ja siinä kerrotaan videon tärkeimmät tapahtumat järjestyksessä. Sen voi toteuttaa kuvallisena, kirjallisena tai luettelomaisena listana. Sen tehtävänä on toimia videon runkona jo ennen varsinaisen käsikirjoituksen tekemistä. (Apogee 2020.)

Videon synopsis tarinan osalta on seuraavanlainen. Video alkaa muutaman vanhemman kuvittamisella. Kuvissa vanhempi on vanhemmuuden haastavien tilanteiden ja hetkien ympäröimänä. Vanhempi voi kokea avuttomuutta, neuvottomuutta, yhteisöllisyyden puutetta, huonoa itsetuntoa ja uupumusta. Eryteisesti tunteita pyritään videon kuvituksella kuvaamaan. Seuraavassa vaiheessa kuvitetaan eripuolella maata/kaupunkia olevia vanhempia, jotka löytävät sosiaalisesta mediasta tai internetistä tietoa vanhempien vertaistukitoiminnasta. Vanhempi päättää osallistua vertaistukitoimintaan. Kuvitetaan vertaisten tapaamista netissä tai kasvotusten. Vertaistukeen osallistuva vanhempi kokee saavansa toiminnasta lisää voimavaroja vanhemmuuteensa ja hän voimaantuu. Hän saa vertaisiltaan empatiaa, käytännön neuvoja, ideoita perharkeen ja haastaviin tilanteisiin lasten kanssa. Vanhemman oma jaksaminen ja vanhemmuuden taidot lisääntyvät, itsetunto kasvaa ja tyytyväisyys omaan vanhemmuuteen lisääntyy. Näiden vaikutusten avulla koko perheen hyvinvointi lisääntyy. Lisäksi yhteisöllisyyden kokemus lisää vanhemman tunnetta siitä, että hän ei ole yksin vanhemmuuden haasteiden kanssa. Video päättyy yhteisöllisyyttä kuvaavaan kuvitukseen ja sen myötä lopulta Neuvokasperheen logoon.

Videolla on kuvituksen lisäksi taustamusiikkia ja vähäisesti tekstiä. Teksti ja värit on tehty Neuvokasperheen brändiohjeiden mukaisesti.

Videon synopsisen jälkeen tehtiin vielä kuvakäsikirjoitus eli storyboard, jossa yksinkertaisin piirretyin kuvin kerrottiin videon tarina. Kuvakäsikirjoitus on kuvattu opinnäyteytön liitteessä 5 . Kuvakäsikirjoitus ja esikäskirjoitus lähetettiin toimeksiantajalle kommentointia varten ja tämän jälkeen tehtiin vielä muutamia kommentointiin liittyviä pieniä korjauksia. Tämän jälkeen tehtiin lopullinen käsikirjoitus ja sen jälkeen varsinainen videon tekninen toteutus eli animointi.

9.3.2 Tuotanto ja jälkituotanto

Markkinointivideon animoinnin ja editoinnin teki Jona Paavilainen. Videon tekemisessä käytettiin Adobe Illustrator gafiikkaohjelmaa, Adobe Photoshop kuvankäsittelyohjelmaa sekä Adobe After Effects visuaalista efektiöhjelmaa. Valmis video lähetettiin toimeksiantajalle vielä viimeisiä kommentteja varten. Hienosäädön ja korjaukset toimeksiantajan kommenttien mukaan teki Jona Paavilainen.

9.3.3 Julkaisu

Video julkaistaan Neuvokasperheen nettisivuilla www.neuvokasperhe.fi
Lisäksi videota pääsee katsomaan suljetusta linkistä
https://youtu.be/AmG_SHpo-wc

Neuvokasperhe tulee julkaisemaan videota myöhemmin myös sosiaalisen median kanavissaan mm. Facebookissa, Instagramissa, YouTubessa, Twitterissä ja TikTokissa.

9.3.4 Markkinointivideon arviointisuunnitelma

Sosiaalisen mediaan kohdennettua materiaalia arvioidaan yleensä sosiaalisen median arviointi- ja mittausvälineillä. Mittausvälineitä ovat mm. sivustojen

vierailijamäärän, tykkäyksien ja kommenttien arviointi (Harman, R 2018). Koska kyseessä on sosiaaliseen mediaan kohdennettu markkinointivideo, sen toimivuuden ja vaikuttavuuden arviointi jää opinnäytetyön valmistuttua toimeksiantajan vastuulle. Toimeksiantaja hyödyntää arvioinnissa sosiaalisen median mittausvälineitä. Arvioinnissa tullaan korostamaan videon katsojien ja toimeksiantajan välistä vuorovaikuteista toimintaa. Lisäksi vanhemmilta voidaan pyytää vapaamuotoista sanallista palautetta videosta. Toimeksiantajan vastuulle jää myös arvioida, miten videon julkaisu vaikutti lopulta vanhempien vertaistukitoimintaan osallistumiseen.

9.4 Tekijänoikeudet

Tekijänoikeuksista on sovittu erikseen tehdyllä tekijänoikeussopimuksella, jossa on määritelty tekijöiden (projektipäällikkö sekä Jona Paavilainen) sekä tilaajan (Neuvokasperhe) oikeudet. Kaikki oikeudet videon/mainoksen muutoksiin pidätetään. Videon näyttäminen, esittäminen, opetus- ja markkinointikäyttö sallitaan asianomaisille. Asianomaiset ovat projektipäällikkö Satu Willgren, Jona Paavilainen ja Neuvokasperhe (CC BY-ND). Lisäksi muiden kuin asianomaisten ei sallita käyttävän videota/mainosta markkinointitarkoituksiin (CC BY-NC-ND).

10 Johtopäätökset ja pohdinta

10.1 Integroiva systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla selvittää vertaistuen vaikutuksia vanhemmuuteen. Katsauksen tutkimusten tuloksia tarkasteltiin laadullisten kokemusperäisten- ja määrällisten mittauksiin perustuvien tutkimusten osalta ensin erikseen ja sen jälkeen tuloksia yhdisteltiin integroivalla teemoittelulla.

Katsauksen tutkimusten tulosten perusteella voidaan sanoa, että vertaistuella on useita myönteisiä vaikutuksia vanhemmuuteen. Kielteisiä vertaistuen vaikutuksia ei katsauksen tutkimuksissa havaittu. Tuloksissa todettiin useimmiten vanhemman henkisen hyvinvoinnin ja voimaantumisen kokemuksen lisääntymistä sekä pystyiden tunteen vahvistumista. Voimaantumisen myötä arjessa jaksaminen lisääntyi haastavista ja jatkuvasti muuttuvista arjen tilanteista huolimatta. Vanhemmat kokivat saaneensa vertaistuesta myös tiedollista, taidollista ja henkistä tukea vanhemmuuteensa. Yhteisöllisyyden kokemuksen saaminen oli myös merkittävä tekijä, joka vaikutti vanhempien hyvinvointiin myönteisesti.

Tämän katsauksen tutkimustulokset noudattelivat melko hyvin aikaisempien tutkimusten tuloksia vertaistuen vaikutuksista vanhemmuuteen. Shillingin ym. (2013) systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa sekä Armstrongin ym. (2019) tutkimuksissa todettiin jo aiemmin vertaistuen vaikuttavan myönteisesti vanhemmuuteen. Tutkimuksissa todettiin vertaistuen vaikuttavan vanhempien kokemukseen henkisen hyvinvoinnin ja voimaantumisen lisääntymisestä.

