

SOSIAALISEN MEDIAN LUOMAT ODOTUKSET VANHEMMUUTEEN

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus vertaistuen merkityksestä ja haasteista

Kivelä Niina

Opinnäytetyö

Sosiaaliala
Sosionomi (AMK)
2024

Sosiaalialan koulutus
Sosionomi (AMK)

Tekijä	Niina Kivelä	Vuosi 2024
Ohjaaja(t)	Seija Järvi Timo Marttala	
Toimeksiantaja	Lapin Ammattikorkeakoulu	
Työn nimi	Sosiaalisen median luomat odotukset vanhemmuuteen: Kuvaileva kirjallisuuskatsaus vertaistuen merkityksestä ja haasteista	
Sivumäärä	35	

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa narratiivisen kirjallisuuskatsauksen keinoin tietoa sosiaalisen median merkityksestä vanhemmuuteen liittyvien odotusten syntymiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää vanhempien kanssa työskentelyssä. Kun ammattilaiset ovat tietoisia siitä, mistä epävarmuudet ja odotukset ovat mahdollisesti syntyneet, he voivat tarjota oikeanlaista tukea helpommin. Kirjallisuuskatsauksen antamasta tiedosta voivat hyötyä myös ne vanhemmat, jotka kamppailevat sosiaalisen median luomien odotusten ja ihanteiden kanssa.

Opinnäytetyön tietoperustaan on avattu sosiaalista mediaa yhteisöllisyyden alustana sekä vanhemmuutta, vanhemmuuden odotuksia ja riittävän hyvää vanhemmuutta. Tutkimuksen aineisto koostuu neljästä vertaisarvioidusta tutkimusartikkelista, sekä kolmesta blogitekstistä, joissa kuuluu kokemusasiantuntijoiden tai äitien ääni.

Aineiston pohjalta ilmeni, että vanhemmat toivovat saavansa sosiaalisesta mediasta vertaistukea ja haluavat kokea yhteisöllisyyttä. Haasteena sosiaalisen median vuorovaikutuksessa on sen ilmeetön ja eleetön viestintä, jolloin empatia on puutteellista. Aineisto osoittaa, että sosiaalisen median alustat luovat vanhemmille negatiivisia ihannekuvia ja odotuksia arjen suorittamiseen. Pahimmillaan se vaikuttaa haavoittuvassa tilassa olevien vanhempien jaksamiseen ja mielenterveyteen.

Avainsanat sosiaalinen media, vuorovaikutus, vanhemmuus, yhteisöllisyys, odotukset

Degree programme in Social Services
Bachelor of Social Services

Author	Niina Kivelä	Year	2024
Supervisor(s)	Seija Järvi Timo Marttala		
Commissioned by	Lapland University of Applied Science		
Title	The expectations set by social media on parenthood: Descriptive literature review on the significance and challenges of peer support		
Number of pages	35		

The purpose of this thesis was to produce information through narrative literature review about the importance of social media for the emergence of expectations related to parenting. The aim of the thesis was that the literature review can be used to produce information that can be used when working with parents. When professionals are aware of where insecurities and expectations have come from they may be able to provide support more easily. Parents who struggle with the expectations and ideals created by social media can also benefit from the information provided by the literature review.

Social media as a platform for community as well as parenting, parenting expectations and good enough parenting have been included in the data base of the thesis. The research material consists of four peer-reviewed research articles as well as three blog posts that include the voice of an expert by experience or a mother.

Based on the data of the thesis, it appeared that parents hope to get peer support from social media and want to experience community. The challenge in social media interaction is its faceless and non-gestural communication and thus lack of empathy. The data shows that social media platforms create negative ideal images and expectations for parents to carry out their everyday life. In the worst case it can affect the coping and mental health of parents in a vulnerable state.

Keywords social media, interaction, parenting, community, expectations

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	SOSIAALINEN MEDIA YHTEISÖLLISYYDEN ALUSTANA.....	7
2.1	Sosiaalinen media.....	7
2.2	Vuorovaikutus sosiaalisessa mediassa	8
2.3	Sosiaalisen median vaikuttajat.....	9
2.4	Yhteisöllisyys ja vertaisuus sosiaalisessa mediassa	10
3	VANHEMMUUS SOSIAALISEN MEDIAN AIKANA.....	12
3.1	Erilaiset perhemuodot ja vanhempien roolit.....	12
3.2	Riittävän hyvä vanhemmuus	14
3.3	Vanhemmuuden odotukset	15
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	17
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	17
4.2	Eettisyys ja luotettavuus	18
4.3	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	19
4.4	Aineiston valitseminen	21
4.5	Aineiston analyysi	25
5	TULOKSET.....	28
5.1	Tulosten tarkastelu.....	28
5.2	Sosiaalisen median merkitys vanhemmille	28
5.3	Sosiaalisen median kautta syntyneet odotukset	30
5.4	Johtopäätökset.....	31
6	POHDINTA.....	33
	LÄHTEET	36

1 JOHDANTO

Sosiaalinen media on viime vuosina tuonut uusia ulottuvuuksia yhteisöllisyyteen ja vuorovaikutukseen. Se tarjoaa alustan, jolla voi löytää ihmisiä, joilla on samantlaisia kiinnostuksen kohteita ja jotka ovat samantlaisessa elämäntilanteessa. Vanhemmille sosiaalisen median merkitys korostuu muuttuvassa elämäntilanteessa, jolloin sosiaalista mediaa käytetään esimerkiksi neuvojen hakemiseen, kokemusten jakamiseen sekä samassa elämäntilanteessa olevien ystävien etsimiseen. Sosiaalisen median vuorovaikutuksessa piilee kuitenkin varjopuolia, sillä kommunikointi on usein sanattoman viestinnän varassa, mikä vähentää vuorovaikutuksen empaattisuutta ja sympatiaa, joka lisää mahdollisuutta kiusaamiselle ja arvostelulle.

Aiheena sosiaalisen median vaikutukset vanhemmuuteen on ajankohtainen ja opinnäytetyön aihe koskettaa erityisesti ensimmäistä kertaa vanhemmaksi tulevia. Aiheen takana on havainto sosiaalisessa mediassa olevien vanhemmille tarkoitettujen vertaistuellisten ryhmien kritisoivasta vuorovaikutuksesta sekä havainto sosiaalisen median roolista vanhemmuusihanteiden luojana. Opinnäytetyöllä halutaan tuoda esille kirjallisuuskatsauksen keinoin sosiaalisen median vertaistuen vaikutuksia vanhemmuuden odotuksiin sekä vanhempien kanssa työskenteleville ammattilaisille että vanhemmille, jotka mahdollisesti kamppailevat tämän ilmiön kanssa.

Vanhemmat ovat haavoittuvassa tilassa, jolloin vaikutteiden ja hyväksynnän saaminen ulkopuolelta voidaan kokea tärkeänä. Sosiaalinen media tarjoaa vanhemmille alustan vertaistukeen, mutta niinkin positiivisella asialla kuin vertaistuki voi olla myös negatiivisia vaikutuksia, jos viestintä ja vuorovaikutus eivät sisällä sopivasti esimerkiksi älyllistä empatiaa.

Tämä opinnäyte työ toteutetaan laadullisena tutkimuksena narratiivisen kirjallisuuskatsauksen keinoin. Tavoitteena on koota tietoa sosiaalisen median merkityksestä vanhemmille ja sosiaalisen median luomista odotuksista vanhemmuuteen aiheesta tehtyjen aiempien tutkimusten pohjalta. Kirjallisuuskatsauksen an-

tamasta tiedosta voivat hyötyä niin vanhemmat, jotka pystyvät samaistumaan sosiaalisen median merkitykseen ja odotuksiin kuin sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, jotka työskentelevät mahdollisesti niiden vanhempien kanssa, joita opinnäytetyön aihe koskettaa.

Tutkimuskysymyksenä tässä opinnäytetyössä on *mikä merkitys sosiaalisen median kautta tulevalla vertaistuella on vanhemmille*. Kirjallisuuskatsauksen avulla halutaan erityisesti nostaa esille sosiaalisen median mahdollisesti aiheuttamia odotuksia. Alakysymyksenä on *Millaisia odotuksia sosiaalinen media luo vanhemmille*. Kysymyksiä tarkastellaan aineistoon valittujen tieteellisten artikkeleiden sekä narratiiviseen katsaukseen sopivalla tavalla myös ei-tieteellisten artikkeleiden pohjalta.

2 SOSIAALINEN MEDIA YHTEISÖLLISYYDEN ALUSTANA

2.1 Sosiaalinen media

Sosiaalinen media määritellään tietoverkkoja ja tietotekniikkaa hyödyntäväksi viestinnän muodoksi. Sosiaalisessa mediassa voidaan vuorovaikutuksellisesti käsitellä käyttäjien tuottamaa ja jakamaa sisältöä sekä ylläpitää suhteita. (Terminpankki 2024.) Sosiaalinen media perustuu käyttäjien väliseen vuorovaikutukseen ja yhteisöllisyyteen. Jokainen sosiaalisen median käyttäjä luo itselleen henkilökohtaisen profiilin, jonka avulla he pystyvät linkittymään eri yhteisöihin. Sosiaalisen median mahdollistaa Web 2.0-teknologia. (Someraaton 2020.) Sosiaalinen media eroaa muusta mediasta sen vuorovaikutuksellisuudella (Huovila & Matikainen 2017).

Vuonna 2019 tehdyn tutkimuksen mukaan sosiaalisen median yhteisöpalveluita (esim. Facebook) seurasi 61% suomalaisista 16-86 vuotiaista (Tilastokeskus 2019). Koronapandemian aikana vuonna 2020 sosiaalisen median palveluiden käyttäminen lisääntyi jopa 69%:iin, sillä fyysisten kontaktien sijaan yhteyttä suositettiin pitämään verkon välityksellä (Tilastokeskus 2021). Koronapandemian aikana sosiaalisen median käyttö vanhempien keskuudessa näyttäytyi tärkeänä väylänä samassa elämäntilanteessa olevien henkilöiden löytämiseen, sillä esimerkiksi vanhemmille tarkoitettuja kohtaamispaikkoja ei ollut avoinna.

Sosiaalisen median käyttöön liittyy negatiivisia puolia, kuten sosiaalista vertailua ja siitä johtuvia haasteita. Sosiaalisen median kautta muiden elämä voi näyttää omaan elämään verrattuna paremmalta, kun julkaisujen kautta saa vaikutelman, että muut tekevät hienoja asioita ja näyttävät upealta. Usein ihmiset jakavat sosiaalisessa mediassa onnistumisia, jolloin tavallinen arki ja epäonnistumiset eivät näy muille käyttäjille. Se luo sosiaalista vertailua, jolla voi olla vaikutusta itsetuntoon ja mielenterveyteen. (Mielenterveystalo 2024.)

