

Viivi Lindfors ja Suvi-Anna Tukia

NUORTEN AIKUISTEN DIGIHYVINVOINNIN JA DIGIOSALLISUUDEN EDISTÄMINEN

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Terveyden edistämisen koulutus (ylempi amk)

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Terveystenhoitaja (ylempi AMK)
Tekijät	Viivi Lindfors ja Suvi-Anna Tukiä
Työn nimi	Nuorten aikuisten digihyvinvoinnin ja digiosallisuuden edistäminen
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, NOUSU Nuorten työllisyys nousuun Kouvolassa -hanke
Vuosi	2023
Sivut	65 sivua, liitteitä 17 sivua
Työn ohjaaja	Virpi Maijala

TIIVISTELMÄ

Digihyvinvointi on kokonaisvaltaista hyvinvointia digitaalisten palveluiden ja digilaitteiden sisältämässä maailmassa. Digitaalisen teknologian ja eri medioiden ympärille rakentuvalla osallisuuden kulttuurilla on merkittävä rooli nuorten yleisessä hyvinvoinnissa. Digiosallisuudella tarkoitetaan osallistumista digitaaliseen yhteiskuntaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia ja kehittää 18–29-vuotiaiden digihyvinvointia ja digiosallisuutta. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää 18–29-vuotiaiden kanssa työskentelevien ammattilaisten kokemuksia nuorten aikuisten digihyvinvoinnin ja digiosallisuuden edistämisestä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla nuorten aikuisten digihyvinvointia ja digiosallisuutta voidaan edistää. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun hallinnoiman NOUSU – Nuorten työllisyys nousuun Kouvolassa -hankkeen kanssa.

Tutkimuksen menetelmällinen lähestymistapa oli kvantitatiivinen. Tutkimusaineisto kerättiin kahdella sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella. Toinen kysely oli suunnattu 18–29-vuotiaille ja toinen heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille. Molempiin kyselyihin vastaaminen tapahtui anonymisti. Nuorten aikuisten kyselyn vastaajamäärä oli 33 nuorta aikuista ja ammattilaisten kyselyn vastaajamäärä oli 30 ammattilaista. Kyselyt toteutettiin syksyllä 2022. Tutkimusaineisto analysoitiin kuvailevan tilastoanalyysin avulla.

Tutkimustulosten perusteella nuoret aikuiset osasivat käyttää digilaitteita riittävästi hyvin. Yleisesti nuorten aikuisten medialukutaidon osaaminen oli hyvällä tasolla, mutta omaan terveyteen liittyvän tiedon etsimisen ja soveltamisen taidot eivät olleet kehittyneet samassa suhteessa. Digihyvinvoinnin ja digiosallisuuden edistäminen monipuolisesti erilaisia digitaalisia toimintatapoja käyttäen oli olennainen osa nuorten aikuisten kanssa työskentelevien ammattilaisten työtä. Molempien kyselyiden perusteella voitiin todeta, että nuorten aikuisten liiallinen ajankäyttö digilaitteiden parissa haittasi keskittymistä muihin asioihin.

Asiasanat: digihyvinvointi, digiosallisuus, digitaaliset taidot, terveyden lukutaito, terveyden edistäminen

Degree title	Master of Health Care
Authors	Viivi Lindfors ja Suvi-Anna Tukia
Thesis title	Promoting digital well-being and digital inclusion among young adults
Commissioned by	South-Eastern Finland University of Applied Sciences, NOUSU-Youth Employment on the Rise in Kouvola -project
Time	2023
Pages	65 pages, 17 pages of appendices
Supervisor	Virpi Maijala

ABSTRACT

Digital well-being is comprehensive well-being in the world of digital services and digital devices. The culture of inclusion, which is built around digital technology and various media, plays a significant role in the general well-being of young people. Digital inclusion refers to participation in the digital society.

The purpose of the thesis was to study and develop the digital well-being and digital inclusion of 18–29-year-olds. In addition, the aim was to examine the experiences of professionals working with 18–29-year-olds in promoting the digital well-being and digital inclusion of young adults. The aim was to produce information that can be used to promote the digital well-being and digital inclusion of young adults. The thesis was conducted in cooperation with NOUSU – Youth Employment on the Rise in Kouvola, a project administered by the South-Eastern Finland University of Applied Sciences.

The methodological approach of the study was quantitative. The research data was collected using two electronic Webropol questionnaires. One survey was aimed at 18–29-year-olds and the other at professionals working with them. Both surveys were answered anonymously. The number of respondents to the young adult survey was 33 young adults and the professional survey was responded by 30 professionals. The surveys were conducted in autumn 2022. The research data was analyzed using descriptive statistical analysis.

Based on the research results, young adults had sufficient knowledge of using digital devices. In general, the media literacy skills of young adults were at a good level, but the skills of searching for and applying information related to their own health had not developed accordingly. The promotion of digital well-being and digital inclusion using a variety of different digital solutions was an essential part of the work of professionals working with young adults. Based on both surveys, it could be concluded that the excessive amount of time that the young adults spent on digital devices interfered with their concentration on other matters.

Keywords: digital well-being, digital inclusion, digital skills, health literacy, health promotion

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARVE.....	6
2.1	NOUSU-hanke.....	7
2.2	Tiedonhaku.....	8
3	DIGIHYVINVOINTI JA DIGIOSALLISUUS.....	14
3.1	Terveyden lukutaito.....	15
3.2	Digitaalinen media.....	16
3.3	Nuorten digitaidot.....	17
3.4	Ammattilaisten digiohjaustaidot.....	18
3.5	Digitaaliset terveystalvelut ja -sovellukset.....	19
3.6	Digisyryjäytyminen.....	21
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	23
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	23
5.1	Kohdejoukko ja otanta.....	25
5.2	Aineiston keruu.....	25
5.3	Aineiston käsittely ja analyysi.....	27
6	TUTKIMUSTULOKSET.....	28
6.1	Nuorten aikuisten kyselyyn vastanneiden taustatiedot.....	28
6.1.1	Digilaitteet ja digipalvelut.....	29
6.1.2	Hyvinvoinnin edistäminen digilaitteita ja -palveluita käyttäen.....	33
6.1.3	Haasteet digipalveluiden käytössä.....	37
6.2	Ammattilaisten kyselyyn vastanneiden taustatiedot.....	38
6.2.1	Digilaitteet ja digipalvelut.....	38
6.2.2	Hyvinvoinnin edistäminen digilaitteita ja -palveluita käyttäen.....	41
6.2.3	Haasteet digipalveluiden käytössä.....	44
7	POHDINTA.....	46
7.1	Tulosten tarkastelu.....	46

7.2	Tutkimuksen luotettavuus.....	53
7.3	Tutkimuksen eettisyys	55
7.4	Johtopäätökset	57
7.5	Jatkotutkimusaiheet.....	59
LÄHTEET.....		61

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Muuttujataulukko 1

Liite 3. Muuttujataulukko 2

Liite 4. Kyselylomake 1

Liite 5. Kyselylomake 2

Liite 6. Tietosuojaseloste

Liite 7. Kyselyn juliste

1 JOHDANTO

Käsitteenä digihyvinvointi on vielä tuore, mutta sen ajatellaan olevan kokonaisvaltaista hyvinvointia digitaalisten palveluiden ja digilaitteiden sisältämässä maailmassa (Tammisalo 2020, 16). Digiosallisuus on nykypäivän informaatiota ja kommunikaatioteknologiaa pursuavassa maailmassa tapahtuvaa osallistumista digitaaliseen yhteiskuntaan (Hänninen ym. 2021, 16–17). Digitaalisen teknologian ja eri medioiden ympärille rakentuvalla osallisuuden kulttuurilla on merkittävä rooli nuorten yleisessä hyvinvoinnissa. Se vaikuttaa osallisuuden kokemuksiin, tulevaisuudessa tarvittaviin kansalaistaitoihin, työelämäosaamiseen ja digiosallisuuden taitojen kehittymiseen. (Kaarakainen & Kaarakainen 2018, 235.)

Digitaalisuuteen käytetty aika ja siihen liittyvä ajanhallinta vaikuttavat merkittävästi elämänlaatuamme. Digitaalisuus tarjoaa mahdollisuuksia esimerkiksi hyvinvointiin, ammatilliseen kasvuun ja laadukkaaseen koulutukseen, mutta näiden mahdollisuuksien hyödyntäminen riippuu yksilön digiosaamisesta. Tämän vuoksi digitaalinen hyvinvointi on myös yhteiskunnallinen kysymys. Digitaaliseen median liittyvä ajanhallinta on tutkimuksien mukaan yhteydessä sosioekonomiseen asemaan. Heikommassa asemassa olevien ajankäytön hallinnassa on havaittu haasteita niin, että digitaalisessa mediassa vietetty aika on suurempi kuin korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevilla. (Gui ym. 2017, 167.)

Opinnäytetyössä korostuu terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen digitaalisessa maailmassa. Työn tarkoituksena on tutkia ja kehittää nuorten aikuisten digihyvinvointia ja digiosallisuutta. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, miten ammattilaiset hyödyntävät digilaitteita ja digipalveluita nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla nuorten aikuisten digihyvinvointia ja digiosallisuutta voidaan edistää.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARVE

Iso osa terveyden edistämistyöstä tehdään tänä päivänä hankkeiden tai projektien avulla, sillä näihin saadaan rahoitusta helpommin kuin jatkuvaan toi-

mintaan. Pienikin hanke voi saada aikaan isoja muutoksia tulevaisuuden ongelmien ratkaisuille. (Vertio 2003, 138.) Ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista kartoitettiin laajasti mahdollisia hankkeita ja projekteja terveyden edistämiseen sekä digitaalisuuteen liittyen, sillä opinnäytetyö haluttiin toteuttaa hankkeelle, jossa näitä aihealueita olisi mahdollisuus päästä tutkimaan.

Opinnäytetyön tilaajaksi ja toimeksiantajaksi valikoitui Xamkin NOUSU- Nuorten työllisyys nousuun Kouvolassa -hanke. Hankkeessa etsitään ratkaisuja edistämään nuorten digiosallisuutta. (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu 2021.) Tässä työssä hankkeesta käytetään lyhennystä "NOUSU-hanke".

2.1 NOUSU-hanke

Nuorten työllisyys nousuun Kouvolassa -hanke on Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin hallinnoima ja toimii tämän opinnäytetyön toimeksiantajana ja yhteistyökumppanina. Hankkeen toteuttajana toimii Xamkin Nuorisolan tutkimus- ja kehittämiskeskus Juvenia. Hanke toteutetaan syyskuun 2021 ja elokuun 2023 välisenä aikana. Rahoittajana toimivat Euroopan sosiaalirahasto (ESR) ja Hämeen ELY-keskus. Hankkeen rahoitus on osa Euroopan unionin COVID-19-pandemian takia toteuttamia toimia. (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu 2021.)

Hankkeen tavoitteena on kokeilla ja kehittää Living Lab -toimintaa, jonka tarkoituksena hankkeessa on tuottaa nopeita ja kestäviä ratkaisuja parantamaan nuorten työllistymistä. Living Lab on käyttäjälähtöistä tutkimustoimintaa, jossa aidoissa ympäristöissä kehitetään tuotteita ja palveluita. Kehittämistyöhön kuuluvat kattavat tuotteiden ja palveluiden kannalta tärkeät yhteistyöverkostot. (Finto 2012.)

Hankeprosessissa ideoidaan ja kehitetään erilaisia ratkaisuja erityisesti digitaalisten ja digiosallisuuden vahvistamiseen koulutuksessa ja työllistymisessä. Tavoitteena on rakentaa pysyvä toimintamalli Kouvolaan ja laajentaa se Kymenlaakson alueelle. (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu 2021.) Hanke vastaa tarpeisiin nuorisotyöttömyyden vähentämiseksi, sillä sekä nuorisotyöttömyys, että koulutuksen ulkopuolelle jääneiden nuorten osuus on kasvanut.

(EURA 2014.) Hankkeen kohderyhmänä toimivat 16–29-vuotiaat kymenlaak-solaiset nuoret. Lisäksi hankkeessa tehdään yhteistyötä nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten, yritysten, järjestöjen ja muiden hankkeiden kanssa. NOUSU-Hankkeen tavoitteet on kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1. NOUSU-hankkeen tavoitteet

Living Lab -toiminnan kehittäminen ja organisointi Kouvolan keskustan alueella
Nuorille suunnattujen digipalveluiden käytettävyyden testaus ja kokeilu
Digipalveluiden suunnittelu yhdessä nuorten, yrittäjien ja palveluiden tuottajien kanssa
Koulutuspaketin rakentaminen nuorten digiosaamisen vahvistamiseen
Digimentorointipalvelun kehittäminen ja toimintamallin juurruttaminen
Hankearvioinnin toteuttaminen ja monistettavan arviointikehikon laatiminen

2.2 Tiedonhaku

Opinnäytetyössä käsiteltiin kahta teoriakokonaisuutta, digihyvinvointia ja digiosallisuutta, jotka nivoutuvat tiiviisti yhteen nykypäivän digitalisaatiossa. Digitalisaatiolla tarkoitetaan toimintamallien, sisäisten prosessien ja palveluiden muuttamista sähköisiksi tietotekniikan avulla (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, 4). Pääpaino oli nuorten aikuisten ja heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten digitaalisuudessa. Rajaus tehtiin opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti.

Tämän opinnäytetyön tiedonhaku aloitettiin huolellisella suunnitteluvaiheella, jonka aikana tutustuttiin aiheeseen ja kartoitettiin siihen liittyviä teoksia. Varsinainen tiedonhaku toteutettiin lokakuun 2021 – huhtikuun 2022 välisenä aikana. Tiedonhaun prosessi pyrittiin suorittamaan mahdollisimman järjestelmällisesti ja selkeästi. Tiedonhaun käytettiin tietokantoja Medic, Finna ja PubMed. Opinnäytetyössä käytetyt lähteet ovat luotettavia ja näyttöön perustuvia. Kauhasen ym. (2013) mukaan näyttöön perustuvan tiedonhaussa olennaista on, että se täyttää luotettavuuden kriteerit. Se voi olla esimerkiksi tallennettua tilastotietoa tai tutkimuksia. (Kauhanen ym. 2013, 125.)

Julkaisut ja tutkimukset, jotka opinnäytetyöhön otettiin, määriteltiin erillisten sisäänotto- ja poissulkukriteereiden mukaan (taulukko 2). Opinnäytetyöhön otettut tutkimukset ja julkaisut olivat suomen- tai englanninkielisiä sekä julkaistu vuosina 2010–2022, lukuun ottamatta yhtä vuoden 2004 teosta, joka valikoitiin liittyen etävastaanottoihin. Tiedonhaun ulkopuolelle rajattiin pro gradu -tutkielmat sekä AMK/YAMK-tasoiset opinnäytetyöt, ei-suomen/englanninkieliset julkaisut, julkaisut, jotka eivät näkyneet kokonaisuudessaan sekä julkaisut, jotka eivät liittyneet aiheeseen.