Aikaisemmin tehdyssä Shillingin ym. (2013) tutkimuksessa toivottiin laadullisten ja määrällisten tutkimustulosten vaihtelevuuden selvittämistä. Tutkimukset ja julkaisutoiminta, joissa on tutkittu vertaistuen vaikuttavuutta vanhemmuuteen, ovat lisääntyneet viimeisten viiden vuoden (2015–2020) aikana määrällisten- ja monimenetelmätutkimusten osalta. Tämä vaikuttanee osaltaan määrällisten

tutkimustulosten lisääntymiseen ja siten vaikuttavuuden vahvistumiseen laadullisten tutkimusten rinnalla. Aiemmin tehdyssä Rodriguezin ym. (2010) tutkimuksessa todettiin vertaistuen lisäävän vanhempien pystyvyyden tunnetta sekä vanhemmuuden taitoja. Tämän katsauksen tutkimuksissa saatiin tuloksia vertaistuen vaikuttavuudesta vanhemmuuteen myös määrällisten tutkimustulosten osalta. Määrällisten tulosten mukaan vertaistuki vahvisti vanhempien vanhemmuuden identiteettiä, lisäsi itsetuntoa, pystyvyyden tunnetta sekä vanhemman omia voimavaroja. Näiden tekijöiden voidaan sanoa olevan kiinteästi yhteydessä vanhemman voimaantumisen lisääntymiseen.

Laadulliset tutkimukset vahvistivat vanhempien kokemusmaailman tunnistamista. Katsauksen laadullisten tulosten mukaan vertaistuki mahdollisti vanhemmille tärkeän yhteisöllisyyden kokemuksen, jossa oli mahdollista jakaa omia ajatuksia, tunteita ja mahdollisia haasteita samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Tämä osaltaan lisäsi vanhemman voimaantumisen kokemusta. Yhteisöllisyyden tärkeästä merkityksestä vanhemmuuden tukemisessa on saatu aikaisemmissakin tutkimuksissa samansuuntaisia tuloksia (Armstrong ym. 2019; Rodriguez ym. 2010; Roskam ym. 2021; Shilling ym. 2013).

Aikaisemmin julkaistussa Armstrongin ym. (2005) tutkimuksessa todettiin, että vertaistuen tiedollisella, taidollisella ja empaattisella tuella on merkittävä vanhemmuutta vahvistava vaikutus. Tässä katsauksessa tiedollisen ja taidollisen tuen saaminen vertaisilta lisäsi vanhempien kokemusta jaksamisesta arjen haasteiden keskellä sekä vaikutti myönteisesti heidän vanhemmuudentaitojensa kehittymiseen. Henkisen ja empaattisen tuen todettiin rohkaisevan ja kannustavan vanhempaa omannäköiseen vanhemmuuteen.

Katsauksen verkossa toteutuneiden vertaistuen ohjelmien ja palveluiden todettiin olevan erittäin hyödyllisiä vanhemmuuden tukemisessa. Niiden helppo saavutettavuus, nopeus ja toisinaan myös osallistujan anonymiteetin mahdollistaminen koettiin vertaistuen saamista helpottaviksi tekijöiksi. Niela-Vilen ym. (2013) ovat katsauksessaan todenneet verkossa tapahtuvien vanhemmuutta tukevien vertaistuen palveluiden lisäävän vanhempien hyvinvointia. Tulevaisuudessa verkossa toteutuvien laadukkaiden ja

vaikuttavien vertaistuen ohjelmien ja palveluiden määrää tulisikin lisätä. Verkkopalveluiden monia mahdollisuuksia tulisi tutkia ja suunnitella lisää, niiden tämänhetkisten erittäin lupaavien tulosten valossa. Lisäksi verkossa tapahtuvat vertaistuen ohjelmat ja palvelut ovat erittäin kustannustehokkaita.

Katsaukseen valikoitui laadullisista, määrällisistä sekä monimenetelmätutkimuksia. Tutkimusten monimenetelmällisyys auttoi kokoamaan melko laajan ja kattavan kuvan aiheeseen tehdyistä tutkimuksista viimeisen viiden vuoden ajalta. Hakuprosessin systemaattisuus ja kattavuus pyrittiin varmistamaan tarkalla suunnittelulla. Hakusanat valittiin tarkoin ja ne kohdennettiin aihealueeseen mahdollisimman hyvin sopiviksi. Liian tiukkoja valintakriteereitä pyrittiin välttämään, jotta kaikki aihealueeseen liittyvät tutkimukset saataisiin mukaan. Tutkimuksien valintaprosessi kuvattiin tarkasti ja se on toistettavissa oleva. Näillä keinon pyrittiin varmistamaan systemaattisen kirjallisuuskatsauksen korkea laatu.

Katsauksen määrällisten tutkimusten tulokset perustuvat melko pienillä otoksilla toteutettuihin tutkimuksiin ja lisäksi interventioiden vaihtelevat toteutustavat vaikeuttivat tulosten vertailua. Lisäksi määrällisissä tutkimuksissa vain yhdessä (Hung & Zhou, 2017) oli käytössä todellinen rct- tutkimusasetelma. Määrällisten tutkimustulosten yleistettävyydessä on tämän vuoksi noudatettava erityistä varovaisuutta. Jotta tulevaisuudessa voitaisiin näyttöön perustuen perustella vertaistuen vaikuttavuutta vanhemmuuteen, olisi jatkossa tehtävä lisää nimenomaan määrällisiä vaikuttavuustutkimuksia laadullisten kokemusperäisten tutkimusten rinnalle. Tutkimuksissa oli käytetty kaikkiaan 21 erilaista kyselylomaketta/mittaria mittaamaan vanhemmuuden eri osa-alueita. Vain kahdessa tutkimuksessa (Hung & Zhou, 2017; Butler & Titus, 2017) oli käytetty aiemmissa tutkimuksissa luotettavaksi todettua PSOC- kyselylomaketta. Mittareiden heterogeenisuus heikensi osaltaan tulosten vertailtavuutta ja yleistettävyyttä. Mittareiden moninaisuudesta huolimatta tulokset olivat keskenään hyvin samansuuntaisia. Tulevaisuudessa yksi merkittävä tutkimustulosten luotettavuutta ja vertailtavuutta lisäävä tekijä olisikin

vanhemmuuden kompetenssia ja minä- pystyvyyttä arvioivan/mittaavan luotettavan ja yhtenäisen mittarin luominen ja käyttäminen tutkimuksissa.

Monimenetelmätutkimuksia käsitelleissä systemaattisissa katsauksissa on kuvattu vertailtavuuden haasteita tutkimusten erilaisuuden, käytettyjen mittareiden ja menetelmien osalta (Shilling ym. 2013; Niela- Vilen ym, 2013). Tässä katsauksessa tutkimusten erilaiset lähtökohdat, tutkimusmenetelmät, interventiot/vertaistuen ohjelmat, otantojen koot, sekä aineistojen keruiden ja analysointien erilaisuudet vaikuttivat myös tulosten vertailtavuutta ja yleistettävyyttä heikentävästi. Tutkimusten kohderyhmät olivat kuitenkin taustoiltaan melko samanlaisia ja vanhemmat kuuluivat länsimaista kulttuuria edustaviin vanhempiin. Ainostaan Hung & Zhoun (2017) tutkimuksen kiinalaiset, matalan tulotason äidit edustivat hieman erilaista tutkimusjoukkoa. Lähtökohdiltaan melko samanlaiset tutkimusjoukot vaikuttavat tutkimusten tulosten yleistettävyyteen myönteisesti. Kuten aiemmissakin tutkimuksissa (Niela- Vilen ym. 2013; Shilling ym. 2013) äidit olivat tämänkin katsauksen tutkimuksissa aktiivisempia osallistujia. Isien sitoutumista vanhemmuuteen ja osallistumista vanhemmuuden tutkimuksiin tulisi jatkossa kaikin tavoin edistää sekä tutkimuksellisesti, että isien itsensä ja heidän lastensa kannalta.