2.2 Vuorovaikutus sosiaalisessa mediassa

Sosiaalinen media tarjoaa alustan, joka mahdollistaa vuorovaikutuksen ja viestinnän ulottumisen oman lähipiirin ulkopuolelle. Sosiaalisen median etuna on helppo verkostoituminen ja uusien yhteisöjen syntyminen. Lisäksi se on tuonut uusia keinoja vuorovaikutukseen. Verkostoituminen on helppoa, sillä sosiaalinen media mahdollistaa ryhmäytymisen saman henkisten käyttäjien kanssa yhteisen kiinnostuksen kohteen äärelle. (Seppänen & Väliverronen 2015).

Sosiaalisiin taitoihin ja toimivaan vuorovaikutukseen kuuluu kyky ymmärtää toisen ihmisen näkökantoja ja tunteita. Niihin liittyy vahvasti empatia eli kyky asettua toisen ihmisen asemaan sekä sympatia eli kyky tuntea toisen puolesta mm. myötätuntoa ja sääliä. (Keltikangas-Järvinen 2011.) Sosiaalisen median ongelma piilee vuorovaikutuksessa. Kasvokkain tapahtuvassa vuorovaikutuksessa eri osapuolet voivat tehdä päätelmiä sanattomasta viestinnästä, kun taas mediaympäristössä sanatonta viestintää ei ole. (Seppänen & Väliverronen 2015.) Sanattoman viestinnän puute luo tilan, jossa kiusaaminen on helpompaa. Verkkoympäristössä välitöntä reaktiota ei voida nähdä, ja ilmeettömän keskustelun myötä empatia toisia kohtaan heikentyy. Sen vuoksi verkkovuorovaikutus on alttiimpaa väärinymmärryksille. (Honkanen 2020.)

Viestinnän professori Pekka Isotalus on listannut blogissaan neljä perustaitoa, joiden osaaminen on tärkeää sosiaalisen median vuorovaikutussuhteissa. Nämä neljä taitoa ovat ajatuksensa ilmaiseminen, kuunteleminen, yhteisymmärtämistä rakentava vuorovaikutus sekä väittelytaito. Isotalus pitää tärkeänä, että sosiaalisessa mediassa tiedostaa oman viestinsä seuraukset sekä osaa lukea muiden viestit empaattisesti ja kriittisesti. Isotalus mainitsee, että toisinaan yhteisymmärrysosaaminen on puutteellista sosiaalisen median viestinnässä. (Isotalus 2019.)

2.3 Sosiaalisen median vaikuttajat

Sosiaalista mediaa pidetään tärkeänä välineenä yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen, sillä se tarjoaa alustan mielipiteiden ja ajatusten levittämiseen laajalle yleisölle (Takala & Takala 2019). Sosiaalisen median vaikuttajat tuottavat sisältöä sosiaalisen median alustoille (Työmarkkinatori 2024). Sosiaalisen median vaikuttajat ovat keskeisiä toimijoita nykypäivänä niin markkinoinnissa kuin yhteiskunnallisessa keskustelussa, sillä heidän mielipiteitään pidetään merkittävänä, mikä vaikuttaa seuraajien käyttäytymiseen ja asenteisiin (Takala & Takala 2019). Sosiaalisen median vaikuttajien toiminnan eettisyys ja vastuullisuus jää seuraajien arvioitavaksi, mikä herättää pohdintaa siitä, kuinka hyvin vaikuttajien vaikutusvalta on tasapainossa heidän vastuunsa kanssa.

Sosiaalisessa mediassa on yleistynyt ilmiö, jossa sisällöntuottajina ja vaikuttajina ovat vanhemmat. Tätä ilmiötä kutsutaan kansainvälisesti termillä *sharenting*, joka viittaa vanhempien tapaan jakaa lasten kasvatukseen ja vanhemmuuteen liittyviä asioita julkisesti sosiaalisessa mediassa. (Jorge, Marôpo, Coelho & Novello 2022.) Vanhemmat haluavat yhteenkuuluvuuden tunnetta, jolloin vaikutteita otetaan muista vanhemmista esimerkiksi sosiaalisen median kautta. Sosiaalisessa mediassa vaikuttaminen perustuu siihen, etteivät ihmiset välttämättä aina tiedosta, milloin heihin pyritään vaikuttamaan, minkä vuoksi se on erityisen tehokasta. (GRIN 2023.) Sosiaalisen median vaikuttajia käytetään kaupallisessa tarkoituksessa, jolloin puhutaan vaikuttajamarkkinoinnista (Takala & Takala 2019). Vanhemmat, jotka toimivat sosiaalisen median vaikuttajina tekevät usein toiminnastaan kaupallista tekemällä yhteistyötä yritysten kanssa, jotka sopivat sekä omaan että seuraajakunnan elämäntilanteeseen. Se osaltaan luo illuusiota siitä, että sosiaalisen median kautta toisten vanhempien arki näyttäytyy paremmalta eikä seuraajat välttämättä tiedosta sitä, että tutun perhevaikuttajan arjen seuraamisen sijaan he ovatkin mainoksen uhreja.

2.4 Yhteisöllisyys ja vertaisuus sosiaalisessa mediassa

Sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuden koota yhteen henkilöitä yhteisillä kiinnostuksen kohteilla ja eri sosiaalisen median alustavat mahdollistavat ryhmien muodostamisen. Pönkä (2015) kuvaa sosiaalista mediaa yhteisöllisenä kohtaus- ja verkostoitumisalustana. Sosiaaliseen mediaan liittyy vahvasti ryhmät, verkkoyhteisöt ja sosiaaliset verkostot. Näiden ryhmien yhteisöllisyys on vaihtelevaa, mutta niihin kuuluu vahvasti vuorovaikutus yhteisön jäsenten välillä. (Pönkä 2015.)

Yhteisössä jäseniä yhdistää jokin yhteinen asia, tavoite tai päämäärä. Yhteisöllisyyteen kuuluu sosiaaliset suhteet, vuorovaikutus ja välittäminen. Toimiva yhteisöllisyys rikastuttaa yhteisön jäsenten hyvinvointia. (Mikkonen & Saarinen 2018, 74-75.) Sosiaalisessa mediassa jatkuva yhteisöllinen toiminta, kuten keskustelu ryhmän jäsenten välillä voi muodostaa yhteisön, jossa kaikki jäsenet ovat sitoutuneita heitä yhdistävään asiaan. Kuitenkin Pönkän (2015) mukaan sosiaalisen median yhteisöt ovat usein hajanaisia ja väliaikaisia, jolloin ryhmän vuorovaikutus voi jäädä pinnalliseksi ja lyhytkestoiseksi. Sen vuoksi sosiaalisessa mediassa ei sille tyypillisen yhteisöllisyyden syvyyden vaihtelevuuden vuoksi kuitenkaan synny varsinaisia yhteisöjä vaan ”jollakin tavalla toisiinsa yhteydessä olevia ihmisiä”. (Pönkä 2015.)

Yhteisöllisyys täyttää ihmisen tarpeita yhteenkuuluvuuden tunteesta. Yhteisöllisyys on osallisuutta, ihmisten läheisyyttä ja yhdessä jakamista. (Murto 2014.) Klassisessa sosiologiassa ihmistä pidetään yhteisöllisenä olentona, jolle yhteisö on olennainen osa elämää. Sosiologisessa ajattelussa korostuu ihmisten keskinäinen vuorovaikutus, jota pidetään tärkeänä kulttuurin ja yhteiskunnan rakentamisessa ja ylläpitämisessä. (Aro & Jokivuori 2010.) Sosiaalisessa mediassa yhteisöllisyys haastaa perinteisiä käsityksiä yhteisön rakentumisesta, sillä digitaalisessa vuorovaikutuksessa voi olla vaikeaa ylläpitää vahvoja sosiaalisia siteitä sen luonteen vuoksi. Toisaalta sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuden jopa ihan uudenlaisille sekä maantieteellisesti ja kulttuurillisesti laajemmin hajaantu-neille yhteisöille.

Muuttuvassa elämäntilanteessa ihmiselle syntyy eettisiä tarpeita, joihin liittyy tarve tulla kuulluksi ja ymmärretyksi, saada henkistä tukea ja kunnioitusta, kokea turvallisuutta sekä saada apua ja kyetä elämänmuutoksiin. (Mikkonen & Saarinen 2018, 135.) Klenin (2007) Vanhemmaksi-työkirjan mukaan vanhemmaksi kasvamisen on iso elämänmuutos, joka voi herättää tarpeen oman perheen ulkopuolelle ulottuvaan tukiverkoston. Etenkin vauvaperheiden arkeen vertaisten tuki ja turva on tärkeää. Jo asioiden sanoittaminen ja ihmettely muiden kanssa voi antaa tukea ja ymmärrystä, kun saa kokea vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta. (Klen 2007.)

Samanlaiset elämäntilanteet ja kokemukset synnyttävät vertaisuutta. Vertaisuus on ihmisten välistä suhdetta ja vuorovaikutusta. Vertaisuus voidaan määritellä ihmisten väliseksi asiantuntijuudeksi, voimavaraksi, tasa-arvoksi ja yhdenvertaisuudeksi. Se antaa kahden ihmisen molemmin puolisen tuen ja tukiverkoston sekä ryhmässä meiltä meille suuntautuvan tuen. Vertaistuki perustuu siihen, että ymmärretään toisten osallistujien samanlaiset tarpeet. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20.) Vertaisuus perustuu luottamukseen, joka mahdollistaa vuorovaikutuksen, omien kokemusten kertomisen ja toisten kuulemisen. Luottamuksellinen ilmapiiri mahdollistaa molemmin puolisen tunteiden ilmaisemisen ja niiden käsitteilyn ja auttaa oppimaan toisten kokemuksista sekä löytämään uusia selviytymiskeinoja. Vertaisuuden kokeminen helpottaa sopeutumista elämänmuutokseen ja luo osallisuuden tunnetta ja vähentää ulkopuolisuuden tunnetta. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21, 74.) Sosiaalinen media voi tarjota tärkeän vertaistuen lähteen muuttuvassa elämäntilanteessa, jolloin vertaistuella on arkeen erityinen merkitys. Digitaalinen viestintä ei aina välitä tunteita samalla tavalla kuin perinteinen kasvotusten käyty dialogi, joten sosiaalisen median vertaistukiyhteisöissä piilee riskejä. Vertaistuelliset yhteisöt voivat luoda paineita noudattaa tiettyjä vanhemmuuden odotuksia, normeja ja ihanteita, mikä johtaa helposti stressiin ja riittämättömyyden tunteeseen.

