

Noora Lambert

Sonja Talassalo

MISTÄ VANHEMMAT SAAVAT APUA NETISSÄ?

Vanhempien käyttämät digitaaliset palvelut
ja niiden tarve

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomikoulutus

2023



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijät	Noora Lambert & Sonja Talassalo
Työn nimi	Mistä vanhemmat saavat apua netissä? Vanhempien käyttämät digitaaliset palvelut ja niiden tarve
Toimeksiantaja	SOS-Lapsikylä
Vuosi	2023
Sivut	45 sivua, liitteitä 4 sivua
Työn ohjaaja	Seija Nissinen

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä digitaalisia palveluita vanhemmat käyttävät sekä millaista tukea vanhemmat kaipaavat. Työn tilaajana toimi SOS-Lapsikylä, ja sen tuloksia käytetään vanhemmille suunnattujen digitaalisten palveluiden kehittämiseen. Opinnäytetyön aihe tuli työelämäkumppanilta. Opinnäytetyö toteutettiin vuonna 2023. Opinnäytetyömme kolme pääkysymystä olivat: Mitä digitaalisia palveluita vanhemmat käyttävät? Millaista tukea vanhemmat kaipaavat? Vastaako digitaaliset palvelut vanhempien avun ja tuen tarpeeseen? Näihin kysymyksiin haimme tutkimuksessa vastausta 10 tutkimuskysymyksen avulla. Keskeisiä käsitteitä työssämme oli, digitaaliset palvelut, vanhemmuus, vanhemmuuden tuki sekä ehkäisevä työ.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena ja aineistonkeruun menetelmänä on ollut anonyymi verkkokysely. Tutkimukseen osallistui 156 vanhempaa. Tutkimuksessa selvisi, että suurin osa vastaajista oli hakenut aikaisemmin apua digitaalisista palveluista ja palveluiden laatu oli koettu pääosin positiivisena.

Kyselyn mukaan vanhemmat toivoivat digipalveluihin yhdenmukaisuutta, selkeyttä ja asiakaslähtöistä lähestymistapaa. Vanhemmat toivovat palveluiden olevan saavutettavia ja saatavilla iltaisin. Eniten apua ja tukea kyselyn tulosten mukaan kaivattiin vanhemmuuteen, kasvatukseen ja omaan fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Vastauksissa nousi myös esiin, että apua kaivattiin eniten anonyymisti. Mieluisimpina avun saannin kanavina vanhemmat kokivat sosiaalisen median palvelut ja ammattilaiselta saadun tuen. Vertaistuki, hyvinvointialueiden ja järjestöjen tarjoama tuki koettiin hyvin tärkeäksi.

Vanhemmille suunnattuja digitaalisia palveluita tulisi ehdottomasti kehittää yhdenmukaisemmiksi ja asiakaslähtöisemmiksi. Palveluiden tulisi olla saatavilla silloin, kun vanhemmat niitä eniten kaipaavat. Vanhempien kokemuksen mukaan palveluiden tulisi olla luotettavia ja pysyviä.

Asiasanat: Digitaaliset palvelut, vanhemmuus, vanhemmuuden tuki, ehkäisevä työ

Degree title	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Noora Lambert & Sonja Talassalo
Thesis title	Where do parents get help online? Digital services used by parents and their need for support.
Commissioned by	SOS-Children's Villages
Time	2023
Pages	45 pages, 4 pages of appendices
Supervisor	Seija Nissinen

ABSTRACT

The objective of our thesis was to find out what digital services parents use and what kind of support parents need. The thesis also examines whether the current digital services meet the parents' need for help. This thesis was commissioned by SOS-Children's Villages. The results of the thesis are used to develop digital services aimed at parents.

The need for this thesis topic came from a working partner. The study was carried out in 2023 and the thesis was written by two students. The three main questions of our thesis were 1. What digital services do parents use? 2. What kind of support do parents need? and 3. Do digital services meet the need for help and support from parents? To answer these three main questions, we used a total of 10 research questions in the study. The key concepts in our work were digital services, parenting, parenting support and preventive work.

The thesis was carried out as quantitative research and the data collection method was an anonymous online survey. 156 parents participated in the study. The survey found that the majority of respondents had previously sought help from digital services and the quality of services had been perceived as mostly positive.

According to the study, parents wanted consistency, clarity and a customer-oriented approach to digital services. Parents hoped the services would be accessible and available in the evenings. According to the results of the study, the most help and support is needed for parenting, education, and one's own physical and mental well-being. The responses also indicated that help is most needed anonymously. As the preferred channels for getting help, parents preferred social media services and professional support. Support provided by peers, wellbeing services counties and organisations were also highly valued.

Digital services for parents should definitely be developed to be more consistent and customer-oriented. The services should be available when parents need them most. According to the experience of parents, services should be reliable and permanent.

Keywords: Digital services, parenthood, parenthood support, preventive work

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	DIGITAALISET PALVELUT	7
2.1	Digitalisaatio muokkaamassa palveluiden saatavuutta	8
2.2	Digitaalisen tuen haasteet	9
2.3	Vanhemmille suunnattuja digitaalisia palveluita	10
3	VANHEMMUUS	11
4	VANHEMMUUDEN TUKEMINEN	12
4.1	Vanhemmuuden tukemisen haasteet	13
4.2	Vanhemmuuden tukea lainsäädännön näkökulmasta	14
5	EHKÄISEVÄ TYÖ	15
6	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	17
6.1	Tutkimuskysymykset	18
6.2	Työelämäkumppani	18
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	19
7.1	Tutkimusmenetelmä	20
7.2	Aineiston kerääminen	21
7.3	Tiedon hakeminen	22
7.4	Analysointi	23
8	TUTKIMUKSEN TULOKSET	24
8.1	Mitä digitaalisia palveluita vanhemmat käyttävät?	24
8.2	Millaista tukea vanhemmat kaipaavat?	27
8.3	Vastaavatko digitaaliset palvelut vanhempien avun ja tuen tarpeeseen?	29
8.4	Miten digitaalisia palveluita tulisi mielestäsi kehittää?	31
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	33
10	POHDINTA	36
10.1	Tutkimuksen eettisyys	38
10.2	Tutkimuksen luotettavuus	39

10.3 Tutkimustulosten hyödyntäminen ja kehittämisideat.....	40
LÄHTEET.....	41

LIITTEET

Liite 1. Mistä vanhemmat saavat apua netissä kysely

Liite 2. Tutkimustiedote

Liite 3. Suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta

1 JOHDANTO

Vuonna 2020 tehdyn kansainvälisen tutkimuksen mukaan suomalaiset vanhemmat ovat erittäin uupuneita. International Investigation of Parental Burnout (IIPB) -tutkimuksessa avoimissa vastauksissa suomalaiset vanhemmat kertoivat olevansa yksinäisiä ja vailla tukiverkostoa. (Pallonen 2020.)

Jatkuva vanhemmuuden suorittaminen ja vanhemmuuden vertailu voi ajaa vanhemman uupumisen partaalle. Vanhempien tehtävänä on turvata lapsen psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset perustarpeet ja niiden täyttyminen. Vanhempi voi huolehtia lapsen hyvinvoinnista huolehtimalla myös omasta hyvinvoinnista ja jaksamisestaan. Sosiaalinen media, digitalisaatio ja maailmantilanne haastaa vanhempia aikaisempaa enemmän. Koronatilanne on haastanut tukiverkostoja ja korostanut yksinpärjäämisen tarvetta, ja keskustelu vanhemmuuden paineista on jatkuvasti esillä. Vanhemmilla on samankaltaisia kokemuksia vanhemmuuden haasteista, ja moni kamppailee esimerkiksi oman jaksamisen kanssa. (Maunula 2023.) Tässä opinnäytetyössä selvitimme, mitä digitaalisia palveluita vanhemmat käyttävät ja vanhempien tuen tarvetta. EU-maiden paras digiosaaminen löytyy suomalaisilta ja Suomi on yksi maailman johtavista maista julkisten digitaalisten palveluiden tarjoamisessa (julkisen hallinnon digitalisaatio s.a).

Vanhempien käyttämistä digitaalisista palveluista tai niiden käyttökokemuksista emme löytäneet muita aihetta käsitteleviä opinnäytetöitä. Tämän takia koimme, että aihetta on tarpeellista käsitellä. Opinnäytetyön tilaajana toimii SOS-Lapsikylä ja työn tuloksia tullaan hyödyntämään vanhemmille suunnattujen digitaalisten palveluiden kehittämisessä. Opinnäytetyössä meitä ohjaa omat mielenkiinnon kohteemme kuten digitaalinen työ ja vanhemmuus. Lisäksi haluamme panostaa sosiaalialan kehittämiseen ja opinnäytetyön hyödynnettävyyteen. Haluamme olla mukana kehittämässä vanhemmille suunnattuja palveluita, etteivät vanhemmat kokisi oloaan niin yksinäisiksi, ja olla osaltamme vähentämässä vanhemmuuden paineita.

2 DIGITAALISET PALVELUT

Laissa digitaalisten palveluiden tarjoamisesta määritellään digitaaliset palvelut erilaisina verkkosivuina, mobiilisovelluksina sekä niihin liittyvinä toiminnallisuuksina (Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta 15.3.2019/306, 2. §). Tässä opinnäytetyössä hyödynnämme lain määräämää määrittelyä digitaalisista palveluista. Tarkennamme tarvittaessa tekstissä sekä kyselyssä aihetta esimerkiksi sosiaalisen median osalta. Digitaalisilla palveluilla viitataan siis kaikkiin palveluihin, joita voidaan tarjota verkon välityksellä.

Solitan vuonna 2017 tekemän tutkimuksen mukaan enemmistö suomalaisista 68 % asioisi mieluiten digitaalisesti viranomaisten kanssa. Sähköisen asioinnin eduiksi koettiin riippumattomuus ajasta ja paikasta. Sähköisesti asioiminen on yleistynyt ja palveluita eniten käyttävät 30–49-vuotiaat. (Hyppönen ym. 2018, 5–18.) Tuohon ikäjakaumaan asettuu varmasti paljon vanhempia ja mielestämme tämä kertoo siitä, että tämän ikäluokan ihmiset käyttävät mielellään digitaalisia palveluita.

Ajoissa saatu tuki parantaa vanhempien voimavaroja ja sitä kautta perheen hyvinvointia. Digitaaliset palvelut mahdollistavat anonyymit yhteydenotot, ja monet vanhemmat toivovat mahdollisuutta keskustella vanhemmuudesta sekä siihen liittyvistä huolista nimettömänä. (Hakulinen ym. 2019, 32–33.)

Vanhemmuuteen tukea tarjoaa muun muassa julkiset palvelut ja kolmannen sektorin toimijat, kuten järjestöt ja seurakunnat. Palveluita on saatavilla sekä sähköisenä että kasvokkain. Digitaalisina palveluina apua voi löytää muun muassa erilaisten tietojen, testien, videoiden ja maksuttomien kurssien kautta. Jotkut järjestöt mahdollistavat myös henkilökohtaisia, ilmaisia nettivastaanottoja esimerkiksi parisuhdeasioiden kanssa painiville ihmisille. Kansalaisjärjestöillä on vakiintunut ja merkittävä paikka vanhemmuuteen ja parisuhteeseen liittyvien palveluiden tuottajina ja kehittäjinä yhteiskunnassamme. (Hakulinen ym. 2019, 31–35.)

Digitaalisten palvelujen käyttäminen tarjoaa toisille erinomaisen mahdollisuuden hoitaa omia asioitaan, mutta toiset voivat kokea sen jopa pelottavaksi tai

epävarmuutta herättäväksi. (Digitaaliset palvelut s.a.) FinSote 2020- väestökyselyn perusteella noin puolet sote-palveluita käyttävistä henkilöistä pitää digitaalisia palveluja hyödyllisinä. Näitä palveluja pidetään hyödyllisinä, koska ne tekevät asiointiprosessista joustavampaa, riippumatta paikasta tai ajasta. Lisäksi ne helpottavat palvelujen löytämistä ja valitsemista sekä sujuvoittavat yhteistyötä ammattilaisten kanssa. Sähköisiä sosiaali- ja terveyspalveluita käyttäneet lapsiperheet ovat kokeneet palvelut hyödyllisinä. (Kaininiemi ym. 2021, 1–3.)

Digitalisaatio on mahdollistanut monien erilaisten digitaalisten alustojen kehittymisen kuten Facebook ja Google (Parida 2018, 27). Sosiaalisen median käyttö on kasvanut laajasti Suomessa vuoden 2008 jälkeen, jota voidaan sanoa sen läpimurron ajankohdaksi. Suomessa eniten käytettyjä sosiaalisen median palveluita ovat pitkään olleet Whatsapp, Facebook, Youtube ja Instagram. Sosiaalinen media muuttuu jatkuvasti, ja uusia palveluita on tullut 2000-luvulta lähtien runsaasti. Esimerkiksi Tiktok on kasvattanut suosiotaan viime vuosina. Korona-aika lisäsi suomalaisten sosiaalisen median käyttöä. Koronarajoitusten vuoksi ihmisiä ei saanut tavata entiseen tapaan, vaan yhteyttä oli helpompi pitää sosiaalisen median kautta. (Kivinen ym. 2022, 21–28.)

2.1 Digitalisaatio muokkaamassa palveluiden saatavuutta

Digitalisaatio on mukana muovaamassa suomalaista yhteiskuntaa. Digitalisaation myötä voidaan miettiä nykyisiä sekä tulevia toimintatapoja ja niiden muokkaamista entistä paremmiksi. Digitalisaation myötä voidaan myös vastata paremmin ihmisten erilaisiin tarpeisiin erilaisissa elämäntilanteissa. (Valtioneuvosto 2022, 7–9.) Digitalisaatio muuttaa myös organisaatioita ja helpottaa niiden välistä yhteistyötä ja toimintaa (Parida 2018, 23).

Suomi voidaan katsoa sähköisten palveluiden yhdeksi kärkimaaksi, ja täältä löytyy myös tutkitusti paras digiosaaminen muihin EU-maihin verrattuna (julkisen hallinnon digitalisaatio, Valtiovarainministeriö s.a). Digitalisaatio antaa uudenlaisia mahdollisuuksia parantaa laatua ja tarjota asiakaslähtoisempää palvelua. Toisaalta yritykset ja organisaatiot hyötyvät digitaalisuuden myötä myös tuottavuuden kasvusta ja digitaalisuus haastaa niitä myös kehittymään ja

muuttumaan. Suomessa on hyvät lähtökohdat menestyä, kun maailma muuttuu entistä digitaalisemmaksi. (Valtioneuvosto 2022, 7–9.)