Hakusanat muodostuivat opinnäytetyön aiheen, tarkoituksen, tavoitteen ja tutkimuskysymysten pohjalta. Lisäksi keskeisten käsitteiden sekä muiden aiheeseen liittyvien tutkimusten perusteella otettiin mukaan pari hakusanaa. Lopullisiksi hakusanoiksi tiedonhakuun valittiin digitalisaatio, digihyvinvointi, digiosallisuus, terveyden lukutaito, hyvinvointi, osallisuus, nuoret, nuorisotyö, sosiaalinen, media, digital, health, literacy, social, adolescent sekä näiden sanojen erilaiset yhdistelmät. Hakusanojen valinnan jälkeen näistä muodostettiin tietokantahakuja. Hakujen perusteella pystyttiin päättämään, että digihyvinvointi ja digiosallisuus ovat vielä tuoreita ja vähänkäytettyjä termejä eikä niistä löytynyt yksittäin riittävästi tutkimuksia. Tästä syystä tiedonhakua päädyttiin lopulta täydentämään myös manuaalisella tiedonhaulla. Tietokantahaulla löydettiin yhdeksän opinnäytetyöhön sopivaa lähdetä (taulukko 3) ja manuaalisella haulla 15 lähdetä (taulukko 4). Yhteensä tiedonhaulla työhön valittiin 24 lähdetä.

Yleisesti hyvinvoinnista, digitalisaatiosta ja terveyden lukutaidosta löytyi sekä kotimaisia että kansainvälisiä lähteitä kiitettävästi. Yhdistettynä käsitteet tämän opinnäytetyön kohderyhmään ja aiheeseen, nuorten aikuisten digihyvinvointiin ja digiosallisuuteen, tutkittua tietoa ei enää löytynytäkään kattavasti. Koska nuorten aikuisten digihyvinvoinnista ja digiosallisuudesta oli saatavilla niukasti tutkimuksia, tiedonhakua päädyttiin tekemään erilaisia lähteitä, raportteja, tutkimuksia ja asiakokonaisuuksia yhdistellen. Esimerkiksi mobiiliapplikaatioista, sosiaalisesta mediasta, digitaalisista medioista, verkkopalveluista, digitalisaatiosta ja niiden vaikutuksista nuorten terveyteen löytyi tutkimuksia ja tutkittua tietoa, joita lopulta hyödynnettiin teoriaviitekehelyksessä.

Taulukko 2. Tiedonhakuun liittyvät sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"> - Julkaisu on tieteellinen tutkimusartikkeli tai asiantuntijoiden laatima raportti tai selvitys - Julkaisun vuosiluku 2010–2022 - Julkaisun kieli on suomi tai englanti - Julkaisu on näkyvillä kokonaisuudessaan - Julkaisun aihe liittyy terveyden edistämiseen/hyvinvointiin 	<ul style="list-style-type: none"> - Julkaisu koko teksti ei ole saatavilla - Julkaisun aihe ei liity digiosallisuuden tai digihyvinvointiin - Julkaisu on pro gradu – tutkielma/opinnäytetyö - Kohderyhmänä ikääntyvien digitalisaatio

Taulukko 3. Tiedonhaku Medic-, Finna- ja PubMed-tietokannoista

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Osumat	Työhön valitut artikkelit
MEDIC	digital AND health AND terveyden lukutaito	2010–2022	8	Pakarinen, A. 2018. The development and feasibility of gamified digital intervention aiming to promote physical activity in early childhood.
	sosiaalinen AND media	2010–2022	83	Helve, O., Kattelus, M., Norhomaa S. & Saarni S. 2015. Terveystieto ja sosiaalinen media.
FINNA	digihyvinvointi AND osallisuus	suomi, englanti, julkaisu- vuosi 2010–2022	13	Hämäläinen, R., Halonen, T. & Mäkinen, M. 2021. Johdanto. Teoksessa Hämäläinen R., Halonen, T. & Mäkinen, M. (toim.) Digihyvinvointi kuuluu kaikille.

	digiosallisuus	suomi, englantia, julkaisu- vuosi 2010–2022	19	Hänninen, R., Karhinen, J., Korpela, V., Pajula, L., Pihlajamaa, O., Merisalo, M., Kuusisko, O., Taipale, S., Kääriäinen, J. & Wilska, T.-A. 2021. Digiosallisuuden käsite ja keskeiset osa-alueet.
	nuorisotyö AND osallisuus AND digitalisaatio	suomi, englantia, julkaisu- vuosi 2010– 2022	21	Alijoki, V. 2019. Digitaidot kansalais-taitoina. Teoksessa Lauha, H. & Nölvak, K. (toim.) Digitalisaatio ja nuorisotyö.
	digitalisaatio AND hyvinvointi AND sosiaalinen	suomi, englantia, julkaisu- vuosi 2010– 2022	69	Tammisalo, K., Rotkirch, A., Alanko, L., Danielsbacka, M., Honkanen, J., Hämmäläinen, M. & Prusskij, C. 2020. Digitaalinen hyvinvointi perheissä. Suomi hyvin käytetyn ajan mallimaaksi.
	media AND nuoret AND osallisuus	suomi, englantia julkaisu- vuosi 2010–2022	121	Kaarakainen, S.-S., & Kaarakainen, M.-T. 2018. Tulevaisuuden toivot – Digitaalisten medioiden käyttö nuorten osallisuuden ja osaamisen lähteenä.

	health AND literacy AND adolescent	suomi, englanti julkaisuvuosi 2010–2022	60	Paakkari, O., Torppa, M., Kannas, L. & Paakkari, L. 2016. Subjective health literacy: Development of a brief instrument for school-aged children.
PUBMED	health AND literacy AND media AND social	englanti julkaisuvuosi 2010–2022	910	Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K. & Lyyra, N. 2021. Problematic social media use and health among adolescents.

Tietokantahaun lisäksi tiedonhaku päätettiin vahvistamaan manuaalisella tiedonhauella, jota käytettiin esimerkiksi selaamalla aiempia tutkimuksia, niiden lähdeluetteloita ja -viitteitä. Lisäksi manuaalisessa haussa hyödynnettiin opinnäytetyöntekijöiden aiheeseen liittyvien ylemmän ammattikorkeakouluopintojen kurssimateriaaleja, NOUSU-hankkeelta saatuja lähteitä sekä opinnäytetyön ohjaavan opettajan suosittelemaa materiaalia. Manuaalisen tiedonhaun suorittaminen oli tälle opinnäytetyölle tärkeä vaihe, sillä se tuotti lisää kattavaa ja arvokasta tutkimustietoa opinnäytetyön sisältämästä tuoreesta aihealueesta, josta muutoin tietoa oli niukasti vielä saatavilla. Erityisesti toisten julkaisujen lähdeluetteloiden perusteellinen läpikäynti tuotti laajempaa tutkimustietoa opinnäytetyön aiheesta. Manuaalinen tiedonhaku sisälsi samat sisään- ja poissulkukriteerit kuin tietokantahakukin.

Taulukko 4. Tiedonhaku manuaalisesti

Miten artikkeli on löytynyt	Työhön valitut artikkelit
Toisen julkaisun lähdeluettelo	<p>Subramaniam, M., St. Jean, B., Greene Taylor, N., Kodama, C., Follman, R. & Casciotti, D. 2015. Bit by Bit: Using Design-Based Research to Improve the Health Literacy of Adolescents.</p> <p>Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. Osallisuuden edistäminen. Heikoimmassa asemassa olevien osallisuus. Osallisuuden edistämisen mallit. Digiosallisuuden edistäminen.</p> <p>World Health Organization. 2013. Health literacy. The solid facts.</p> <p>Hietajärvi, L. & Matikainen, J. 2021. Sosiaalinen media on vuorovaikutusta tukeva ympäristö. Ilmiökartta: digitaalisen median vaikutukset lapsiin, nuoriin ja ikäihmisiin.</p> <p>Ahola, N. & Hirvonen, J. 2021. Digitalisaation huipulla – ja reunalla. Verkkopalvelujen käyttö ja digisyrjäytyminen Helsingissä ja Suomessa.</p> <p>Tuusvuori, A. 2020. Digitalisaatio jättää haavoittuvimpia ihmisiä ilman laiskäteisiä palveluja.</p> <p>Timonen, O. 2004. Lääkärin etä vastaanotto perusterveydenhuollossa.</p> <p>Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. 2017. “Digital Well-Being”. Developing a New Theoretical Tool for Media Literacy Research.</p> <p>Digitaalisen nuorisotyön osaamiskeskus Verke. 2021. Kunnallisen nuorisotyön digitalisaatio.</p> <p>Eriksson, S. & Tuuva-Hongisto, S. 2019. Nuorisotyön digitalisaatio 2030. ”Meidän tulisi osata tarjota nuorille työkaluja maailmaan, jota me emme itse vielä tunne.”</p>

	<p>Kaipainen, K. 2014. Design and evaluation of online and mobile applications for stress management and healthy eating.</p> <p>World Health Organization. 2019. What you need to know about digital health systems.</p> <p>Berg, M. 2017. Making sense with sensors: Self-tracking and temporalities of wellbeing.</p> <p>Tuusvuori, A. 2020. Digitalisaatio jättää haavoittuvimpia ihmisiä ilman laiskääteisiä palveluja.</p>
Opinnäytetyön ohjaavalta opettajalta saadut lähteet	<p>Virtanen, L., Kaihlanen, A.-M., Kouvonon, A., Safaroy, N. Laukka, E. Valkonen, P. & Heponiemi, T. 2022. Hyvinvointiyhteiskunnan digitaaliset palvelut yhdenvertaisiksi: 9 kriittistä toimenpidettä haavoittuvassa asemassa olevien huomioimiseksi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.</p>
Opinnäytetyön toimeksiantajalta saadut lähteet	<p>EURO 2014. Euroopan unioni. Euroopan aluekehitysrahasto. Euroopan sosiaalirahasto. Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman hankkeen kuvaus.</p>

3 DIGIHYVINVOINTI JA DIGIOSALLISUUS

WHO:n määritelmän mukaan terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (World Health Organization 1946), kun taas hyvinvointi määritellään fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalisesti ulottuvuudeksi. Hyvinvointi on käsitteenä moniulotteinen ja siihen on lisätty vuosien varrella henkisyden ja terveyden eri muovautuvuuksia. (Kemppainen ym. 2021, 13.) Digihyvinvointi, jota opinnäytetyössä käsiteltiin, on käsitteenä vielä melko uusi (Hämäläinen ym. 2021, 8). Se ei juurikaan eroa yleisestä hyvinvoinnin määritelmästä, sillä voidaan ajatella, että digihyvinvointi on hyvinvointia digitaalisten laitteiden ja -palveluiden sisältämässä maailmassa (Tammisalo ym. 2020, 16).

Digihyvinvointi perustuu teknologiseen osaamiseen ja digitaalisten ympäristöjen saatavuuteen, kriittiseen medialukutaitoon ja visuaalisen lukutaidon hallintaan. Näiden lisäksi digitaalinen turvallisuus ja sosiaaliset taidot verkkoympäristössä, strategiset taidot kuten itseilmaisuus sekä yleinen elämänhallinta, fyysinen hyvinvointi ja metakognitiiviset taidot ovat osa digihyvinvointia. (Hämäläinen ym. 2021, 8.) Toisaalta digihyvinvointikäsitteen alle sisältyvät myös sosi- ja terveysalan palvelut ja niiden saatavuus digitaalisessa muodossa (Tammisalo ym. 2020, 19), sillä nykyajan terveysteknologia mahdollistaa hoidon saamisen myös ilman fyysistä käyntiä terveydenhuollossa (World Health Organization 2019).

Yhteiskunnan toiminta ja palvelut digitaalisessa muodossa lisääntyvät jatkuvasti. Tämä voi olla joko haastavaa tai potentiaalista osallisuuden näkökulmasta katsottuna. Digiosallisuus ei tarkoita pelkästään väestön digiosaamisen taitoja, vaan digitaalisten palveluiden ja digiympäristöiden suunnittelussa on tärkeää huomioida turvallisuus, saatavuus ja helppokäyttöisyys. Näin ne palvelut tasavertaisesti myös heikommin digitaitoja osaavia. Digitaalisten palveluiden puute saattaa tehdä osallisuudesta vaikeaa, mutta toisaalta taas etäyhteydet mahdollistavat yhteydenpidon ja asioinnin ilman fyysistä kontaktia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

3.1 Terveyden lukutaito

Terveyden lukutaidolla tarkoitetaan ihmisen kykyä ymmärtää, arvioida ja soveltaa kohtaamaansa terveystietoa. Se auttaa tekemään valintoja terveyden hyväksi ja elämänlaadun parantamiseksi, niin terveydenhuollon palveluissa, sairauksien ehkäisyssä kuin terveyden edistämisessäkin. (World Health Organization 2013, 4.) Terveyden lukutaito alkaa muodostua ja kehittyä jo varhaisessa vaiheessa, mikä tarkoittaa, että terveystietäytymisen sekä yleisen terveyden ja hyvinvoinnin perusta luodaan jo lapsuudessa (Paakkari ym. 2016).

Nykypäivän haasteena on runsas ja monista lähteistä tuleva tieto, minkä vuoksi luotettavan ja oikeanlaisen terveystiedon poimiminen voi olla vaikeaa. Esimerkiksi media altistaa lapsia niin myönteiselle kuin negatiivisellekin informaatiolle terveydestä ja sen edistämisestä. Näiden syiden vuoksi on tarpeen

keskittyä nuorempien ikäryhmien terveyden lukutaidon edistämiseen. (Paakkari ym. 2016.)

Nuorilla on oltava laajasti erilaista terveydenlukutaitoa, jotta he pystyvät huolehtimaan omasta terveydestään. Nuorten kanssa työskentely näiden taitojen vahvistamiseksi auttaa hillitsemään heikkoa terveydenlukutaitoa ja huonona pidettäviä terveysvaikutuksia. Pitkällä aikavälillä tämä kaventaa terveyseroja ja edistää väestömme terveyttä. (Subramaniam ym. 2015.)

3.2 Digitaalinen media

Maailman terveysjärjestö WHO:n (World Health Organization 2013) mukaan eurooppalaisista suurin osa käyttää ensisijaisena ja luotetuimpana terveystiedon lähteenään terveydenhuollon ammattilaisia, mutta silti käytetyin terveyteen liittyvän täydentävän tiedon lähde on massamedia (World Health Organization 2013, 59). Aina kun tietoa etsitään digitaalisen median välityksellä, lähdekritiikki korostuu. Internet pursuaa tietoa, mutta tärkeää on osata tunnistaa asiantuntijat sekä luotettava ja oikea tieto. Olennaista on, kuka on asiantuntija ja kenen terveysneuvoja nykypäivänä mediassa kuunnellaan. (Kempainen ym. 2021, 35, 39, 42.) Terveystiedon tuottamisen kannalta voidaan ajatella median poistavan raja-aidat ammattilaisen ja kansalaisen välistä. Kuka tahansa voi tuottaa terveyteen liittyvää tietoa internetiin, jolloin lähdekriittisyyden arviointi siirtyy täysin lukijan vastuulle. (Helve ym. 2015.)