3 VANHEMMUUS SOSIAALISEN MEDIAN AIKANA

3.1 Erilaiset perhemuodot ja vanhempien roolit

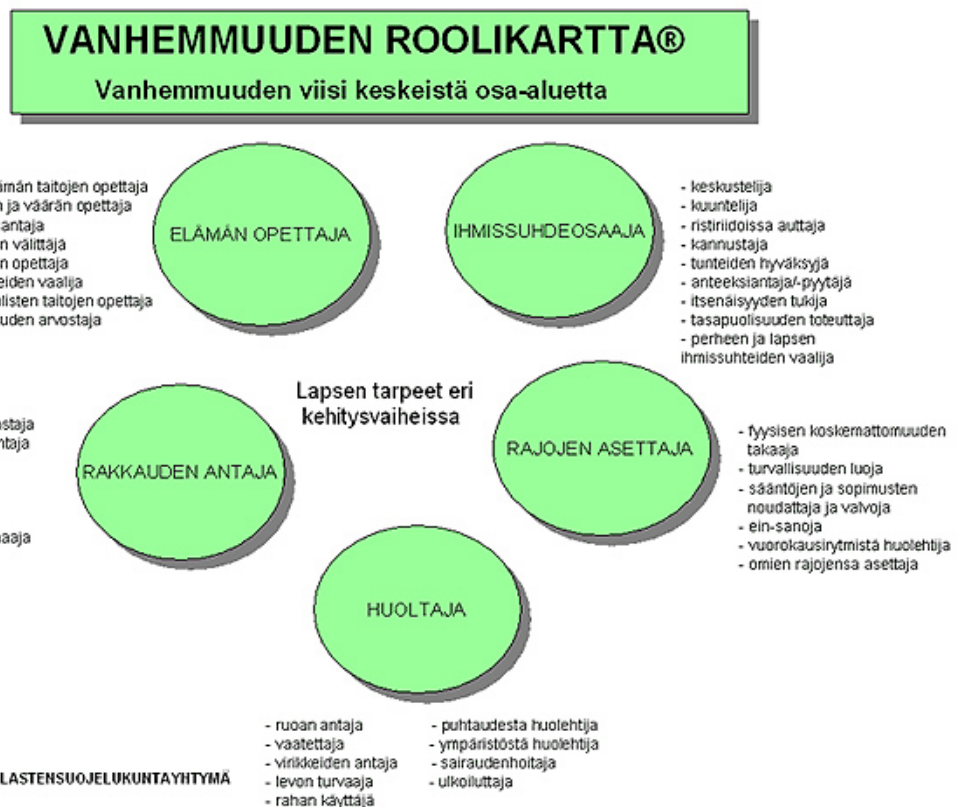
Erilaiset perhemuodot ja vanhempien roolit ovat muuttuneet ja moninaistuneet. Sosiaalinen media on tuonut uusia ulottuvuuksia vanhemmuuden kokemuksiin ja odotuksiin. Sosiaalisen median aikana perheiden monimuotoisuus saa näkyvyyttä ja tukea eri sosiaalisen median alustoilla, mutta se voi luoda uusia paineita ja odotuksia siitä, miten vanhemmuuden pitäisi toteutua.

Suomessa perheen muodostavat yleisesti vanhemmat ja lapset. Vanhemmat voivat olla joko eriä tai samaa sukupuolta keskenään tai perheessä voi olla vain yksi vanhempi, jolloin kyseessä on yksinhuoltaja perhe. Uusperheessä voi olla sekä pariskunnan yhteisiä lapsia että lapsia aiemmista suhteista. (InfoFinland.fi 2024.) Vanhemmuuden vaatimukset, paineet sekä ilon ja onnen hetket kuuluvat kaikille vanhemmille riippumatta siitä, minkälaista perhemuotoa perhe edustaa tai mikä vanhemman rooli on perheessä. Vastuun jakaminen vanhempien kesken lisää koko perheen hyvinvointia ja sujuvoittaa arkea. (Mieli 2022.)

Kahden erisukupuolta olevan vanhemman perheissä vanhempien roolit saattavat yhä olla äiti ja ”äidin avustaja”. Roolien jakamista helpottaisi isien aktiivisuus oman roolinsa ottamisessa ja äitien tulisi antaa mahdollisuus isälle toimia omalla tavallaan. Isien tulisi olla tasavertaisia vanhempia, joiden osallistumisesta ei tarvitsisi nostaa sen enempää jalustalle, kuin äitienkään. Roolien jakautuminen on etu molemmille vanhemmille: silloin kumpikaan vanhemmista ei jää paitsi arjen parhaista paloista ja se tukee lapsen suhdetta molempiin vanhempiin. On huomioitava, että molemmat vanhemmat eivät välttämättä asu lasten kanssa samassa kodissa, jolloin rooleihin on syytä kiinnittää enemmän huomiota. (Mieli 2022.)

Vanhemmuuden vastuiden hahmottamiseen on kehitetty Vanhemmuuden roolikartta (Kuva 1.) Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän toimesta. Vanhemmuuden roolikarttaan on hahmoteltu viisi vanhemmuuden keskeisintä osaluuetta. (Ouka Lapsuus 2024.) Roolikartta on ilmestynyt vuonna 1999. Sen taust-

talla on ollut vanhemmuuden hahmottaminen mahdollisimman selkeästi arkiajat-
telussa. Tarkoituksena on helpottaa vanhempia oman vanhemmuuden ymmärtä-
misessä havainnoiden niitä asioita, joissa mahdollisesti on ongelmia sekä omien
vahvuuksien löytämisessä. Roolikartta on suunniteltu välineeksi, jonka avulla
vanhemmat voivat havaita omia muutostarpeitaan asioihin, joilla on merkitystä
lapsen kehitykseen. Vanhemmuuden roolikartan käyttöön ei tarvita välttämättä
teoreettisia taustatietoja, vaan sitä voi käyttää kuka vaan, sillä se on hyvin käy-
tännönläheinen työväline. (Ylitalo 2011.) Vanhemmuuden roolikartta voi olla hyö-
dyksi myös silloin, kun kamppailee sosiaalisen median luomien vanhemmuus-
odotusten kanssa.



Kuva 1. Vanhemmuuden roolikartta®. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä)

3.2 Riittävän hyvä vanhemmuus

Sosiaalisen median aikana on syntynyt uudenlaisia odotuksia vanhemmuuden suorittamiseen. Maunulan (2023) tuottaman artikkelin mukaan vanhempien tärkein tehtävä on pitää huoli lapsesta vastaamalla hänen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin perustarpeisiinsa. Lapsi tarvitsee vanhemmaltaan läsnäoloa ja uusista taidoista iloitsemista, lohdutusta sekä kiinnostusta lapselle tärkeisiin asioihin. MIELI ry:n asiantuntijapsykologi Elina Komulainen on todennut, että vanhemman on hyvä luottaa omaan vanhemmuuteensa vertaamatta itseään muihin, sillä paineiden tuoma liiallinen suorittaminen voi aiheuttaa vanhemman uupumisen. (Maunula 2023).

Lapset tarvitsevat huolenpitoa, turvaa, läheisyyttä, hellyyttä sekä iänmukaisia sääntöjä ja rajoja. Riittävän hyvään vanhemmuuteen vaikuttavat monet eri asiat, kuten oma menneisyys ja elämäntilanne. Vanhemmilla on mahdollisuus kääntyä ammattilaisten puoleen omia vanhemmuuden asioita pohtiessa. (MLL 2019.)

Sosiaalihuoltolain mukaan vanhemmilla, huoltajilla ja muilla lapsen hoidosta ja kasvatuksesta vastaavilla henkilöillä on oikeus saada lapsen terveyden tai kehityksen kannalta välttämättömiä sosiaalipalveluita viipymättä (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301 § 3:13). Tuen tarpeeseen voi olla tekijänä myös vanhemman uupuminen (Lastensuojelu.info 2024), mikä on lisääntynyt opinnäytetyön tulosten perusteella sosiaalisen median aikana. Hyvinvointialueella on velvollisuus järjestää lapsiperheiden sosiaalipalvelut (Valvira 2024). Näitä sosiaalipalveluja ovat esimerkiksi lapsiperheiden kotipalvelu, perhetyö sekä kasvatus- ja perheneuvonta (THL 2024).

Omat stressitasot vaikuttavat herkästi koko perheeseen, joten vanhempien on syytä huolehtia myös itsestään ollakseen hyviä vanhempia lapsilleen. Siihen liittyy omasta jaksamisesta huolehtiminen ja riittävä lepo. Vanhempien kannattaa huolehtia omista voimavaroistaan pitämällä huolta itsestään esimerkiksi harrastamalla ja tapaamalla ystäviä. (Muuronen & Paasivirta 2020.)

3.3 Vanhemmuuden odotukset

Vanhemmaksi tuleminen herättää monenlaisia tunteita. Vanhemmuuden kynnyksellä voi herätä ajatuksia siitä olenko riittävä tai hyvä vanhempi (Klen 2007.) Vanhemmuutta ohjaa ihmisen omat näkemykset arvomaailmasta sekä omat tavat, mieltymykset, kulttuuri, kokemukset, pyrkimykset, elämäntilanne ja voimavarat. Kaikilla vanhemmilla on omat käsityksensä siitä, mikä on riittävää tai oikein vanhemmuudessa. (Pöyhönen & Livingston 2023.) Usein vanhemmaksi tullessaan pysähdytään pohtimaan omaa elettyä elämää ja omaa arvomaailmaa. (Klen 2007.)

Vanhemmuuden kokemukset eivät rajoitu pelkästään henkilökohtaisiin tunteisiin, vaan niitä muokkaavat myös ulkopuoliset odotukset ja arvostelut. Pöyhösen ja Livingstonin (2023) mukaan ulkopuolelta tuleva kritiikki ja odotukset voivat horjuttaa vanhempien itsevarmuutta. Kuten kaikki ihmiset, myös vanhemmat tekevät oletuksia muista heidän käyttäytymisensä perusteella ja ovat valmiita arvioimaan muiden vanhemmuutta hetkellisten tilanteiden perusteella. Ulkopuolelta ei voida nähdä kaikkia tilanteeseen vaikuttaneita tekijöitä eikä ihmisen käyttäytyminen kerro koko totuutta hänen tunteistaan ja tarpeistaan. Pöyhönen ja Livingston (2023) korostavat, että vanhemmuuden valintoja pohdittaessa on tärkeää pohtia, mitkä valinnat johtavat siihen, että elämä on omalle perheelle kokonaisuudessaan hyvää. (Pöyhönen & Livingston 2023.)