Brayn ym. (2016) tutkimuksessa vanhemmat toivoivat ammattilaisilta oikea-aikaista ja tehokkaampaa ohjausta vertaistuen piiriin. Tämän systemaattisen katsauksen merkityksellisten ja myönteisten tulosten perustelevana, tulisikin ammattilaisia kannustaa huomioimaan vertaistuen valtavat voimavarat ja mahdollisuudet vanhemmuuden tukemisessa. Eri tahoja, kuten järjestöjä ja sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoita, tulee rohkaista järjestämään vertaistukeen perustuvia palveluita vanhemmille, joko yhteistyössä ammattilaisten kanssa, koulutettujen vertaisten ohjaamina tai vanhempien omina vertaisryhminä. Sydänliiton Neuvokasperhe- menetelmä voi hyödyntää katsauksen tuloksia perustellessaan vertaistukipalveluiden merkityksellisyyttä sekä vaikuttavuutta vanhemmuuden tukipalveluita suunnitellessaan ja toteuttaessaan. Lisäksi tässä opinnäytetyössä tehtyä markkinointivideota Neuvokasperhe voi käyttää omissa markkinointikanavissaan vertaistuen

markkinointiin, huomioiden kuitenkin tekijänoikeussopimuksessa yhdessä sovitut asiat.

Vertaisryhmien erilaiset tarpeet ja toiveet tulee huomioida palveluita suunniteltaessa. Esimerkiksi ylipainoisen lapsen, diabetesta sairastavan lapsen tai ADHD- lapsen vanhemmille tulisi suunnitella ja toteuttaa omia vertaisryhmiä, joissa huomioitaisiin heidän vanhemmuuteensa mahdollisesti liittyviä erityistarpeita. Lisäksi tulisi järjestää vanhemmuuden vertaistukea ihan jokaiselle vanhemmalle ilman erityisiä ”vaatimuksia” ryhmään osallistumiselle. Vertaisryhmien toteuttamisympäristöjä suunniteltaessa tulee kuunnella vanhempien mielipiteitä esimerkiksi siitä, tapaako ryhmä esimerkiksi verkossa vai kasvotusten jossakin paikassa. Koronapandemian myötä verkossa toteutuvat palvelut ovat tulleet kaikille tutuiksi ja tätä osaamista tulisi mielestäni vertaistuen järjestämisessä myöskin hyödyntää. On kuitenkin huomioitava, että verkossa toteutuvat palvelut eivät kuitenkaan korvaa täysin kasvotusten tapahtuvaa toimintaa. Vertaistuella voidaan mahdollistaa merkityksellisten yhteisöllisyyden kokemusten syntymistä, vahvistaa vanhempien pystyvyyden tunnetta ja voimaantumista. Vertaistuella voidaan tukea monin tavoin vanhempien voimavaroja vanhemmuuden poluilla.

10.2 Markkinointivideon tuottamisen prosessi

Terveystiedon edistämisen asiantuntijana projektipäällikön on ollut haastavaa, mutta samanaikaisesti todella antoisaa tutustua media-, viestintä- ja markkinointialan tämänhetkisiin trendeihin. Teoriatiedon vähäisyys on yllättänyt projektityöntekijän monesti, kun on pyritty hakemaan perusteluja tietyn toimintamallin käyttöönottoon sosiaalisessa mediassa julkaistavan markkinointivideon suunnittelussa tai toteutuksessa. Keskustelut medianomiopiskelijan kanssa ovat kuitenkin osoittaneet tämän ”teoriatiedon” vähäisyyden luovan alan todellisuudeksi. Ei ole olemassa tiettyjä toimintamalleja tai teorioita esimerkiksi markkinointivideon suunnitelmaan, toteuttamiseen tai sen arviointiin. Sosiaalisen median ”tuoreus” on osaltaan saattanut vaikuttaa siihen, että tutkimustietoa kyseisistä aihealueista on vielä varsin vähän. Projektipäällikkö on

kerännyt tietoa muutamasta viestinnän- ja markkinoinnin alan kirjallisuudesta sekä ajankohtaisista nettiraporteista ja näiden perusteella muodostanut käsityksen markkinointivideon suunnitelmaan ja toteuttamiseen liittyvistä keskeisistä tekijöistä. Medianomiopiskelija on toiminut korvaamattomana tukena ja apuna tässä prosessissa.

Markkinointivideon suunnittelun ja työstämisen taustalla on toiminut aktiivisesti ohjausryhmä eli Neuvokasperheen asiantuntijat. Projektipäällikkö on pyytänyt ohjausryhmältä mielipiteitä ja kommentteja usein, kun sellaiset ovat olleet tarpeen videon eteenpäin saattamiseksi. Ohjausryhmä on osaltaan osallistunut kiittävästi markkinointivideon toteutumiseen.

Yhteisen näkemyksen ja visuaalisen ilmeen löytäminen videon toteutukseen oli lopulta melko helppoa, vaikka videon aihe ”vertaistuen vaikutukset vanhemmuuteen” olikin melko haastava. Pohdimme yhdessä medianomiopiskelijan kanssa paljon sitä, miten saisimme kuvattua tunteita, kuten voimaantumista, yhteisöllisyyttä tai vanhemmuuden haasteita. Olemme pitäneet useita kokouksia puhelimitse ja Teamsin välityksellä. Varsinaisia kasvokkain tapahtuneita palavereja meillä on ollut yhteensä 4 kpl.

Julkaisusuunnitelmaan, joka on kuvattu liitteessä 4, tuli hieman aikataulullista viivettä ainoastaan videon lopullisen valmistumisen kohdalla. Medianomiopiskelijan oman opinnäytetyön samanaikaisuuden vuoksi videon valmistuminen viivästyi alkuperäisestä suunnitelmasta viikon. Tällä ei kuitenkaan ollut käytännön merkitystä toimeksiantajan suunnitelmaan videon julkaisusta.

Yhteistyö eri tieteenalojen asiantuntijoiden kanssa on ollut mielenkiintoista, oppimista ja ammatillista kasvua tukevaa sekä projektipäällikölle että medianomiopiskelijalle. Tulevaisuudessa olisikin toivottavaa, että eri tieteenalojen yhteistyötä tehtäisiin enemmän myös opinnäytetöiden toteutuksissa.

Lähteet

Anthony, B; Sekin, C; Troxel, M & Shank, j:2019. Tracking progress in peer delivered family to family support. *Psychological Services* 16(3), 388-401.

Armstrong, M; Birnie-Lefcovitch, S & Ungar, M. 2005. Pathways between social support, family well-being, quality of parenting and child resilience: What we know. *Journal of Child and Family Studies*. 14 (2), 269-281.

Armstrong, J; Paskal, K; Elliott, C; Wray, J; Davidson, E; Mizen, J. & Girdler, S. 2019. What makes playgroups therapeutic? A scoping review to identify the active ingredients of therapeutic and supported playgroups. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 26 (2), 81–102.

Apogee production. Videotuotannon perusteet. Helsinki. Viitattu 18.2.2022.
<https://www.apogee.fi/oppaat/videotuotannon-perusteet/>

Bardy, M. 2002. Mistä vanhemmuus tehdään? Teoksessa L. Kolbe ja K. Järvinen (toim.) *Onks ketään kotona?* Helsinki: Tammi, 35-52.

Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.

Bardy, M. 2002. Mistä vanhemmuus tehdään? Teoksessa L. Kolbe ja K. Järvinen (toim.) *Onks ketään kotona?* Helsinki: Tammi, 35-52.

Belsky, J. 1984. The Determinants of Parenting: A Process Model. *Child Development*, 55 (1), 83–96.

Bray, L., Carter, B., Sanders, C., Blake, L ja Keegan, K. 2016. Parent to parent peer support for parents of children with a disability: a mixed method study.

Brightcove. 2018. Viitattu 24.2.2022.
<https://www.brightcove.com/en/company/press/new-research-brightcove-finds-video-content-impacts-product-and-service-purchases-particularly-/>

Coleman, P ja Karraker, K. 1998. Self-Efficacy and Parenting Quality: Findings and Future Applications. *Developmental Review*, 18 (1), 47–85.

Emerson, E., McCulloh, A., Graham, H., Blacher, J., Llwellyn. G & Hatton, C. 2010. Socioeconomic circumstances and risk of psychiatric disorders among

parents of children with early cognitive delay. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*. 115 (1), 30-42.

Fishman, E. 2016. How long should your next video be? Viitattu 28.1.2022.
<https://wistia.com/learn/marketing/optimal-video-length>

Gilmore, L & Cuskelly, M. 2009. Factor structure of the Parenting Sense of Competence scale using a normative sample. *Child: care, health and development*, 35 (1), 48–55.

Hoghugh, M. 2004. Parenting – An Introduction. Teoksessa M. Hoghugh & N. Long (toim.) *The Handbook of Parenting*. London: SAGE Publications Ltd, 1-18.

Hokkanen, L. 2003. Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen. Teoksessa M. Laitinen & A.Pohjola (toim.) *Sosiaalisen vaihtuvat vastuut*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 254–274.

Holm J, Huuskonen P, Jyrkämä O, Karnell S, Laimio A, Lehtinen I, Myllymaa T & Vahtivaara J-M. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. SOLVER palvelut Oy.

Hong, Q., Pluye, P., Fabregues, S., Bartlett, G., Boardman, F., Carco, M., Dagenais, P., Gagnon, M-P., Griffiths, F., Nicolau, B., O’Cathain, A., Rosseau, M-C & Vedel, I. Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT), version 2018. Registration of Copyright (#1148552), Canadian Intellectual Property Office, Industry Canada.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa M. Nylynd & A. Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino, 214–235.

Häggman-Laitila, A. 2003. Early support needs of Finnish families with small children. *Journal of Advanced Nursing*, 41, 595–606.

Ingram L, MacArthur C, Khan K, Deeks, J & Jolly K. 2010. Effect of antenatal peer support on breastfeeding initiation: a systematic review. *CMAJ Canadian Medical Association Journal* 182 (16), 1739-1746.

Jones, T. & Prinz, R. 2005. Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology review* 25 (3), 341–363.

- Johansson, K.; Axelin, A.; Stolt, M. & Ääri, R-L. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Tutkimuksia ja raportteja. A:51/2007. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja.. Turku: Turun Yliopisto.
- Johnson, B., Berdahl, L., Horne, M., Richter, E. & Walters, M. 2014. A Parenting Competency Model. *Parenting: Science and Practice* 14 (2), 92–120.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- King, G., Stewart, D., King, S & Law, M. 2000. Organizational characteristics and issues affecting the longevity of self-help groups for parents of children with special needs. *Qualitative Health Research* 10 (2), 225–241.
- Kytövuori, T. 2020. Videomarkkinoinnin ABC. Viitattu 21.2.2022.
<https://digimoguli.fi/blogi/videomarkkinoinnin-abc-lataa-ilmainen-opas/>
- Laimio, A & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta. Kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 9–20.
- Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi. Teoksessa M. Vaarama, S. Karvonen, L. Kestilä, P. Moisio & A. Muuri (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2014. Helsinki: THL, 144-159.
- Lankow, J; Crooks, R. & Ritchie, J. 2012. Infographics: The power of visual storytelling. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Leahy-Warren, P., McCarthy, G & Concoran, P. 2012. First-time mothers: social support, maternal parental self-efficacy and postnatal depression. *Journal of Clinical Nursing*, 3-4, 388- 397.
- Luecken, L., Roubinow, D. & Tanaka, R. 2013. Childhood family environment, social competence and health across the lifespan. *Journal of Social and Personal Relationships* 30 (2), 171–178.
- McCue, TJ. 2018. Video marketing in 2018 continues to explode as way to reach customers. Viitattu 2.3.2022.
<https://www.forbes.com/sites/tjmccue/2018/06/22/video-marketing-2018-trends-continues-to-explode-as-the-way-to-reach-customers/?sh=7a2d3648598d>

Mead, S., Hilton, D & Curtis, L. 2001. Peer support. A Theoretical perspective. *Psychiatric rehabilitation journal*. 25 (2), 134-141.

Mikkonen, I. 2009. *Sairastuneen vertaistuki*. Kuopion yliopisto. *Yhteiskuntatieteet* 173. 2009.

Miyamoto Y & Sono T. 2012. Lessons from Peer Support Among Individuals with Mental Health Difficulties: A Review of the Literature. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health* 8, 22–29.

Munnukka, T., Kiikkala, I & Valkama, K. 2005. Vertaiset verkossa. Nettiäidit virtuaalihiliekkalaatikolla. Teoksessa M. Nylund & AB. Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta. Anti arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino, 195–213.

Määttä, P. & Rantala, A. 2010. Tavallisen erityinen lapsi: Yhdessä tekemisen toimintamalleja. Jyväskylä: PS-kustannus, 85-88.

Neitola, M. 2011. Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen –Vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat. Turun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta. Kokoelmat 2128. Viitattu 28.10.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-4815-4>

Niela- Vileń, H., Axelin, A., Salanterä, S & Melender, H. 2014. Internet-based peer support for parents: A systematic integrative review. *International Journal of Nursing Studies* 51, 1524–1537.

Nyman, M. 2008. *Kansalaisyhteiskunta ja vertaistuki*. Hyvän mielen talo ry. Oulu.

Polman, J & Gebre, E. 2015. Towards critical appraisal of infographics as scientific inscriptions. *Journal of Res Sci Teach*, 52: 868–893.

Rodriquez, J., Olin, S., Hoagwood, K., Shen, S., Burton, G., Radigan, M & Jensen, P. 2010. The Development and Evaluation of a Parent Empowerment Program for Family Peer Advocates. *Journal of Child and Family Studies* (2011) 20, 397–405.

Roskam, I., Brianda, M., Gallée, L., Hatta, O., Lin, G & Miklajczak, M. 2021. Parental burnout around the globe: A 42-country study - International Investigation of Parental Burnout (IIPB) Consortium. In: *Affective science*. Viitattu 23.3.2021. <http://hdl.handle.net/2078.1/242054>

Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. 2009. Päivittäisen arjen näkökulma perhe-elämään: Pikkulapsiperheiden arjen paletti. Teoksessa: A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.) Perhe-elämän paletti: Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 11–19.

Salo, S. 2011. Parisuhdeongelmat ja lasten psyykinen hyvinvointi: kaksi tutkimusnäkökulmaa. Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos. Kokoelmat 1682. Viitattu 17.2.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4447-6>

Sevigny, P. & Loutzenhiser, L. 2009. Predictors of parenting self-efficacy in mothers and fathers of toddlers. *Child: care, health and development*, 36 (2), 179– 189.