Suomessa oli asetettu vuosien 2020–2023 hallitusohjelman tavoitteeksi nostaa Suomi digitalisaation edelläkävijäksi. Tarkoituksena on ollut, että julkisella sektorilla hyödynnetään laajasti teknologiaa sekä digitalisaatiota ja sitä kautta myös voidaan parantaa julkisen ja yksityisen sektorin yhteistyötä. Digitalisaation edistämisen ohjelman kautta viranomaisia on kannustettu tuottamaan palveluita myös sähköisenä kansalaisille ja yrityksille vuoteen 2023 mennessä. (Owalgroupp 2023, 3.)

Vuonna 2019 astui voimaan laki digitaalisten palveluiden tarjoamisesta. Lain tarkoituksena on parantaa kaikkien mahdollisuutta käyttää digitaalisia palveluita. Tämä tarkoittaa sitä, että lain avulla pystytään edistämään palveluiden laatua, saatavuutta sekä tietoturvallisuutta. (Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta 1. §.)

2.2 Digitaalisen tuen haasteet

Euroopan komission (2022) mukaan digitaaliseen ympäristöön siirtyminen on avannut lukuisia uusia ja kiehtovia mahdollisuuksia. Kuitenkaan kaikilla ei ole tasavertaisia mahdollisuuksia hyötyä näistä etuuksista. Kaikki eivät vielä voi osallistua digitaaliseen maailmaan. Toisille se voi olla taloudellisesti haastavaa ja toisilta puuttuu tarvittavia taitoja, jotta voisi hyödyntää sitä kokonaisvaltaisesti. Euroopan komission (s.a.) tavoitteena on, että 80 % eurooppalaisista omaisi perusdigitaidot vuoteen 2030 mennessä.

Digikuilulla on alun perin viitattu sosiaaliseen aukkoon tai kuiluun, joka perustuu erilaisiin tekijöihin kuten sosioekonomiseen asemaan, koulutustasoon, maantieteelliseen sijaintiin, ikään, kykyihin, kieleen ja muihin tekijöihin kuten internetyhteyksien saatavuuksiin. Digikuilun nykyinen muoto kuvastaa yleensä internetin saatavuuden ja käytön eriytymistä eri ryhmien välillä sekä tätä kautta syntyvää sosiaalista epätasa-arvoa ja kerrostumista. Usein uskotaan, että digitaalinen teknologia voi edistää tasa-arvoa ja yhteiskunnallista osallisuutta esimerkiksi koulutuksessa, palveluissa ja vaikuttamismahdollisuuks-

sisä. Kuitenkin osa ihmisistä tai yhteiskunnallisen ryhmän jäsenistä jää digikuiluun, eikä heillä ole kykyä, taitoa tai halua integroida digitaalista teknologiaa osaksi päivittäistä elämäänsä. Internetin saatavuudessa ja saavutettavuudessa on epätasa-arvoa erilaisten yksilöiden ja yhteiskunnallisten ryhmien kesken. Tämän lisäksi digitaalisella luku- ja taitotasolla sekä kyvyllä käyttää internetyhteyksiä on merkittävä vaikutus digikuilujen syntyymiseen. (Hänninen ym. 2021, 18–19.)

2.3 Vanhemmille suunnattuja digitaalisia palveluita

Opinnäytetyötämme varten etsimme ja löysimme verkkosivustoja, mistä vanhemmat voivat mahdollisesti etsiä apua ja myös saada sitä. Tällainen on esimerkiksi Tukinet. Tukinetin verkkosivustolta voi löytää eri toimijoita, joiden kautta voi saada digitaalisena palveluna esimerkiksi keskusteluapua. Tukinetistä löytyy erilaisia chatteja ja ryhmäkeskusteluja, jotka käsittelevät erilaisia teemoja. Internetistä löytyy kuitenkin useita verkkosivustoja, joista vanhemmat voivat itse löytää tietoa esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL), Väestöliitto, Ensi- ja turvakotien liitto tai Suomen mielenterveys Ry. MLL:n kautta löytyy esimerkiksi vanhempainnetin chat. Nettisivuilta löytyy mahdollisuus aloittaa anonyyminä keskusteluja eri teemoista ja saada apua ammattilaiselta. Nämä keskustelut jäävät sivuille kaikkien nähtäville ja tarjoaa tätä kautta apua myös samoja asioita pohtiville vanhemmille. (Vanhempainnetti s.a.)

Olemme myös havainneet, että erilaiset sosiaalisen median kanavat toimivat monelle vanhemmalle paikkana, josta haetaan apua ja tukea. Esimerkiksi Facebookin ryhmissä vanhemmat hakevat melko paljon apua ja vertaistukea toisilta vanhemmilta. Facebookissa on myös mahdollisuus aloittaa keskusteluja anonyymisti, mikä varmasti helpottaa vertaistuen hakemista toisilta samassa tilanteessa olevilta. Sosiaalisen median kanavista voi saada myös ammattilaisten tukea, kuten Instagramissa SOS-Lapsikylän moderoimalta @vanhemmuudenapuu-tililtä.

3 VANHEMMUUS

Vanhemmilla viittaamme tutkimuksessamme kaikkien alle 18-vuotiaiden vanhempiin. Suomessa on vuonna 2022 ollut 552 034 lapsiperhettä (Tilastokeskus 2022). Tämän perusteella voimme arvioida, että vanhempia on myös satoja tuhansia. Tilastoa siitä, kuinka paljon vanhempia Suomessa on, ei löytenyt.

Lapsen syntymä muuttaa usein koko perheen elämää ja tuo mukanaan kauan kestävästä vastuun (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023, 28–29). Lasten ensisijainen oikeus on saada huolenpitoa, kasvatusta ja elatusta omilta vanhemmiltaan. Yhteiskunnan tehtävänä on vanhempia tukemalla varmistaa tämän oikeuden toteutuminen. Lapsen synnyttäjä on lapsen äiti, ja lapsella voi olla toinen vanhempi, joka voi olla isä tai toinen äiti. Kun isyys tai äitiys vahvistetaan, syntyy laillisesti pätevä sukulaisuussuhde vanhemman ja lapsen välille, tämä tieto tallennetaan väestörekisteriin. Tämä toimenpide antaa lapselle oikeuden saada elatusta, perintöä ja mahdollista perhe-eläkettä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus s.a.) Laissa lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta sanotaan, että huoltajia voivat vanhempien lisäksi olla myös muut henkilöt, joille on annettu vastuu lapsen huollosta (Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 8.4.1983/361, 3. §).

Vanhemmuuslaissa on säädetty, että lapsen äiti on henkilö, joka on synnyttänyt tämän (Vanhemmuuslaki 26.8.2022/775, 2. §). Jos lapsi syntyy avioliitossa, on aviomies automaattisesti lapsen isä (Vanhemmuuslaki 3. §). Jos isyyttä ei todeta avioliiton myötä automaattisesti, vahvistetaan se Digi- ja väestötietoviraston tai tuomioistuimen päätöksellä. Henkilö, joka on siittänyt lapsen tai jonka siittiötä on käytetty hedelmöityksessä, voidaan vahvistaa isäksi. Mikäli lapsen synnyttäneelle äidille on annettu hedelmöityshoitoa ja lapsi syntyi tämän hoidon tuloksena, lapsen isäksi tulee henkilö, joka yhteisesti äidin kanssa antoi suostumuksensa kyseiseen hoitoon. Jos hoidon saajina on naispari tai lapsen synnyttänyt äiti yksin, lapsen isäksi määritellään se henkilö, jonka siittiötä käytettiin hoidossa, mikäli hän ennen hoidon antamista suostui isyytensä vahvistamiseen. Jos hoitoa annettiin lapsen synnyttäneelle äidille yksin, suostumus isyyden vahvistamiseen voidaan antaa yhteisesti myös hoidon antamisen jälkeen. (Vanhemmuuslaki 4. §.)

4 VANHEMMUUDEN TUKEMINEN

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2019 tekemän tutkimuksen mukaan useimpien pienten lasten vanhemmat voivat hyvin ja he ovat tyytyväisiä, sekä vanhemmuuteensa että perheen arjen sujumiseen. Yhden vanhemman perheissä ilmeni muita vanhempia enemmän haasteita jaksamisen kanssa. Lastenneuvolan terveydenhoitajien havaintojen perusteella nelivuotiaiden lasten perheet kaipasivat eniten ylimääräistä tukea, erityisesti vanhempien jaksamisen ja lapsen ikätasoa vastaavan kehityksen haasteiden vuoksi. Lähes aina vanhemmat ilmaisivat ammattilaisille tarpeen lapseen liittyvään tukeen, kun taas vanhempien tai parisuhteen tukitarpeista kerrottiin useammin vähemmän. (Vuorenmaa 2019, 1.)

Vanhemmuuden tuki vaikuttaa erityisen suuresti lasten kehityksen alkuvaiheissa. Vanhemmuuden tuki voidaan jaotella universaalin tuen tarpeeseen, kohdennettuun tukeen sekä intensiiviseen tukeen. Universaalilla tuella tarkoitetaan esimerkiksi neuvolapalveluita, missä tuetaan lasten ja vanhempien hyvinvointia ja pyritään havaitsemaan ajoissa, jos perheellä on tarvetta lisätuelle. Suomessa neuvolapalveluita käyttävät lähes kaikki lasta odottavat vanhemmat. Kohdennettua tukea saavat vanhemmat, joiden lapsilla on erityistarpeita, kuten pitkäaikaissairaus tai viiveitä kehityksessä. Kohdennettu tuki kuuluu myös niille vanhemmille, jotka kuuluvat esimerkiksi psyykkisten ongelmien vuoksi riskiryhmään. Kohdennettu tuki voi olla esimerkiksi perheneuvolan kautta saatua tukea. Intensiivistä tukea saavat perheet, joissa vanhemmilla on esimerkiksi päihde- tai mielenterveysongelmia. (Kalland & Salo 2020.)

Vanhemmuuden ongelmat siirtyvät usein sukupolvelta toiselle tehden niistä myös yhteiskunnan kannalta merkittävän haasteen. Ongelmien siirtymisen ehkäiseminen yli sukupolvien on merkityksellinen osa vanhemmuuden tukea. Vanhempien hyvinvoinnilla on suora yhteys lapsen hyvinvointiin. Myös vanhempien tunnetaidot sekä keskinäiset vuorovaikutustaidot näkyvät lapsen hyvinvoinnissa. Erityisesti vanhempien parisuhteen hyvinvointiin on tärkeää panostaa, sillä se vaikuttaa merkittävästi vanhempien jaksamiseen. Lapselle omien vanhempien parisuhde on usein merkittävä ihmissuhde- ja vuorovaikutusmalli. Voidaan sanoa, että lähes jokainen perhe tarvitsee jossain vaiheessa

tukea tai apua vanhemmuuteen tai parisuhteeseen. Neuvola tarjoaa apua ja tukea vanhemmuuteen sekä parisuhteeseen aina lapsen odotuksesta kouluikään saakka. Lapsen syntymän jälkeen vanhemmat tavallisesti tarvitsevat eniten tukea jaksamisessa, pärjäämisessä ja lapsen hoitoon liittyvissä asioissa. (Hakulinen ym. 2019, 9–21.)

Ihmisellä on tarve läheisyyteen, turvaan ja lohdutukseen, joka ei rajoitu ainoastaan vauvaikään tai lapsuuteen, vaan jatkuu aina kuolemaan saakka. Lapsen terveeseen kasvuun kuuluu ennakoitava ympäristö ja vähintään yksi, mieluiten useampi vahva kiintymyssuhde. Lapsi tarvitsee aikuisia, jotka ovat valmiita kohtaamaan ja käsittelemään myös negatiivisia tunteita eivätkä rankaise niiden ilmaisemisesta. (Sinkkonen 2004.)

Usean tutkimuksen avulla voidaan todeta, että vanhemman herkkyys vastata lapsen tarpeisiin on olennainen tekijä lapsen myönteiselle kehitykselle. Vaikutukset voivat välittyä turvallisen kiintymyssuhteen kautta, mutta herkkyydellä on myös suoria vaikutuksia lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin, jotka eivät ole sidoksissa kiintymyssuhteen laatuun ja jotka jatkuvat vauvaiän yli. (Pesonen 2010, 515.)

4.1 Vanhemmuuden tukemisen haasteet

Dosentti Matilda Sorkkila ja professori Kaisa Aunola edustivat Suomea kansainvälisessä IIPB-tutkimuskonsortiossa. Tutkimukseen osallistui yhteensä 17,409 vanhempaa eri puolilta 42 eri puolilta maailmaa. Tulokset paljastivat merkittäviä eroja vanhemmuuden uupumuksen esiintyvyydessä maiden välillä. Nämä erot selittyivät osittain kulttuurisilla arvoilla: yksilökeskeisissä eli individualistisissa maissa uupumusoireet olivat yleisempiä verrattuna yhteisöllisempiin maihin. Lisäksi vakavaa, viikoittaista uupumusta ilmeni enemmän yksilökeskeisissä maissa. (Jyväskylän yliopisto 2020.)

Suomalaisten vanhempien väsymys oli huomattavaa kansainvälisissä vertailuissa. Vanhempien uupumusta selittää kulttuurimme yksilökeskeisyys. Sillä oli merkittävämpi vaikutus vanhempien uupumukseen, kuin muilla kulttuurisilla arvoilla, kuten taloudellisilla eroilla maiden välillä tai yksilöön ja perheeseen liittyvillä taustatekijöillä. Länsimaiset kulttuuriarvot ja yksilökeskeisyys saattaa

lisätä omalta osaltaan painetta ja stressiä vanhemmuuteen. Suoritus- ja kilpailukeskeisyys voi lisätä vanhempien kokemusta ulkopuolisista paineista. (Jyväskylän yliopisto 2020.)