Pienten lasten vanhemmat tekevät paljon päätöksiä koskien esimerkiksi ruokintamenetelmiä ja nukkumisjärjestelyitä, ruokavaliota sekä terveyttä ja turvallisuutta. Useat äidit kohtaavat kritisointia ja epäilyä omia valintoja kohtaan. Äidit kokevat kritisointia etenkin rinta- ja pulloruokinta kysymysten äärellä. Iso osa kritiikkiä kokeneista äideistä kokevat itsensä epävarmoiksi vanhemmuusvalinnoissaan. Pahimmassa tapauksessa äidin pitkittynyt ahdistus vaikuttaa sekä äitiin että lapsiin, jonka vuoksi aihe on sosiaali- ja terveydenhuollon kannalta tärkeä. Ammattilaisten tulee olla tietoisia ongelmasta, jotta he osaavat tarjota apua vanhemmuuden epävarmuuteen. (Matt Poll Report 2017.) Ulkopuolelta tulevat vanhemmuutta koskevat arvostelut menevät usein herkästi ihon alle ja voi vaikuttaa vanhempien psyykkiseen hyvinvointiin. Pöyhösen ja Livingstonin (2023) mukaan

vanhemmuuteen kuuluu sen sietäminen, että aina on joku, joka ajattelee sinun toimivan väärin. He painottavat, että kritiikin antaminen kertoo kuitenkin aina enemmän kritiikin antajasta kuin kritiikin saajasta. (Pöyhönen & Livingston 2023.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Aiheeksi opinnäytetyöhön valikoitui vanhempien saama vertaistuki sosiaalisen median kautta ja sen luomat odotukset vanhemmuuteen. Sosiaalinen media on tuonut uuden ulottuvuuden yhteisöllisyyteen ja vertaisuuden kokemiseen tarjoamalla uusia digitaalisia alustoja vertaistuen jakamiseen, mikä on erityisen tärkeää etenkin suurten elämänmuutosten, kuten vanhemmuuden edessä. Sosiaalisen median tarjoama alusta vanhempien kokemusten jakamiseen ja tuen saamiseen on herättänyt kysymyksiä siitä, miten sosiaalisen median kautta saatu vertaistuki vaikuttaa vanhemmuusodotuksiin ja vanhempien kohtaamiin paineisiin. Opinnäytetyön aiheen taustalla on oma havainto siitä, miten sosiaalisen median vertaistukiryhmät ja vaikuttajat luovat käsityksiä hyvästä vanhemmuudesta.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli koota yhteen tietoa siitä, miten media ympäristö vaikuttaa vanhemmuuteen sekä mitä odotuksia se luo vanhemmuuteen. Tietoisuuden lisääminen sosiaalisen median käytön vaikutuksista vanhemmuuteen ja perheiden hyvinvointiin on merkittävää tämän päivän digitaalisessa maailmassa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa kirjallisuuskatsauksen keinoin tietoa sosi-
aali- ja terveydenhuollon ammattilaisille siitä, mikä on saattanut johtaa epävar-
muuksien kokemiseen ja joihinkin tiettyihin käyttäytymismalleihin. Opinnäytetyön
pohjalta ammattilaiset voivat oppia ymmärtämään asiakasta ja oppia tukemaan
ja ohjaamaan asiakkaita emotionaalisesti pois turhista vanhemmuuden odotuk-
sista ja epävarmuuksista, mitä sosiaalinen media on asettanut. Tiedon pohjalta
ammattilaiset voivat tunnistaa paremmin syitä ja tukea tarvitsevia, sillä oikean-
laista tukea voidaan tarjota ja löytää nopeammin, kun ammattilaisella on jonkin-
lainen taustakäsitys siitä, mistä epävarmuudet ovat peräisin.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on:

- Mikä merkitys sosiaalisen median kautta tulevalla vertaistuellalla on vanhemmille?

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena on tuoda esille sosiaalisen median varjo-
puolia, joten valitsin tarkasteluun lisäksi alakysymyksen:

- Millaisia odotuksia sosiaalinen media luo vanhemmille?

4.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä ohjaa TENK:in hyvän tieteellisen käytännön periaatteet ja opinnäytetyötä tehdessä niitä on sitouduttu noudattamaan. Näitä periaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Periaatteiden noudattamiseen liittyy laadun varmistaminen, avoin sekä puolueeton raportointi ja viestintä, arvostuksen osoitus sekä vastuun kantaminen aina tutkimuksen julkaisusta koituihin vaikutuksiin asti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsauksessa käytetään toisten julkaisemia tutkimuksia lähteenä. Lähteiden käytössä huomioidaan alkuperäisen tutkimuksen tekijän arvostus ja kunnioitus viittaamalla asianmukaisesti käytettyihin lähteisiin. Tutkimustiedon käsittelyssä huomioidaan, ettei keksityn tai vääristellyn tiedon tuottaminen ole eettisten periaatteiden mukaista, joten aineiston analysoinnissa vältetään omien johtopäätösten tekemistä. Keksittyjen tietojen esittäminen, perusteeton tutkimustietojen muuntelu ja plagiointi eli luvaton lainaaminen ovat vilppiä tieteellisessä toiminnassa. Plagioinnilla loukataan myös alkuperäisten tekijöiden oikeuksia omaan tieteelliseen työhön. Toimimalla eettisten ohjeiden mukaisesti, lisätään tutkimuksen luotettavuutta eikä tahallisesti vääristetä tutkittua tietoa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Opinnäytetyön tarkoituksena ei ole kritisoida kenenkään toimintaa sosiaalisessa mediassa. Opinnäytetyötä tehdessä on huomioitu omat mielipiteet, jotta aineistoja voidaan tarkastella mahdollisimman neutraalilla otteella tekemättä johtopäätöksiä perustuen omiin mielipiteisiin.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on luonteeltaan sattumanvarainen ja subjektiivinen, minkä vuoksi sitä on kritisoitu tutkimusmenetelmänä. Menetelmässä vahvuutena on sen säännöistä riippumattoman luonteen vuoksi argumentoitavuus ja mahdollisuus tarkastella tiettyjä erityiskysymyksiä perustellusti. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen eettisyyttä ja luotettavuutta voidaan arvioida kirjallisuuskatsauksen vaiheiden ja erityispiirteiden täsmentämisen avulla. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös tutkimuksista analysoidun tiedon liittäminen teoriapohjaan. (Kangasniemi ym. 2013).

4.3 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Tutkimusmenetelmäksi valittiin kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Aiempien tutkimusten pohjalta haluttiin selvittää, mikä merkitys sosiaalisen median kautta tulevalla vertaisuudella tai vertaistuella on vanhemmuuden kokemiseen sekä siihen, mitä odotuksia sosiaalisen median kautta syntyy vanhemmuuteen. Laadullinen tutkimusmenetelmä sopii opinnäytetyön aiheeseen hyvin, koska laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoituksena etsiä tutkittavasta aiheesta totuuksia vaan merkityksiä (Vilkkä 2021).

Kirjallisuuskatsauksessa kootaan yhteen laajoja aineistoja aiheesta tietyn aihepiirin ympäriltä. Kirjallisuuskatsaukseen liittyy kolme tyyppiä: Kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Tämä opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, joka on yksi yleisimmin käytetyistä kirjallisuuskatsauksen muodoista. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa ilmiö kuvataan laaja-alaisesti ilman tarkkoja sääntöjä. Se voidaan jakaa kolmeen alatyyppeihin, joita ovat narratiivinen, kartoittava ja integroiva katsaus. (Salminen 2023, 21-22, 29-30.)

Tämän opinnäytetyön tavoitetta tuki eniten kuvailevan kirjallisuuskatsauksen narratiivinen orientaatio. Narratiivisella kirjallisuuskatsauksella tavoitellaan kokonaisvaltaista ymmärrystä ilmiöstä. Narratiivinen katsaus voidaan myös jakaa vielä kolmeen toteuttamistapaan, joita ovat toimituksellinen, kommentoiva ja yleiskatsaus. Tämä opinnäytetyö toteutettiin narratiivisena yleiskatsauksena. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tiivistää aiemmin tehtyjä tutkimuksia ja luoda niiden tarjoaman tiedon pohjalta ajantasaista tietoa sosiaalisen median vaikutuksesta vanhemmuuden valintoihin ja epävarmuuden kokemiseen. (Salminen 2023, 30-32.) Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen lähtökohtana on etsiä tutkimuksista vastauksia ilmiöön ja sen avulla voidaan luoda uusi kokonaisnäkemys aiemmin tehdyistä tutkimuksista sekä tiivistää epäyhtenäistä tietoa johdonmukaisesti yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. (Vilka 2023.)

Opinnäytetyön tukena käytettiin Kangasniemi ym. (2013) artikkelin neljää kirjallisuuskatsauksen vaihetta. Artikkelin pohjalta kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tekemiseen liittyy tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen ja tuotetun tuloksen tarkasteleminen. Ensimmäisessä vaiheessa valittiin tutkimuskysymys, joka ohjasi koko tutkimusprosessia. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen rajaamattoman luonteen vuoksi tutkimuskysymyksen on oltava rajattu mutta riittävän väljä. Rajaaminen mahdollistaa tutkimuskysymykseen syventymisen, mutta antaa tilaa tarkastella kysymystä monesta eri näkökulmasta. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013.)

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta hyödyntämällä löydettiin sekä vastauksia tutkimuskysymyksiin että ilmiöön liittyviä keskeisiä käsitteitä ja niiden välisiä suhteita. Kangasniemi ym. (2013) mukaan kirjallisuuskatsaus tarjoaa mahdollisuuden löytää uuden tai erilaisen näkökulman ilmiön tarkasteluun. Sen avulla voidaan tunnistaa aiemman tiedon ristiriitoja ja tiedonaukkoja. (Kangasniemi ym. 2013.)

Tavallisimmin kirjallisuuskatsauksen tutkimusaineistona käytetään vain vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita, mutta narratiivisen menetelmän näkökulmasta ai-

neistoja voidaan valita vapaammin niin, etteivät kaikki tutkimusartikkelit ole vertaisarvioituja. (Vilkkä 2023.) Tässä opinnäytetyössä haluttiin suosia tiedon lähteenä vertaisarvioituja lähteitä, koska vertaisarviointia pidetään tieteen laadunvarmistuskeinona (Tieteellisten seurain valtuutuskuunta 2022). Opinnäytetyön tavoitteena oli kuitenkin luoda mahdollisimman laaja-alaisesti tietoa ilmiöstä, joten lähteenä käytettiin myös muutamia artikkeleita, joita ei oltu vertaisarvioitu.