Tänä päivänä terveystietoa etsitään aktiivisesti ja lisääntyvästi myös sosiaalisen median välityksellä (Helve ym. 2015). Sosiaalinen media on muokannut sosiaalisen vuorovaikutuksen muotoja (Hietajärvi & Matikainen 2021, 42–43) ja muovannut kokonaan uudelleen kommunikointiin liittyviä tapojamme. Ennen henkilön yksityisinä tietoina toimineet asenteisiin ja tietoihin pohjautuvat ajatukset ovat nykyisin sosiaalisessa mediassa jokaisen nähtävillä. (Kempainen ym. 2021, 39.) Sosiaalisessa mediassa julkaistut terveystiedot tavoittavat koko ajan enemmän väestöä, mutta tarjolla olevan terveystiedon oikeellisuudesta tai ajankohdasta ei aina voi olla täyttä varmuutta (Helve ym. 2015).

Sosiaalinen media on keskeinen osa nuorten arkea (Paakkari ym. 2021). Media kokoaa sosiaalisen kentän nuorten elämään, jonka keskipisteessä ovat

ajan viettäminen, viihde ja sosiaaliset vuorovaikutussuhteet. Sosiaalisessa mediassa vietetyn ajan positiiviset ja negatiiviset, hyvinvointiin vaikuttavat asiat suurelta osalta kumoavat toisensa, mutta on tutkittu, että sosiaalisen median käyttämisen sosiaalinen hyöty säilyy, vaikka käyttö olisikin suurta. Ajan käytön sijasta sosiaalista mediaa olisikin hyvä tarkastella sosiaalisen ilmiön näkökulmasta. Esimerkiksi sosiaaliset paineet ja odotukset, kuten taukoamaton tavoitettavuus, kommenttien ja tykkäysten määrän tarkkaileminen, ovat kasvaneet. (Hietajarvi & Matikainen 2021, 42–43.)

3.3 Nuorten digitaidot

Alijoen (2019) mukaan digitaidot tarkoittavat ohjelmien ja teknisten laitteiden yms. käyttämisen osaamista, medialukutaitoa ja informaation käsittelyn osaamista. Tämä kaikki osaaminen korostuu sitä mukaan kuin saatavissa oleva informaatio ja sen lähteiden määrä lisääntyy. Jos käyttäjällä on haasteita teknisten laitteiden käyttämisessä ja informaation käsittelyssä, tiedon hyväksi käyttäminen ei onnistu. Digitaalisten taitojen osaamisella on huomattava merkitys mediataitojen hallitsemisessa. Mediataidot tarkoittavat mediasisällön ja niiden vaikutuksen ymmärtämistä ja auttavat tarkastelemaan kriittisin silmin informaatiota. Entistä tärkeämpänä medialukutaitoa pidetään näin valeutisten aikakautena. Digitaalisten taitojen opettamisella voidaan ehkäistä digitaalista eriarvoisuutta yhteiskunnassamme ja helpottaa samalla ihmisten arkea. (Alijoki 2019, 52–53.)

Nuoruutta ei voida automaattisesti pitää synonyyminä digiosaamiselle (Tuusvuori 2020). Nuorista puhutaan usein diginatiiveina, mutta käytännössä nuorten digitaidot ovat hyvin eritasoisia. Erityisesti oppimiseen ja/tai kielen osaamiseen liittyvät ongelmat ovat yhteydessä digitaalisten taitojen hallitsemiseen. Puutteet digitaidoissa voivat olla esteenä työllistymiselle ja opiskelulle. (EURA 2014.)

Iso osa heikommassa asemassa olevista ihmisistä hallitsee internetin ja sosiaalisen median käytön, mutta digipalveluissa asioiminen on hankalaa. Digipalveluiden käyttäminen vaatii erilaisia digitaitoja, kuten palvelujärjestelmien ja virkakielen ymmärtämistä, joista puutteita voi olla kaiken ikäisillä, mutta erityisesti heikommassa asemassa olevilla. Asiointia voi vaikeuttaa lisäksi heikko kognitiivinen toimintakyky, mikä saa digitaalisten palveluiden tekstisisällöt ja

toiminnallisuuden tuntumaan vaikeasti ymmärrettävältä. (Virtanen ym. 2022, 2.)

Gui ym. (2017) kirjoittavat artikkelissaan siitä, miten digitaalisten taitojen nopea kehitys on syntynyt mobiiliyhteyksien massiivisen leviämisen vuoksi. Tämä aiheuttaa viestinnän ylikuormitusta, joka vaikuttaa jokapäiväiseen hyvinvointiimme. Käyttäjältä vaaditaan erityistä kykyä digitaalisten ärsykkeiden hallinnassa. Monien eri asioiden samanaikainen tekeminen, jatkuvat keskeytykset ja tietotulva monista eri lähteistä kuormittavat hyvinvointia. Kyky selviytyä viestinnän ylikuormituksesta voidaan määritellä digitaalisesti hyvinvointitaidoksi. (Gui ym. 2017, 156–157.)

3.4 Ammattilaisten digiohjaustaidot

Digitalisaatio nuorisotyössä on kulttuurinen muutos, joka vaikuttaa niin käytännön nuorisotyöhön, kuin myös koko organisaatiokulttuuriin. Nuorisotyöstä puhuttaessa olisi olennaista katsoa tulevaisuuteen ja pohtia, miltä se tulee näyttämään koronapandemian jälkeen, sen sijaan että keskityttäisiin puhumaan digiloikasta. Digitalisaation kehittyminen jatkuu vastaisuudessakin, joten uusia teknologisia innovaatioita ja nuorisokulttuurisia ilmiöitä tulee jatkossakin haastamaan nuorisotyötä. Nuorisotyön näkökulmasta digitalisaatiossa on olennaisinta se, miten voidaan edistää nuorten kasvua, kehitystä, osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja yhdenvertaisuutta sekä auttaa nuoria oppimaan yhteiskunnassa tarvittavia tietoja ja taitoja. (Digitaalisen nuorisotyön osaamiskeskus Verke 2021, 41.)

Digitaalisen nuorisotyön osaamiskeskus Verke on tutkinut vuonna 2021 jo viidennen kerran kuntien nuorisotyön digitalisaatiota ja digitaalista nuorisotyötä. Selvityksessä tutkittiin nuorisotyötä tekevien työntekijöiden ja esimiesten kokemuksia näistä teemoista. Ammatillaiset kokivat vahvimmiten osaamisalueikseen nuorisotyön digipalveluiden ja toimintojen saatavuuden ja digitaalisen yhdenvertaisuuden edistämisen omassa työssään. Reilu 40 prosenttia vastaajista (otos 907 ammattilaista) koki nuorten digihyvinvoinnin edistämisen osaamisen hyväksi tai erinomaiseksi. Heikoiten vastaajat kokivat osaavansa nuor-

ten digiosaamisen vahvistamisen sekä nuorten digiosallisuuden ja vaikuttamistoiminnan vahvistamisen. (Digitaalisen nuorisotyön osaamiskeskus Verke 2021, 22.)

Eriksson ja Tuuva-Hongisto (2019) ovat tutkineet ammattilaisten kokemuksia digitaalisen nuorisotyön tilanteesta, tulevaisuuden näkymistä ja digitalisoitumisen vaikutuksista nuorisoalalle. Tulokset osoittivat, että ajan hermoilla pysyminen nuorisokulttuurisissa muutoksissa on nuorisotyön kannalta yksi tärkeimpiä asioita. Osallisuuden edistäminen, teknologiakasvatus ja digitaalinen osaaminen korostuvat jatkuvasti. Uhkina digitalisoitumisessa ammattilaiset kokivat esimerkiksi lisääntyvän turvattomuuden ja eriarvoistumisen. Ohjauspalvelut, kuten digitaalisiin ympäristöihin ja digitaaliseen yhteiskuntaan liittyvä ohjaus, ovat tämänkin vuoksi merkittäviä painopisteitä nuorisotyössä. (Eriksson & Tuuva-Hongisto 2019, 4.)

Digitaalisuus edellyttää terveydenhuollon ammattilaisilta uutta osaamista ja vaatii ammattilaisilta digitaalisia taitoja ohjaukseen digiympäristössä tapahtuvassa terveydenhoidossa. Digitaaliset terveydenhuoltojärjestelmät voivat motiivoida ja sitouttaa potilaita suunnittelemaan omaa hoitoaan. Terveydenhuollon ammattilaisten tulee olla läsnä potilaan terveydenhoidossa ja tarjota empatiaa ja inhimillisyyttä digitaalisuudesta huolimatta. Tämä edellyttää terveydenhuollon työntekijöiltä luottamusta ja avoimuutta vuorovaikutustilanteissa etäyhteyksistä huolimatta. (World Health Organization 2019.)

3.5 Digitaaliset terveyspalvelut ja -sovellukset

Digitaalisten terveyspalveluiden ajatellaan olevan keino tehokkaaseen ja ennaltaehkäisevään terveydenhoitoon, laadukkaampiin palveluihin ja tie terveysterojen vähentämiseen. (World Health Organization 2019.) Hyvinvointiyhteiskunnassa digitaalisia palveluita ovat julkisen, yksityisen sekä kolmannen sektorin sosiaali- ja terveyspalvelut, palvelut sosiaaliturvaetuksien hakuun sekä työelämäpalvelut. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on laatinut tuoreen, vuonna 2022 valmistuneen, laatusuosituksen digipalveluiden käyttöön liittyen, joka on kuvattu tiivistetysti taulukossa 5. (Virtanen ym. 2022, 1–6.)

Taulukko 5. Soveltaen Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen yhdeksästä kriittisestä toimenpiteestä hyvinvointiyhteiskunnan digitaalisten palveluiden yhdenvertaisuuden lisäämiseksi haavoittuvassa asemassa oleville (Virtanen ym. 2022, 1–6).

Yhdenvertaisesti saavutettavat digipalvelut	
1. Palveluiden käyttämiseen on tarjottava reaaliaikaisesti tukea sekä ohjeita	<ul style="list-style-type: none"> • lähi- ja etäohjauspalvelut • ohjevideot ja -tekstit • käyttö kotimaisten kielten lisäksi Suomessa yleisemmin puhutuilla vierailia kielillä
2. Palveluita on kehitettävä sisällöllisesti ja toiminnallisesti kaikille ymmärrettävään muotoon	<ul style="list-style-type: none"> • selkokeskuksen laatimien selkokielisyyden kriteereiden käyttäminen • ennakoitavuus
3. Tieto palveluista sekä saatavissa olevista tukimuodoista on levitettävä laaja-alaisesti	<ul style="list-style-type: none"> • monikanavainen tiedotus • kannustus palveluiden käyttöön
Turvallisesti käytettävät digipalvelut	
4. Selkeät ohjeiden ja tiedon jakaminen erilaisten palvelualueiden tietoturvasuuteen liittyen	<ul style="list-style-type: none"> • tietoa tietoturvasta ja -suojusta
5. Lisätään palveluiden käyttämiseen soveltuvia yksityisiä tiloja sekä turvallisesti käytettäviä lainapäätelaitteita julkisiin tiloihin	<ul style="list-style-type: none"> • matalan kynnyksen tilat, joihin kaikilla on vapaa pääsy
Laadukkaat ja asiakaslähtöiset digipalvelut	
6. Videoyhteyksiä on tarjottava kattavammin vuorovaikutusten parantamiseksi	<ul style="list-style-type: none"> • videoyhteyksien kasvattaminen
7. Ammattilaisia ja henkilöstöä on koulutettava työskentelemään digitaalisesti asiakkaiden kanssa	<ul style="list-style-type: none"> • digitaidot • tietoturvaosaaminen • viestinnälliset taidot
8. Digitaalisten palveluiden käyttämiseen soveltuvien asiakkaiden tunnistamista varten on otettava käyttöön selkeitä ohjeita.	<ul style="list-style-type: none"> • valtakunnalliset suositukset palveluntarjoajille
9. Saatavilla on oltava yhä lähipalveluita niille, joille digitaalisuutta ei voida pitää vaihtoehtona	<ul style="list-style-type: none"> • lähipalvelut turvattu edelleen, jotta kaikki saavat samanarvoista palvelua

Terveydenhuollossa digitaalisuuden lisääntyminen on tuonut uusia menetelmävaihtoehtoja terveyden edistämiseen. Tätä voidaan kutsua digitaalseksi terveydeksi, joka kattaa laajasti erilaista teknologiaa terveydenhuollon, terveyskasvatuksen ja terveyden edistämisen käyttöön. (Pakarinen 2018, 13.)

Esimerkiksi etävastaanotot ovat mahdollistaneet reaaliaikaisen vuorovaikutus-tilanteen asiakkaan ja ammattilaisen välille välimatkasta huolimatta (Timonen 2004, 7, 11). Myös mobiililaitteet, sovellukset, verkkosivustot ja eri alustat tarjoavat pääsyn terveystietoihin internetissä ja uusia keinoja yksilöiden henkilökohtaisten tietojen seuraamiseen, mittaamiseen ja jakamiseen terveydenhuollossa. (Pakarinen 2018, 13.) Tänä päivänä on saatavilla runsaasti erilaisia hyvinvointia mittaavia laitteita, joilla voidaan seurata ja tulkita, mitä käyttäjän kehossa ja mielessä tapahtuu (Berg 2017, 1).

Digihyvinvointi saattaakin helposti aiheuttaa ihmisille mielikuvan kaupallisista hyvinvointisovelluksista, kuten aktiivisuusmittareista ja meditaatiosovelluksista (Tammisalo ym. 2020, 19.), sillä nyky maailmassa hyvinvointisovellusten määrä on hurjassa kasvussa (Berg 2017, 1). Mobiilisovellusten vahvuuksina pidetään niiden saavutettavuutta, edullisuutta ja anonyymiutta. Älypuhelinien mukana tuoma teknologia ja sen kehitys ovat mahdollistaneet terveyden tukemisen jokapäiväisessä arjessa. Nykyajan teknologia tarjoilee useita edellytyksiä yksilön hyvinvoinnin ja terveyden hallitsemiseen, vaikkakin terveyssovellusten laaja-alainen käyttö useista hyötyjä puoltavista tutkimuksista huolimatta on jäänyt vähäiseksi. (Kaipainen 2014, 6, 17.) On tutkittu, että heikommassa osassa olevat, kuten esimerkiksi syrjäytyneet nuoret, eivät osaa käyttää palveluita tasavertaisesti. Heikommassa osassa olevat käyttäjät huomioon ottamalla palveluiden saatavuus ja toimivuus paranevat sekä kustannuksia hallitaan paremmin. (Virtanen ym. 2022, 1.)