Vanhemmuuteen liittyy myös ikäviä tunteita, kuten syyllisyys asioista, joita on tehnyt tai jättänyt tekemättä. Vanhemmuudessa siirretään usein kokemuksia ja käytäntöjä, mitä on opittu omilta vanhemmilta. Oman lapsuuden negatiiviset asiat täytyy käydä läpi ja tehdä omassa vanhemmuudessa erilaisia ratkaisuja. Hyviä malleja voidaan myös siirtää lapsille sellaisenaan, tai hieman muokattuna. Lasten kasvattaminen vaatii puolisoilta sopeutumista toistensa näkemyksiin ja yhtenäisen linjan löytyminen on oleellista. (Sinkkonen & Korhonen 2015, luku 2: Vanhemmat, lapset ja kasvatuskulttuuri.)

4.2 Vanhemmuuden tukea lainsäädännön näkökulmasta

Vanhemmuuden tukea määrittelee esimerkiksi lastensuojelulaki, laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta sekä lapsen oikeuksien sopimus. Lastensuojelulain mukaan lapsen vanhemmilla tai huoltajilla on päävastuu lapsen hyvinvoinnista. Lapsen vanhemman tai huoltajan tulee taata lapselle tasapainoinen kasvu ja hyvinvointi niin kuin on määrätty laissa (361/1983) lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta. Viranomaisten, jotka työskentelevät lasten ja perheiden parissa, tulee tukea toiminnallaan vanhempia ja huoltajia heidän kasvatustehtävässään. Heidän tulisi myös tarjota perheelle tarvittavaa apua ajoissa ja ohjata lapsi sekä perhe tarpeen vaatiessa lastensuojelun piiriin. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 2. §.)

Vanhempien väliset ristiriidat ja konfliktit vaikuttavat helposti lapseen. Vanhempien parisuhteessa ilmenevät ongelmat voivat vaikuttaa lapsen käyttökseen ja toimintaan samalla tavalla kuin taloudelliset haasteet tai terveys- ja alkoholiongelmat. Lapsilla voi ilmetä käytöshäiriöitä, emotionaalisia häiriöitä, vertaissuhteiden ongelmia tai kognitiivista suorituskyvyn alenemista. (Huuskonen 2022.)

YK:n lapsen oikeuksien sopimus on globaalisti yleisimmin hyväksytty ihmisoikeussopimus, jota on sitoutunut noudattamaan 196 maata (Lapsen oikeuksien

sopimus s.a.) Lapsen oikeuksien sopimus on yleissopimus, jonka tarkoituksena on turvata lapsen oikeudet. Näitä oikeuksia ovat esimerkiksi oikeus kansalaisuuteen, opetukseen, terveydenhuoltoon sekä oikeus olla vaikuttamassa lapsen omiin asioihin kehitystasonsa mukaisesti. Sopimus asettaa myös velvoitteen suojella lasta seksuaaliselta ja muulta hyväksikäytöltä sekä taata hänen oikeutensa oikeudenkäynnin aikana. (YK:n voimassa olevat ihmisoikeussopimukset s.a.)

Yleissopimuksessa lapsen oikeuksista vahvistetaan muun muassa se, että jokainen henkilö, joka on alle 18-vuotias, katsotaan lapseksi (Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991, 1. artikla). Lasten oikeuksien sopimuksen mukaan lapsen kasvatuksen ja kehityksen ensisijainen ja jaettu vastuu on vanhemmilla, ja se on hoidettava aina lapsen edun mukaisesti. Valtion tehtävänä on tarjota tuki vanhemmille lasten kasvatuksessa. (Yleissopimus lapsen oikeuksista 5. artikla.) Tukemalla vanhempia ja antamalla vanhemmille oikea-aikaista sekä ennaltaehkäisevää tukea, edistetään myös lapsen oikeuksien toteutumista.

5 EHKÄISEVÄ TYÖ

Sosiaalihuoltolain tarkoituksena on edistää hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta sekä ylläpitää sitä. Tehtävänä on vähentää eriarvoisuutta, edistää osallisuutta sekä turvata yhdenvertaiset riittävät sosiaalipalvelut. Asiakkaalla on oikeus hyvään palveluun ja palveluita tulisi tuottaa asiakaskeskeisesti. Palveluita tuottaessa on huomioitava asiakkaan etu, mikä tarkoittaa muun muassa, että tarpeisiin vastataan oikea-aikaisesti riittävällä tuella. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301, 1. §.) Sosiaalipalveluilla pyritään huolehtimaan sosiaalisesta hyvinvoinnista ja hyvinvointia tukevan tiedon välittämisestä (Sosiaalihuoltolaki 3. §). Lain mukaan toimia tulee tehdä muun muassa syrjäytymisen vähentämiseksi, sosiaalisten ongelmien ehkäisemiseksi ja korjaamiseksi (Sosiaalihuoltolaki 11. §). Kuntien ja hyvinvointialueiden tulee edistää lasten ja nuorten hyvinvointia sekä puuttua kasvuolojen epäkohtiin. Toimia tulee tehdä myös ennaltaehkäisevästi, että epäkohtia ei pääsisi syntymään. (Sosiaalihuoltolaki 9. §.) Ehkäisevällä työllä voidaan ehkäistä lain mukaisesti myös muun muassa työelämän ulkopuolelle jäämistä ja koulutuspolun katkeamista (Sosi-

aalihuoltolaki, 17.§). Terveystenhuoltolain mukaan ihmisten terveyttä ja hyvinvointia tulisi edistää sekä vahvistaa (Terveystenhuoltolaki 30.12.2010/1326, 2. §). Terveyttä ja hyvinvointia pyritään lailla edistämään erilaisilla ehkäisevillä toimenpiteillä, kuten sairauksien ehkäisyllä, mielenterveyden vahvistamisella, ehkäisevillä päihdepalveluilla sekä ehkäisyneuvonnalla. (Terveystenhuoltolaki 2. luku).

Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmassa vuosille 2020–2023 on tavoitteeksi määritelty varhainen tuki ja hyvinvoinnin vahvistaminen, ennaltaehkäisevien ja korjaavien palveluiden oikea-aikaisuus sekä saatavuus. Muutosohjelmassa pyritään näihin tavoitteisiin muun muassa kehittämällä matalan kynnyksen palveluita, lisäämällä moniammatillista yhteistyötä sekä panostamalla ennaltaehkäisevään työhön. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Korona-aikana tehtyjen tutkimusten mukaan on todettu vanhemmilla lisääntyneitä uupumusta. Siksi olisi tärkeää panostaa vanhempien ehkäiseviin palveluihin ja tukemiseen. Oikea-aikaisista palveluista hyötyvät vanhempien lisäksi muut perheenjäsenet. Vanhempien pystyvyyden tunnetta ja stressin vähentämistä voidaan tukea tiedon tarjoamisella sekä avoimella keskustelulla. Mielenterveyttä voidaan edistää ehkäisevissä palveluissa muun muassa vuorovaikutustaitojen tukemisella ja mielenterveydestä huolehtimisella. (Hakulinen ym. 2021.)

Perheet ja vanhemmat saattavat tarvita apua erilaisissa elämän muutoksissa, sekä esimerkiksi lapsen tai nuoren haasteissa (Lammi-Taskula ym. 2020, 1). Matalan kynnyksen palveluiden tyypillisiä ominaisuuksia ovat esimerkiksi ilman ajanvarausta asioiminen, laajat aukioloajat, palvelut ovat usein ilmaisia, anonyymiyys sekä byrokratian kuten, lomakkeiden täyttämisen vähyys tai puuttuminen kokonaan. Matalan kynnyksen palveluissa ei vaadita päihteettömyyttä, eikä asuinpaikalla tai kansalaisuudella ole väliä. Palveluissa tavoitteena on esimerkiksi varhainen puuttuminen ja palveluiden tuottaminen asiakaslähtöisesti. Suomessa matalan kynnyksen palveluita tuottavat usein monet erilaiset järjestöt. Järjestöjen tuottamia matalan kynnyksen palveluita voi olla mielenhyvinvointia tukevat palvelut, kuten erilaiset kohtaamispaikat tai harrastusmahdollisuudet. (Leeman & Hämäläinen 2015, 1–7.)

Palveluihin hakeutumisen kynnys voi olla korkea, varsinkin kun esimerkiksi mielenterveyspalveluihin liitetään hyvin voimakasta stigmaa. Kansalaisten tietoisuuden lisääminen mielenterveydestä, sen haasteista sekä avun hakemisen tärkeydestä voi toimia merkittävänä keinona vähentää stigman vaikutusta ja kannustaa niitä, jotka tarvitsevat apua. Asiakkaan olisi suotavaa kokea helppoutta palveluun hakeutuessaan, joka edistäisi vaikeuksia kokevia yksilöitä hakemaan apua ajoissa. (Wahlbeck ym. 2018, 21.)

Mielenterveys- ja päihdetyössä tärkeään asemaan nousevat terveysasemat, neuvolat, koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto, työterveyshuolto sekä eri tahojen välillä tehtävä yhteistyö. Internetistä löytyvät palvelusivustot kuten Mielenterveystalo sekä erilaiset puhelinsovellukset tavoittaa osan ongelmista kärsivistä. Helposti saatavia mielenterveyspalveluita on kokeilussa useassa kunnassa ja kaupungissa. Esimerkiksi Vantaalla toimii päihde- ja mielenterveyspalvelupiste johon asiakas voi mennä ilman lähetettä. Toiminnan pohjalta on voitu arvioida, että ihmiset hakeutuvat palvelun piiriin usein ahdistuksen, unetomuuden, masennuksen tai jonkinlaisen elämän kriisin vuoksi. (Wahlbeck ym. 2018, 21–23.) Valtioneuvoston tekemän kyselytutkimuksen mukaan vastaajat kokivat tärkeäksi sen, että mielenterveys- ja päihdepalvelut ovat maksuttomia sekä sen ettei palveluiden käyttäminen leimaa heitä. Jotta palvelut tavoittaisivat mielenterveys- ja päihdeasiakkaat tulisi niiden olla myös entistä asiakaslähtöisempiä. Esimerkiksi sähköiset ajanvaraukset sekä aina saatavilla olevat puhelinpalvelut ovat helposti tavoitettavia ja asiakaslähtöisiä palveluita. Digitaalisista palveluista kuten sähköisistä ajanvarauksista oli kyselyn mukaan positiivisia kokemuksia avun saamiseen. (Wahlbeck ym. 2018, 24–25.)

6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, millaisia digitaalisia palveluita vanhemmat käyttävät ja missä asioissa vanhemmat tarvitsevat apua. Tarkoituksena oli saada myös tietoa, onko palvelut vastanneet vanhempien tuen tarpeeseen ja miten vanhemmat itse kehittäisivät digitaalisia palveluita.

Tavoitteena oli tuottaa hyödynnettävää tietoa, jonka avulla pystytään kehittämään vanhemmille suunnattuja digitaalisia palveluita. Tavoitteena oli saada tietoa, jonka avulla pystytään vastaamaan entistä paremmin vanhempien avun

ja tuen tarpeeseen.

6.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössämme halusimme saada vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitä digitaalisia palveluita vanhemmat käyttävät?
2. Millaista tukea vanhemmat kaipaavat?
3. Vastaako digitaaliset palvelut vanhempien avun ja tuen tarpeeseen?

Tutkimuksessamme oli 10 kysymystä (liite 1), joiden avulla pyrimme saamaan mahdollisimman kattavan kuvan vanhempien digitaalisten palveluiden tarpeesta. Tutkimustulosten avulla pystytään keskittämään resursseja niihin palveluihin, ja tukitoimiin, joille on selkeä tarve.

6.2 Työelämäkumppani

SOS-Lapsikylä on kansainvälinen lastensuojelujärjestö, johon Suomen SOS-Lapsikylä kuuluu. SOS-Lapsikylä tekee työtä 130 eri maassa, lapsen oikeuksien toteutumisen eteen ja että yhä useammat lapset ja perheet saavat tukea sekä apua. ”*Lupauksemme lapsille on taata heille hyvä ja laadukas huolenpito*” (Tutustu meihin s.a.) Päätehtävänä on lisätä lapsiperheiden hyvinvointia ja auttaa heikommassa asemassa olevia lapsia. Ehkäisevän työn sekä palveluiden avulla pyritään tarjoamaan mahdollisuus elää turvallisessa ympäristössä tavallista lapsuutta. (Työmme suomessa s.a).

SOS-Lapsikylän ehkäisevä työ auttaa lapsia, nuoria ja perheitä. Tavoitteena on kohderyhmän osallisuuden lisääminen, lapsen oikeuksien toteutuminen sekä kestävämmän tulevaisuuden rakentaminen. Ehkäisevässä työssä on panostettu digitaalisiin palveluihin ja niiden tarjoamiseen ennaltaehkäisevänä tutkimuotona. Digityön lisäksi SOS-Lapsikylän ehkäisevä työ tarjoaa erilaisia paikallisia toimintoja, esimerkiksi tukemalla lasten ja nuorten harrastamismahdollisuuksia. (ehkäisevä työ s.a).

Toteutamme opinnäytetyömme SOS-Lapsikylän ehkäisevälle digityölle. Opinnäytetyömme tuloksia hyödynnetään vanhemmille suunnattujen digitaalisten

palveluiden kehittämisessä. SOS-Lapsikylällä on keväällä 2023 alkanut projekti nimeltä VanhemmuudenApuu, joka on osa SOS-Lapsikylän tarjoamia digitaalisia palveluita. Muita ehkäisevän digityön palveluita on muun muassa lapsille suunnattu Apuu-chat, LäksyApuu, Laxhjälpén sekä Let's chat. Opin- näytetyömme avulla pystytään kehittämään vanhemmille suunnattuja palveluja vastaamaan paremmin avun tarpeeseen.

Työelämäkumppani löytyi toisen työn toteuttajan työpaikasta. Suunnitteluvaiheessa tapasimme SOS-Lapsikylän edustajia ja suunnittelimme yhdessä opin- näytetyön toteutusta. Omat ideamme opinnäytetyöstä kohtasivat hyvin SOS-Lapsikylän tarpeeseen.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi syksyllä 2022. Keskustelimme omista mielenkiinnonkohteistamme ja aiheiksi valikoituivat digitaalisuus sekä vanhemmuus. Toinen työntekijöistä työskentelee SOS-Lapsikylälle ja työelämäkumppani löytyi helposti. Suunnitelmavaiheessa tammi-maaliskuussa 2023 tapasimme työelämäkumppaniamme ja keskustelimme työn aiheesta sekä tavoitteista. Omat mielenkiinnon kohteemme kohtasivat hyvin työelämäkumppanin tarpeisiin, mikä teki yhteistyöstä mielekäästä sekä hedelmällistä. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen haimme tutkimuslupaa SOS-Lapsikylältä. Suunnitelmavaiheessa haimme teoria- ja tutkimustietoa käyttäen erilaisia hakupalvelimia.