4.4 Aineiston valitseminen

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus sisältää yleensä jonkinlaisen kuvauksen aineiston valinnan prosessista (Kangasniemi ym. 2013.) Seuraavaksi esitellään aineistonvalinnan prosessi: Mitä tietokantoja käytettiin, millä perusteella aineistot valittiin ja mitä hakusanoja käytettiin. Valitut aineistot esitellään taulukossa 2.

Tutkimuskysymyksen muodostamisen jälkeen päästiin aineiston valitsemiseen. Aineistonvalinnassa on tärkeintä huomioida alkuperäistutkimuksen vastaaminen tutkimuskysymykseen ja miten aineistoksi valittu tutkimus tukee opinnäytetyön teoriapohjaa. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta varten valittava aineisto on aiemmin julkaistua tutkimustietoa, joka on tutkimusaiheen kannalta merkityksellistä. Aineistoa haetaan tyypillisesti sähköisistä tieteellisistä tietokannoista tai hakeamalla manuaalisesti tieteellisistä julkaisuista. (Kangasniemi ym. 2013.) Tätä opinnäytetyötä varten aineistoja haettiin vain sähköisesti niiden helpon saatavuuden vuoksi.

Alustavaa hakua tehtiin Google Scholarin, Luc-Finnan ja ESBCOhostin kautta. Vertaisarvioituja julkaisuja etsittiin käyttämällä erilaisia hakusanoja esimerkiksi *mommy shaming*, *mom shaming on social media*, *social media AND parent** ja suomenkielisiä julkaisuja esimerkiksi hakusanoilla *vanhemmuus sosiaalisessa mediassa*, *vanhemmat AND sosiaalinen media* ja *sosiaalinen media AND äitiys*. Näiden hakujen perusteella englanninkielisiä julkaisuja löytyi kymmeniä tuhansia ja suomenkielisiä juuri tästä aiheesta ja näkökulmasta tehtyjä ei ollenkaan.

Tutkimukselle asetettiin sisäänotto- ja poissulkukriteerit, joita seuraten lähdettiin etsimään tutkimuksia. Kriteerit esitellään taulukossa 1. Mukaan otettiin vain vuoden 2019 jälkeen julkaistuja teoksia, sillä sosiaalinen media ja sen tuoma yhteisöllisyys on kuitenkin suhteellisen tuore ilmiö. Tutkimuksessa haluttiin käyttää mahdollisimman ajankohtaista tietoa, joten aikarajaus päätettiin tehdä viiden vuoden päähän.

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaistu vuoden 2019 jälkeen	Julkaistu ennen vuotta 2019
Suomeksi tai englanniksi	Muut kielet
Käsittelee vanhemmuuden odotuksia tai vertaisuutta	Ei käsittele kumpaakaan tutkimuskysymykseen liittyvää aihetta
Käsittelee sosiaalista mediaa	Ei käsittele sosiaalista mediaa
Vapaasti saatavilla	Maksullinen
e-aineisto	Ei saatavilla verkossa
Vertaisarvioitu	Ei ole vertaisarvioitu

Aiheesta tehtyjä tutkimuksia lukemalla löydettiin sopivia lähteitä tähän kirjallisuuskatsaukseen. Samoihin tutkimuksiin oli viitattu myös muissa tutkimuksissa ja artikkeleita löydettiin toisten tutkimusten lähdeluetteloista. Aineiston riittävyyden määrää ohjaa tutkimuskysymyksen laajuus (Kangasniemi ym. 2013). Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui neljä vertaisarvioitua julkaisua (Taulukko 2.), joiden valinta voidaan perustella sillä, että ne antavat vastauksia tutkimuskysymykseen. Tutkimuksessa haluttiin tuoda esille myös ilmiön esiintymistä Suomessa, joten tässä opinnäytetyössä viitataan myös aiheesta löydettyihin blogiteksteihin. Niiden etsimisessä käytettiin yksinkertaista Google-hakua *sosiaalisen median luomat odotukset vanhemmuuteen*.

Iso osa tietokannoista löytyneistä tutkimuksista, jotka olisivat otsikon ja tiivistelmän perusteella antaneet tärkeää tietoa tätä kirjallisuuskatsausta varten oli maksullisia, joten ne jäivät pois tutkimuksesta. Tutkimuksesta jätettiin pois myös muita vanhemmuuden odotuksia ja vanhempien kokemaa vertaistukea käsitteleviä tutkimuksia, koska ne eivät liittyneet suoraan sosiaaliseen mediaan, joka on iso osa tutkimusta. Muutama artikkeli jäi pois opinnäytetyön aineistosta myös siinä vaiheessa, kun etsittiin vastausta artikkelien pohjalta ja huomattiin, etteivät ne suoraan vastanneet tutkimuskysymykseen. Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta olisi lisännyt aiheen laajempi tarkastelu.

Taulukko 2. Aineistoksi valitut tieteelliset artikkelit

Tekijä(t), julkaisuvuosi	Julkaisun nimi	Julkaistu
Bauer D. 2023	How the Media Communicates Ideal of Motherhood to Real Life Mothers	UWL Journal of Undergraduate Research Vol XXVI
Chee R., Capper T. & Muurlink O. 2023	The impact of social media influencers on pregnancy, birth and early parenting experiences: A systematic review	Midwifery 120 (5)

Halonen J., Rintala R., Sorkkila M., Rönkä A. & Aunola K. 2021	Vanhempien käsitykset ihannevanhemman ominaisuuksista sekä yhteiskunnan vanhemmille asettamista ihanteista Suomessa	Psykologia-lehti 56(3)
Lehto M. & Paasonen S. 2021	'I feel the irritation and frustration all over the body' Affective ambiguities on networked parenting culture	International Journal of Cultural Studies 24(5)

Kaikki aineistoksi valitut tieteelliset artikkelit täyttivät sisäänottokriteerit (ks. Taulukko 1.), jonka perusteella niitä voidaan hyödyntää kirjallisuuskatsauksen lähteinä.

Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen luonteen vuoksi siinä voidaan käyttää lähteenä myös ei-tieteellisiä artikkeleja tai julkaisuja (ks. Kohta 2.3 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä). Aiemmin perusteltiin sitä, miksi päädyttiin valitsemaan mukaan myös seuraavassa taulukossa (Taulukko 3.) näkyvät internet-julkaisut.

Taulukko 3. Valitut ei-tieteelliset julkaisut

Kirjoittaja, julkaisuvuosi	Julkaisun otsikko	Julkaistu
Jokinen Mari, koulutettu kokemusasiantuntija. 2023	Äitimyytin kahleista kohti inhimillisempää vanhemmuutta	naistenkartano.com
Salo Kristiina. 2020	Mom shaming – Onko äiti toiselle äidille susi?	mutsimedia.fi

Tammikari Sari. 2022	Mom shaming. Miksi se sattuu niin kovasti?	muksuperheeuni.fi
----------------------	--	-------------------

Nämä internet-julkaisut ovat blogitekstejä, ja eivät täytä tieteellisen artikkelin ehtoja. Nämä eivät myöskään täyttäneet asetettuja sisäänottokriteereitä (taulukko 1.), mutta niistä päädyttiin ottamaan näkökulmia, sillä ne tukevat valittujen tieteellisten artikkeleiden kantaa ja päästävät lukijan jollain tavalla henkilökohtaisemalle alueelle.

4.5 Aineiston analyysi

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen käsittelyosa rakentuu tutkimuskysymykseen vastaamisesta aineiston pohjalta tehdystä laadullisesta kuvailusta ja uusien joih-topäätösten tekemisestä. Kuvailua varten aineistojen tarjoamaa tietoa yhdistellään keskenään ja analysoidaan kriittisesti. (Kangasniemi ym. 2013.) Aluksi aineistot luettiin läpi samalla tehden opinnäytetyön kannalta tärkeimmistä kohdista muistiinpanoja. Jo siinä vaiheessa nousi esille, että aineistojen teemat pyörivät samojen asioiden ympärillä. Artikkeleista nousi esille samankaltaisia asioita. Aineistoista poimittiin esille nousseita teemoja ja yhteneväisyyksiä ja niitä yhdisteltiin.

Aineiston analyysissä päädyttiin laadulliseen sisällönanalyysiin, sillä siinä keskitytään asioihin, aiheisiin ja teemoihin, mitä alkuperäisessä tekstissä käsitellään (Vuori 2021), joten se sopii hyvin tukemaan opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitetta. Aineistojen analysointi lähtee koodauksesta, joka on yksi työvaihe laadullisessa sisällönanalyysissä. Koodauksella tunnistettiin ja nimettiin aineistoista löytyviä aiheita ja teemoja, joiden avulla yhdistettiin aineistot laajaksi katsaukseksi. Koodauksessa tutkittavat kohdat voivat olla mitä vaan yksittäisten ilmausten ja pitkien katkelmien väliltä. Usein siihen yhdistetään teoreettisen ymmärryksen pohjalta näkökulma, minkä avulla aineistoja tarkkailee. (Vuori 2021.)