3.6 Digisyrjäytyminen

Teknologian kehittyminen voi parhaimmillaan helpottaa arkea ja edistää sosiaalisuutta. Toisesta näkökulmasta katsottuna tämä voi kuitenkin lisätä eriarvoisuutta, jos heikommassa asemassa olevat tippuvat digikehityksestä. Tästä syystä digitalisaatiota ja sen vaikutusta täytyykin tarkkailla eriarvoisuuden lisäksi myös etenkin osallisuuden ja yhdenvertaisuuden näkökulmasta. (Ahola & Hirvonen 2021, 7.) Vaikka nuoret käyttävät esimerkiksi tietokonetta pelaamiseen, ei se tarkoita automaattisesti hyvää digiosaamista viranomaispalveluiden käytössä. Digitaalisen palvelun negatiivinen puoli on, että digipalvelut ei-

vät tunnista syrjäytymisvaarassa olevia nuoria, toisinkuin kasvokkain tapahtuva kohtaaminen esimerkiksi sosiaalialan ammattilaisen kanssa. (Tuusvuori 2020.)

Heikomman sosioekonomisen aseman on havaittu olevan yhteydessä digitaaliseen osallistumattomuuteen, mikä voi näyttäytyä negatiivisena suhtautumisena digitaaliseen maailmaan ja teknologiaan. Nuorten heikomman sosioekonomisen aseman aiheuttamia eroja digiosallisuuteen voidaan kaventaa tarjoamalla tasavertaisia mahdollisuuksia niin formaalissa opetuksessa kuin vapaaajalla tapahtuvissa ympäristöissä. Digiympäristöillä on laajasti merkitystä nuorten osallisuuteen sekä yhteenkuuluvuuden tunteelle, sillä ne ovat olennainen osa nuorten arkea ja sosiaalista elämää (Kaarakainen & Kaarakainen 2018, 237, 251–252).

Huono digitaitojen osaaminen voi edistää yhteiskunnasta syrjäytymistä (Alijoki 2019, 52), ja vaikka työelämää voidaan pitää tärkeänä paikkana digitaitojen oppimiselle ja niiden ylläpitämiselle, puutteet digitaidoissa voivat vaikeuttaa työn saantia. Haasteena saattaa olla sekä digitaalinen että sosiaalinen syrjäytymisen kierre, eli vaikka digitaalinen syrjäytyminen ja sosiaalinen syrjäytyminen eivät ole sama asia, käytännössä ne silti punoutuvat yhteen. Tulee huomioida, että palveluiden yhdenvertaisuus ei merkitse niiden mahdollistamista kaikille samoin tavoin. Riittävät tukipalvelut ja niiden kohdistaminen tarvitseville, tulevat näkymään digipalveluiden yleistyessä. On huolehdittava siitä, että myös jatkossa otetaan huomioon myös sellainen väestöryhmä, joilla on vaikeuksia pysytellä digikehityksen mukana. (Ahola & Hirvonen 2021, 70–71.)

Kaarakainen ja Kaarakainen (2018) tuovat myös esille huolipuhetta nuorten digitaalisesta syrjäytymisestä. Kuinka syrjäytyneille nuorille voidaan taata riittävästi digitaalista osaamista, kun yleinen syrjäytyminen ja digisyrjäytyminen kulkevat käsi kädessä. Ongelmana nuorten digikäyttäytymisessä ei koetakaan median runsasta käyttöä, vaan enemmänkin niiden ulkopuolelle jäämistä. (Kaarakainen & Kaarakainen 2018, 237, 251–252.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tämä opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä NOUSU-hankkeen kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia nuorten aikuisten digihyvintointia ja digiosallisuutta. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, miten ammattilaiset hyödyntävät digitalisaatiota nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä ovat 18–29-vuotiaat nuoret aikuiset ja heidän kanssaan työtä tekevät ammattilaiset. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla nuorten aikuisten digihyvintointia ja digiosallisuutta voidaan edistää.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Miten nuoret aikuiset hyödyntävät digilaitteita ja digipalveluita oman hyvinvointinsa edistämiseksi?
2. Minkälaisia haasteita nuorilla aikuisilla on digipalveluiden käytössä?
3. Miten ammattilaiset hyödyntävät digilaitteita ja digipalveluita nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämiseksi?
4. Minkälaisia haasteita nuorilla aikuisilla on digipalveluiden käytössä ammattilaisten näkökulmasta?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena, johon sisältyi kaksi erillistä kyselyä (liite 4 ja 5). Ennen kyselylomakkeiden laatimista valittiin muuttujat ja koottiin niiden avulla muuttujataulukot (liite 2 ja 3), jotka pohjautuivat teoreettiseen viitekehykseen ja tutkimuksen pääkäsitteisiin. Kyselylomakkeiden kysymykset muodostuivat muuttujataulukoiden muuttujien mukaan. Vilkan (2015) mukaan muuttujien valinta tutkimuksiin ja kyselylomakkeisiin tulee perustua tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen ja tavoitteisiin. Tästä syystä ennen kyselylomakkeiden laadintaa teoreettinen viitekehys sekä keskeisimmät käsitteet tulee olla määriteltynä. (Vilka 2015, 101–102.)

Tätä opinnäytetyötä varten kyselylomakkeet pyrittiin saamaan mahdollisimman selkeään, ytimekkääseen ja luotettavaan muotoon. Luodon (2009) mukaan kyselylomake on hyödyllisin silloin, kun se on riittävän luotettava, testattu, osuva, teknillisesti järkevä, selkeä ja mahdollisuus toistaa (Luoto 2009).

Kyselytutkimus on tehokas ja aikaa säästävä tapa kerätä tutkimusaineistoa, sillä sen avulla voidaan saada nopeasti laaja vastaajajoukko (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Kyselylomakkeen tulee olla kohtuullisen mittainen ja ulkoasultaan riittävän selkeä. Liian pitkät kyselyt vähentävät vastaushalukkuutta ja esimerkiksi internetissä tehtävän kyselyn vastausajan tulisi olla noin 15–20 minuuttia. Selkeä kysely helpottaa sekä vastaajaa että tutkimuksen tekijää. (Kyselylomakkeen laatiminen. s.a.) Mikäli kysymys on epäselvä tai harhaanjohtava, saattaa tulla puuttuvia vastauksia tai vastaajat saattavat laittaa lomakkeeseen omia tulkintojaan (Luoto 2009).

Opinnäytetyön kyselylomakkeista toinen oli suunnattu nuorille aikuisille ja toinen nuorten kanssa työskenteleville nuorisotyön ammattilaisille. Kyselylomakkeiden kysymykset olivat suurimmaksi osaksi strukturoituja, eli niille oli valmiiksi laaditut vastausvaihtoehdot. Muutama tarkentava kysymys toimi avoimena kysymyksenä, johon vastaaja sai halutessaan kirjoittaa vapaata, tarkentavaa tekstiä. (Kyselylomakkeen laatiminen s.a.) Kyselylomake on tärkeää aina testata ennen sen käyttöä, sillä joskus tutkimuksen tekijä ”sokeutuu” omalle tutkimukselleen. Parhaiten testaus onnistuu kriittisillä ja skeptisillä vastaajilla, jotka lukevat ja tarkastelevat kyselyä ulkopuolisin silmin. (Mäkinen 2006, 93.) Kyselylomakkeet testautettiin ennen niiden avaamista NOUSU-hankkeen työntekijöillä, opinnäytetyön tekijöiden kollegoilla sekä ikäluokkaan kuuluvilla läheisillä. Kysymyksiä oli molemmissa kyselyissä alle 15, jotta ne pysyivät riittävän tiiviinä ja helposti täytettävänä. Molemmat kyselyt kestivät testauksien perusteella 10–15 minuuttia per kysely.

Molemmissa kyselylomakkeissa oli käytössä Likertin asteikon vastausvaihtoehdot. Likertin asteikko on Rensis Likertin (s.1903) kehittämä asteikko, jonka tarkoituksena on järjestää vastaajat ”samanmielisyyden” mukaan. Likertin asteikkoon kuuluvat vastausvaihtoehdot ovat ”täysin samaa mieltä”, ”jokseenkin samaa mieltä”, ”jokseenkin eri mieltä” ja ”täysin eri mieltä”. Asteikkoon pystytään lisäämään vastausvaihtoehtoja, esimerkiksi ”ei samaa eikä eri mieltä”. Analysointivaiheessa edellä mainittu vaihtoehto voidaan määritellä puuttuvaksi tiedoksi, kuten tässä opinnäytetyössä on tehty. (Holopainen ym. 2004, 33.)

5.1 Kohdejoukko ja otanta

Kyselytutkimuksen tutkimusjoukkoa kutsutaan perusjoukoksi, ja otantatutkimuksessa perusjoukosta valitaan otos. Otantatutkimuksessa kerätyt tutkimustulokset yleistetään niin, että ne kattavat koko perusjoukon. (Holopainen ym. 2004, 11.) Tässä opinnäytetyössä perusjoukon muodostivat 18–29-vuotiaat nuoret aikuiset ja heidän kanssaan työskentelevät ammattilaiset. Alkuvaiheessa kyselylomakkeen tekoon kuului muuttujien ja mitta-asteikon valinta sekä määrittely. Kyselylomakkeen muuttujat muotoutuvat teoreettisesta viitekehyksestä, keskeisistä käsitteistä ja tutkimusongelmasta. (Vilka 2021, 101.)

Opinnäytetyön menetelmänä oli kokonaistutkimus, jossa otantaa ei voida määritellä (Metsämuuronen 2009, 61). Työssä tutkittiin koko perusjoukkoa, jonka vuoksi ei puhuta varsinaisesta otoksesta. Vilkan (2007) mukaan kokonaistutkimuksessa kaikki perusjoukkoon kuuluvat ihmiset mitataan. Tässä työssä kokonaisotantaa päädyttiin käyttämään, sillä sitä hyödynnetään usein pienissä tutkimusaineistoissa, joissa havaintoyksiköiden määrä on pienempi kuin sata. (Vilka 2007, 51–52.)

Vastausmäärien lisäämiseksi työssä oli käytössä myös lumipallo-otanta. Lumipallo-otannalla tarkoitetaan menetelmää, jossa ryhmän mukaan houkuttelu alkaa yhden henkilön avulla. Kyseinen henkilö hankkii mukaan lisää muita ihmisiä sekä jakaa informaatiota, jotka taas kuljettavat yhä tietoa eteenpäin. Näin ollen otantaa kerääntyy kuin lumipallon lailla vierieessä rinnettä alaspäin. (Metsämuuronen 2009, 63.) Tämä tarkoittaa käytännössä tässä opinnäytetyössä sitä, että työn tekijät itse keräsivät ja jakoivat tietoa eri toimipisteillä yhteistyössä yhteys henkilöiden kanssa.

5.2 Aineiston keruu

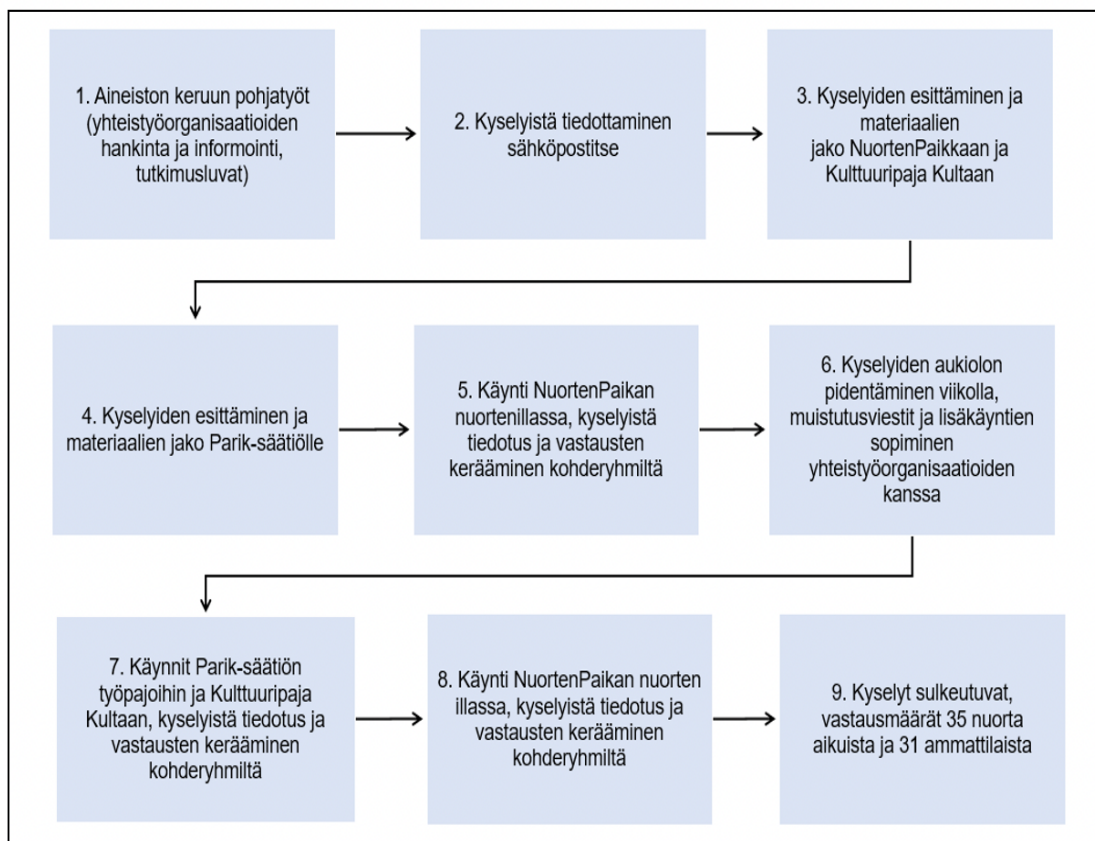
Opinnäytetyö sisälsi kaksi erillistä kyselyä, joiden aineistot kerättiin sähköisillä Webropol -kyselylomakkeilla. Kyselyt toteutettiin NOUSU-hankkeen yhteistyöorganisaatioihin. Yhteyttä otettiin Kouvolan kaupungin nuorisopalveluihin, Parik-säätiöön sekä Kaks py yhdistyksen Kulttuuripaja Kultaan ja yhteistyöstä sovittiin näiden tahojen kanssa. Kaikille lähetettiin kirjallinen tutkimussuunnitelma ja tarvittavat tiedot kyselyiden toteuttamista varten. Opinnäytetyön kyselyille

selvitettiin ja haettiin tarvittavat tutkimusluvut organisaatioiden käytäntöjen mukaisesti.