Shilling, V., Morris, C., Thompson-Coon, J., Ukoumunne, O., Rogers, m & Logan, S. 2013. Peer support for parents of children with chronic disabling conditions: a systematic review of quantitative and qualitative studies. *Developmental Medicine & Child Neurology* 55, 602–609.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Viitattu 19.1.2021. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>

Simpleshow. 2016. Viitattu 16.1.2022. <https://simpleshow.com/wp-content/uploads/International-study-on-the-use-of-explainer-videos-and-effects-of-different-video-formats-2016.pdf>

Smartingsights. 2019. Viitattu 26.2.2022. <https://www.smartingsights.com/digital-marketing-platforms/video-marketing/video-marketing-statistics-to-know/>

Smith, A & Grzywacs, J. 2014. Health and well-being in middlelife parents of children with special needs. *Families, Systems and Health*. 32(3), 303-312.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus- epäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 13.4.2021. https://www.tenk.fi/si-%20tes/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Videotiiviste. 2021. Viitattu 1.3.2022. <https://videotiiviste.fi/selitysvideot/>

Vilkka, H. Tutki ja kehitä. 2015. 4. uudistettu painos. PS-Kustannus

Vilén, M; Hansen, M; Janhunen, T; Kytöpuu, K; Salo, S; Seppänen, S & Tapio, N. 2014. Perhe ja perhetyö. Teoksessa: M. Vilen; P. Seppänen; N. Tapio & R.

Toivanen (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä: menetelmiä perhetyöhön. 2. painos. Helsinki: Kirjapaja Oy, 10-12.

Wyzowl. 2020. Video marketing statistics 2021. Viitattu 28.3.2022.

<https://www.wyzowl.com/video-marketing-statistics/>

Hakulausekkeet

PUBMED 348 kpl (28.5.2021)

Search: (("peer support" or "peer support group" or "peer mentoring" or "peer counseling") AND (parent or parenthood)) AND (child or family) Filters: in the last 5 years, English

("peer support"[All Fields] OR "peer support group"[All Fields] OR "peer mentoring"[All Fields] OR "peer counseling"[All Fields]) AND ("parent s"[All Fields] OR "parentally"[All Fields] OR "parentals"[All Fields] OR "parented"[All Fields] OR "parenting"[MeSH Terms] OR "parenting"[All Fields] OR "parents"[MeSH Terms] OR "parents"[All Fields] OR "parent"[All Fields] OR "parental"[All Fields] OR "parenthood"[All Fields]) AND ("child"[MeSH Terms] OR "child"[All Fields] OR "children"[All Fields] OR "child s"[All Fields] OR "children s"[All Fields] OR "childrens"[All Fields] OR "childs"[All Fields] OR "familialities"[All Fields] OR "familiality"[All Fields] OR "familially"[All Fields] OR "familials"[All Fields] OR "familie"[All Fields] OR "family"[MeSH Terms] OR "family"[All Fields] OR "familial"[All Fields] OR "families"[All Fields] OR "family s"[All Fields] OR "familys"[All Fields]))

Translations

parent: "parent's"[All Fields] OR "parentally"[All Fields] OR "parentals"[All Fields] OR "parented"[All Fields] OR "parenting"[MeSH Terms] OR "parenting"[All Fields] OR "parents"[MeSH Terms] OR "parents"[All Fields] OR "parent"[All Fields] OR "parental"[All Fields]

child: "child"[MeSH Terms] OR "child"[All Fields] OR "children"[All Fields] OR "child's"[All Fields] OR "children's"[All Fields] OR "childrens"[All Fields] OR "childs"[All Fields]

family: "familialities"[All Fields] OR "familiality"[All Fields] OR "familially"[All Fields] OR "familials"[All Fields] OR "familie"[All Fields] OR "family"[MeSH

Terms] OR "family"[All Fields] OR "familial"[All Fields] OR "families"[All Fields]
OR "family's"[All Fields] OR "familys"[All Fields]

CINAHL 289kpl (28.5.2021)

Search Alert: "TX ("peer support" or "peer counseling" or "peer mentoring" or
"peer support group") AND (Parent* or parenthood) AND (child* or famil*)
Published Date: 20150101-20201031; English Language; Peer Reviewed AND
Apply related words; Also search within the full text of the articles; Apply
equivalent subjects on 2021-05-28 10:39 AM"

PSYKINFO 244kpl (28.5.2021)

Search Alert: "TX ("peer support" or "peer counseling" or "peer mentoring" or
"peer support group") AND TX (parent* or parenthood) AND TX (child* or famil*)
Publication Year: 2015-2020; Peer Reviewed; English AND Apply related
words; Also search within the full text of the articles; Apply equivalent subjects
on 2021-05-28 12:36 AM"

Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusten laadun arviointi

Laadulliset Tutkimukset	1	2	A	B	C	D	E	Yht. KYLLÄ
Shilling ym. 2015	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	7/7
Klein ym. 2019	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	7/7
Sjöberg & Lindgren 2017	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	7/7
Croucher ym. 2020	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	7/7
Määrälliset tutkimukset			F	G	H	I	J	
Launier ym. 2019	Kyllä	Kyllä	Ei	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Ei	5/7
Butler & Titus 2017	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Ei	Kyllä	Kyllä	6/7
Monimenetelmä- tutkimukset			K	L	M	N	O	
Hung & Zhou (2017)	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Ei osaa sanoa	Kyllä	6/7
Blake ym. 2019	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Ei	6/7
Borek ym. 2018	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Ei	6/7

Kaikille tutkimusmenetelmille yhteiset kysymykset:

- 1: Onko tutkimuskysymys selkeä?
- 2: Onko kerätty tieto/data yhteydessä tutkimuskysymykseen?

Laadulliset tutkimukset:

- A: Onko laadullinen tutkimusmenetelmä soveltuva lähestymistapa tutkimuskysymyksen kannalta?
B: Onko laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmät soveltuvia tutkimuskysymykseen vastaamiseen?
C: Onko tutkimuksen löydökset johdettu asianmukaisesti saaduista tuloksista?
D: Onko tulosten tulkinta asianmukaista ja tuloksista johdettua?
E: Onko tutkimuksen teorian tieto, tiedon kerääminen, analyysi ja tulkinta johdonmukaista?

Määrälliset tutkimukset (non randomized):

- F: Edustaako tutkimukseen valittu tutkittavien joukko varsinaista kohderyhmää?
G: Onko mittaukset soveltuvia intervention/altistuksen ja tulosten suhteen?
H: Onko tulokset käsitelty asianmukaisesti?
I: Onko sekoittavat tekijät/harhan mahdollisuus huomioitu tutkimus-suunnitelmassa ja/analyysissä?
J: Onko tutkimuksen aikaisen intervention sisältö varmistettu tai heikkoudet sen laadussa huomioitu?

Monimenetelmä-tutkimukset:

- K: Onko monimenetelmätutkimus tarkoituksenmukainen ja perusteltu tutkimusmenetelmä suunnitella ja toteuttaa tutkimus kyseisen tutkimuskysymyksen kannalta?
L: Onko tutkimuksessa erilaisia osatekijöitä, joiden vaikuttavuuden kannalta tulokset on syytä integroida, jotta saadaan vastaus tutkimuskysymykseen?
M: Onko tulokset tulkittu integraation jälkeen laadullisen ja määrällisen komponentin osalta asianmukaisesti?
N: Onko epäjohdonmukaisuudet ja eroavuudet määrällisen ja laadullisen osuuden tulosten osalta osoitettu asiaankuuluvasti?
O: Onko erilaisten tutkimusmenetelmien osatekijöiden (laadulliset/määrälliset) laadulliset kriteerit huomioitu niiden omien laadullisten kriteereiden mukaan?