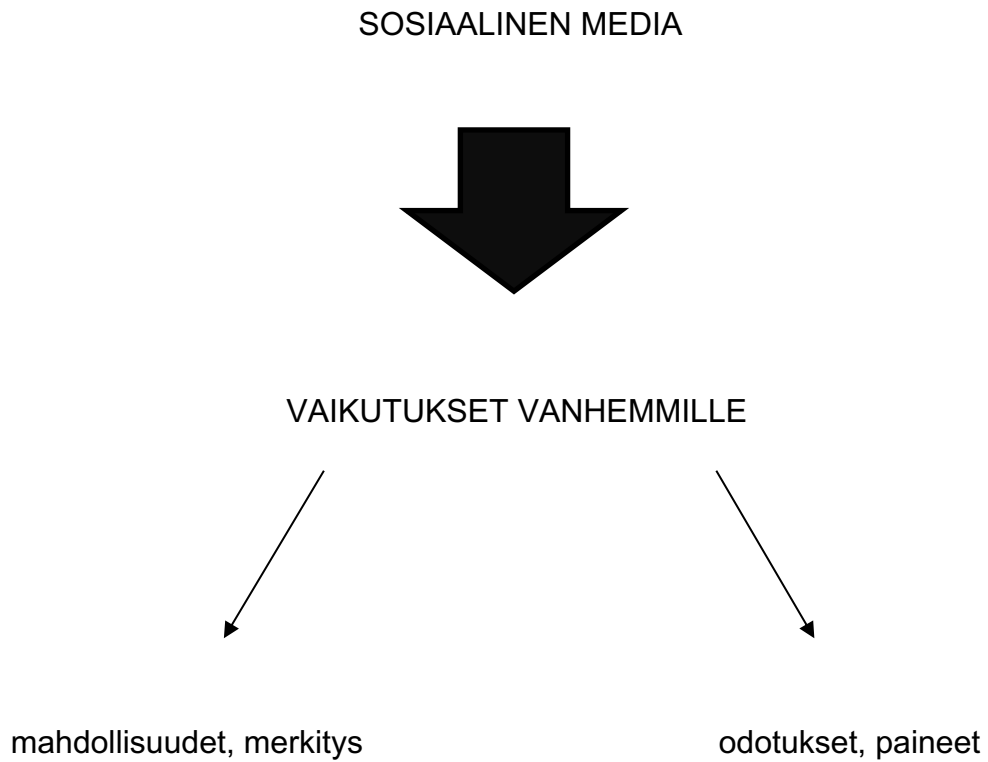
Opinnäytetyössä haluttiin tuoda esille sosiaalisen median kielteisiä vaikutuksia, joten jo aineiston valintavaiheessa mukaan valikoitui tarkoituksella artikkeleita, joissa tuotiin esille sosiaalisen median kielteisiä vaikutuksia vanhemmuuteen. Aineiston analysoinnissa lähdettiin liikkeelle aineistoksi valikoituneiden artikkeleiden läpi lukemisella. Aineistot luettiin läpi ja niistä lähdettiin poimimaan vastauksia tutkimuskysymykseen *Mitä vaikutuksia sosiaalisen median vertaistuella on vanhemmuuteen* ja aineistoa tarkasteltiin vielä tarkemmin alakysymyksen *millaisia odotuksia sosiaalisen median vertaistuki tuo vanhemmuuteen* avulla. Toisella lukukerralla tehtiin muistiinpanoja artikkeleista ja näiden muistiinpanojen pohjalta luotiin mind map, jonka avulla saatiin yhdisteltyä artikkeleista nousseita teemoja ja yhteneväisyyksiä. Aineiston analyysi oli aikaa vievää, sillä suurin osa artikkeleista oli englanninkielisiä ja joillekin termeille oli vaikea löytää suomenkielistä vastinetta.

Teemat syntyivät tutkimuskysymyksien ja aineiston antamien vastausten pohjalta. Teemojen avulla saatiin laajasti vastauksia tutkimuskysymyksiin. Teemojen syntyminen ja teemat esitellään seuraavassa taulukossa. (Taulukko 4.).

Taulukko 4. Teemat

Tutkimuskysymys	Teeman yläluokka	Syntyneet alaluokat
Mikä merkitys sosiaalisen median kautta tulevalla vertaistuella on vanhemmille?	Sosiaalisen median merkitys vanhemmille	Vertaistuki
		Yhteisöllisyys
Millaisia odotuksia sosiaalinen media luo vanhemmille?	Sosiaalisen median kautta syntyneet odotukset	Odotukset
		Ihanteet

Aineistoa havainnollistettiin kuvion 1. avulla.



Kuvio 1. Sosiaalisen median vaikutukset vanhemmille -kuvio

5 TULOKSET

5.1 Tulosten tarkastelu

Jokaisessa aineistoon valitussa artikkelissa toistui samankaltaiset teemat sosiaalisen median vertaistuen yhteydestä vanhemmuuteen. Artikkeleista tuli ilmi sosiaalisessa mediassa syntynyt käsitys ihannevanhemmuudesta, sosiaalisen median vaikuttajien merkitys vanhemmuuskuvaan ja vertaistukeen sekä *mom shaming*- ilmiön esiintyminen sosiaalisessa mediassa.

Artikkeleiden pohjalta nämä teemat tuovat jokainen erilaisia odotuksia vanhemmille, jotka aiheuttavat osaltaan paineita vanhemmuuden suorittamiseen. Valittujen artikkeleiden perusteella sosiaalinen media luo vanhemmille mm. syyllisyyttä, häpeää ja riittämättömyyden tunnetta.

Tulosten tarkastelu jaettiin kahteen osaan: sosiaalisen median merkitys vanhemmille ja sosiaalisen median kautta syntyneet odotukset. Vaikka tutkimuskysymyksen kautta tarkasteltiin sosiaalisen median vertaistuen merkitystä vanhemmille, haluttiin tuloksiin nostaa esille myös yleisesti taustoja vanhempien sosiaalisen median käytölle.

5.2 Sosiaalisen median merkitys vanhemmille

Vanhemmat päätyvät käyttämään erilaisia sosiaalisen median alustoja saadakseen vertaistukea ja samaistuttavuutta omaan elämäntilanteeseen. Chee, Capper & Muurlink (2023) viittaavat teoksessaan Gleesonin, Craswellin ja Jonesin (2019) tekemään tutkimukseen, jossa selvitettiin vanhempien tarvetta kuulua sosiaaliseen mediaan. Tutkimuksessa ilmeni, että syitä on monia, mutta tärkeimpänä syynä piettiin yhteisöllisyyden kokemusta. Samassa elämäntilanteessa olevien kanssa keskustelu ja samankaltaisten kokemusten jakaminen koettiin tärkeänä yhteisöllisyyden muodostumisessa. Sosiaalista mediaa käytetään tutkimuksen mukaan myös tiedonhakuun. (Chee, Capper & Muurlink 2023). Vertaistuen hakeminen koskettaa erityisesti ensimmäistä kertaa vanhemmaksi tulevia.

Lisäksi sosiaalisen median koetaan antavan vertaistukea vaikeisiin tilanteisiin vanhemmuudessa erityisesti silloin, kun vanhempi kokee olevansa yksin negatiivisten tunteiden tai hetkien kanssa (Lehto & Paasonen 2021.)

Sosiaalinen media näyttäytyy Chee, Chapper & Muurlinkin (2023) tekemän kirjallisuuskatsauksen mukaan tehokkaana keinona jakaa kokemuksia samanlaisista elämäntilanteista vertaistuellisessa merkityksessä. Sosiaalisesta mediasta voi saada helposti tietoa ja neuvoja liittyen raskauteen, synnytykseen ja pikkulapsiarkeen. (Chee, Capper & Muurlink 2023).

Sosiaalisen median vaikuttajia pidetään merkittävänä vertaistuen lähteenä. Chee, Capper & Muurlink (2023) viittaavat McCorquodalen (2019) tutkimukseen mainitessaan sosiaalisen median vaikuttajien vetovoimasta. Samaistuttavan arkipäiväisen sisällön jakaminen houkuttelee muita sosiaalisen median käyttäjiä seuraamaan vaikuttajien arkipäiväistä sisältöä. Vaikuttajat ovat ainutlaatuisessa asemassa ja heillä on tietynlainen valta vaikuttaa sisällöllään sekä tiedostaen että tiedostamatta seuraajien tunteisiin, ajatuksiin ja käyttäytymiseen. Vaikuttajien työ on merkittävää, sillä heidän käytöksellään voi olla merkittäviä vaikutuksia seuraajiensa fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Chee, Capper & Muurlink 2023.) Vanhemmat vertailevat sosiaalisen median julkaisujen pohjalta vaikuttajien lisäksi itseään toisiin vanhempiin ja vanhemmuuden menestystä. Sosiaalinen media asettaa käyttäjät tilanteeseen, jossa he vertailevat muiden saavuttamia kokemuksia omiinsa ja julkaisujen pohjalta tehdään päätelmiä, että toisilla menee paremmin kuin itsellään. (Lehto & Paasonen 2021).

Vanhemmat ovat raskauden, synnytyksen ja pikkulapsiarjen keskellä haavoittuvassa asemassa vaikutteiden ottamiseen (Lehto & Paasonen 2021). Muuttuvan elämäntilanteen tuomat fyysiset, psyykkiset, emotionaaliset ja sosiaaliset haasteet vaikuttavat siihen, että vanhemmat ottavat vaikutteita sosiaalisen median vaikuttajilta ja muilta, jotka jakavat sisältöä ja kokemuksia sosiaalisessa mediassa. (Chee, Capper & Muurlink 2023.)

Lehdon ja Paasosen (2021) tutkimuksesta tulee ilmi, että äidit suhtautuvat esimerkiksi Facebookin äiti-ryhmiin pienellä varauksella. Tutkimuksen pohjalta ryhmät on koettu jopa ahdistavina ja pelottavina. Tutkimukseen osallistunut äiti on maininnut, että näiden ryhmien vuoksi hän on kokenut pettymystä omaan vanhemmuuteen, sillä ryhmissä saa paljon arvostelua osakseen. (Lehto & Paasonen 2021.) Sosiaalisen median arvostelu voi vaikuttaa arkeen jopa niin, ettei mahdollisesti uskalla kertoa perheen valinnoista edes omille kavereille, koska pelätään tuomitusta tulemista (Salo 2020).

5.3 Sosiaalisen median kautta syntyneet odotukset

Yhteiskunta luo erilaisia odotuksia ja ihanteita yksilölle. Halosen ym. (2021) tekemässä tutkimuksessa havaittiin, että jos joku ei jostain syystä halua noudattaa näitä ihanteita, muilla on syy tai jopa velvollisuus puuttua kasvatukseen. (Halonen, Rintala, Sorkkila, Rönkä & Aunola 2021.)

Bauerin (2023) artikkelissa kuvataan *täydellistä äitiä* hahmona, jolla on täydellinen koti, täydellinen keho, täydellinen mies ja täydelliset lapset. Ihanteellisen äidin tulisi olla aina saatavilla sekä aina kärsivällinen. Kotona tulisi olla aina kotiruokaa tarjolla sekä äidin tulisi olla intensiivinen ja täydellinen äiti. Bauer (2023) toteaa tutkimuksensa pohjalta, että sosiaalinen media on muovannut *super äidin* kuvan äideille siitä, minkälaisiin tavoitteisiin heidän tulisi pystyä. Sosiaalisen median perusteella on olemassa äitejä, jotka pystyvät tekemään kaiken, mikä luo ihanteita ns. todellisille äideille. Artikkelissa mainittiin sosiaalisen median luoma kuva siitä, että ihanteellisen *super äidin* tulisi olla töissä käyvä äiti, joka on aina lomalla. (Bauer 2023.) Myös Jokinen (2023) mainitsee blogitekstissään, että äitien tulisi olla tiettyyn muottiin mahtuvia *super ihmisiä*, jotta he voivat suoriutua vanhemmuuden tehtävästä. Sosiaalisesta mediasta nousee esille ominaisuudet, joiden mukaan pitäisi olla aina lempeä, kärsivällinen, jaksavainen ja pärjäävä. Lisäksi hyvä äiti ei saisi koskaan kuormittua. (Jokinen 2023). Halonen ym. (2021) tutkimuksessa tutkittiin, miten äitien ja isien omat ihannevanhempi kuvat eroavat esimerkiksi sosiaalisen median asettamista raameista vanhemmuudelle. Tutki-

muksen perusteella vanhempien oma kuva ihannevanhemmuudesta on rakastava, kärsivällinen ja kurinpitäjä kun taas muualta tulevat odotukset painottavat suorituskeskeisyyttä, taloudellista menestystä ja kaikki voipaisuuteen viittaavia ihanteita. (Halonen ym. 2021.)