Toteutusvaiheeseen pääsimme heti suunnitelman valmistuttua ja hyväksytyn tutkimusluvan saatuaamme SOS-Lapsikylältä maaliskuussa 2023. Kyselymme julkaistiin huhtikuussa 2023. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden mukaan tutkittavilla henkilöillä on esimerkiksi oikeus osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti, keskeyttää vastaaminen ilman kielteistä seuraamusta, peruttaa osallistuminen, saada tietoa tutkimuksen tavoitteista sekä saada tietoa tutkimuksen sisällöistä (Kohonen ym. 2019, 8). Tutkittavia henkilöitä informoimme näistä oikeuksista tutkimustiedotteella (Liite 2).

Koko loppukevään ja kesän ajan analysoimme keräämiämme tuloksia ja kokosimme aineistoa työmme tueksi. Opinnäytetyö valmistui lopulta syksyllä 2023.T

7.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksemme toteutimme määrällisenä tutkimuksena eli kvantitatiivisena tutkimuksena. Kvantitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteitä on muun muassa kyselyllä kerätty tutkimusaineisto ja vastaajien suuri lukumäärä. Ominaista tutkimukselle on myös tiedon mittaaminen, strukturointi, tutkimuksen objektiivisuus sekä tulosten käsittely numeraalisesti. Kartoittavassa tutkimuksessa pyritään löytämään uusia näkökulmia tutkittavan aiheen tiimoilta (Vilkka 2021a, 25.) Tutkimuksemme toteutimme kartoittavana tutkimuksena, jossa käytämme aineiston keruu menetelmänä kyselyä. Vilkan mukaan määrällistä tutkimusta voidaan käyttää silloin, kun halutaan selittää ja ymmärtää erilaisia kokemuksia ja käsityksiä. Tutkimusmenetelmänä määrällinen tutkimus toimii silloin, jos tavoitteena on löytää vastauksia kysymyksiin kuinka paljon tai miten usein. Menetelmän tavoitteena on muun muassa ihmistä koskevien kokemusten kuvaaminen, kartoittaminen tai vertailu. (Vilkka 2021b, luku 4: määrällinen tutkimusmenetelmä käytännössä).

Määrällisellä tutkimuksella pyritään kartoittamaan tutkimusta koskevia ilmiöitä mahdollisimman hyvin numeraalisesti. Määrällisessä tutkimuksessa tutkittava aineisto muutetaan numeraaliseen muotoon ja sitä tarkastellaan objektiivisesti. Objektiivisuus tutkimuksen käsittelyssä tarkoittaa sitä, että tutkittavaa asiaa lähestytään mahdollisimman puolueettomasti. (Vilkka 2007, 14–24). Käytimme tutkimuksessa anonyymia kyselyä, joka tukee määrällisen tutkimuksen objektiivisuutta.

Tutkimukseemme kuului lisäksi kaksi avointa kysymystä. Määrällisellä tutkimusmenetelmällä toteutettavissa tutkimuksissa voidaan käyttää myös laadulliselle tutkimukselle ominaista menetelmää, teemahaastattelua. Teemahaastattelussa tavoitteena on, että tutkimuksen osallistuja voi antaa oman näkemyksen käsiteltävästä teemasta. Teemahaastattelua ja avoimia kysymyksiä käytetään määrällisen tutkimuksen tukena erityisesti silloin, jos tutkittavasta aiheesta on vähän tietoa. (Vilkka 2021b, luku 5: tutkimushaastattelun muodot.) Tutkimusmenetelmiä yhdistämällä voidaan täydentää saatavaa tietoa, mutta tuloksia tulee käsitellä erillään toisistaan. Menetelmiä yhdistämällä voidaan

saada uusia lähestymistapoja käsiteltävän aiheen tiimoilta. (Juuti & Puusa 2020, 20. Monimenetelmätutkimus)

7.2 Aineiston kerääminen

Kysely toteutettiin verkkokyselynä Webropol-ohjelman avulla. Kyselyssä hyödynsimme informointia, ja selitimme kyseisen kyselyn tarkoitusta vastaajille tutkimustiedotteen avulla (liite 2). Tällä tavoin varmistimme, että vastaajat ymmärsivät selkeästi kyselyn taustan ja tarkoituksen ennen vastaamista. Vastaajilta pyydettiin myös suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta (liite 3).

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden mukaan tutkittavan henkilön tulee voida osallistua vapaaehtoisesti tutkimukseen. Vapaaehtoisuus tutkimuksessa tarkoittaa, että halutessaan tutkittava voi kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. Tutkimuksesta ei saa myöskään tulla kielteisiä vaikutuksia osallistuvalla henkilöllä, eikä tutkimukseen osallistumiseen saa painostaa. Tutkittava henkilö voi keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa, eikä keskeyttämiselle tarvitse olla perusteltua syytä. Tutkittavalla henkilöllä on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, toteutuksesta ja tietojen käsittelystä. (Kohonen ym. 2019, 8.) Toteutimme kyselymme anonymyminä verkkokyselynä, joten tutkimuksessamme emme käsittele henkilötietoja. Tutkittavan tulee saada riittävästi tietoa tutkimuksen tavoitteista, vaikutuksista ja mahdollisista riskeistä sekä hyödyistä (Kohonen ym. 2019, 8).

Kyselyssä käytimme monivalinta- ja valintakysymyksiä sekä avoimia vastauksia. Monivalintakysymykset antoivat vastaajille valmiiksi määritellyt vaihtoehdot, joiden joukosta he valitsivat sopivimman. Valintakysymyksissä vastaajille annettiin lista vaihtoehtoista, ja heidän tuli valita yksi tai useampi niistä. Avoimet vastaukset mahdollistivat vastaajille vapaan kirjoittamisen ja oman mielipiteen tai kokemuksen jakamisen ilman valmiiksi annettuja vaihtoehtoja. Näiden erilaisten kysymystyyppien avulla pyrimme saamaan kattavan kuvan vastaajien mielipiteistä ja kokemuksista aiheeseen liittyen.

Kyselymme sisältyi yhteensä 10 kysymystä. Tarkoituksenamme oli pitää se mahdollisimman lyhyenä ja varmistaa, että vastaamisen kynnyks pysyy matala-

lana. Tavoitteenamme oli saada mahdollisimman kattavia ja monipuolisia vastauksia vanhemmilta, jotta voimme ymmärtää heidän tarpeitaan ja toiveitaan liittyen digitaalisiin vanhemmuuden tukipalveluihin.

Testasimme kyselyä ennakkoon, noin kymmenellä testaajalla, jotka kaikki kuuluivat kohderyhmään. Testaajilla oli eri-ikäisiä lapsia, joten saimme näkökulmaa niin pienten lasten vanhemmilta, kuin nuorienkin vanhemmilta. Testaaminen antoi hyvää näkökulmaa miten eri-ikäiset vanhemmat ymmärtävät kysymykset.

Kyselymme oli avoinna huhtikuussa 2023 kahden viikon ajan (14 vuorokautta). Markkinoimme kyselyä aktiivisesti sosiaalisen median kanavien ja eri verkostojen välityksellä, mukaan lukien:

- Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun verkostot, kuten luokkatoverit ja mediakasvatuksen kurssilaiset, joiden avulla saavutimme opiskelijavanhempia.
- SOS-Lapsikylän henkilöstöverkostot, jotka auttoivat meitä tavoittamaan organisaation henkilöstön.
- Omat sosiaalisen median kanavamme, kuten Instagram ja Facebook, joissa esittelimme kyselyn ja kannustimme seuraajiamme osallistumaan.
- Pro bono yhteistyö sosiaalisen median vaikuttajan kanssa, joka auttoi levittämään kyselyä laajemmalle yleisölle ja lisäämään sen näkyvyyttä.
- Erilaiset sosiaalisen median ryhmät, kuten vanhemmille suunnatut ryhmät Facebookissa.

Pyrimme olemaan markkinoinnissa monipuolisia varmistaaksemme, että mahdollisimman moni kohderyhmään kuuluva vanhempi sai tiedon kyselystä ja sai tilaisuuden osallistua. Tämän ansiosta saimme laajan vastaajajoukon ja monipuolista tietoa vanhempien käyttämisestä digitaalisista palveluista ja heidän tarpeistaan avun ja tuen saamiseksi.

7.3 Tiedon hakeminen

Opinnäytetyössämme keskityimme käyttämään luotettavaa lähdetietoa tutkimuksen pohjana ja arvioimme luotettavuutta yhdessä. Viittaamisessa käytämme mahdollisimman tarkkoja ja täsmällisiä viitetietoja, jotta lukijat voivat tarkistaa lähteet tarvittaessa.

Noudatamme hyvän tutkimuksen periaatteita ja kunnioitamme toisten tutkijoiden ja heidän teostensa panosta. Toisia tutkijoita ei tuoda työssä esiin negatiiviseen sävyyn, vaan esitämme mahdollisen kritiikin rakentavasti ja asiallisesti. (Vilkkä 2007, 166.)

Aloitimme tiedonhaun rajaamalla aiheemme vanhemmuuteen, vanhemmuuden haasteisiin, ehkäisevään työhön ja digitaalisiin palveluihin. Ideoimme yhdessä erilaisia hakusanoja suomeksi sekä englanniksi. Hakukoneina olemme käyttäneet muun muassa Finna.fi, Ellibs, Google scholar sekä Theseus. Finna.fi-sivustolta olemme hakenneet esimerkiksi menetelmäkirjallisuutta opinnäytetyön toteutuksen tukemiseksi. Google scholarin avulla olemme löytäneet erilaisia artikkeleita, järjestöjen tarjoamia palveluita sekä tutkimuksia aiheesta. Theseuksesta olemme hakenneet muita aihepiiriä koskevia opinnäytetöitä, joiden avulla olemme löytäneet tutkimustietoa sekä muita lähteitä työmme tueksi. Yksiä tärkeimpiä hakusanojamme on ollut vanhemmat, vanhemm*, digitaaliset palvelut, vanhemm* + tuki, vanhemm* + haast*, vanhemm* + digi* sekä ehkäisevä työ. Opinnäytetyö prosessi kesti lähes vuoden verran ja hyviä lähteitä on tullut vastaan yllättävistäkin paikoista, kuten aamu tv:stä tai sosiaalisesta mediasta.

7.4 Analysointi

Opinnäytetyössämme käytimme kuvailevaa tilastollista analyysiä monivalintakysymysten tulosten tarkastelussa. Analyysissä hyödynsimme Webropol-ohjelman omia analysointimuotoja ja käytimme frekvenssijakaumia vastauksista. Frekvenssillä kuvataan tutkittavan asian lukumäärää (tietoa tilastoista frekvenssi, Tilastokeskus s.a). Frekvenssijakaumassa muuttujien vaihteluväli jaetaan luokkiin, ja havaintojen lukumäärä ilmoitetaan (Tietoa tilastoista frekvenssijakauma s.a.). Kyselyssämme emme kysyneet tutkittavilta sukupuolta, ikää tai muutakaan yksilöivää tietoa, koska emme kokeneet sitä merkitykselliseksi tutkimusten tulosten kannalta, kun halusimme tutkia vanhempia yhtenäisenä ryhmänä. Tulosten avaamiseksi ja ymmärtämisen helpottamiseksi kirjoitimme selittäviä tekstejä sekä luomme erilaisia taulukoita ja kaavioita analyysin tueksi. Tällä tavoin pyrimme esittämään tutkimustulokset selkeästi ja havainnollisesti opinnäytetyössämme.

Vilkan (2007,148) mukaan määrällisen tutkimuksen yhteydessä esitellään opinnäytetyössä vain keskeisimmät ja olennaisimmat tulokset, jotka ovat merkityksellisiä tutkimuksen kannalta. Tulokset esitetään sanallisesti, numeraalisesti sekä graafisesti, jotta ne ovat helposti ymmärrettävissä ja havainnollisia lukijalle. Tulosten esittelyssä pyritään selkeyteen ja yksinkertaisuuteen, jotta lukija voi nopeasti saada käsityksen tutkimuksen keskeisistä havainnoista.

Tutkimuksen avoimien kysymysten vastauksissa luokittelemme havainnot. Vastauksien luokittelu eli teemoittelu tarkoittaa, että vastaukset jaetaan samankaltaisten vastausten kanssa samaan luokkaan. Teemat voivat olla etukäteen suunniteltuja, tai ne voi syntyä analyysiä tehdessä (Juuti & Puusa 2020, 9. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin). Tässä opinnäytetyössä teemat ovat syntyneet analyysiä tehdessä.

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimukseen osallistui 156 vastaajaa. Ensimmäinen kysymys oli avoin kaikille vastaajille. Kysymykset 2–4 olivat avoimia vain ensimmäiseen kysymykseen myöntävästi vastanneille. Vaihtoehdot 5–10 olivat auki kaikille vastaajille. Opinnäytetyössämme ensimmäisessä kysymyksessä pyrimme selvittämään, ovatko vastaajat hakeneet apua tai tukea digitaalisista palveluista. Kysymys oli pakollinen kaikille vastaajille. Kysymyksissä 4 ja 7 halusimme selvittää, mitä digitaalisia palveluita vanhemmat käyttävät. Kysymyksillä 3, 5, 6 ja 8 pyrimme selvittämään missä asioissa vanhemmat kaipaivat apua ja pyrimme saamaan vastauksen, millaista tukea vanhemmat kaipaavat. Kysymyksissä 2 ja 9 selvitimme, vastaako digitaaliset palvelut vanhempien avun ja tuen tarpeeseen. Kysymyksessä 10 kysyimme vanhemmilta, miten heidän mielestään palveluita tulisi kehittää.

8.1 Mitä digitaalisia palveluita vanhemmat käyttävät?

Tulosten perusteella huomattiin, että suurin osa vastaajista, tarkemmin sanotuna 78 %, oli hakenut apua tai tukea digitaalisista palveluista aikaisemmin.