Aineiston keruu alkoi kyselyistä tiedottamisella hankkeen Kouvolan nuorisopalveluiden, Kulttuuripaja Kullan sekä Parik-säätiön kautta. Opinnäytetyöntekijät ryhtyivät aktiivisesti tiedottamaan kyselyistä ja jakamaan materiaaleja. Kyselylomakkeiden linkit laitettiin jaettavaksi sähköisesti saatekirjeiden (liite 1) ja julisteiden (liite 7) kanssa. Lisäksi kyselylomakkeiden linkkejä ja QR-koodia jaettiin yhteistyökumppaneiden järjestämissä nuorten illoissa ja työpajoissa kyselyiden auki ollessa. Kyselyt toteutettiin 7.9.2022–5.10.2022 välisenä aikana. Alkuperäinen suunnitelma oli pitää kyselyitä auki kolme viikkoa, mutta vastausmäärien maksimoimiseksi kyselyä jatkettiin vielä viikolla. Kyselyt olivat avoinna yhteensä neljän viikon ajan.

Kyselyiden avautuessa 7. syyskuuta opinnäytetyöntekijät kävivät jakamassa linkkejä, saatekirjeitä, julisteita ja infoa Kulttuuripaja Kultaan sekä Kouvolan nuorisopalveluiden NuortenPaikkaan. Tällöin paikalla olivat organisaatioiden yhteyshenkilöt, jotka lupasivat jakaa kyselyä eteenpäin sekä nuorille aikuisille että ammattilaisille. Samalla viikolla 9. syyskuuta Parik-säätiön palvelupäällikölle vietiin linkit, julisteet ja tarvittava info kyselyistä, joita hän lupasi jakaa eteenpäin. Seuraavalla viikolla 13. syyskuuta kyselyn linkkiä jaettiin NuortenPaikassa nuorille suunnatussa illassa. Vastausmäärien lisäämiseksi käyntejä yhteistyöorganisaatioihin sovittiin lisää kyselyn kolmannella viikolla ja yhteyshenkilöitä muistuteltiin kyselyiden jakamisesta.

Sovitusti 27.–28. syyskuuta toteutettiin lisäkäynnit Parik-säätiön eri toimipisteille ja Kulttuuripaja Kultaan. Tällöin tarkoituksena oli kerätä lisävastauksia ja motivoida nuoria aikuisia sekä ammattilaisia vastaamaan kyselyihin yhdessä toimipisteiden työntekijöiden kanssa. Kyselyiden neljännellä aukioloviikolla 4. lokakuuta käytiin jakamassa uudelleen kyselyitä NuortenPaikassa nuorille suunnatussa illassa. Kyselyihin vastasi yhteensä 35 nuorta aikuista sekä 31 nuorten aikuisten kanssa työskennellyttä tai työskentelevää ammattilaista. Kuvassa 1 on havainnollistettu aineiston keruun eri vaiheet.



Kuva 1. Aineiston keruun vaiheet

5.3 Aineiston käsittely ja analyysi

Analyysimenetelmänä tässä opinnäytetyössä käytettiin Webropol Professional Statistics -järjestelmää. Kyselylomakkeiden aineistot analysoitiin määrälliseen tutkimukseen sopivan kuvailevan tilastanalyysin avulla. (Tilastollinen päättely s.a.) Määrälliseen tutkimukseen liittyy kolme aineiston käsittelyvaihetta, joita ovat lomakkeiden läpi käyminen, aineiston vaihtaminen numeraaliseen muotoon ja aineiston tarkistaminen. Määrällisessä tutkimuksessa käytetään usein havaintomatriisia, joka tarkoittaa samaa kuin tutkimusaineisto. Havaintomatriisi on taulukko, johon kirjataan kaikki muuttujiin liittyvät havainnot. Määrällisen tutkimuksen tulokset havainnollisestaan numeroin, grafiikalla ja sanallisesti. (Vilkkä 2007, 105, 134.)

Tämän opinnäytetyön raportissa tuloksia esitettiin graafisesti erilaisin jakaumin, prosentiosuuksin, keskiarvoin sekä vastausten keskihajontoja tarkastellen. Kaikki Likertin asteikon kysymykset asetettiin analyysiin taulukoiksi, joista on nähtävissä vastausten keskiarvot (ka.), keskihajonnat (SD) sekä vastaajien määrä (n). Taulukot laadittiin keskiarvojen mukaan laskevasta nousevaan, eli pienimmästä keskiarvosta suurimpaan. Analyysiä tehtiin keskiarvo- ja

hajontalukujen mukaan. Yksimielisyyttä vastauksissa huomattiin keskihajonnan ollessa alle 1.

Koska kyselyt sisältävät tarkentavia avoimia kysymyksiä, käytetään näiden kysymysten analysointiin tässä opinnäytetyössä laadullista sisällönanalyysin menetelmää. Sisällönanalyysin avulla etsitään merkityssuhteita sekä merkityskokonaisuuksia, jolloin tutkimustieto saadaan ja esitetään sanallisista tulkinnoista. (Vilkkä 2015, 163.) Avoimien kysymyksien vastaukset litteroitiin. Tämän jälkeen vastauksista erotettiin tutkimuskysymysten kannalta olennaiset vastaukset ja ne jaettiin teemoittain aihealueisiin. Näin syntyi avointen kysymysten kuvaileva analyysi.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin muutamia suoria lainauksia avoimien kysymysten vastauksista. Avoimien kysymysten vastaukset numeroitiin vastaajien lukumäärän mukaan aina yksi kysymys kerrallaan. Analyysissa lainauksien edessä olevalla kirjaimella A tarkoitetaan asiantuntijaa ja numero viittaa vastauksen numeroon, esimerkiksi A4 tarkoittaa neljännen asiantuntijan avoimen vastauksen osaa. Avoimiin kysymyksiin saatiin eri määrät vastauksia, mikä tarkoittaa, että vastaajien numerot vaihtelevat vastauskohtaisesti.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli tutkia nuorten aikuisten (18–29-vuotiaat) digihyvinvointia ja digiosallisuutta. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, miten ammattilaiset hyödyntävät digitalisaatiota nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämässä. Tutkimustulokset raportoidaan tutkimuskysymyksittäin sekä nuorten aikuisten kyselyn että ammattilaisten kyselyn osalta taulukkona ja kuvioina. Tämä luku sisältää molempien kyselyiden tuloksia. Nuorten aikuisten kyselyn ja ammattilaisten kyselyn taustatietoja, digilaitteiden ja -palveluiden osaamista ja käyttöä, digihyvinvointia ja sen edistämistä sekä haasteita digikäyttäytymisessä.

6.1 Nuorten aikuisten kyselyyn vastanneiden taustatiedot

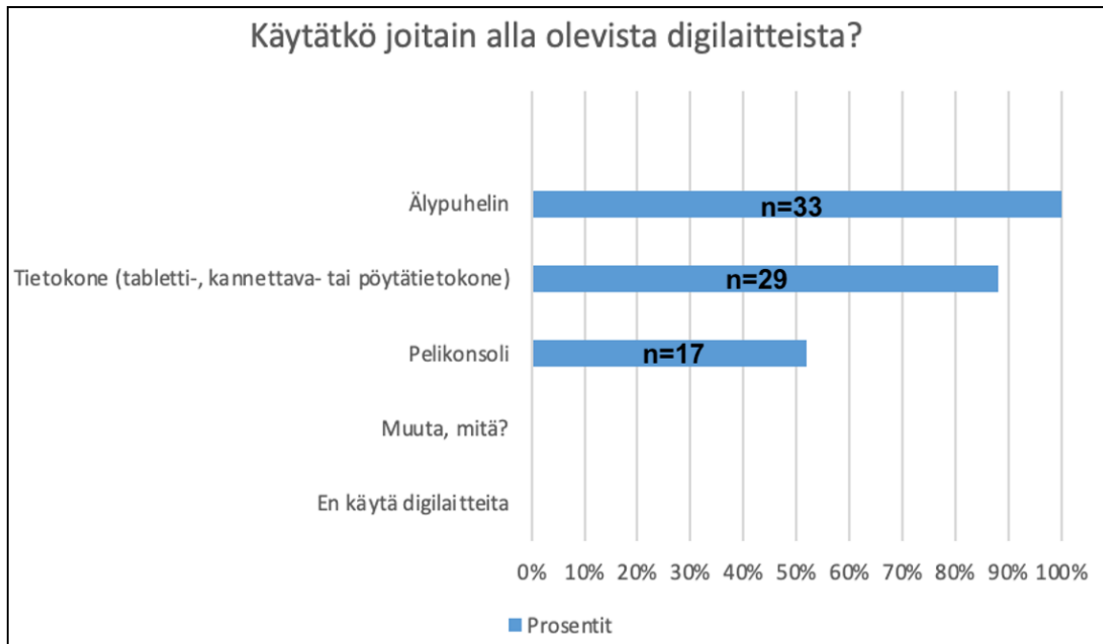
Kyselyn vastaamisen aloitti yhteensä 35 vastaajaa, joista kahden vastaajan kysely päättyi kahden ensimmäisen poissulkevan taustakysymyksen jälkeen. Toinen ei halunnut vastata kyselyyn ja toinen ei kuulunut 18–29-vuotiaiden

ikäluokkaan. Nämä vastaukset lopettivat kyselyn Webropol-järjestelmässä automaattisesti. Kaksi ensimmäistä kysymystä rajasivat kyselyn kohderyhmän opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti. Näin ollen kyselyn varsinainen vastaajamäärä oli 33 nuorta aikuista (n = 33).

Kyselyssä saatiin vastauksia kaikkiin kysymyksiin. Ainoastaan yksi vastaaja oli jättänyt vastaamatta kahteen viimeiseen suljettuun kysymykseen. Kyselyssä oli yksi avoin kysymys, johon vastasi 22 vastaajaa. Vastaamattomista kohdista muodostui tutkimukseen katoa. Tutkimuksen kato tarkoittaa puuttuvien tietojen määrää, eli tässä tutkimuksessa osittain vastattujen kyselyiden puuttuvia vastauksia. Kato ei kuitenkaan ole ongelma, jos sitä esiintyy suhteellisesti eli se on satunnaisesti jakautuneena tai vähäisissä määrin olevaa. (Vilka 2007, 106.)

6.1.1 Digilaitteet ja digipalvelut

Tarkoituksena oli saada tietoa, minkälaisia digilaitteita nuoret käyttävät ja miten sekä minkälaisia digilaitteiden käyttötaitoja nuorilla aikuisilla on. Lisäksi tietoa pyrittiin saamaan siitä, minkälaisia digipalveluita nuoret käyttävät ja miten, sekä mihin he tarvitsevat digipalveluiden käytössään tukea. Vastaajista 100 % (n = 33), eli kaikki vastasivat käyttävänsä älypuhelinta, 88 % (n = 29) vastaajista käyttävänsä tietokonetta ja 52 % (n = 17) käyttävänsä pelikonsolia. Vastaajista 0 % (n = 0), eli kukaan ei käyttänyt muita digilaitteita tai lainkaan digilaitteita. Älypuhelinta ja tietokoneita käytettiin siis selvästi eniten, ja kaikilla vastaajilla oli käytössään jokin digilaitte (kuva 2).



Kuva 2. Vastaajien käyttämät digilaitteet

Vastaajat arvioivat omaa digilaitteiden käyttöään sekä digitaitojaan kysymyksen 4. vastausvaihtoehtojen avulla (taulukko 6). Lähes kaikki vastaajista vastasivat osaavansa käyttää digilaitteita riittävän hyvin (ka. 1,4). Pienin keskiarvo (ka. 1,3), sekä keskihajonta (SD 0,5) olivat kuitenkin kohdassa ”Minun oletetaan osaavan käyttää digilaitteita ikäni puolesta”, mikä kertoo siitä, että vastaajat olivat hyvin yksimielisiä osaamisestaan sekä osaamisen olettamisesta. Nuoret kokevat itse osaavansa käyttää digilaitteita, mutta lisäksi heidän myös oletetaan osaavan käyttää niitä.

Suurimmat keskiarvot ovat kohdassa ”Käytän omasta mielestäni sopivasti aikaa digilaitteiden parissa” (ka. 2,6) sekä ” Digilaitteiden käyttö ei aiheuta ongelmia arjessani (esimerkiksi liikakäyttö, keskittyminen muihin asioihin)” (ka. 2,5). Tästä nousi esille huomio siitä, että vastaajat kokivat digilaitteiden käytön aiheuttavan jonkin verran ongelmia arjessaan, liikakäyttöä sekä keskittymisen haasteita. Muut vastausvaihtoehdot olivat sekä keskiarvoltaan että -hajonnaltaan suhteellisen tasaisia, ja erityisesti yksimielisyyttä löytyi siitä, kuinka digitaidoista koettiin olevan hyötyä työmaailmassa ja opiskeluissa (SD 0,7). Digilaitteiden tietoturva-asiat koettiin myös olevan kunnossa. Taloudelliset mahdollisuudet tarvittavien digilaitteiden hankkimiseen vaihtelivat vastaajilla, eikä selkeää enemmistöä väitteestä noussut.

Taulukko 6. Kysymys 4. Arvioi digilaitteiden käyttöäsi ja digitaitojasi.