Sosiaalisen median luomat ihanteet aiheuttavat vanhemmissa paineita ja riittämättömyyden tunteita (Jokinen 2020). Vanhemmat kokevat sosiaalisen median kautta myös häpeää ja syyllisyyttä. Sosiaalinen media aiheuttaa usein vanhempien keskinäistä vertailua, sillä julkaisut luovat illuusiota siitä, että toisilla menee usein paremmin kuin itsellään. Bauerin (2023) tutkimuksessa äidit ovat kertoneet kokevansa myös alempiarvoisuutta sosiaalisen median vaikuttajia kohtaan ja syyllisyyden on koettu tekevän varovaisemmaksi. Bauer (2023) toteaa, että vanhemmuudelle asetettu muotti on ongelma ja se on vaaraksi mielenterveydelle. (Bauer 2023.)

Lehto ja Paasonen (2021) viittaavat Sorkkilan ja Ainolan (2020) tutkimukseen mainitessaan, että korkea sosiaaliset odotukset lisäävät äitien uupumuksen riskiä (Lehto & Paasonen 2021). Vertaistukea hakiessa sosiaalisesta mediasta on hyvä pitää mielessä, että sieltä nousevat ihanteet ja odotukset täydellisestä vanhemmuudesta eivät yleensä ole todellisia. Julkaisut voivat olla usein lavastettuja sekä pieniä palasia vaikuttajien ja muiden henkilöiden arjesta, ja julkaisujen takana oleva todellisuus jää usein pimentoon. (Bauer 2023.) Lehto ja Paasonen (2021) painottavat haavoittuvassa tilassa oleville vanhemmille medialukutaitoa sosiaaliseen mediaan. Kaikkea ei pidä ottaa kirjaimellisesti. (Lehto & Paasonen 2021.)

5.4 Johtopäätökset

Aineiston perusteella voidaan todeta olevan tärkeää, että sosiaalisen median käyttäjät näkevät ja tiedostavat itse sen, millä asioilla haluaa ympäröidä arkeaan. Opinnäytetyön teoria ja aineisto osoittaa, että tärkeintä vanhemmuudessa on olla vanhempi omille lapsilleen, eikä ulkopuolelta tulevien ihanteiden ja odotusten suorittaminen tee kenestäkään parempaa vanhempaa. Kun ihanteet ja odotukset muovautuvat sen pohjalta, mitä näkee sosiaalisessa mediassa, on hyvä pitää

mielessä, että nämä pienet palaset muiden arjesta ovat usein lavastettuja tai pieniä hetkiä, joiden takana voi olla ihan toisenlainen todellisuus.

Sosiaalisen median vertaistuki ei ole pelkästään huonoksi vanhemmille, jos muistaa, ettei ota turhia suorituspaineita omaan vanhemmuuteensa. Sosiaalisesta mediasta voi saada myös vertaistukea omiin heikkoihin tilanteisiin, mutta sosiaalinen media ei ole se, jonka tulisi määritellä kenenkään vanhemmuutta.

Kirjallisuuskatsauksen aineiston perusteella tutkimuskysymykseen *mikä merkitys sosiaalisen median kautta tulevalla vertaistuellalla on vanhemmille* voidaan vastata, että sosiaalisen median merkitys vanhemmille on erityisesti yhteisöllisyyden kokeminen. Sosiaalisen median kautta on helppo löytää samassa elämäntilanteessa olevia henkilöitä, jolloin kokemusten jakaminen koetaan helppona. Vanhemmat saattavat seurata sosiaalisessa mediassa esimerkiksi perhevaikuttajia, joilta saadaan vertaistukea, vinkkejä ja neuvoja lapsiperhearkeen. Aineiston pohjalta voidaan todeta, että sosiaalinen media merkitsee vanhemmille yhteisöllisyyttä ja vertaistuen kanavaa.

Aineisto vastasi alakysymykseen *millaisia odotuksia sosiaalinen media luo vanhemmille*. Sosiaalisen median kautta vanhemmat saavat vääristyneen kuvan ihannevanhemmuudesta ja kokevat, että kaikilla muilla menee usein paremmin kuin itsellään. Odotukset vaikuttavat vanhempiin niin, että arjesta saattaa tulla suorittamista ja arjen suorittaminen vaikuttaa vanhempien jaksamiseen ja mielenterveyteen.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja aiheesta olisi tarpeen tehdä laajempiakin tutkimuksia. Sosiaalisen median käyttö on lisääntynyt paljon viime vuosien aikana, ja se onkin monille vanhemmille loistava alusta löytää vinkkejä ja vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta henkilöiltä. Opinnäytetyön aihe valikoitui henkilökohtaisen havainnon kautta, sillä vanhempien välinen vuorovaikutus on näyttäytynyt hyvin kritisoivana toisia kohtaan sosiaalisessa mediassa ja sosiaalinen media on näyttänyt aiheuttavan vanhemmille turhia suorituspaineita ja epäonnistumisen tunteita lapsiperhearkeen.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa kirjallisuuskatsauksen keinoin tietoa sosiaalisen median luomista vanhemmuusodotuksista. Kirjallisuuskatsaus koostuu teoriaosuudesta ja analysoidusta aineistosta, jonka pohjalta etsittiin vastausta sosiaalisen median vertaistuen merkityksestä vanhemmille sekä sosiaalisen median luomista odotuksista. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, joka on hyödynnettävissä vanhempien kanssa työskennellessä ja lisäksi tavoite oli, että kirjallisuuskatsauksen tuottamasta tiedosta voisivat hyötyä myös ne vanhemmat, jotka kamppailevat omien vanhemmuusnäkemysten ja sosiaalisen median luomien ihanteiden välillä. Tulokset osoittavat, että vanhemmille on tärkeää tarjota tietoa sosiaalisen median vaikutuksista. Ammattilaisten on tärkeää olla tietoisia aiheesta, jotta he osaavat tarjota vanhemmille oikeanlaista tukea. Tutkimusta voidaan hyödyntää vanhempien kanssa työskennellessä.

Työn luotettavuutta haluttiin lisätä sillä, että mukaan valikoitui vertaisarvioituja artikkeleita. Aineistoa tarkasteltiin kriittisesti, mutta laajemmat tulokset olisi voitu saavuttaa, mikäli mukana olisi ollut useampia artikkeleita, jolloin niiden tutkimustuloksia olisi voitu vertailla paremmin. Opinnäytetyön lähdemateriaalia tarkasteltiin kriittisesti ja käytettiin luotettavia sekä virallisia lähteitä laajasti. Kappaleessa 2.2 Vuorovaikutus sosiaalisessa mediassa on hyvä huomioida, että Keltikangas-Järvisen teoksessa käsitellään enemmän vuorovaikutusta kasvotusten, kuin digitaalista viestintää. Toisaalta muut opinnäytetyön lähteenä käytetyt tutkimukset tukivat Keltikangas-Järvisen ajatuksia empatian merkityksestä. Lisäksi muut sa-

massa kappaleessa käytetyt lähteet viittasivat non-verbaaliseen viestintään sosiaalisessa mediassa, eikä niissä ole otettu huomioon esimerkiksi videoiden välittämää kehon viestintää tai emojiä käyttöä.

Tuloksiin viitaten voidaan todeta, että sosiaalinen media voi olla vanhemmille sekä positiivinen että negatiivinen vertaistuen väline. Tulokset korostavat, että sosiaalinen media voi sekä tukea että kuormittaa vanhempia. Toisaalta sen helpokäyttöisyyden vuoksi se on hyvä keino yhteisöllisyyden ja vertaistuen kokemiseen, minkä vanhemmat kokivat aineiston perusteella merkittäväksi syyksi sosiaalisen median käytölle. Mutta sosiaalinen media luo myös paineita sekä epärealistisia odotuksia ja ihannekuvia vanhemmuudesta, mikä voi aiheuttaa suorituspaineita ja vaikuttaa vanhempien jaksamiseen. Tutkimuksen teoriaan ja tuloksiin pohjautuen kaikkien olisi hyvä muistaa hyvät vuorovaikutustaidot ja vastuunkanto viestinnässä. Sosiaalisen median käyttäjien on myös hyvä tiedostaa, ettei sosiaalisen median kiiltokuva vastaa välttämättä todellisuutta, ja osata suodattaa näkemäänsä sisältöä, ettei se johda turhiin suorituspaineesiin.

Tässä opinnäytetyössä oli tarkastelussa vanhemmat sen enempää rajaamatta tietyn ikäisten lasten vanhempiin. Aineisto osoitti, että sosiaalisen median luomat odotukset vaikuttavat erityisesti pienten lasten vanhempiin, joten tuloksissa kohde ryhmänä näyttäytyy ensimmäistä kertaa vanhemmaksi tulevat tai pienten lasten vanhemmat. Aineistoa laajentamalla olisi voitu saada yleisempi katsaus vanhempien kokemuksista.

Opinnäytetyön prosessin aikana tutkimusprosessin eri vaiheet tulivat tutuksi. Suunnitteluvaiheeseen panostaminen helpotti raportin kirjoittamista merkittävästi ja sopivan tutkimusmenetelmän valinta ja siihen perehtyminen helpotti opinnäytetyön tekemistä kokonaisuudessa. Haastavimmaksi vaiheeksi koko prosessissa osoittautui aineistojen valinta. Jo opinnäytetyön aihetta suunnitellessa oli tiedossa, ettei aiheesta löydy juuri lainkaan suomeksi julkaistuja artikkeleita. Suunnitteluvaiheessa löydettiin muutamia englanninkielisiä, joita ei kuitenkaan otettu mukaan aineistoon, sillä niiden vertaisarvioinnista ei ollut varmuutta.