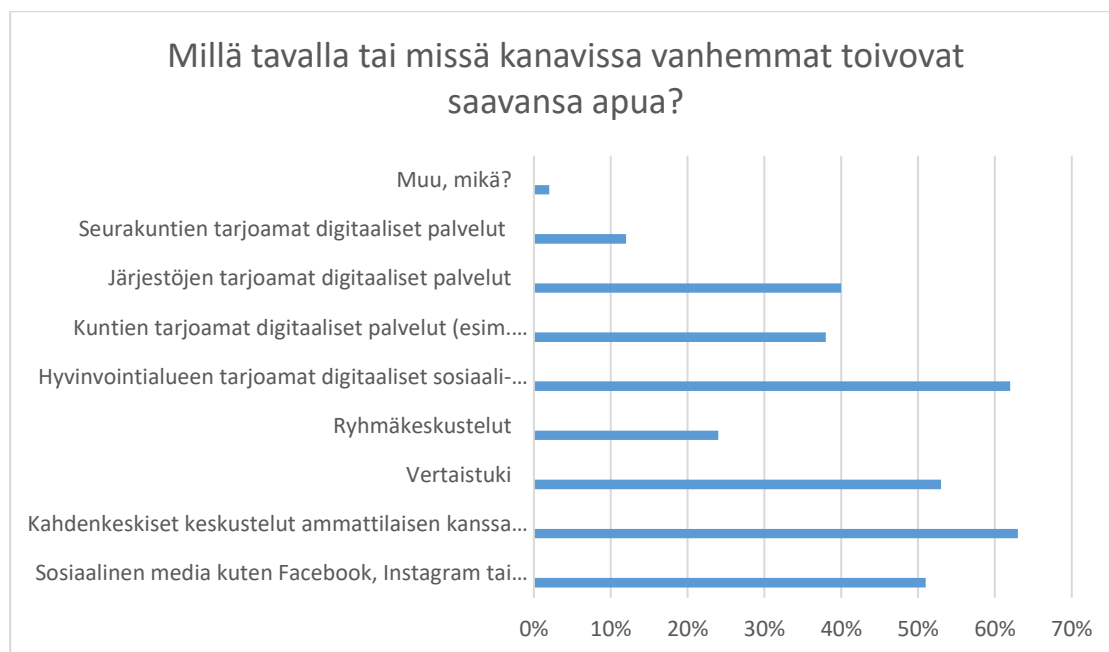
Kysymyksessä neljä tarkastelimme niitä vastaajia, jotka ovat aiemmin saaneet apua tai tukea digitaalisten palveluiden kautta. Kysymykseen vastasi yhteensä

122 henkilöä, ja heiltä saimme yhteensä 349 vastausta, sillä vastaajilla oli mahdollisuus valita yksi tai useampi vaihtoehto. Tavoitteenamme oli selvittää, millä tavoin tai missä kanavissa vastaajat ovat saaneet apua tai tukea aikaisemmin.

Tulokset osoittivat, että suurin osa avun ja tuen saamisesta digitaalisten palveluiden kautta tapahtui sosiaalisen median, kuten Facebookin, Instagramin tai TikTokin, avulla, ja tätä palvelun muotoa käytti 77 % vastaajista. Seuraavaksi eniten apua oli saatu vertaistuen kautta (45 %) ja järjestöjen tarjoamien digitaalisten palveluiden kautta (38 %). Melko saman verran vastauksia sai apua kahdenkeskisistä keskusteluista ammattilaisten kanssa (31 %), ryhmäkeskusteluista (30 %) sekä kuntien ja hyvinvointialueiden tarjoamista digitaalisista palveluista (noin 30 %).

Sen sijaan seurakuntien tarjoamista digitaalisista palveluista on saatu apua hyvin vähän, vain 3 % vastaajista. Muita digitaalisia palveluita käyttävien apua saaneiden osuus oli 6 %. Muissa vastauksissa nousi esiin esimerkiksi chat-GPT, Terveyskirjastot ja työpaikan tarjoamat sähköiset psykologipalvelut.

Kysymyksessä seitsemän halusimme selvittää, millä tavalla ja missä kanavissa vastaajat toivoisivat saavansa apua. Vastauksia kysymykseen saatiin yhteensä 539 kappaletta, ja vastaajia oli 156. Kysymykseen oli mahdollista valita useampi vastausvaihtoehto, ja vastaukset jakautuivat melko tasaisesti eri vaihtoehtojen välillä.



Kuva 1. Millä tavalla tai missä kanavissa vanhemmat toivovat saavansa apua?

Kuvassa 1 on esitelty millä tavalla tai missä kanavissa vanhemmat toivovat saavansa apua. Eniten vastaajista, eli 63 %, toivoi saavansa apua kahdenkeskisistä keskusteluista ammatilaisen kanssa, esimerkiksi chatin tai videopuhelun kautta. Seuraavaksi eniten, 62 % vastaajista, toivoi apua hyvinvointialueiden tarjoamien digitaalisten sosiaali- ja terveyspalveluiden kautta.

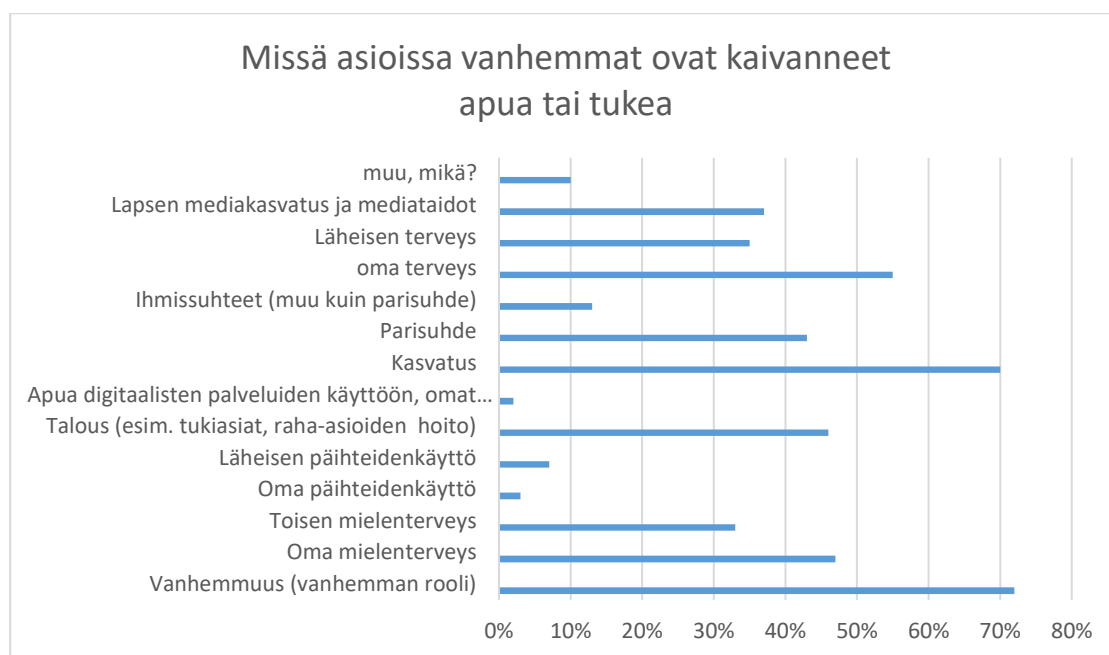
Puolet vastaajista, eli 53 %, toivoi saavansa apua vertaistuesta, ja 51 % vastaajista halusi saada apua sosiaalisen median kanavista, kuten Facebookista, Instagramista tai Tiktokista.

Noin 40 % vastaajista toivoi saavansa apua järjestöjen tarjoamien digitaalisten palveluiden kautta, kun taas 39 % toivoi apua kuntien tarjoamien digitaalisten palveluiden avulla, esimerkiksi liikuntatoimen kautta.

Ryhmäkeskustelujen avulla apua toivoi 24 % vastaajista, ja seurakuntien tarjoamien digitaalisten palveluiden kautta 12 % vastaajista. Vastausvaihtoehtoon "muu, mikä" vastasi 2 % vastaajista. Muissa vastauksissa nousi esiin esimerkiksi epävarmuus itselle sopivista palveluista sekä toive erilaisista luennoista sekä ohjatusta vertaistuesta.

8.2 Millaista tukea vanhemmat kaipaavat?

Kolmannessa kysymyksessämme pyrimme selvittämään, missä asioissa vanhemmat olivat aiemmin kaivanneet apua tai tukea. Kysymykseen vastasi yhteensä 122 henkilöä, ja heiltä saatiin yhteensä 552 vastausta, sillä vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi vaihtoehto. Kysymys oli avoin niille henkilöille, jotka olivat aikaisemmin hakeneet apua digitaalisista palveluista.



Kuva 2 Missä asioissa vanhemmat ovat kaivanneet apua tai tukea.

Kuvassa 2 on esitelty missä asioissa vanhemmat ovat kaivanneet apua tai tukea. Kyselyn tuloksista ilmenee, että vanhemmat ovat kaivanneet apua tai tukea useilla eri elämänalueilla. Eniten tukea on kaivattu vanhemmuuteen (72 %) sekä kasvatukseen (70 %). Lähes puolet vastaajista ovat kertoneet kaivaneensa apua myös omaan terveyteen (55 %), omaan mielenterveyteen (47 %), talous asioihin (46 %) sekä parisuhteeseen (43 %) liittyen. Vähiten apua ja tukea on kaivattu omaan päihteiden käyttöön (3 %), omiin mediataitoihin (2 %) sekä läheisen päihteidenkäyttöön (7 %) liittyen.

Vastaajista 10 % ilmoitti tarvitseensa apua tai tukea muissa, kuin edellä mainituissa asioissa. Muissa vastauksissa mainittiin muun muassa imetys, lapsen uni, erityislapsiperheiden tuki ja perheen kriisit.

Kysymys viisi oli avoin kaikille vastaajille, ja tähän kysymykseen vastasi yhteensä 156 henkilöä. Vastauksia saatiin 498 kappaletta, sillä vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi vaihtoehto. Kysymyksen tarkoituksena oli selvittää, missä asioissa vanhemmat kaipaavat tukea tai apua.

Tulosten perusteella vanhemmat kaipasivat eniten tukea ja apua kasvatukseen liittyvissä asioissa, sillä 58 % vastaajista ilmoitti tarvitsevansa apua tällä alueella. Lähes yhtä suuri osuus, 55 % vastaajista, toivoi apua tai tukea vanhemmuuteen. Oman mielenterveyden tukemista tarvitsi 40 % vastaajista.

Hieman yli 30 % vastaajista ilmoitti tarvitsevansa apua oman terveyden (34 %) tai talousasioiden (35 %) kanssa. Lapsen mediakasvatukseen ja mediataitoihin tarvitsisi tukea ja apua 26 % vastaajista. Parisuhteen ulkopuolisiin ihmissuhteisiin (17 %) liittyvissä huolissa ei kaivattu niin paljoa apua kuin läheisen terveyteen (21 %) ja läheisen mielenterveyteen (18 %) liittyvissä asioissa.

Vastaajista 5 % kaipasi apua läheisen päihteidenkäytön kanssa ja 4 % kaipasi tukea digitaalisten palveluiden käytössä sekä mediataitojen kehittämisessä. Selkeästi vähiten, vain 1 % vastaajista, ilmoitti tarvitsevansa apua oman päihteidenkäytön kanssa.

Vastausvaihtoehdoissa "muu, mikä?", joka antoi vastaajille mahdollisuuden mainita muita tukitarpeita. Tästä vastausvaihtoehdosta ilmeni, että 6 % vastaajista kaippaa tukea tai apua jossain muussa kuin edellä mainituissa asioissa. Muiden asioiden osalta vastaajat mainitsivat seuraavia tukitarpeita: parisuhde, lapsen turvataidot, lapsen terveyteen liittyvät asiat, seksuaalisuus ja erityislapsiperheen tukeminen.

Vaikka kysymyksen viisi vastausvaihtoehdot eivät sisältäneet parisuhdetta, "muu, mikä?" -vastausvaihtoehdon avulla saatiin arvokasta tietoa, joka täydentää tutkimuksen tuloksia ja auttaa ymmärtämään vanhempien tukitarpeita laajemmin.

Kysymyksessä kuusi halusimme selvittää, mihin kellonaikaan vastaajat toivoivat digitaalisten palveluiden olevan saatavilla. Kysymykseen saimme yhteensä 301 vastausta, ja siihen vastasi 156 henkilöä. Kysymys näkyi kaikille vastaajille.

Tulokset osoittivat, että suurin osa vastaajista (71 %) toivoi digitaalisten palveluiden olevan saatavilla ilta-aikaan klo 18.00–23.00. Huomattava määrä vastauksista (52 %) osoitti, että myös iltapäivällä klo 14.00–18.00 on tarvetta digitaalisille palveluille. Päiväaikaan klo 11.00–14.00 toivoi digitaalisten palveluiden olevan saatavilla 31 % vastaajista, kun taas aamulla klo 6.00–11.00 toivoi 27 % vastaajista. Selkeästi vähiten, vain 13 % vastaajista, toivoi digitaalisten palveluiden olevan saatavilla yöllä klo 23.00–6.00.

Kysymyksessä kahdeksan selvitimme, haluavatko vastaajat hakea apua anonymisti vai nimellään. Vastauksia kysymykseen saimme yhteensä 156 kappaletta, ja kysymys oli avoin kaikille vastaajille.

Tulosten perusteella yli puolet vastaajista, eli 51 %, hakee mieluiten apua anonymisti. Toisaalta 12 % vastaajista haluaa hakea apua mieluiten omalla nimellään. Merkittävä osa vastaajista, 37 %, kokee, ettei heille ole väliä, hakevatko apua anonymisti vai omalla nimellään.

8.3 Vastaavatko digitaaliset palvelut vanhempien avun ja tuen tarpeeseen?

Toisessa kysymyksessä keskityimme niihin vastaajiin, jotka olivat aiemmin hakenneet apua tai tukea digitaalisista palveluista. Tavoitteenamme oli selvittää, ovatko kyseiset palvelut vastanneet heidän aiempaan avun tarpeeseensa. Kysymykseen vastasi yhteensä 122 henkilöä, ja heistä 93 % ilmoitti, että digitaaliset palvelut olivat vastanneet heidän aiempaan avun tarpeeseensa.

Kysymyksessä yhdeksän halusimme selvittää avoimen kysymyksen avulla vanhempien aikaisempia kokemuksia digitaalisista palveluista. Vastauksia kysymykseen tuli 49 kappaletta.

Vastauksissa korostui positiivinen kokemus digitaalisten palveluiden käytöstä.