Digilaitteiden ja -palveluiden käyttö	ka.	SD	n
Minun oletetaan osaavan käyttää digilaitteita ikäni puolesta	1,3	0,5	33
Osaan käyttää digilaitteita riittävän hyvin	1,4	1,3	33
Digitaidoistani on ollut hyötyä opiskelu- ja työelämässä	1,5	0,7	33
Huolehdin, että digilaitteideni tietoturva on kunnossa	1,7	0,8	33
Saan tarvittaessa tukea digipalveluiden käyttöön	2,2	1,0	33
Minun on taloudellisesti mahdollista hankkia tarvitsemani digilaitteet	2,4	1,3	33
Digilaitteiden käyttö ei aiheuta ongelmia arjesani (esimerkiksi liikakäyttö, keskittyminen muihin asioihin)	2,5	1,3	33
Käytän omasta mielestäni sopivasti aikaa digilaitteiden parissa	2,6	1,3	32

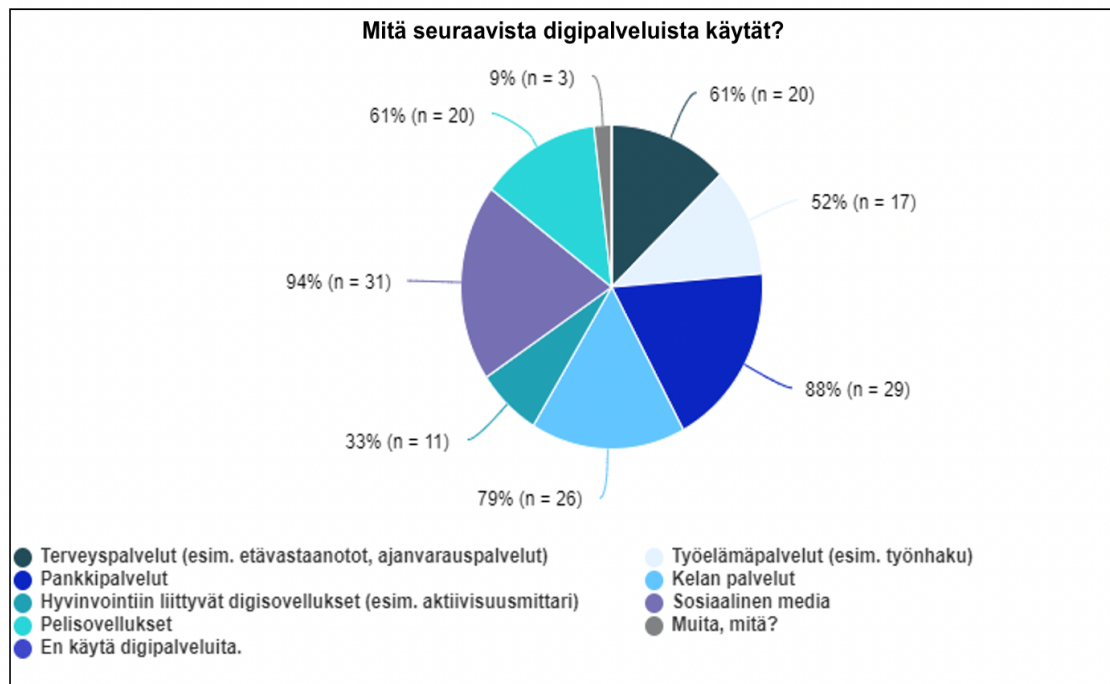
(vaihteluväli 1 täysin samaa mieltä - 5 täysin eri mieltä)

Kyselyn tarkentava kysymys 5 koski digilaitteisiin ja -palveluihin haettavaa tukea (kuva 3). Kaikki 33 vastaajaa vastasivat kysymykseen, vastauksia saatiin yhteensä 60, koska vastaaja pystyi valitsemaan kysymysvaihtoehdoista useamman vaihtoehdon. Eniten tukea haettiin vastaajien mukaan kavereilta (61 %) ja perheeltä (55 %). Oppilaitoksesta tukea haki 9 % vastaajista, työpaikalta 9 % vastaajista ja nuorten palveluista 15 % vastaajista. Noin joka neljäs vastaaja (24 %) vastasi hakevansa tukea digilaitteiden ja -palveluiden käyttöön myös muualta kuin valmiista vastausvaihtoehdoista. Avoimissa vastauksissa esiin nousivat internet ja internetin kanavat. Yksi vastaaja sai tukea digilaitteiden ja -palveluiden käyttöön mieheltään ja yksi asuntolan työntekijältä. Vain 9 % vastaajista ei hakenut tukea digilaitteiden ja digipalveluiden käyttöön ollenkaan.



Kuva 3. Digituen hakeminen

Kysymyksessä 6 kysyttiin, minkälaisia digipalveluita vastaajat käyttävät (kuva 4). Kaikki 33 vastaajaa vastasivat kysymykseen ja vastausvaihtoehdot jakautuivat suhteellisen tasaisesti. Vastauksia saatiin yhteensä 157 kappaletta, koska vastaaja pystyi tämänkin kysymyksen kohdalla valitsemaan kysymysvaihtoehtoista useamman vaihtoehdon. Kaikki vastaajat vastasivat käyttävänsä jotain digipalvelua. Eniten käytetyimmät palvelut olivat sosiaalinen media (94 %), pankki- (88 %) ja Kelan (79 %) palvelut. Terveyspalveluita vastasi käyttävänsä 61 % vastaajista ja 33 % vastaajista oli käytössään hyvinvointiin liittyviä digisovelluksia. Pelisovelluksia käytti 61 % ja työelämäpalveluita 52 %. Muita käytettyjä digipalveluita kartoitettiin avoimen vastausvaihtoehdon avulla, johon vastasi kolme vastaajaa. Vastauksia olivat: *Twitch, YouTube, suoratoistot, Spotify, Tidal sekä ruokaverkkokauppa*.



Kuva 4. Digipalveluiden käyttö

Kysymyksessä 7 kysyttiin mitä digipalveluita vastaajat käyttävät eniten. Kysymyksen muotoilu oli avoin, ja siihen saatiin yhteensä 22 vastausta, eli 67 % vastaajista vastasi kysymykseen. Vastaajista 19 vastasi käyttävänsä eniten sosiaalisen median palveluita ja osa näin vastanneista oli eritellyt sosiaalisessa mediassa käyttämiään palveluita. Sosiaalisen median kanavat, joita vastauksissa mainittiin, olivat Snapchat, Instagram, Youtube, Tiktok, Reddit ja Messenger. Yksi vastaaja oli vastannut käyttävänsä eniten uutispalveluita so-

siaalisen median lisäksi. Yksi vastaaja vastasi sosiaalisen median lisäksi käyttävänsä eniten aikaa pelaamiseen. Kolme vastaajaa oli vastannut käyttävänsä eniten virallisia digipalveluita. Näissä vastauksissa mainittiin pankkipalvelut, kelan palvelut, ajanvarauspalvelut ja ruuan verkkokauppa.

6.1.2 Hyvinvoinnin edistäminen digilaitteita ja -palveluita käyttäen

Tarkoituksena oli selvittää nuorten aikuisten omaa hyvinvoinnin edistämistään digilaitteita ja -palveluita käyttäen. Kyselyn kysymykset 8–11 sisälsivät aihealueita nuorten aikuisten medialukutaitojen osaamisesta, terveydenlukutaidon hallitsemisesta, digipalveluiden käytöstä oman hyvinvoinnin ja terveyden tarkastelussa, sekä sosiaalisista taidoista digipalveluiden käytössä.

Kysymyksessä 8 vastaajat arvioivat omaa digilaitteiden ja -palveluiden käyttöään osana arkipäiväänsä (taulukko 7). Kaikki vastaajat vastasit väittämiin lukuun ottamatta kahta väittämää, joista puuttui yhden vastaajan vastaukset. Digilaitteet ja digipalvelut helpottavat suurimman osan vastaajista arkielämää, ja tämä näkyi sillä, että sekä keskiarvo (ka. 1,6) että keskihajonta (SD 0,7) olivat pienimmät väitteessä. Vastaajat olivat myös yksimielisiä siitä, että tarvittavat digipalvelut ovat helposti saatavilla (SD 0,9).

Motivaatio tylsiltä tuntuviin asioihin vaihteli (ka. 2,6) ja aiheutti osalle vastaajista haasteita. Digitaalinen asiointi jakoi mielipiteitä verrattuna kasvokkain tapahtuvaan asiointiin (ka. 2,7). Osa vastaajista koki kasvokkain tapahtuvan asiointin luontevampana kuin digitaalisen asiointin. Suurin keskihajonta (SD 1,3) sekä keskiarvo (ka. 3,0) oli etävastaanottopalveluiden käyttöön liittyvässä väitteessä, joten niiden käyttö arkielämässä on nuorilla aikuisilla kyselyn mukaan vähäistä.

Taulukko 7. Kysymys 8. Arvioi digilaitteiden ja digipalveluiden käyttöä osana arkipäivääsi.

Digipalveluiden käyttö osana arkipäivää	ka.	SD	n
Digilaitteiden ja -palveluiden käyttö helpottaa arkielämääni	1,6	0,7	33
Tarvitsemani digipalvelut ovat helposti saatavilla	1,8	0,9	33
Hyödynnän digilaitteita hyvinvointini edistämiseksi	2,2	1,0	33
Pystyn olemaan ilman digilaitteita halutessani	2,2	1,2	33
Digilaitteiden ja -palveluiden käyttö helpottaa ajankäyttöäni	2,4	1,1	32
Pystyn motivoimaan itseäni myös tylsiltä tuntuvien asioiden tekemiseen.	2,6	1,2	33
Digitaalinen asiointi on minulle luontevampaa kuin kasvokkain tapahtuva.	2,7	1,2	33
Käytän etävastaanottopalveluita	3,0	1,3	32

(vaihteluväli 1 täysin samaa mieltä - 5 täysin eri mieltä)

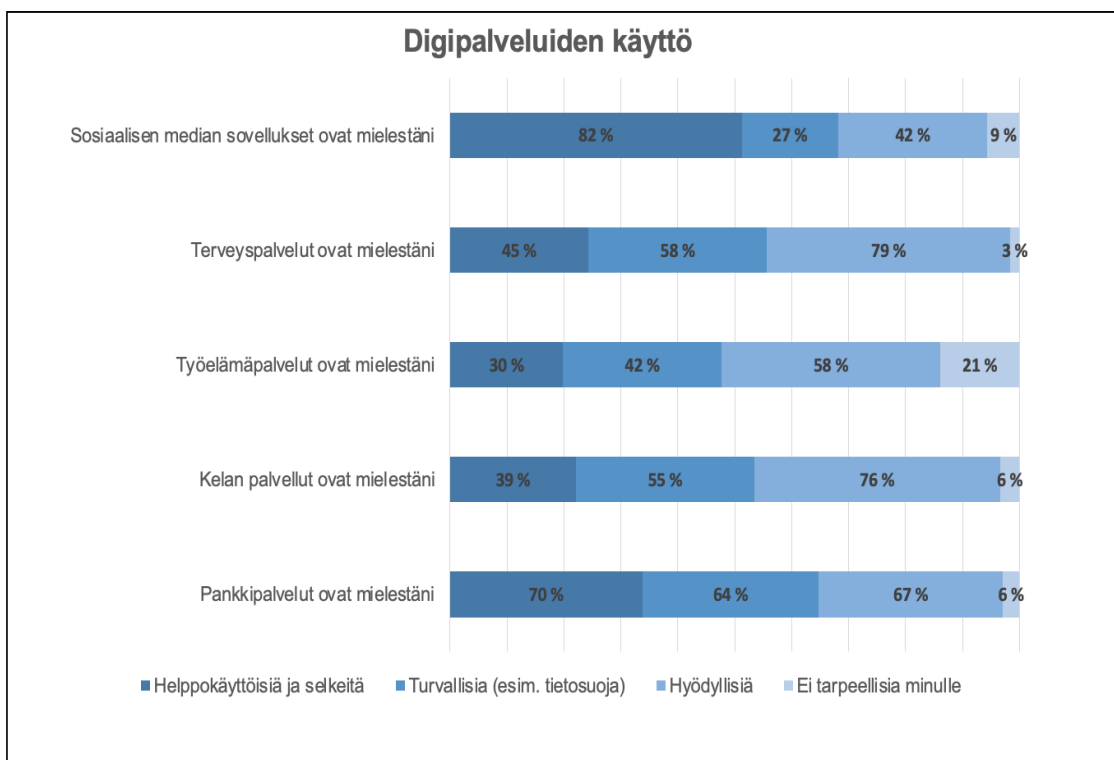
Kysymyksessä 9 pyydettiin vastaajia arvioimaan digipalveluiden käyttöä niiden selkeyden ja helppokäyttöisyyden, turvallisuuden sekä hyödyllisyyden perusteella (kuva 5). Digipalvelut oli eritelty viiteen eri kategoriaan (sosiaalinen media, terveystalvelut, työelämäpalvelut, Kelan palvelut ja pankkipalvelut). Kaikki vastaajat (n = 33) vastasivat tähän kysymykseen. Yhteensä vastauksia saatiin 290 kappaletta, sillä kysymyksessä sai halutessaan valita useita vastausvaihtoja.

Suurin osa vastaajista (82 %) piti sosiaalisen median sovelluksia helppokäyttöisinä ja selkeinä, mutta toisaalta sosiaalisen median sovellukset koettiin myös vähiten turvallisina (27 %) ja vähiten hyödyllisinä (42 %) digipalveluina. Vastaajista pieni määrä (9 %) koki sosiaalisen median sovellukset tarpeettomiksi itselleen. Terveystalvelut koettiin hyödyllisinä (79 %) ja turvallisina (58 %). Alle puolet vastaajista (45 %) kokivat terveystalvelut helppokäyttöisiksi ja selkeiksi. Vain vähäinen määrä vastaajista (3 %) ei kokenut digitaalisia terveystalveluita itselleen tarpeelliseksi.

Työelämäpalveluiden kohdalla vastaukset jakautuivat kaikista hajanaisimmin. Vain 30 % vastaajista koki työelämäpalvelut helppokäyttöisinä ja selkeinä, 42 % vastaajista turvallisina, sekä 58 % hyödyllisinä. Jopa 21 % vastaajista koki työelämäpalvelut tarpeettomiksi itselleen. Kuten työelämäpalvelut, myös Kelan palvelut koettiin alle puolen (39 %) vastaajien mielestä helppokäyttöisinä ja selkeinä. Yli puolet vastaajista (55 %) koki Kelan palvelut turvallisina ja suurin osa vastaajista (76 %) hyödyllisinä. Pieni määrä (6 %) ei kokenut Kelan palve-

luita tarpeellisiksi itselleen. Valtaosa vastaajista koki pankkipalvelut helppokäyttöisinä ja selkeinä (70 %), turvallisina (64 %) ja hyödyllisinä (67 %). Vain 6 % vastaajista ei kokenut pankkipalveluita tarpeellisiksi itselleen.

Kaikista palveluista sosiaalisen median sovelluksia pidettiin helppokäyttöisimpinä ja selkeinä. Turvallisimpia olivat vastaajien mielestä pankkipalvelut. Hyödyllisimpinä palveluina pidettiin terveystalvueluita sekä Kelan palveluita. Terveystalvueluita pidettiin tarpeellisina itselle lähes kaikkien vastaajien mielestä. Hankalimpina käyttää koettiin työelämäpalvelut sekä Kelan palvelut.



Kuva 5. Digipalveluiden käyttö

Kysymyksessä 10 vastaajat arvioivat kykyään käyttää internetistä (esim. sosiaalisesta mediasta) löytämäänsä tietoa, sekä media- että terveydenlukutaitoaan. Tähän kysymykseen vastasi yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki vastaajat (n = 32). Nuoret aikuiset olivat hyvin yksimielisiä siitä, että kaikki verkosta löytyvä tieto ei ole luotettavaa eivätkä kaikki puhu verkossa totta. Tiedonetsintä netistä koettiin luontevana. Lähes kaikki väittämiin vastattiin yhtenäisesti eikä suurta keskihajontaa vastausten välillä ollut.