Artikkelin tiedot, maa, laadun arviointi (MMAT)	Tarkoitus/ tutkimuskysymys	Kohderyhmä Ä (äidit) I (isät) M (molemmat vanhemmat) N (otoskoko)	Intervention/ vertaistukiohjelman kuvaus	Tutkimusmenetelmä/aineiston keruu/analysointi	Päätulokset
<p>(I) Hung, S & Zhou, D. (2017) <i>Kiina</i> ”Peer Support Program for Chinese Low Income Mothers: An Evaluation Study and Implications for Practice”</p> <p>MMAT 6/7</p>	<p>Onko yhteisöllisellä vertaistukitoiminnalla vaikutusta äitien vanhemmuuden taitoihin, sosiaalisen tuen saamiseen ja henkiseen hyvinvointiin?</p>	<p>Matalan tulotason äidit Hongkongissa.</p> <p>Ä</p> <p><i>Määrällinen tutkimusosuus:</i> N (71) Interventoryhmä (36) Kontrolliryhmä (35)</p> <p><i>Laadullinen tutkimusosuus:</i> Interventoryhmään osallistuneita äitejä N (15)</p>	<p><i>Määrällinen tutkimusosuus:</i></p> <p>Koulutettujen vertaisten ohjaamat interventoryhmät</p> <p>Ensimmäinen vaihe: Tapaamiskertoja 8 kpl 2:n kk:n aikana. Ryhmässä annettiin/saatiin tiedollista, taidollista ja emotionaalista tukea.</p> <p>Toinen vaihe: koulutetut vertaiset tukivat osallistujia puhelimitse ja kotikäynnein vielä 3 kk:n ajan.</p> <p>Intervention kokonaiskesto 6kk.</p> <p>Kontrolliryhmällä ei vertaistukiryhmän tapaamisia, mutta kyselylomakkeet/mittaus ajankohdat samat molemmilla ryhmillä.</p> <p><i>Laadullinen tutkimusosuus:</i></p> <p>Interventoryhmään osallistuneista äideistä valittiin 15 henkilöä haastatteluihin.</p>	<p><i>Monimenetelmä tutkimus</i></p> <p><i>Määrällinen: (rct)</i> Kyselylomakkeet (DFSS,PSS,GHQ-12,WHOQoL-HK,SES,PSOC) 3 mittauskertaa: alku-, intervention aikainen ja 3kk intervention päättymisen jälkeen. Tilastollinen analyysi</p> <p><i>Laadullinen:</i> Interventoryhmään osallistuneiden äitien haastattelut. Henkilökohtaisia kokemuksia vertaistukiryhmään osallistumisesta ja sen vaikutuksista sosiaalisiin suhteisiin, stressaantuneisuuteen ja vanhemmuuden taitoihin. Sisällöllinen analyysi</p>	<p><i>Määrälliset tulokset:</i></p> <p>Lähtötilanteessa ei eroavaisuutta ryhmien välillä sosiodemograafissa tiedossa. $p < 0.05$</p> <p><i>Interventoryhmään osallistuneiden ja kontrolliryhmän välillä:</i></p> <p>* Tyytyväisyys elämään (sos) (Quality of life- social domain) lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi kontrolliryhmään verrattuna $p < 0.046$</p> <p>* Tyytyväisyys vanhemmuuden taitoihin lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi kontrolliryhmään verrattuna $p < 0.001$</p> <p><i>Interventoryhmässä alku/loppumittausten välillä:</i></p> <p>* Itsetunto lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi $p < 0.05$</p>

* Elämänlaatu (psyk) koheni tilastollisesti merkitsevästi
 $p < 0.05$
* Vanhemmuuden taidot paranivat tilastollisesti merkitsevästi
 $p < 0.001$
* Sosiaalisen tuen saaminen parani tilastollisesti merkitsevästi
 $p < 0.01$
* Mitä enemmän äidit saivat vertaistukea, sitä paremmat olivat tulokset

Laadulliset tulokset:

Äidit *kokivat* vertaistuen vaikuttavan heidän:

* Tunteisiinsa, positiiviseen ajattelun lisääntymiseen ja stressin vähenemiseen.
* Omien tunteiden reflektoinnin lisääntymiseen ja niiden ymmärtämiseen, tämä auttoi myös lapsen kasvatukseen liittyvissä haasteissa.
* Asioiden jakaminen muiden samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa auttoi heitä monin tavoin.

<p>(II) Blake, L. Bray, L & Carte, B. (2019) <i>UK</i> “It’s a lifeline”: Generating a sense of social connectedness through befriending parents of disabled children or children with additional need</p> <p>MMAT 6/7</p>	<p>Onko vanhempien välisellä vertaistuellla vaikutusta vanhempien henkiseen hyvinvointiin?</p>	<p>Vanhemmat, joiden lapsella on jokin erityisen tuen tarve tai jokin vamman/sairaus.</p> <p>M (ei mainittu)</p> <p>N (66) samat henkilöt määrällisessä/ laadullisessa tutkimuksessa</p>	<p>Ei varsinaista interventiota tai ohjelmaa. Osallistujat olivat osallistuneet joko vertaisryhmiin tai he olivat saaneet vertaistukea vertaistukihenkilöltä.</p> <p>Tutkimuksen kokonaiskesto 6-9kk</p>	<p><i>Pitkittäinen monimenetelmä tutkimus</i></p> <p><i>Määrällinen tutkimusosuus:</i> Kyselylomakkeet (Footsteps Tool+ RS-14) Alku ja loppumittaukset. Tilastollinen analyysi</p> <p><i>Laadullinen tutkimusosuus:</i> Semistrukturoitu, nauhoitettu puhelinhaastattelu. Sisällöllinen analyysi</p>	<p><i>Määrälliset tulokset: alku/loppumittaus</i></p> <p>* Positiivisuus lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi p<0.009 * Tietämys saatavilla olevista palveluista lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi p<0.001 * Tieto taloudellisten tukien mahdollisuuksista lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi p<0.016 * Positiiviset tulevaisuuden näkymät lisääntyivät tilastollisesti merkitsevästi p<0.039</p> <p><i>Laadulliset tulokset Vanhempien kokemusten mukaan:</i></p> <p>* Toivon tunne lisääntyi. * Yhteisöön kuulumisen tunne lisääntyi. * Vertaistukiryhmä koettiin turvalliseksi ja sallivaksi paikaksi, jossa jakaa asioita. * Sosiaalinen yhteys toisiin vanhempiin lisäsi vanhempien hyvinvointia.</p>
--	--	--	--	--	--