Opinnäytetyöllä haluttiin tuoda esille sosiaalisen median merkitystä myös suomalaisten äitien ja kokemusasiantuntijoiden näkökulmasta, joten mukaan valittiin vertaisarvioitujen tutkimusartikkeleiden lisäksi blogitekstejä. Blogitekstit saattavat lisätä opinnäytetyön samaistuttavuutta, sillä ne voidaan kokea helpommin lähestyttävimmiksi ja ns. arkipäiväisemmiksi.

Aihetta on tutkittu hyvin vähän suomeksi ja nimenomaan suomalaisten näkökulmasta. Aihetta voisi tutkia vielä eri näkökulmista esimerkiksi tarkastelemalla vuorovaikutusta eri sosiaalisen median alustoilla (esim. Facebook-ryhmät tai Instagram) tai tutkia aihetta sosiaalisen median vaikuttajien näkökulmasta. Kattavampaa tietoa olisi hyvä kerätä myös eri ikäisten lasten, eri perhemuodoista tulevien sekä eri sosioekonomisesta asemasta tulevien vanhempien kokemuksista.

LÄHTEET

Aro J. & Jokivuori P. 2010. Klassinen sosiologia ja moderni maailma. Helsinki: WSOYPro Oy.

Bauer D. 2023. How the Media Communicates Ideal of Motherhood to Real Life Mothers. University of Wisconsin-La Crosse: Journal of Undergraduate Research Volume XXVI/2023. Viitattu 7.5.2024.
<https://www.uwlax.edu/globalassets/offices-services/urc/jur-online/pdf/2023/bauer.devany.cst.pdf>.

Chee R., Capper T. & Muurlink O. 2023. The impact of social media influencers on pregnancy, births and early parenting experiences: A systematic review. *Midwifery* 120 (5). Viitattu 7.5.2024.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0266613823000268?via%3Dihub>.

GRIN 2023. Psychology of Influence – The Reason for the Rise of Influencer Marketing. Viitattu 8.5.2024. <https://grin.co/blog/psychology-of-influence/>.

Halonen J., Rintala R., Sorkkila M., Rönkä A. & Aunola K. 2021. Vanhempien käsitykset ihannevanhemman ominaisuuksista sekä yhteiskunnan vanhemmille asettamista ihanteista Suomessa. *Psykologia-lehti* 56(3). 304-317.

Honkanen J. 2020. Opas tasapainoiseen digiarkeen. Mediakasvatusseura. Viitattu 25.3.2024. <https://mediakasvatus.fi/materiaali/opas-tasapainoiseen-digiarkeen/>.

Huovila J. & Matikainen J. 2017. Sosiaalinen media terveyden edistämässä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 10/2017. Viitattu 30.5.2024.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo13732>.

InfoFinland.fi 2024. Mikä on perhe? Viitattu 2.6.2024.
<https://www.infofinland.fi/fi/family/what-is-a-family>.

Isotalus P. 2019. Somevuorovaikutuksen neljä perustaitoa: Kerro, kuuntele, rakenna yhteisymmärrystä ja väittele. Tampereen yliopiston blogi. Viitattu 30.5.2024. <https://isotalus.fi/2019/02/03/somevuorovaikutuksen-nelja-perustaitoa-kerro-kuuntele-rakenna-yhteisymmarrysta-ja-vaittele/>.

Jokinen M. 2023. Äitimyytin kahleista kohti inhimillisempää vanhemmuutta. Viitattu 7.5.2024. <https://www.naistenkartano.com/aitimyytin-kahleista-kohti-inhimillisempaa-vanhemmuutta/>.

Jorge A., Marôpo L., Coelho A. & Novello L. 2022. Mummy influencers and professional sharenting. *European Journal of Cultural Studies*. 25(1). 166-182. Viitattu 3.6.2024.
<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/13675494211004593>.

Kangasniemi M., Utriainen K., Ahonen S., Pietilä A., Jääskeläinen P. & Liikanen E. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus : eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25:4. 291-301. Viitattu 25.3.2024.
<https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>.

Keltikangas-Järvinen L. 2011. *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Helsinki: WSOY.

Klen I. 2007. *Vanhemmaksi: Työkirja*. Helsingin kaupunki: Terveyskeskus ja Sosiaalivirasto Lapaset -perheverkosto hanke.

Lastensuojelu.info 2024. *Sosiaalihuollon asiakkaaksi*. Viitattu 3.6.2024.
<https://www.lastensuojelu.info/sosiaalihuolto/sosiaalihuollon-asiakkaaksi/>.

Lehto M. & Paasonen S. 2021. 'I feel the irritation and frustration all over the body' Affective ambiguities on networked parenting culture. *International Journal of Cultural Studies* 24(5). 1-16. Viitattu 7.5.2024.
<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/168377/13678779211003584.pdf?sequence=1>.

Matt Poll Report 2017. Mom shaming or constructive criticism? Perspectives of mothers. National Poll on Children's Health- raportti. Viitattu 21.3.2023.
<https://mottpoll.org/reports-surveys/mom-shaming-or-constructive-criticism-perspectives-mothers>.

Maunula K. 2023. Riittävän hyvä vanhemmuus riittää. *Mieli ry:n* artikkeli. Viitattu 8.5.2024. <https://mieli.fi/artikkelit/riittavan-hyva-vanhemmuus-riittaa/>.

Mielenterveystalo 2024. *Mielenterveys ja toimintakyky. Miten sosiaalinen media vaikuttaa minuun?* Viitattu 8.5.2024.
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/miten-sosiaalinen-media-vaikuttaa-minuun>.

Mieli 2022. *Isänrooli tasavertaisena vanhempana*. Viitattu 2.6.2024.
<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/isan-rooli-tasavertaisena-vanhempana/>.

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

MLL 2019. *Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemmille. Tietoa lapsiperheen elämästä. Vanhemmuus ja kasvat*. Viitattu 8.5.2024.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvat/>.

Murto K. 2014. *Yhteisöllisyydestä*. Suomen Yhteisöakatemia Oy. Viitattu 1.6.2024.
<https://www.sya.fi/yhteisollisyydesta/#:~:text=Yhteis%C3%B6llisyys%20viittaa%20vuorovaikutuksen%20kautta%20rakentuvaan,osallisuuteen%20yhteis%C3%A4%20asioissa%20ja%20tapahtumissa>.

Muuronen K. & Paasivirta A. 2020. "On helpompaa olla hyvä vanhempi, kun oma mieli on hyvä." Lastensuojelun keskusliitto. Viitattu 31.5.2025. <https://www.lskl.fi/blog/on-helpompaa-olla-hyva-vanhempi-kun-oma-mieli-on-hyva/>.

Ouka Lapsuus 2024. Vanhemmuuden roolikartta®. Viitattu 2.6.2024. <https://lapsuus.ouka.fi/perhevalmennus/vanhemmuus/vanhemmuuden-roolit/>

Pönkä H. 2015. Sosiaalisen median käsikirja. Jyväskylä: Docendo Oy.

Pöyhönen J. & Livingston H. 2023. Hyvän vanhemman salaisuus. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Salminen A. 2023. Mikä kirjallisuuskatsaus? : Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja joihinkin hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto.

Salo K. 2020. Mom Shaming – Onko äiti toiselle äidille susi? Viitattu 7.5.2024. <https://mutsimedia.fi/ura/mom-shaming-onko-aiti-toiselle-aidille-susi/>.

Seppänen J. & Väliverronen E. 2015. Mediatyhteiskunta. Tampere: Vastapaino.

Somerajaton 2020. Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus. Helsinki: Sosiaalipedagogiikan säätiö. Viitattu 30.5.2024. https://somerajaton.fi/wp-content/uploads/sites/17/2021/08/Some_katsaus_17.8.21_low.pdf.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014./1301. Viitattu 3.6.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki#L3P13>.

Takala A. & Takala S. 2019. Medianuoruus : Opas aikuisille. Helsinki: Mediakasvatusseuran julkaisuja 1/2019. Viitattu 8.5.2024. https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2019/03/Medianuoruus_web.pdf.

Tammikari S. 2022. Mom shaming. Miksi se sattuu niin kovasti? Viitattu 7.5.2024. <https://muksuperheenuni.fi/mom-shaming-miksi-se-sattuu-niin-kovasti/>.

Termipankki 2024. Sanastokeskus. Sosiaalinen media. Viitattu 8.5.2024. <https://termipankki.fi/tepa/fi/haku/sosiaalinen%20media>.

THL 2024. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalvelut. Viitattu 3.6.2024. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut>.

Tieteellisten seurain valtuuskunta 2022. Tieteellisten seurain valtuuskunta. Palvelut. Tunnus vertaisarvioidulle tiedejulkaisulle. Lisätietoa vertaisarvioinnista. Viitattu 26.3.2024. <https://www.tsv.fi/fi/palvelut/tunnus/lisatietoa-vertaisarvioinnista>.

Tilastokeskus 2019. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö -tutkimus 2019. Viitattu 8.5.2024. https://stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_2019-11-07_tau_015_fi.html.

Tilastokeskus 2021. Tietotrendit. Asiantuntija-artikkelit ja ajankohtaisblogit. Median merkitys on kasvanut pandemian aikana – monet ikäihmiset ovat ottaneet melkoisen digiloikan. Viitattu 8.5.2024. <https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2021/median-merkitys-on-kasvanut-pandemian-aikana-monet-ikaihmiset-ovat-ottaneet-melkoisen-digiloikan/>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2023:3. Viitattu 25.3.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf.

Työmarkkinatori 2023. Ammattitieto. Sosiaalisen median vaikuttaja. Viitattu 8.5.2024. <https://tyomarkkinatori.fi/ammattitieto/ammattit/sosiaalisen-median-vaikuttaja>.

Valvira 2024. Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto. Lapsiperheiden palvelut, lastensuojelu ja perheoikeudelliset palvelut. Viitattu 3.6.2024. <https://valvira.fi/sosiaali-ja-terveydenhuolto/lapsiperheiden-palvelut>.

Vilkka H. 2021. Tutki ja kehitä. Päivitetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Vilkka H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House Oy.

Vuori J. 2021. Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 10.4.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>.

Ylitalo P. 2011. Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Helsinki: Suomen Kuntaliitto. Viitattu 2.6.2024. https://peda.net/poke/terveys_ja_hyvinvointi/kasvatus_ja_ohjausalan_pt/vjpo/pk_tjmy3/vtjyjk2o/opetusmateriaalit/rvpjivt:file/download/b1979b9c4565e6dd156d8a5096130be943f49022/519352_Roolikartta_verkkajulkaisu.pdf.