Tästä voi päätellä, että nuorten kokemus omasta medialukutaidosta oli positiivinen, eli luotettavan tiedon ymmärtäminen ja soveltaminen oli vastausten perusteella hyvällä tasolla. Suurimmat vaihtelut ja keskiarvot olivat kohdassa ”Etsin terveyteeni liittyvää tietoa netistä” (ka. 2,1) sekä ”Osaan soveltaa löytämäni terveystietoa oman hyvinvointini edistämiseen” (ka. 1,9). Tämän perusteella oman terveystiedon etsiminen, ja terveystiedon soveltaminen eivät olleet niin hyvällä tasolla kuin yleisesti nuorten aikuisten medialukutaito kyselyn vastausten mukaan oli.

Taulukko 8. Kysymys 10. Arvioi kykyäsi käyttää internetistä (esim. sosiaalisesta mediasta) löytääsi tietoa.

Kyky käyttää internetistä löytääsi tietoa	ka.	SD	n
Ymmärrän, että kaikki löytämäni tieto ei ole luotettavaa	1,2	0,4	32
Tiedän, miten etsiä tietoa netistä	1,3	0,5	32
Tiedostan, että kaikki eivät puhu netissä totta	1,3	0,5	32
Osaan soveltaa löytämäni tietoa	1,7	0,7	32
Osaan arvioida löytämäni terveystiedon luotettavuutta	1,7	0,7	32
Osaan soveltaa löytämäni terveystietoa oman hyvinvointini edistämiseen	1,9	0,9	32
Etsin terveyteeni liittyvää tietoa netistä	2,1	1,1	32

(vaihteluväli 1 täysin samaa mieltä - 5 täysin eri mieltä)

Kyselyn viimeinen kysymys 11 koski sosiaalisia taitoja digipalveluita käyttäessä, sosiaalista hyvinvointia, odotuksia ja paineita sosiaalisen median käytössä sekä ulkopuolisuuden tunnetta sosiaalisia verkostoja käyttäessä (taulukko 9). Vastaajista yksi jätti tähän kysymykseen vastaamatta, joten vastaajamäärä oli 32 (n = 32). Esille nousi pienimmällä keskiarvolla (ka. 1,6), että nuoret aikuiset pitävät yhteyttä ystäviinsä netissä ja netti koetaan luontevana toimintaympäristönä, jonka avulla pystytään ylläpitämään sosiaalisia suhteita (ka. 1,8). Suurin osa vastaajista koki saavansa iloa netissä olevasta vuorovaiikutuksesta muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisen median ei koettu aiheuttavan niin paljon paineita vastaajille (ka. 3,2), kuin yleinen oletamus asiasta on. Ulkopuolisuuden tunnetta ei myöskään koettu, vaikka sosiaalisen median verkostoja ei käyttäisikään (ka. 3,3).

Taulukko 9. Kysymys 11. Arvioi sosiaalisia taitojasi digipalveluita käyttäessäsi.

Sosiaaliset taidot digipalveluita käyttäessä	ka.	SD	n
Pidän yhteyttä ystäviini netissä	1,6	1,0	32
Netti on minulle luonteva toimintaympäristö, jonka avulla pystyn pitämään yllä sosiaalisia suhteitani muihin ihmisiin	1,8	1,0	32
Vuorovaikutus netissä muiden kanssa antaa minulle iloa	2,1	1,0	32
Sosiaalinen media aiheuttaa minulle odotuksia ja paineita	3,2	1,2	32
Tunnen itseni ulkopuoliseksi, jos en käytä netin kautta sosiaalisia verkostoja, esimerkiksi sosiaalista mediaa	3,3	1,2	32

(vaihteluväli 1 täysin samaa mieltä - 5 täysin eri mieltä)

6.1.3 Haasteet digipalveluiden käytössä

Tähän lukuun koottiin yhteenvetona, minkälaisia haasteita nuorilla aikuisilla oli digipalveluiden käytössä kyselyn perusteella (kuva 6). Tulosten perusteella haasteina digipalveluiden käytössä olivat ajankäytölliset ongelmat arjessa, esimerkiksi digipalveluiden liiallinen käyttö, joka voi vaikuttaa muihin asioihin keskittymiseen. Nuoret aikuiset kokivat myös motivaatiopulaa tylsiltä tuntuvien asioiden hoitoon käyttäessään digipalveluita arjessa. Vastaajat olivat yksimielisiä siitä, että heidän oletetaan osaavan käyttää digilaitteita ja digipalveluita ikänsä puolesta riittävän hyvin. Tämä voi olla haaste heille, joilla osaaminen on puutteellista.

Osa vastaajista koki kasvokkain tapahtuvan palvelun luonnollisempaan kuin digitaaliset palvelut, eikä etävastaanottopalveluiden käyttö noussut näkyväksi palveluksi. Sosiaalisen median sovellusten käyttö oli aktiivista, mutta niitä ei pidetty täysin turvallisina. Osa digipalveluista, esimerkiksi Kela ja työelämäpalvelut, koettiin epäselvinä, mikä voi haitata niiden käyttöä. Haasteena oli myös terveystiedon etsiminen ja soveltaminen netistä oman hyvinvoinnin edistämiseen.



Kuva 6. Haasteet digipalveluiden käytössä

6.2 Ammattilaisten kyselyyn vastanneiden taustatiedot

Kyselyn vastaamisen aloitti yhteensä 31 vastaajaa. Yksi vastasi kieltävästi kysymykseen ”Työskenteletkö tai oletko työskennellyt nuorten aikuisten (18–29-vuotiaat) kanssa?”, joten vastaajan kysely päättyi tämän poissulkevan taustakysymyksen jälkeen. Näin ollen kyselyn varsinainen vastaajamäärä oli 30 ammattilaista (n = 30).

Kuten nuorten kyselystä, myös ammattilaisten kyselystä löytyi vähäistä katoa. Jokaiseen kysymyksiin oli vastattu ja ainoastaan yksi vastaaja oli jättänyt vastaamatta kokonaan yhteen suljettuun kysymykseen. Avoimia kysymyksiä oli kolme. Ensimmäiseen avoimeen kysymykseen vastasi 14 vastaajaa, toiseen yhdeksän vastaajaa ja viimeiseen 11 vastaajaa. Tässäkään kyselyssä kato ei aiheuttanut ongelmaa, koska se oli satunnaisesti jakautunutta, vähäistä ja näkyi lähes ainoastaan avoimissa kysymyksissä.

6.2.1 Digilaitteet ja digipalvelut

Tarkoituksena oli saada tietoa minkälaisia digitaalisia toimintatapoja ammattilaiset käyttävät nuorten aikuisten kanssa työskennellessään, sekä miten ammattilaiset kokevat oman digiosaamisensa ja nuorten aikuisten ohjaamisen digipalveluihin liittyen. Lisäksi selvitettiin, miten ammattilaiset kokevat nuorten

digipalveluiden käyttöä ja millaisia haasteita nuorilla aikuisilla on digipalveluiden käyttöön ja digiosallisuuteen liittyen.

Kaikki vastaajat (n = 30) käyttivät jotakin digilaitetta (älypuhelin, tabletti, tietokone) työssään. Vastaajista 97 % (n = 29) vastasi käyttävänsä digitaalisia toimintatapoja (esim. somekanavat, etävastaanotot) työssään ja 3 % (n = 1) vastasi, ettei käytä digitaalisia toimintatapoja työssään (kuva 7).



Kuva 7. Digitaalisten toimintatapojen käyttö

Eniten käytettiin somekanavia (97 %) ja puhelinneuvontaa ja pikaviestipalveluita (76 %), esimerkiksi WhatsAppia. Etävastaanotto oli toimintatapana töissä vain 14 % vastaajista. Chat-palveluita käytti yhteensä 21 % vastaajista. Lisäksi muita digitaalisina toimintakanavia vastasi käyttävänsä 24 % vastaajista. Vastauksissa mainittiin useamman kerran Discord-alusta, Teams, Zoom, palveluiden käyttö ja tiedon etsintä asiakkaiden kanssa sekä digitaaliset palautekyselyt ja mittarit. (Kuva 8.)



Kuva 8. Digitaalisten toimintatapojen käyttö työssä

Kysymyksessä 6 vastaajat arvioivat omia digitaitojaan (taulukko 10). Suurin osa koki osaavansa tarkastella kriittisesti netissä olevaa tietoa ja käyttävänsä digilaitteita riittävän hyvin, sekä pyrkivänsä pysymään ajan hermoilla digitaitojaan koskien. Vastauksista selvisi, että kaikki vastaajat eivät kuitenkaan kokee digitaitojaan riittävän hyviksi, tämä näkyi suurimpana keskiarvona (ka. 2,1) ja keskihajontana (SD 1,0) tämän kysymyksen väitteistä. Muiden väitteiden kohdalla vastaajat olivat hyvin yksimielisiä, keskihajonnan ollessa kaikissa alle 1,0.

Taulukko 10. Kysymys 6. Arvioi seuraavia väittämiä omiin digitaitoihisi liittyen. Valitse sopivin vaihtoehto.

Digilaitteiden ja -palveluiden käyttö	ka.	SD	n
Osaan tarkastella kriittisesti netissä olevaa tietoa.	1,2	0,4	30
Osaan käyttää digilaitteita.	1,5	0,6	30
Pyrin työssäni pysymään "ajan hermoilla" digitaitojani koskien.	1,7	0,8	30
Digitaitoni ovat riittävän hyvät.	2,1	1,0	30

(vaihteluväli 1 täysin samaa mieltä - 5 täysin eri mieltä)

Kysymyksessä 7 vastaajat arvioivat digitaalisuutta työssään (taulukko 11). Lähes kaikki vastaajat kokivat digitaalisten toimintatapojen parantavan vuorovaikutussuhdetta nuoriin (ka. 1,6). Suurin osa vastaajista keskustelelee digitaaloista ja digiturvallisuudesta nuorten kanssa (ka. 1,8). Medialukutaidosta keskustelu jakoi vastauksia, kuten myös nuorten ohjaus terveyttä ja hyvinvointia

koskevan tiedon etsimiseen netistä. Kaikki vastaajat eivät vastanneet ohjaavansa nuoria toimimaan digitaalisissa ympäristöissä. Kaikista digitaaliseen vuorovaikutukseen ja keskusteluun liittyvistä väitteistä vastaajat olivat melko yksimielisiä, sillä keskihajonta oli kaikissa pieni (SD alle 1,0).

Taulukko 11. Kysymys 7. Arvioi seuraavia väittämiä työhösi liittyen. Valitse sopivin vaihtoehto.

Digitaalisuus työssä	ka.	SD	n
Digitaaliset toimintatavat parantavat vuorovaikutussuhdettani nuoriin	1,6	0,7	30
Keskustelen nuorten kanssa digitaidoista.	1,8	0,8	30
Keskustelen nuorten kanssa digiturvallisuudesta.	1,9	0,7	30
Keskustelen nuorten kanssa medialukutaidosta	2,0	0,9	30
Ohjaan nuoria etsimään terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää luotettavaa tietoa netistä.	2,0	1,1	30
Ohjaan nuoria toimimaan digitaalisissa ympäristöissä.	2,1	1,2	30

(vaihteluväli 1 täysin samaa mieltä - 5 täysin eri mieltä)

6.2.2 Hyvinvoinnin edistäminen digilaitteita ja -palveluita käyttäen

Tarkoituksena oli selvittää, miten ammattilaiset hyödyntävät digilaitteita ja digipalveluita nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämässä sekä minkälaisia ammattilaisten oma digiosaaminen ja digiohjaustaidot ovat. Digiosaamisesta kysyttiin avoimella kysymyksellä 8. ”Kuvaile omaa digiosaamistasi (esim. miten osaat ohjata nuoria digipalveluiden käytössä?)”. Kysymykseen vastasi 14 vastaajaa.

Oma digiosaaminen koettiin olevan hyvällä tasolla, mihin vaikuttavat muun muassa oma digipalveluiden käyttö vapaa-aikana ja uusiin kanaviin tutustuminen. Yksi vastaaja koki tarvitsevansa lisää koulutusta digitaitoihin liittyen. Muutama vastaaja myös mainitsi jatkuvasti lisääntyvät somekanavat ja uudet digipalvelut, joihin ei ehdi perehtyä samassa tahdissa niiden ilmestymisen kanssa, etenkin turvallisuuteen liittyen asioiden suhteen. Lähes kaikki vastaavat vastasivat ohjaavansa ja neuvovansa nuoria digipalveluiden käytössä käymällä niitä yhdessä läpi ja yhdessä tekemällä. Ammattilaiset vastasivat ohjaavansa nuoria seuraamaan nuorisopalveluiden kanavia, etsimään tietoa turvallisisista lähteistä ja toimimaan netissä arkipäivän asioiden hoitamisessa, kuten sähköisissä viranomaispalveluissa.

A14: *Omana tavoitteenani on ohjata nuoria niin, että pystyvät/osaavat toimia arkipäivän digipalveluissa. Osalle nuoria nämä palvelut ovat aika vieraita, vaikka digitaitoja voi olla hyvinkin paljon.*

A12: *Opastan nuorta löytämään oikeat nettisivut, jotta hän pystyy löytämään ne itsenäisesti myöhemmin.*

Kysymyksessä 9. vastaajia pyydettiin arvioimaan nuorten käyttämiä digipalveluita ja niiden käyttöä (taulukko 12). Näissä väittämässä vastaukset jakautuivat paljon. Selkeästi pienin keskiarvo (ka. 1,7) nousi kohdassa ”digipalvelut ovat nuorille hyödyllisiä”. Lähes kaikki ammattilaiset siis kokivat digipalvelut nuorille hyödyllisiksi. Vastaajat kokivat digipalveluiden aiheuttavan nuorille ajankäytön ongelmia, sosiaalisia paineita ja taloudellisia haasteita, kun ei välttämättä ole varaa hankkia tarvittavia laitteita. Osa koki digipalvelut selkeiksi ja helppokäyttöisiksi nuorille ja osa oli eri mieltä väittämän kanssa (ka. 2,3). Lisäksi digipalveluiden turvallisuus mietitytti osaa vastaajista ja yhdeksän vastaajaa vastasi väittämästä kohdan ”ei samaa eikä eri mieltä” (ka. 2,4).

Taulukko 12. Kysymys 9. Arvioi seuraavia väittämiä nuorten aikuisten käyttämiin digipalveluihin liittyen. Valitse sopivin vaihtoehto.