<p>(III) Shilling, V. Bailey, S & Morris, C. (2015) <i>UK</i> "Peer support for parents of disabled children part 1: perceived outcomes of a ono-to-one service, a qualitative study" MMAT 7/7</p>	<p>Miten vertaistuki vaikuttaa vanhempien hyvinvointiin?</p>	<p>Vanhemmat, joiden lapsella on jokin vamma tai terveydellinen haaste. M (ei mainittu) N (12)</p>	<p>Vertaistukiohjelmana vanhemmille tarjottiin puhelimitse mahdollisuutta vertaistukeen. Vanhemmat osallistuivat yksilölliseen vertaistukeen vertaistukihenkilön kanssa. Tuki oli vanhemman tarpeista lähtevää keskustelua. Tutkimuksen kokonaiskesto 12kk</p>	<p><i>Laadullinen tutkimus:</i> Semistrukturoitu haastattelu vanhemman kotona (tarkka ja systemaattinen viitekehys pohjana) Sisällöllinen teema analyysi</p>	<p><i>Tulokset vanhempien kokemukseen mukaan:</i> * Kokemusten jakaminen samassa elämäntilanteessa olevien kanssa, "Ei ole yksin kokemuksen" koettiin lisäävän hyvinvointia. * Kokivat saavansa "luvan" lapsen kohdist negatiivistenkin tunteiden ilmaisuun ja ymmärtämiseen. * Kokivat saavansa toisilta neuvoja ja saivat tukea ja rohkaisua vanhemmuuteen. * Kokivat keskustelun turvalliseksi ja ei tuomitsevaksi. <i>Lyhyen aikavälin tulokset:</i> * Vanhemmat kokivat helpotuksen tunteita ja "latautumista". * He kokivat saaneensa käytännön apua. * Kokivat tasapainon lisääntyneen käytännön asioiden ja oman jaksamisen välillä. <i>Pitkän aikavälin tulokset:</i> * Kokivat eristäytyneisyyden vähentymistä. * Henkisen tasapainon, henkisen kasvun, itseluottamuksen, selviytymisen ja pärjäämisen tunteen lisääntymistä.</p>
---	--	--	--	--	---

<p>(IV) Klein, O. Walk, C. Aumann, K. Anjos, K & Terry, J. (2019) <i>UK</i> ”Peer support groups for parent-carers of children with attention deficit hyperactivity disorder: the importance of solidarity as care”</p> <p>MMAT 7/7</p>	<p>Miten vertaistukiryhmään osallistuminen vaikuttaa vanhempien hyvinvointiin?</p>	<p>Vanhemmat/huoltajat, joiden lapsella on ADHD</p> <p>M (ei mainittu)</p> <p>N (13)</p>	<p>Vertaistukiohjelma. Koulutettu vertainen ohjasi ryhmää. Vertaistukiryhmä kokoontui viikoittain 6 kertaa. Ryhmässä annettiin tiedollista ja henkistä tukea ja tietoa palvelujen saatavuudesta. Kokonaiskesto 6 viikkoa</p>	<p><i>Laadullinen tutkimus:</i></p> <p>Semistrukturoitu äänitetty haastattelu</p> <p>Sisällöllinen teema-analyysi</p>	<p>*Samoja kokemuksia kokeneet vanhemmat kokivat yhteisöllisyyttä</p> <p>* Kokivat saaneensa empaattista tukea ja ymmärrystä arkeensa.</p> <p>*Kokivat vastavuoroisuutta</p> <p>*Kokivat saaneensa käytännöllistä ja henkistä tukea/apua.</p> <p>*Vertaistuki edisti vanhempien kokemusta jaksamisesta ja itseluottamuksesta.</p> <p>* Vanhempien kokemus eristäytymisestä vähentyi.</p>
<p>(V) Launier, P. Frey, J. Smith, Q & Chung, G. (2019) <i>USA</i> ”A Quasi-Experimental Study of a Peer Support Group to Enhance Protective Factors for Fathers of Children in Head Start”</p> <p>MMAT 5/7</p>	<p>Vahvistaako vertaistukiryhmään osallistuminen isää? Vahvistaako ryhmään osallistumien isä- lapsi suhdetta?</p>	<p>Isät (afrikan amerikkalaisia 84%)</p> <p>I</p> <p>N (102)</p> <p>interventio ryhmä (55)</p> <p>kontrolliryhmä (47)</p>	<p>Interventioryhmää ohjasi vertainen sekä toinen henkilö (facilitaattori). Interventioryhmässä aihevapaita sekä teema keskusteluja ja yhteistä tekemistä. Ryhmä kokoontui viikoittain. Kokonaiskesto 6kk.</p> <p>Kontrolliryhmällä ei vertaisryhmätapaamisia. Samat kyselylomakkeet ja ajankohdat molemmilla ryhmillä.</p>	<p><i>Määrällinen tutkimus:</i></p> <p>Kvasikokeellinen (ei varsinaista sokkouttamista))</p> <p>Sähköiset kyselylomakkeet (PFS, PEDS, CPRS, PSE,PSS, Fatherhood commitment) alku ja loppumittaukset.</p> <p>Tilastollinen analyysi.</p>	<p><i>Interventioryhmään osallistuneiden ja kontrolliryhmän välillä:</i></p> <p>* Tyytyväisyys vanhemmuuden taitoihin lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi kontrolliryhmään verrattuna</p> <p>$p < 0.05$</p> <p>* Sosiaalisen tuen lisääntymisessä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ryhmien välillä</p>

					<p><i>Interventioryhmässä alku/loppumittausten välillä:</i></p> <p>* Konfliktit vähenivät isien ja lasten välillä tilastollisesti merkitsevästi $p < 0.01$ *Minäpystyvyys lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi $p < 0.05$ *Hoivaaminen ja kiintymys lapseen lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi $p < 0.05$</p>
<p>(VI) Butler, A & Titus, C. (2017) USA ”Pilot an feasibility study of a parenting intervention delivered by parent peer” MMAT 6/7</p>	<p>Onko koulutetun vertaisen ohjaamalla, ennaltaehkäisyyn keskittyvällä vertaistuen interventiolla vaikutuksia vanhempien vanhemmuuden taitoihin, stressiin sekä lapsen häiriökäyttäytymiseen</p>	<p>Vanhemmat M N (15)</p>	<p>Interventiona koulutetun vertaisen ohjaama vertaistukiryhmä Kokoontui 10 kertaa tarkoin etukäteen määritellyin aihein. Kokonaiskesto 10 viikkoa.</p>	<p><i>Määrällinen soveltuvuus tutkimus: (ei satunnaistamista)</i></p> <p>Kyselylomakkeet (PSI,SSC,ECBI, PSOC) Alku ja loppu mittaukset. Tilastollinen analyysi</p>	<p><i>Interventioryhmässä alku/loppumittausten välillä:</i></p> <p>*Vanhempien vanhemmuuden taidot lisääntyivät tilastollisesti merkitsevästi $p < 0.02$ *Stressin hallinnan kokemus lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi $p < 0.02$ *Lapsen häiriökäyttäytymisen frekvenssissä ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää muutosta, mutta vanhempien ymmärrys niiden syistä lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi $p < 0.04$</p>