Vastaajat olivat tyytyväisiä siihen, että apu ja tuki ovat nopeasti sekä helposti saatavilla digitaalisten palveluiden kautta. Erityisesti kiitosta saavat palveluiden saatavuus kellonajasta riippumatta sekä nopeat vastaukset. Vastaajat ovat saaneet konkreettisia esimerkkejä, apua ja tukea digitaalisten palveluiden kautta.

Eräs vastaaja mainitsee saaneensa apua tukinetin palvelusta kriisitilanteessa ja MLL:n vanhempain chatista lapsen haastavaan tilanteeseen. MLL:n sivuilta vastaaja oli saanut tietoa ja neuvoa vanhemmuuteen ja lapsen kasvatukseen liittyvissä asioissa. Mielenterveyteen liittyvissä asioissa apua ja tukea oli saatu Mieli.fi-sivustolta. Toinen vastaaja mainitsee osallistuneensa parisuhteen taitoihin liittyviin järjestöjen järjestämiin seminaareihin tai ryhmiin.

”Chatit hyviä nopeisiin asioihin, joihin riittää lyhyt ytimekäs vastaus. Muualla on kiva saada kattavammin tietoa.” (anonyymi vastaaja)

”Hyvä kun ovat saatavilla usein kellonajasta riippumatta.” (anonyymi vastaaja)

Näistä avoimista vastauksista käy ilmi, että tyytymättömyys digitaalisiin palveluihin johtuu useista eri tekijöistä. Monet vastaajat kokivat palveluiden monimutkaisuuden ja epäselvyyden hankaluutena. He toivoisivat selkeämpiä ja yksinkertaisempia palveluita, jotta niitä olisi helpompi käyttää ja ymmärtää.

Yksi tärkeä huomio oli se, että osa vastaajista koki, että palvelut eivät tarjoa tarpeeksi yksilöllistä tukea, vaan ne ovat yleishyödyllisiä. Yksilöllisen tuen puute voi johtaa siihen, että osa käyttäjistä kokee jäävänsä vaille tarpeellista apua ja tukea omiin tilanteisiinsa.

Aukioloaikojen haasteet nousivat myös esiin. Erityisesti chat-palveluiden aukioloaikoihin toivottiin parannuksia, jotta apua olisi saatavilla silloin, kun sitä eniten tarvitaan.

”Ei positiivisia, usein liikaa esikysymyksiä ja lamaannus seurauksena. Enpä jaksa vastata.” (anonyymi vastaaja)

”Digipalvelut sinänsä ok, käytännön toiminta haastavaa.” (anonyymi vastaaja)

”Osa todella hyviä, osa aivan ala-arvoisia.” (anonyymi vastaaja)

”Riippuen tiedosta mitä etsii.. Välillä helppo löytää, välillä taas mentävä monen mutkan kautta. Pikkulasten vanhemmille löytyy hyvin tietoa, mutta nuorten vanhemmille hankalampaa.” (anonyymi vastaaja)

Vastaajien keskuudessa oli myös havaittavissa, että palveluiden käyttäjät ovat erilaisissa elämäntilanteissa, ja he etsivät tietoa eri asioista. Pienten lasten vanhemmat saattavat löytää helpommin heitä koskevaa tietoa, kun taas nuorten vanhemmilla voi olla haasteita löytää relevanttia tietoa. Tämä korostaa tarvetta tarjota laaja-alaisesti ja kattavasti tietoa eri elämäntilanteisiin liittyen.

Lisäksi yksi vastaaja kertoi kokemuksensa olevan pääosin negatiivinen, erityisesti liittyen palveluiden esikysymyksiin. Esikysymysten liika määrä voi aiheuttaa turhautumista ja lamaantumista, mikä vaikuttaa negatiivisesti käyttäjäkokemukseen. Osa vastaajista kokee palveluiden monimutkaisuuden ja epäselvyyden ongelmallisina. Muutamaaan vastaukseen sisältyi myös toive palveluiden yksilöllisemmästä tuesta tai palveluiden laajemmasta kielivalikoimasta.

8.4 Miten digitaalisia palveluita tulisi mielestäsi kehittää?

Kyselyssä halusimme myös selvittää avoimen kysymyksen avulla, miten digitaalisia palveluita tulisi vastaajien mielestä kehittää. Helppokäyttöisyys ja selkeys ovat keskeisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat palveluiden käyttökokemukseen. Jos palvelut ovat vaikeasti saavutettavia tai niiden käyttö on hankalaa, ne eivät pysty täysin palvelemaan vanhempien tarpeita ja toiveita. Vastaajien mielestä digitaalisten palveluiden saatavuutta tulisi parantaa.

Palautteesta voidaan nähdä, että digitaalisten palveluiden kehittämisessä tulisi panostaa käyttäjäystävällisyyteen ja selkeään ohjeistukseen. Tämä voi auttaa vähentämään palveluiden käytön haasteita ja tehdä niistä houkuttelevampia vanhemmille. Samaan aikaan olisi tärkeää pitää mielessä, että erilaiset käyttäjät saattavat tarvita erilaisia tukimuotoja ja ohjeita, jotta he voivat hyödyntää palveluita tehokkaasti.

Lisäksi palautteesta voidaan nähdä, että digitaalisten palveluiden kehittämisessä on olennaisen tärkeää ymmärtää, minkä tyyppisiä palveluja vanhemmat todella tarvitsevat ja millaisiin haasteisiin he törmäävät. Näin voidaan suunnitella palveluita, jotka vastaavat suoraan vanhempien tarpeisiin ja tuovat heille todellista lisäarvoa arjessaan.

”Niitä pitäisi olla enemmän ja helpommin saatavilla. Ja myös ihmisten tietoisuudessa. Nyt tuntuu että itse joutuu kaivamaan ja ottamaan selville vähän turhan työläästi.” (anonyymi vastaaja)

”Monia digitaalisia palveluita pitäisi yksinkertaistaa. Usein palvelut ovat niin monimutkaisia että tiedonhaku niistä ei onnistu, tai motivaatio loppuu kun tietoa ei ole helposti saatavilla.” (anonyymi vastaaja)

Vastauksista näkyy myös se, että palveluihin toivotaan enemmän resursseja ja henkilökohtaisempaa apua.

”Ajasta ja paikasta riippumaton tuki on tärkeää. Aina ei syystä tai toisesta pääse/ehdi/jaksa hakea apua soittamalla tai lähtemällä johonkin paikan päälle. Usein kysymyksiä tulee mieleen siinä kohdin, kun vastauksia ei ole saatavilla. Seuraavassa hetkessä ne jo unohtuu kunnes taas pulpahtavat esille.” (anonyymi vastaaja)

”Chatit ym akuuttiin hätään olevat keskustelukanavat voisi olla tarpeellisia. (Esim jos vauva itkee yöllä taukoamatta ja vanhemmilla on vaikea pysyä kassassa)” (anonyymi vastaaja)

”Avun hakemisen stigmaa tulee lievittää. Chat-avun hakemisen kynnys tuntuu toisinaan liian korkealta, sitä pitäisi pystyä madaltamaan. Pelkkä botti ei riitä, tarvitaan henkilökohtaisempaa palautetta ja kontaktia” (anonyymi vastaaja)

”Enemmän resursseja. Tällä hetkellä monet digitaaliset palvelut joissa haluaisi esimerkiksi jutella ihan oikean ihmisen kanssa on suppeasti auki tai todella ruuhkautuneita.” (anonyymi vastaaja)

Vastaajien toiveet ovat tärkeitä digitaalisten palveluiden kehittämisessä, ja heidän antamansa palautteet antavat arvokasta tietoa siitä, mitä asioita tulisi ottaa huomioon tulevissa kehitystoimissa.

Eräs vastaajista toivoi, että olisi jonkinlainen nettiopas, jossa olisi palvelut koostetusti saatavilla. Tällainen selkeä ja kattava tietopankki voisi auttaa vanhempia löytämään tarvitsemansa palvelut helposti yhdestä paikasta. Samalla se voisi lisätä tietoisuutta erilaisista saatavilla olevista tukipalveluista ja resursseista.

”Asiantuntijoiden roolin merkitystä korostamalla. Mutta ennen kaikkea olipa avun muoto millainen tahansa, pitäisi esimerkiksi Asiantuntijoiden roolin merkitystä korostamalla. Mutta ennen kaikkea olipa avun muoto millainen tahansa, pitäisi esimerkiksi ” (anonyymi vastaaja)

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulosten perusteella voimme päätellä, että suurin osa vastaajista on käyttänyt digitaalisia palveluita avun hakemiseen ja suurin osa heistä koki palveluiden vastanneen heidän avun tarpeisiinsa. Tämä antaa meille tärkeää tietoa digitaalisten palveluiden merkityksestä ja vaikutuksesta avun saamiseen vanhemmuuden tueksi.

Tulokset antoivat kattavaa tietoa siitä, millaisissa elämän osa-alueissa vanhemmat ovat aiemmin tarvinneet apua tai tukea. Vanhemmat hyödyntävät laajasti erilaisia digitaalisia palveluita avun ja tuen saamiseksi arjen haasteisiin sekä kasvatukseen liittyvissä asioissa. Eniten tukea ja apua kaivattiin vanhemmuuteen ja kasvatukseen, mutta myös omaan jaksamiseen, kuten omaan mielenterveyteen liittyen. Parisuhteen tärkeys ja talousasioiden hoitamisen tuki koettiin myös tärkeänä tutkimusten tulosten pohjalta. Digitaalisten palveluiden käytössä ja omien mediataitojen kanssa vastaajat kokivat tarvitsevansa apua vähiten. Oman ja läheisten päihteiden käytön yhteydessä apua tai tukea on kaivattu suhteellisen harvoin.

Tästä voidaan päätellä, että digitaalisten palveluiden kehittäjien ja tarjoajien kannattaa keskittyä erityisesti vanhemmuuteen ja kasvatukseen tarjotessaan

palveluitaan vanhemmille. Lisäksi on tärkeää huomioida, että vanhemmilla voi olla tarvetta samanaikaisesti saada tukea myös muissa asioissa, kuten parisuhteessa, talousasioissa ja lapsen mediakasvatuksessa. Sosiaalisen median rooli näyttää olevan merkittävä apu tukea tarvitsevien vanhempien keskuudessa. Vertaistuki ja ammattilaisen tuki on myös tärkeässä roolissa vanhempien avun kannalta.

Tutkimuksessa selvitimme lisäksi, mitkä ovat tällä hetkellä niitä asioita, joissa vanhemmat kaipaavat tukea. Tulokset osoittivat, että vanhemmat kaipaavat eniten apua ja tukea kasvatukseen liittyvissä asioissa sekä vanhemmuudessa yleisesti. Lisäksi oman fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin tukeminen sekä talousasiat ovat merkittäviä tukitarpeita.

Mielenkiintoista on, että vastaukset ovat samankaltaisia kuin aiemmin apua hakeneiden vastaukset kysymyksessä kolme. Kysymyksen viisi, jossa selvitimme tämänhetkisiä tarpeita, vastausvaihtoehdoista puuttui maininta parisuhteesta. Parisuhde nousi aiemmin tukea hakeneiden vanhempien vastauksissa merkittävään rooliin. Aihe näkyi kuitenkin vastauksissa "muu, mikä" -kohdassa, jossa vanhemmat mainitsivat tarvitsevansa tukea myös parisuhteeseen liittyvissä asioissa.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että vanhemmat kaipaavat digitaalisia palveluita erityisesti iltaisin ja iltapäivällä. Tämä tieto voi myös auttaa kehittämään digitaalisia palveluita entistä käyttäjäystävällisemmiksi ja toimivammiksi juuri niinä aikoina, kun niitä tarvittaisiin. Näin palvelut voivat vastata paremmin vanhempien tarpeisiin ja tarjota heille tehokasta tukea ja apua heidän arjessaan.

Tieto kellonajoista voi auttaa myös tehokkaamman resurssien käytön suunnittelussa, kun palveluntarjoajat voivat kohdentaa resurssit ja henkilöstön saataville juuri silloin, kun kysyntä on suurinta. Tämä voi parantaa palveluiden saatavuutta ja laadukkuutta entisestään ja luoda parempia edellytyksiä vanhempien tukemiseksi digitaalisten palveluiden avulla.

Vanhemmat toivovat monipuolista ja helposti saatavilla olevaa apua eri kanavista. Ammattilaisten kanssa käytävät kahdenkeskiset keskustelut ja hyvinvointialueiden tarjoamat digitaaliset palvelut ovat erityisen haluttuja avunlähteitä. Samalla vertaistuki ja sosiaalinen media nähdään myös tärkeinä tuen tarjoajina. Osa vanhemmista haluaa säilyttää yksityisyytensä ja anonymiteettinsa saadessaan apua, kun taas toiset ovat valmiita hakeutumaan avun piiriin omalla nimellään.

Nämä havainnot osoittavat, että digitaalisten palveluiden kehittäjien ja tarjoajien on tärkeää ottaa huomioon käyttäjien kokemukset ja tarpeet. Palveluita tulisi suunnitella käyttäjäystävällisiksi, yksilöllisiksi ja selkeiksi, jotta ne vastaisivat mahdollisimman hyvin käyttäjien odotuksia sekä tarpeita. Tämänkaltaiset palautteet ovat arvokkaita palveluiden jatkokehitystä ajatellen.

Sosiaalisen median koettu hyödyllisyys vertaistuen ja avun saamisen paikkana on tärkeä havainto. Erityisesti Facebook-ryhmät mainittiin hyvänä paikkana saada vertaistukea ja apua. Tämä korostaa sosiaalisen median roolia tukiverkostojen ja yhteisön rakentamisessa sekä tiedon ja kokemusten jakamisessa. Kokemukset digitaalisten palveluiden käytöstä ovat pääosin myönteisiä ja vastaajat arvostavat niiden nopeaa ja helppoa saatavuutta. Käyttäjien tarpeiden ymmärtäminen ja huomioon ottaminen ovat keskeisiä tekijöitä, joiden avulla digitaalisista palveluista voidaan tehdä entistä vaikuttavampia ja käyttäjäystävällisempiä.

Vastauksista nähdään, että vuorovaikutteisuus on tärkeä tekijä digitaalisissa palveluissa. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi chat-palveluita tai ryhmäkeskusteluja, joissa vanhemmat voivat jakaa kokemuksiaan ja saada tukea toisiltaan. Lisäksi ajanmukainen teoriapohjainen tieto voi auttaa vanhempia ymmärtämään paremmin erilaisia tilanteita ja haasteita, joita he voivat kohdata kasvatuksessa ja perhe-elämässä.

Asiantuntijoiden merkityksen korostaminen on myös tärkeää, sillä ammattilaisten tuki ja ohjeet voivat olla arvokkaita vanhemmille. Digitaalisissa palveluissa tulisi tuoda selkeästi esiin, millaisia asiantuntijoita palveluiden takana on ja millaista osaamista heillä on tarjota vanhemmille.

Jatkokehityksessä olisi hyödyllistä ottaa huomioon vastaajien konkreettiset esimerkit siitä, millaisia asioita he pitävät erityisen hankalina tai epäselvinä nykyisissä digitaalisissa palveluissa. Näiden esimerkkien pohjalta voitaisiin kohdentaa parannustoimia ja muokata palveluita vastaamaan paremmin käyttäjien tarpeita ja odotuksia.

10 POHDINTA

Onnistuimme mielestämme selvittämään, mitä digitaalisia palveluita vanhemmat käyttävät ja millaista tukea vanhemmat kaipaavat. Saimme kyselyymme riittävästi vastaajia, jotta voimme nähdä tulokset uskottavina. Tuloksista tuli paljon hyödyllistä tietoa opinnäytetyön kannalta, mutta myös opinnäytetyön tilaajan kannalta.

Tuloksissa korostui, että vanhemmat kaipaavat tukea ja apua eniten vanhemmuuteen ja kasvatukseen. Mielestämme tämä tutkimustulos kertoo myös siitä, että vanhemmuudesta voidaan kokea paljon painetta. Yksilökeskeisyys kulttuurissamme voi osaltaan lisätä vanhemmuuden paineita. Vähiten apua ja tukea vanhemmat kaipasivat muun muassa omaan päihteiden käyttöön liittyen. Omaa päihteiden käytön ongelmallisuutta ei ehkä myönnetä tai tunnisteta, tai siihen ei olla valmiita hakemaan apua. Mahdollista on myös, että tutkimukseen vastanneiden henkilöiden keskuudessa ei ollut päihteitä ongelmallisesti käyttäviä vanhempia. Tutkimustuloksissa korostui myös parisuhteen tärkeys ja taloustuki. Hakulisen ym. (2019, 9–21) mukaan vanhempien välisen parisuhteen eteen on tärkeää nähdä vaivaa, koska se vaikuttaa vanhempien jaksamiseen. Vanhempien välinen parisuhde on myös esimerkkinä ja mallina lapsen ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisessä.

Vuorovaikutteisuus on tärkeää kaikessa kohtaamistyössä, eivätkä digitaaliset palvelut ole poikkeus. Vanhemmat kokevat vuorovaikutuksen tärkeänä osana digitaalisia palveluita. Mielestämme on tärkeää kiinnittää huomiota kohtaamisen laatuun ja vuorovaikutteisuuteen digitaalisissa palveluissa, koska toiminnasta jää pois kaikki sanaton viestintä ja monesti ainut tulkittava viesti on kirjoitettu viesti. Lapsella on oikeus luotettavaan tiedonsaantiin ja sama oikeus on aikuisella. Ajanmukainen teoriapohjainen tieto voi auttaa vanhempia ymmärtämään paremmin erilaisia tilanteita ja haasteita, joita he voivat kohdata

kasvatuksessa ja perhe-elämässä. Antamalla aikuiselle luotettavaa ja turvallista tietoa eri elämän osa-alueista voidaan turvata myös lapsen oikeus saada luotettavaa tietoa ja tukea elämän haastavissa tilanteissa. Oman kokemuksemme ja huomioidemme mukaan, joistakin vanhemmuuteen liittyvistä asioista voi olla vaikeaa löytää tietoa. Materiaalit ovat monesti pitkiä, ja vaatisi paljon aikaa lukemiseen. Lyhyitä infopaketteja tärkeistä aiheista kuten media-kasvatuksesta olisi tärkeää olla saatavilla. Lyhyet infopaketit aiheista, jotka ovat helposti saatavilla, helpottaisi uusien asioiden oppimista arjen lomassa.

Vanhemmat kokivat tärkeäksi ammattilaisen tarjoaman tuen ja avun. Luotettavuuden tarkastelu ja siihen panostaminen on erityisen tärkeää digitalisoituvassa maailmassa, kun myös paljon huijauksia on liikkeellä. Toiminnan taustalla oleva ammattilaisorganisaatio lisää luotettavuutta, mutta tärkeää on myös toiminnan läpinäkyvyys.

Digitaalisia palveluita kaivataan erityisesti ilta-aikaan, eikä se ole mikään ihme. Vanhemmille suunnattuja digitaalisia palveluita tulisi järjestää niihin kellonaikoihin, kun vanhemmatkin ovat vapaalla. Vaikka olisi vanhempainvapaalla kotona, voi olla haastavaa käyttää palveluita päivällä, jos lapsi vaatii paljon aikaa sekä huomiota ja vanhempi on yksin kotona. Palveluiden tarjoamisessa tulisi mielestämme huomioida myös erilaiset elämäntilanteet ja arki-rytmit. Palveluiden tarjoaminen niihin kellonaikoihin, kun palveluita eniten tarvitaan, takaa resurssien tehokkaan käytön. Vanhemmat uskovat vertaistuen voimaan sekä sosiaalisen median luomiin mahdollisuuksiin, mutta myös ammattilaisten roolia selkeästi arvostetaan. Mielestämme tämä kertoo myös sitä, että on tärkeää ammattilaisena toimia myös sosiaalisessa mediassa ja tarjota luotettava kanava vertaistuelle, tiedolle ja keskustelulle.

Nämä havainnot osoittavat, että digitaalisten palvelujen suunnittelijoiden ja tarjoajien on ensisijaisen tärkeää ottaa huomioon käyttäjien kokemukset ja tarpeet. Palveluja tulisi kehittää siten, että ne ovat käyttäjäystävällisiä, yksilöllisiä ja selkeitä, jotta ne vastaisivat mahdollisimman hyvin käyttäjien odotuksia ja tarpeita. Tällaiset palautteet ovat arvokkaita palvelujen jatkokehittämisen kannalta.

Opinnäytetyötä tehdessä suurimmat haasteet liittyivät aiheen rajaamiseen ja relevanttien lähteiden löytämiseen sekä niiden hyödyntämiseen. Lähteitä aiheesta ja aiheen vierestä on paljon, kuitenkin niiden soveltaminen opinnäytetyöhön sopivaksi tuntui ajoittain haastavalta. Ongelmien ratkominen tapahtui hyvässä yhteistyössä opinnäytetyön tekijöiden kanssa ja toinen toisillemme antama tuki koko prosessin aikana on ollut tärkeä voimavara. Ongelmia kohdatessa tärkeää olikin puhua niistä yhdessä ja monesti se jo ratkaisi ongelmat.

Tutkimus antoi tietoa millaista tukea vanhemmat kaipaavat, joka oli tärkeä tavoite työn tilaajan kannalta. Saimme arvokasta tietoa siitä, millaiset aiheet vanhempia haastaa arjessa sekä siitä, mihin aikaan vanhemmat toivovat palveluiden olevan saavutettavissa. Tutkimuksen avulla saatiin myös tietoa siitä, missä kanavissa ja missä muodossa vanhemmat tukea kaipaavat. Tutkimuksen tulokset ovat hyödynnettävissä vanhemmille suunnattujen palveluiden kehittämisessä.

10.1 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettisyyttä voidaan arvioida muun muassa sen perusteella, onko tutkimuslupaus vastaajille toteutunut. Tutkimuksen raportin tulee noudattaa annettuja lupauksia vastaajille eikä se saa rikkoa heille annettua luottamusta. Määrällisessä tutkimuksessa, jossa ei tutkita henkilötietoja, eettisyyttä ei tarvitse tarkastella henkilötietojen suojan näkökulmasta. Kuitenkin on tärkeää pohtia, miten tutkittavasta aiheesta ja tutkimustuloksista kirjoitetaan raportissa. (Vilkkä 2007, 164.) Tutkimustiedotteessamme lupasimme vastaajille selvittää missä asioissa vanhemmat kaipaavat apua ja tukea. Tutkimuslupaus toteutui hyvin vastaajien suuren määrän ansiosta.

Opinnäytetyötä toteuttaessa noudatimme ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia sekä ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita. Tutustuimme eettisiin ohjeistuksiin jo suunnitteluvaiheessa, josta oli hyötyä tutkimuksen toteutuksessa. Eettiset periaatteet tutkimuksessa koskettavat muun muassa tutkittavan kohteluun, henkilötietojen käsittelyyn, yksityisyyden suojaan, tutkimusaineistojen avoimuuteen sekä tutkittavan oikeuksiin. (Arene ry 2019, 9.) Tutkimuksemme luonteen takia tutkimus ei vaatinut eet-

tistä ennakkoarviointia. Eettinen ennakkoarviointi tehdään esimerkiksi tilanteissa, joissa tutkitaan alle 15-vuotiaita ilman huoltajan suostumusta, tutkimus aiheuttaa henkistä kuormitusta, tutkimus aiheuttaa turvallisuushukkaa tutkittavalle tai tutkittavien fyysistä koskemattomuutta rikotaan. (Kohonen ym. 2019, 16.)

10.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen arvioinnissa tarkastelemme tutkimuksen validiutta ja reliabiliteettiä. Validiteetti kuvaa, kuinka hyvin tutkimuksen tulokset vastaavat tutkimuksen tavoitteita ja ovatko ne päteviä. Reliabiliteetti puolestaan kuvaa, saadanko samanlaisia tuloksia toistuvasti eri näkökulmista, eli kuinka luotettavia tulokset ovat. Validiteetin ja reliabiliteetin yhdistetty vaikutus muodostaa tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. Kokonaisluotettavuuden arvioinnissa voidaan hyödyntää uusintamittauksia, jotka auttavat varmistamaan tulosten tarkkuuden ja vähentämään satunnaisvirheitä. Luotettavalla tuloksella tarkoitetaan sitä, että mitatessa saavutetaan vähän vaihtelua ja tutkimuksen tulokset ovat edustavia ja luotettavia perusjoukon suhteen. (Vilkkä 2007, 149–153.)

Tutkimuksen validiteettiin vaikutti vastausvaihtoehtoista puuttuva vaihtoehto ”parisuhde” kysymyksestä 5. Tutkimuksen testaamisesta ja tarkastamisesta huolimatta kysymysvaihtoehtoihin tuli virhe. Virheen vastausvaihtoehtoissa huomasi yksi tutkimukseen osallistuneista henkilöistä, joka otti yhteyttä ja kertoi huomiostaan. Päätimme olla tekemättä muutoksia tutkimukseen, ettei se vaikuttaisi lopputuloksiin ja sitä kautta tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkimuksen suunnittelu vaiheessa olisi pitänyt kiinnittää enemmän huomiota validiteettiin.

Tutkimuksen tuloksiin voi vaikuttaa haitallisesti systemaattiset virheet, jotka tulevat tarkkaan tiedostaa ja ottaa huomioon tutkimuksen suunnittelussa ja analyysissä. Esimerkiksi tutkittavien väärät vastaukset voivat aiheuttaa systemaattisen virheen tuloksiin, joka vaikuttaa tulosten luotettavuuteen. (Vilkkä 2007, 153.) Pyrimme varmistamaan, että tutkimuksen eri vaiheet olivat huolellisesti suunniteltuja ja toteutettuja, jotta virheiden riski minimoidaan.

Kaiken kaikkiaan pyrimme toteuttamaan tutkimuksen vastuullisesti ja eettisesti, noudattamaan hyvän tutkimuksen käytäntöjä ja kunnioittamaan muiden tutkijoiden työtä. Näin voimme varmistaa tutkimuksemme luotettavuuden ja hyödyllisyyden.

10.3 Tutkimustulosten hyödyntäminen ja kehittämisideat

Tutkimuksen tulosten avulla SOS-Lapsikylä pystyy kehittämään vanhemmille suunnattuja digipalveluita. Mielestämme olisi tärkeää säännöllisesti kysyä palveluiden käyttäjien käyttökokemuksia. Palveluita tulisi jatkossa suunnitella niin, että toiminta olisi mahdollisimman pitkäkestoista ja jatkuvaa. Tuloksissa nousi esiin jatkuva pirstaleisuus matalan kynnyksen palveluissa, koska ne ovat vahvasti hankkeiden varassa. Jatkovampi ja pitkäkestoisempi toiminnan rahoittaminen turvaisi vanhemmille luotettavat palvelut, jotka olisivat saatavilla silloin kun niitä tarvitaan. Mielestämme olisi hyvä keskittää vanhemmille suunnattuja palveluita ja yhdistää resursseja. Tällä tarkoitamme sitä, että lisäämällä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa voimme vastata yhä useamman apua ja tukea tarvitsevan henkilön tarpeisiin.

Tutkimusta tehdessämme huomasimme, että lapsen oikeuksista on suhteellisen vähän tietoa vanhemmille tai se on hyvin yleistasoista. Mielestämme olisi tärkeää lisätä tietoisuutta, esimerkiksi, artikkeleiden, blogien ja sosiaalisen median sisällöntuotannon avulla erityisesti siitä, kuinka lapsen oikeudet vaikuttavat vanhemmuudessa. Vanhempien ja perheen tukemisella on suora vaikutus lapsen oikeuksien toteutumiseen, eikä sitä ehkä vielä ymmärretä täysin. Lisäämällä avointa keskustelua vanhemmuudesta voimme osaltamme madallata vanhemmuuden paineita ja olla kertomassa, että jokainen vanhempi on riittävän hyvä.

LÄHTEET

Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382> [viitattu 28.9.2023].

Digitaaliset palvelut. s.a. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty: 16.5.2023. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/sote-palvelujen-johtaminen/kehittyva-palvelujarjestelma/digitaaliset-palvelut> [viitattu 10.10.2023].

Ehkäisevä työ s.a. SOS-Lapsikylä. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.sos-lapsikyla.fi/ehkaiseva-tyo/?_gl=1*1v3o2vv*_up*MQ..&gclid=EAlaQob-ChMlwPyRxYz9gAMV81ORBR0UsQswEAAYASAAEgK74_D_BwE [viitattu 27.8.2023].

Euroopan komissio. 2022. Digitaalinen osallisuus. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.6.2022. Saatavissa: <https://digital-strategy.ec.europa.eu/fi/policies/digital-inclusion> [viitattu 8.8.2023].