<p>(VII) Sjöberg, M & Lindgren, S (2017) Ruotsi ”Challenging the Roles of ”Skilled” Professionals and ”Risky” Young Mothers: Peer Support, Expertise, and Relational Patterns in Facebook Groups” MMAT 7/7</p>	<p>Miksi ja miten nuoret äidit käyttävät sosiaalista mediaa saadakseen ja antaakseen vanhemmuuden tukea toisilleen? Miten tulokset eroavat, kun ylläpitäjänä on ammattilainen /vertainen? Minkälainen rooli ammattilaisilla on vertaistuen järjestämisessä netissä?</p>	<p>Nuoret äidit (oma kokemus, ei ikärajoja) Ä N (ryhmissä yhteensä 1177 jäsentä)</p>	<p>Vertailu ryhmien välillä: Ammattilaisen ylläpitämä ryhmä 46 jäsentä/ äitien itse perustama ryhmä 950 jäsentä/ yhden äidin ylläpitämä ryhmä (ylläpitäjä on sekä ammattilainen että äiti 181 jäsentä) Tutkimuksen kokonaiskesto 12 kk.</p>	<p><i>Laadullinen tutkimus:</i> Sisällöllinen teema analyysi. 3:ssa eri Facebook- ryhmässä. (yhdistelmä sosiaalisten verkostojen analyysiä ja verkko etnografiaa, +haastattelut kahden ryhmän ylläpitäjille.</p>	<p><i>Tulokset:</i> * Nuorten äitien facebook-ryhmä (950 osallistujaa) oli toimivin ja tehokkain * Osallistujat kokivat ryhmän turvalliseksi ja sallivaksi ympäristöksi keskustella vanhemmuuteen liittyvistä asioista ajasta ja paikasta riippumatta. * Kokivat facebook- ryhmän mahdollisuudeksi saada ja antaa tukea vertaisille. * Äitien itse perustamassa ryhmässä myös messenger-käytössä akuutteihin tilanteisiin. * Nuorten äitien ja ”semi ammattilaisen” ryhmissä äidit kokivat saavansa nopeasti tukea/vastauksia. * Nuorten äitien ryhmässä verkostot olivat myös tiheitä.</p>
<p>(VIII) Croucher, L. Mertan, E. Shafran, R & Bennett, S. (2020) UK ”The Use of Mumsnet by Parents of Young People With Mental Health Needs” MMAT 7/7</p>	<p>Minkälaista tukea vanhemmat kokevat saavansa verkossa toimivasta vertaistukiryhmästä?</p>	<p>Vanhemmat, joiden lapsella on jokin mielenterveyteen liittyvä haaste. M (ei tietoa käyttäjien sukupuolesta)</p>	<p>Vertaistukiohjelmana verkossa toimivan vertaistukiryhmän kirjoitukset ja postaukset.</p>	<p><i>Laadullinen tutkimus:</i> Narratiivinen tutkimus. Sisällöllinen teema-analyysi.</p>	<p><i>Tulokset:</i> * Osallistujat kokivat saavansa ryhmästä vastavuoroista emotionaalista tukea, käytännön apua ja neuvoja sekä tietoa vanhemmuuteensa liittyvistä asioista. * Käyttäjät kokivat saavansa tukea sallivassa ympäristössä, ilman syyllistävää ilmapiiriä</p>

<p>(IX) Borek, A. McDonald, B. Fredlund, M. Bjornstad, G. Logan, S & Morris, C (2018) <i>UK</i> ”Healthy Parent Carers programme: development and feasibility of a novel group-based health- MMAT 6/7</p>	<p>Onko vertaistukihenkilöiden ohjaamalla interventio- ohjelmalla vaikutuksia vanhempien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.</p>	<p>Vanhemmat, joiden lapsella on jokin terveyteen liittyvä haaste tai vamma Ä N (7) Ei kontrolliryhmää</p>	<p>Vertaistukiohjelmana vertaistukiryhmä. Koulutetut vertaistukihenkilöt ohjasivat vertaistapaamisia. Terveystiedon edistämiseen keskittyvä interventio- ohjelma. 6 viikon ajan (3h /kerta) Tutkimuksen kokonaiskesto 4kk.</p>	<p><i>Monimenetelmä tutkimus:</i> <i>Laadullinen tutkimusosuus:</i> Haastattelut Teema-analyysi <i>Määrällinen:</i> Kyselylomakkeet (EQ-5D, PHO-9, WEMWBS) alku ja loppumittaus + 2kk intervention jälkeen mittaus. Kuvaileva analyysi, Ei mitattu vaikuttavuutta.</p>	<p><i>Integroidut tulokset:</i> * Osallistujat kokivat ohjelman hyvin hyödylliseksi ja nautinnolliseksi. * Kokivat saaneensa uutta tietoa ja he ymmärsivät entistä paremmin omasta terveydestä huolehtimisen tärkeyden. * He kokivat itsetuottamuksensa kasvaneen. * Käytännölliset asiat, kuten kävelyllä käyminen ryhmän kanssa koettiin erityisen mieluisiksi. * Pitivät yhteyttä toisiinsa intervention jälkeenkin ja muissa sosiaalisen median vertaisryhmissä.</p>
--	--	---	--	--	---

Julkaisusuunnitelma

Vertaistuki vanhemmuuden tukena						
Kohderyhmä	Aihe	Viestintäkanava/-muoto	Toteutusvastuu	Ajankohta	Ulkoinen viestintä	Sisäinen viestintä
Neuvokasperhe- menetelmän asiantuntijat	Integroivan systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tulokset vertaistuen vaikutuksista vanhemmuuteen	Koulutustilaisuus asiantuntijoille tutkimustuloksista sekä markkinointivideon aihion esittely Teamsissä.	Projektipäällikkö	7.2.2022		X
Vanhemmat	Vertaistuen vaikutukset vanhemmuuteen.	Neuvokasperheen nettisivut sekä some- kanavat. Infograafinen markkinointivideo	Projektipäällikkö	5/2022	X	
Oppilaitos	Ylempi-AMK opinnäytetyö	Seminaaripäivä; Tutkimustulosten esittely sekä valmiin markkinointivideon esittely.	Projektipäällikkö	5/2022	X	

Markkinointivideon kuvakäsikirjoitus



Vanhempi työntää lastenvaunuja lumisateessa, taustalla vilkkuu mainostaulu. Vanhempi on väsynyt.

Vanhempi yrittää puhua puhelimessa, tehdä ruokaa ja vettä lasta. Lapsen pöytä on valloittanut mättään paperin välikappaleella. Kana käyvä suuhun. Vanhempi on ahdistunut.

Vanhempi tekee etätöitä. Lapsi "häiritsee" leikkimielään työntekoa. Vanhempi on turhautunut.



Vanhempi käy neuvolassa kahden lapsen kanssa. Vanhempi on väsynyt ja huolestunut.

Uskaltaisinko avata suuni ja puhua? Miten ne muut selviytyy näissä tilanteissa?
Tuntuuko tutulta?
 Mitä ihmettä pitäisi tehdä? Helpottaako huoli tämän lapsen kanssa koskaan?



Lumisateessa kulkeva vanhempi näkee mainoksen vertaistukitoiminnasta mainostaululla.



Ruutu 4 osaan: kaikki vanhemmat saavat tiedon vertaistukitoiminnasta eri lähteistä.

Oletko harkinnut vertaistukea?



Vanhempi on vertaistukichatissa. Hän kysyy neuvoa häntä huolestuttavaan asiaan. Muut vanhemmat vastaavat viestin.

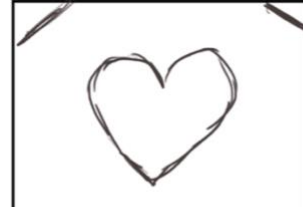


Zoomaus kauemmas: näkyy vanhemman sijainti.



Zoomaus kauemmas: kuuluu viestiäni, kun eri puolilla Suomea olevat vanhemmat näkyvät profiileina kartalla.

Uskalla kysyä ja jakaa huoliasi. Moni muu kokee samoja haasteita. Vertaisilta saa ideoita ja toiveikkautta.



Teksti vaihtuu sydämeen, joka säteilee valoa.



Zoomaus kauemmas: näkyy hahmojen siluetit. Keskimäinen sydän lataa muiden sydämet täyteen valoa/jaksamista.

Et ole yksin. Vertaistuki ja puhuminen helpottaa. Sinä selviät kyllä.

Hahmot muuttuvat läpikuultaviksi ja häviävät taustalle. Teksti ilmestyy.