Euroopan komissio s.a. Euroopan digitaalinen valmius. Uuden sukupolven teknologioiden valjastaminen ihmisten hyväksi. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age_fi [viitattu 8.8.2023].

Hakulinen, T., Hietanen-Peltola, M. & Jahnukainen, J. 2021. Sote-keskushittämisen painopiste on ehkäisevässä työssä – muista siis neuvolat sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuolto. Sosiaali- ja terveysministeriö. Päivitetty 10.12.2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://soteuudistus.fi/-/sote-keskus-kehittamisen-painopiste-on-ehkaisevassa-tyossa-muista-siis-neuvolat-seka-koulu-ja-opiskeluterveydenhuolto> [viitattu 22.1.2023].

Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. E-kirja. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 23.1.2023].

Huuskonen, L. 2022. Vanhempien turvallinen parisuhde vahvistaa lasten turvallista kasvuympäristöä. Lastensuojelun keskusliitto. Päivitetty: 19.5.2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lapsenoikeudet.fi/blogi/vanhempien-turvallinen-parisuhde-vahvistaa-lasten-turvallista-kasvuymparistoa/#Lah-teet> [viitattu: 24.9.2023].

Hyppönen, H., Pentala-Nikulainen, O & Aalto, A.-M. 2018. Sosiaali- ja terveydenhuollon sähköinen asiointi 2017: Kansalaisten kokemukset ja tarpeet. Helsinki: THL. E-kirja. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/136258> [viitattu 28.9.2023].

Hänninen, R., Karhinen, J., Korpela, V., Pajula, L., Pihlajamaa, O., Merisalo,

M., Kuusisto, O., Taipale, S., Kääriäinen, J. & Wilska, T-A. 2021. Digiosallisuuden käsite ja keskeiset osa-alueet: Digitaalisuus Suomessa- hankkeen väliraportti. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2021:25. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. E-kirja. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163036/VNTEAS_2021_25.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 24.7.2023].

Julkisen hallinnon digitalisaatio s.a. Valtiovarainministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vm.fi/digitalisaatio> [viitattu 11.1.2023].

Juuti, P & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-Kirja. Suomi: Gaudeamus. Saatavissa: <https://www.elibrary.com/fi/book/9789523456167> [viitattu 8.10.2023].

Jyväskylän yliopisto. 2020. Yksilökeskeisyys altistaa länsimaiset vanhemmat uupumukselle. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.12.2020. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2020/12/yksilokeskeisyys-altistaa-lansimaiset-vanhemmat-uupumukselle> [viitattu 1.9.2023].

Kaininiemi, E., Virtanen, L., Saukkonen, P., Kaihlanen, A., Kyytsönen, M., Vehko, T. & Heponiemi, T. 2021. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. E-kirja. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/143190> [viitattu 10.10.2023].

Kalland, M. & Salo, S. 2020. *Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiperheissä*. Lääketieteellinen aikakusikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiperheissä \(duodecimlehti.fi\)](https://www.duodecimlehti.fi/vanhemmuuden-tukeminen-vauva-ja-lapsiperheissa) [viitattu 22.1.2023].

Kivinen, K., Aslama, H., Havula, P., Härkönen, T., Kiili, C., Kivinen, E., Pönkä, H., Pörsti, J., Salo, M., Vuorikari, R. & Vahti, J. 2022. Digitaalinen informaatiolukutaito. Yleistajuinen opas digitaalisen uutisvirran seuraajille. Helsinki: Avoin Yhteiskunta ry/ Faktabaari EDU. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.228931> [viitattu 11.1.2023].

Kohonen, I., Kuula-Luumi, A & Spoof, S-K. 2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/lhmistieteen_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf [viitattu:24.9.2023].

Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta 15.3.2019/306.

Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 8.4.1983/361.

Lammi-Taskula, J., Vuorenmaa, M., Aunola, K. & Sorkkila, M. 2020. Matalan kynnyksen sosiaalipalvelut lapsiperheiden tukena ja palveluiden käyttö COVID-19-epidemian aikana. Tutkimuksesta tiiviisti 15/2020. Helsinki: THL. E-kirja. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/140115> [viitattu 23.1.2023].

Lapsen oikeuksien sopimus: tiivistelmä s.a. Unicef. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.unicef.fi/tyomme/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-sopimus/lapsen-oikeuksien-sopimus-tiivistettyna/> [viitattu 26.8.2023].

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.

Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: www.thl.fi/sokra [viitattu 11.1.2023].

Maunula, K. 2023. Riittävän hyvä vanhemmuus riittää. Mieli ry. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.9.2023. Saatavissa: <https://mieli.fi/artikkelit/riittavan-hyva-vanhemmuus-riittaa/> [viitattu 27.0.2023].

Owalgroupp. 2023. Digitalisaation edistämisen ohjelman loppuraportti, PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/documents/10623/30029448/Digiohjelman+loppuarviointi.pdf/21dce815-61a3-9e44-9906-76d30b32705d/Digiohjelman+loppuarviointi.pdf?t=1676273957038> [viitattu: 5.10.2023].

Pallonen, K. 2020. Yksilökeskeisyys uuvuttaa vanhemmat – suomalaisvanhemmat maailman uupuneimpien joukossa. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.12.2020. Saatavissa: <https://yle.fi/a/3-11704630> [viitattu: 24.9.2023].

Parida, V. 2018. Digitalization. Teoksessa Frishammar, J. & Ericson, Å. (toim.) Addressing societal challenges. Luleå: Luleå University of Technology, 23–38. E-kirja. Saatavissa: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1191622/FULLTEXT02.pdf> [viitattu: 25.1.2023].

Pesonen, A-K. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 515. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo98656.pdf> [viitattu 1.9.2023].

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria - tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 1871. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo94437.pdf> [viitattu 1.9.2023].

Sinkkonen, J. & Korhonen, L. 2015. Pulassa lapsen kanssa. Helsinki: Duodecim. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.223245?sid=3146206068> [viitattu 1.9.2023].

Sosiaali- ja terveysministeriö s.a. Huoltajuus, elatus, isyyden ja äitiyden tunnustaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/huoltajuus> [viitattu 1.9.2023].

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE). WWW-dokumentti. Päivitetty 14.12.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsi-ja-perhepalveluiden-muutosohjelma-lape-> [viitattu 11.1.2023].

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. 3., uudistetun painoksen lisäpainos. Vantaa: Terveiden ja

hyvinvoinnin laitos. E-kirja. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145987/URN_ISBN_978-952-408-020-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 1.9.2023].

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.

Tietoa tilastoista. Frekvenssi s.a. Tilastokeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.stat.fi/meta/kas/frekvenssis.html> [viitattu: 8.10.23].

Tietoa tilastoista. Frekvenssijakauma s.a. Tilastokeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.stat.fi/meta/kas/frekvenssi.html> [viitattu: 24.9.23].

Tilastokeskus. 2022. Perheet perhetyypin mukaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_perh/stat-fin_perh_pxt_12c2.px/table/tableViewLayout1/ [viitattu 5.10.2023].

Tutustu meihin s.a. SOS-Lapsikylä. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.sos-lapsikyla.fi/tutustu-mei-hin/?_gl=1*1lzvyaq*_up*MQ..&gclid=EAlaIQob-ChMlwPyRxYz9gAMV81ORBR0UsQswEAAYASAAEgK74_D_BwE [viitattu: 27.8.2023].

Työmme suomessa s.a. SOS-Lapsikylä. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.sos-lapsikyla.fi/tyomme-suomessa/?_gl=1*1lzvyaq*_up*MQ..&gclid=EAlaIQob-ChMlwPyRxYz9gAMV81ORBR0UsQswEAAYASAAEgK74_D_BwE [viitattu: 27.8.2023].

Valtioneuvosto. 2022. Valtioneuvoston selonteko: Suomen digitaalinen kompassi. Valtioneuvoston julkaisuja 2022:65. Helsinki: Valtioneuvosto. E-kirja. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164429/VN_2022_65.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 11.1.2023].

Vanhemmuuslaki 26.8.2002/775.

Vanhempainnetti s.a. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/> [viitattu 30.11.2022]

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Julkaisijan kotipaikka: Tammi. E-kirja. Saatavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-jamittaa_2007.pdf?sequence=1 [viitattu 30.11.2022]

Vilka, H. 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2021b. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789523701731> [viitattu: 28.9.2023].

Vuorenmaa, M. 2019. Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 10/2019. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/138082> [viitattu 28.9.2023].

Wahlbeck, K., Hietala, O., Kuosmanen, L., McDaid, D., Mikkonen, J., Parkkonen, J., Reini, K., Salovuori, S. & Tourunen, J. 2018. Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 89/2017. Helsinki. Valtioneuvoston kanslia. E-kirja. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160554/89-2017-Yhdessa-Mielin_valmis.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 24.7.2023].

YK:n voimassa olevat ihmisoikeussopimukset s.a. Ulkoministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://um.fi/yk-n-voimassa-olevat-ihmisoikeussopimukset/-/asset_publisher/vcCt60yvlDdt/content/yleissopimus-lapsen-oikeuksista-1989- [viitattu: 29.9.2023].

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991.

Mistä vanhemmat saa apua netissä?

Kysely

1. Oletko hakenut apua tai tukea digitaalisista palveluista? (valinta) pakollinen

Kyllä

Ei → ohjaus kysymykseen 5

Kyllä vastaus → ohjaus kysymykseen 2,3 ja 4

2. Ovatko digitaaliset palvelut vastanneet aikaisempaan avun tarpeeseen? (valintakysymys) pakollinen

→ kyllä/ei vastaus

3. Missä asioissa olet kaivannut apua tai tukea? (monivalinta) pakollinen

Vanhemmuus (vanhemman rooli)

parisuhde

ihmissuhteet (Muu kuin parisuhde)

Kasvatus

Oma mielenterveys

Toisen mielenterveys

Oma päihteidenkäyttö

Toisen päihteidenkäyttö

Oma terveys

Toisen terveys

Talous (esimerkiksi tukiasiat, raha-asioiden hoito)

Apua digitaalisten palveluiden käyttöön, omat mediataidot

Lapsen mediakasvatus ja mediataidot

Muu, mikä: _____

4. Mitä digitaalisten palveluiden kanavia olet käyttänyt? (monivalinta) pakollinen

Sosiaalinen media kuten; Facebook, Instagram, TikTok

Erilaiset kahdenkeskiset chat palvelut kanssa

Vertaistuki

Ryhmäkeskustelut

kuntien tarjoamat digitaaliset palvelut

Muu, mikä? _____

5. Missä asioissa kaipaisit tukea tai apua? (monivalinta) pakollinen

Vanhemmuus (vanhemman rooli)

ihmissuhteet (muu kuin parisuhde)

Kasvatus

Oma mielenterveys

Toisen mielenterveys

Oma päihteidenkäyttö

Toisen päihteidenkäyttö

Oma terveys

Toisen terveys

Talous (esimerkiksi tuki asiat, raha-asioiden hoito)

Apua digitaalisten palveluiden käyttöön, omat mediataidot
Lapsen mediakasvatus ja mediataidot
Muu, mikä: _____

6. Mihin kellonaikaan toivoisit palveluiden olevan saatavilla (monivalinta) pakollinen

Aamulla 6.00–11.00
Päivällä 11.00–14.00
Iltapäivällä 14.00–18.00

Illalla 18.00–23.00
Yöllä 23.00–6.00

7. Millä tavalla toivoit saavasi tukea tai apua? (monivalinta) pakollinen

Sosiaalinen media kuten; Facebook, Instagram, TikTok
Erilaiset kahdenkeskiset chat palvelut kanssa
Vertaistuki
Ryhmäkeskustelut
hyvinvointialueen tarjoamat digitaaliset sosiaali- ja terveys palvelut
kuntien tarjoamat digitaaliset palvelut (esimerkiksi liikuntatoimi)
järjestöjen tarjoamat digitaaliset palvelut
seurakuntien tarjoamat digitaaliset palvelut
Muu, mikä? _____

8. Haetko mieluiten apua: (valinta) pakollinen

Anonyymisti
Omalla nimellä
Ei väliä

9. Millaisia kokemuksia sinulla on digitaalisten palveluiden käyttämisestä? (avoin kysymys)

Avoin vastaus, vapaavalintainen

10. Miten digitaalisia palveluita tulisi mielestäsi kehittää?

Avoin vastaus, vapaavalintainen

TUTKIMUSTIEDOTE**Mistä vanhemmat saavat apua netissä? Mitä digitaalisia palveluita vanhemmat käyttävät?****Opinnäytetyöntekijät**

Noora Lambert & Sonja Talassalo

Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:

Noora Lambert, cnola006@edu.xamk.fi

Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää mitä digitaalisia palveluita vanhemmat käyttävät avun hakemiseen ja millaisissa asioissa vanhemmat kaipaavat apua sekä tukea. Työmme tuloksia voidaan käyttää SOS-Lapsikylän toiminnan kehittämisessä. Tavoittelemme kyselyssä alle 18-vuotiaiden vanhempia. Tutkimustietoa kerätään anonyymisti.

Pyyntö osallistua opinnäytetyöhön

Pyydämme sinua osallistumaan tähän opinnäytetyöhön. Sinulla on mahdollisuus tehdä kysymyksiä opinnäytetyöstä, kun olet perehtynyt tähän tiedotteeseen. Tämän jälkeen sinulta pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Mikäli keskeytät osallistumisen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa voidaan käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voida tunnistaa. Opinnäytetyö julkaistaan loppuvuonna 2023.

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA

Mistä vanhemmat saavat apua netissä? Mitä digitaalisia palveluita vanhemmat käyttävät?

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveystieteiden

Noora Lambert ja Sonja Talassalo

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen.

Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä. Ymmärrän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiini.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani opinnäytetyöhön. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, opinnäytetyön tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä opinnäytetyön hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan opinnäytetyöhön.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Vastaamalla kyselyyn, että annan suostumukseni opinnäytetyöhön osallistumiseen.

Opinnäytetyöntekijälle. Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta jäävät opinnäytetyöntekijän arkistoon. Tutkimustiedote ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.

Mikäli tutkimuksen kohteena on alaikäinen, mutta henkilötietoja ei kerätä, vanhemmille tai sosiaalityöntekijöille tms. annetaan tutkimustiedote sekä pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta, mutta tietosuojailmoitusta ei ole välttämätöntä tehdä.