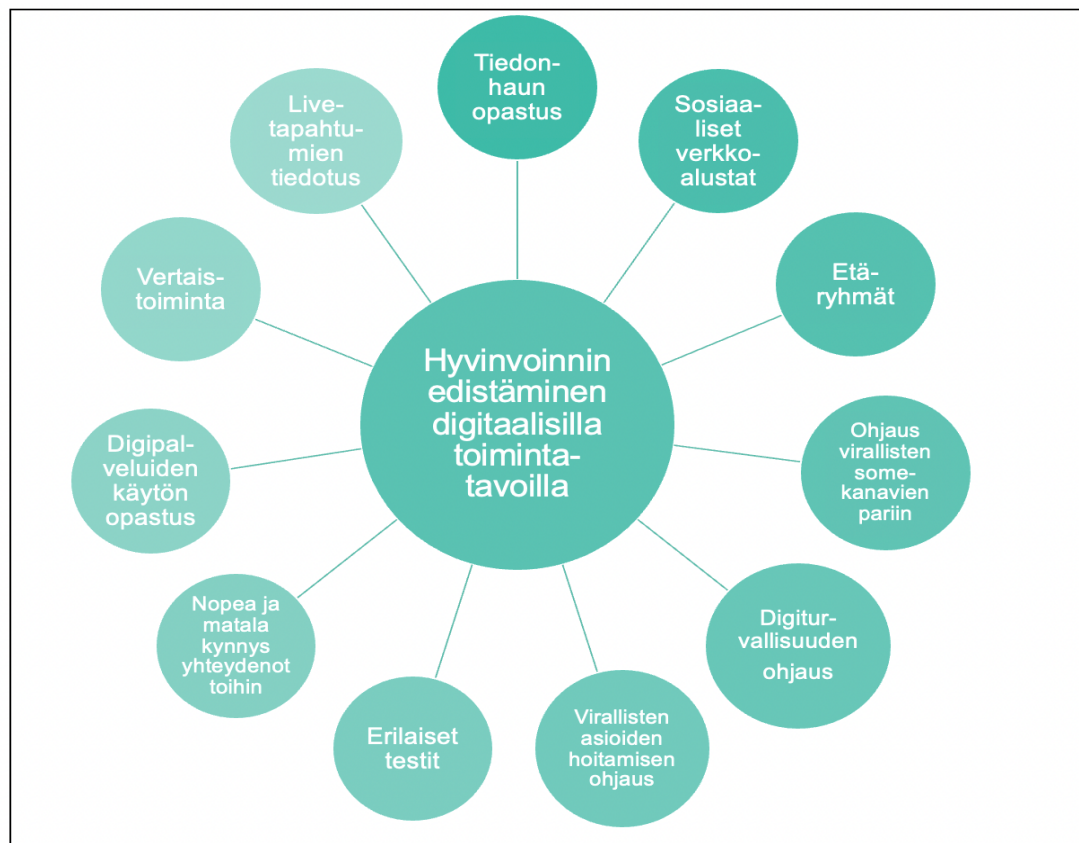
Nuorten aikuisten käyttämät digipalvelut	ka.	SD	n
Digipalvelut ovat nuorille hyödyllisiä.	1,7	0,9	30
Digipalvelut aiheuttavat nuorille sosiaalisia paineita.	2,0	0,6	30
Digipalvelut aiheuttavat nuorille ajankäytön ongelmia.	2,0	1,1	30
Digipalvelut ovat nuorille helppokäyttöisiä ja selkeitä.	2,3	0,9	30
Digipalvelut aiheuttavat nuorille taloudellisia haasteita (esim. tarvittavien digilaitteiden ja yhteyksien hankinta).	2,3	0,9	30
Digipalvelut ovat nuorille turvallisia.	2,4	1,0	30

(vaihteluväli 1 täysin samaa mieltä - 5 täysin eri mieltä)

Kysymyksessä 11. kysyttiin avoimella kysymyksellä, miten ammattilaiset hyödyntävät digitaalisia toimintatapoja nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämisessä (kuva 9). Kysymykseen vastasi yhdeksän ammattilaista. Useissa vastauksissa toistui sosiaalisten verkostoalustojen, kuten Discordin, hyödyntäminen. Verkkoalustojen avulla osallisuuden kokemus mahdollistuu etänä haluamastaan paikasta ja osallistua voi omien voimavarojen mukaisesti. Verkossa

toimimisen ja yhteisöön tutustumisen voidaan myös ajatella madaltavan kynnystä osallistua livetoimintaan ja harrastusryhmiin jatkossa.

Tiedonhaun sekä digipalveluiden käytön opastus mainittiin lähes jokaisessa vastauksessa. Vastauksissa lueteltiin myös etäryhmien pitäminen, live-tapahtumista tiedotus, vertaistoiminta ja erilaisten testien teettäminen netissä. Netti koettiin nopeana ja matalan kynnyksen välineenä tavoittaa nuoret. Digitaalisuuden koettiin helpottavan nuorten palveluiden käyttöä, kun on useita kanavia, joissa nuoren ja asiantuntijan voi tavoittaa. Kynnys osallistua ryhmätoimintaan voi olla matalampi, mikäli ryhmä on valtakunnallinen ja etäyhteydellä. Palvelut voisivat kuitenkin olla vielä tehokkaampia ja arkipäiväisempiä niin terveydenhuollossa kuin muissakin palveluissa.



Kuva 9. Ammattilaisten hyödyntämät digitaaliset toimintatavat nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämiseksi

Tervettä sosiaalista kanssakäymistä pyrittiin lisäämään luomalla kiusaamisvapaita alustaja nuorille aikuisille. Yksi vastaaja koki myös tarpeellisenä, että digipalveluiden rinnalla olisi nykyistä enemmän henkilökohtaista, kasvokkain tapahtuvaa palvelua. Osa palveluista koettiin myös hankalana, kun puhelinjonot ovat usein pitkiä ja vastassa ovat sähköiset äänitteet, joista täytyy valikoida

vaihtoehtoja. Toisaalta taas sähköinen asiointi voi helpottaa nuorten asioiden hoitoa, mikäli kärsii esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelosta.

A4: Digialustat toimivat yhteydenpitovälineenä, mutta myös vertaistoiminnan alustana työssäni. Digialustat mahdollistavat myös luontevan alustan jakaa hyvinvointia edistävää tietoa, materiaalia ja tukea.

A5: Ohjaan erilaisten digipalveluiden äärelle, etsimään tietoa, hoitamaan asioita. Hyvinvoinnin edistämiseen liittyen useat asiat ja yhteydenotot eri toimijoihin tapahtuu netissä. Palveluiden kirjo on hyvinkin laaja.

6.2.3 Haasteet digipalveluiden käytössä

Tarkoituksena oli kartoittaa, minkälaisia haasteita nuorilla aikuisilla on digipalveluiden käytössä ammattilaisten näkökulmasta (kuva 10). Tähän kysymykseen saatiin vastauksia etenkin kahden kyselyn kysymyksen (kysymys 10 ja 12) avulla. Toisessa kysymyksessä oli väittämiä koskien digisyrjäytymistä ja digipalveluiden ulkopuolelle jäämistä (taulukko 13). Toinen kysymys oli avoin, ja sillä pyrittiin selvittämään tarkemmin ammattilaisten näkemyksiä nuorten kokemista haasteista digipalveluiden käytössä.

Vastaajat kokivat yksimielisesti (SD alle 1,0) digisyrjäytymisen olevan osittain yhteydessä heikompiin digitaalisiin, muuhun syrjäytymiseen, heikompaan taloudelliseen tilanteeseen sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Kaikki vastaajat eivät kohdanneet työssään syrjäytyneitä nuoria. Vastaukset jakaantuivat väittämässä, jossa kysyttiin, kokevatko ammattilaiset digisyrjäytymisen olevan yhteydessä nuorten aikuisten heikompaan fyysiseen hyvinvointiin (ka. 3,0). Tässä kysymyksessä vastauksia tuli myös jonkin verran kohtaan ”ei samaa eikä eri mieltä”.

Taulukko 13. Kysymys 10. Arvioi seuraavia väittämiä digisyrjäytymiseen (eli digipalveluiden ulkopuolelle jäämiseen) liittyen. Valitse sopivin vaihtoehto.

Digisyrjäytyminen	ka.	SD	n
Digisyrjäytyminen on yhteydessä heikompiin digitaitoihin.	1,9	0,8	30
Digisyrjäytyminen on yhteydessä muuhun syrjäytymiseen.	2,2	0,9	30
Digisyrjäytyminen on yhteydessä heikompaan taloudelliseen tilanteeseen.	2,4	0,9	30
Digisyrjäytyminen on yhteydessä heikompaan psyykkiseen hyvinvointiin.	2,4	0,9	30
Kohtaan työssäni digisyrjäytyneitä nuoria.	2,7	1,1	30
Digisyrjäytyminen on yhteydessä heikompaan fyysiseen hyvinvointiin.	3,0	1,1	30

(vaihteluväli 1 täysin samaa mieltä - 5 täysin eri mieltä)

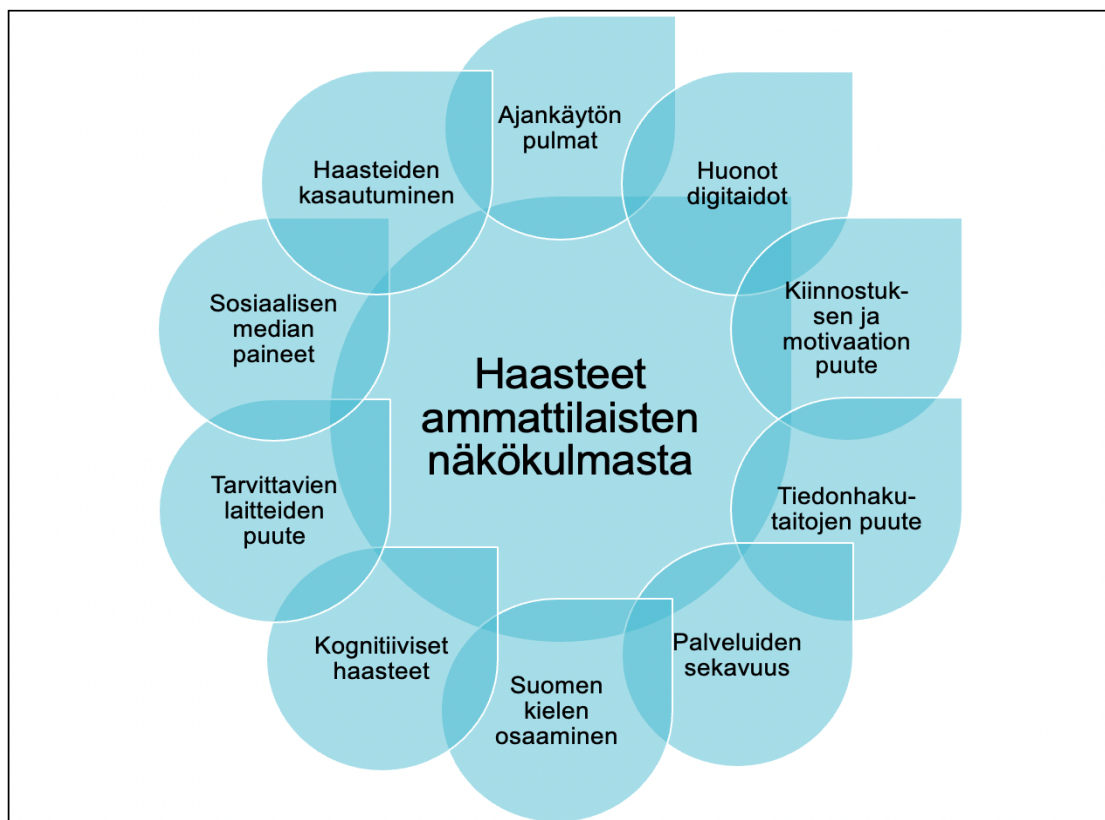
Avoimeen kysymykseen digipalveluiden aiheuttamista haasteista nuorilla aikuisilla vastasi 11 ammattilaista. Vastauksissa mainittiin useiden haasteiden kasaantuminen nuorella, mikä johtaa myös digipalveluiden käyttämisen haasteisiin. Nuorella voi olla esimerkiksi kiusaamistaustan vuoksi estoja, jännitystä ja paineita sosiaalisessa mediassa olemisessa, joka aiheuttaa erilaisia haasteita digipalveluiden käyttöön. Ajankäytölliset pulmat, huonot digitaidot, kiinnostuksen ja tiedonhakutaitojen puutteet koettiin myös ongelmina useissa vastauksissa.

A4: Monilla digipalvelut tuottavat paineita, varsinkin sosiaalinen media. Myös kirjoitetun tekstin ymmärtäminen ja tulkinta yhteisöllisillä alustoilla tuottaa osalle haasteita. Osalla digilaitteet hallitsevat ajankäyttöä ja -hallintaa.

A11: Toisaalta on sitten nuoria aikuisia, joita ei lainkaan kiinnosta digiasiat ja eivät niitä halua käyttää.

Ammattilaiset vastasivat, että nuoret voivat kokea palvelut sekavina ja saattavat tarvita tukea niissä asioimiseen. Useampi vastaaja mainitsi lisäksi kielelliset haasteet. Luetunymmärtäminen ja muut kognitiiviset haasteet voivat vaikeuttaa digipalveluiden käyttöä. Englannin kielen osaamisen taso voi nuorilla olla heikko ja maahanmuuttajataustaisilla nuorilla taas suomen kielen osaaminen voi hankaloittaa digipalveluissa toimimista. Tarvittavien laitteiden tai virallisten asiakirjojen, kuten pankkitunnus, puute mainittiin myös haasteena useammassa vastauksessa.

A7: Kaikilla nuorilla ei ole älypuhelinta tai tietokonetta käytössään.



Kuva 10. Ammattilaisten esille tuomat haasteet nuorten aikuisten digipalveluiden käytössä

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

Tässä luvussa on esitelty molempien opinnäytetyön kyselyiden tuloksia. Toisessa kyselyssä selvitettiin, miten nuoret aikuiset hyödyntävät digipalveluita oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Toisen kyselyn tarkoituksena oli saada nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten näkökulma aiheeseen. Lisäksi molempien kyselyiden tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia haasteita nuorilla aikuisilla on digipalveluiden käytössä.

Kaikki kyselyyn osallistuneet nuoret aikuiset käyttivät jotakin digilaitetta (älypuhelin, tietokone, pelikonsoli). Eniten käytetyimmät olivat mobiililaitteet (älypuhelimet), ja niiden kautta mahdollistuva mobiilisovellusten käyttö. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella digilaitteet ja digipalvelut helpottivat nuorten arkielämää ja niiden koettiin olevan hyödyllisiä myös opiskelu- sekä työelämässä.

Myös ammattilaiset pitivät digipalveluita nuorille hyödyllisinä ja kokivat digitaalisten toimintatapojen parantavan vuorovaikutussuhdetta nuoriin. Kuten Kaarakainen ja Kaarakainen (2018) toteavat, digitaalisuus vaikuttaa nuorten osallisuuteen sekä tulevaisuuden hyödyllisiin arjen taitoihin ja osaamiseen työelämässä (Kaarakainen & Kaarakainen 2018, 235). Nämä olivat tulosten perusteella positiivisia huomioita, sillä nykypäivänä digitaalisuus on jo valtavan iso osa arkea kaikenikäisten elämässä ja lisääntyy koko ajan.

Tämän tutkimuksen mukaan ammattilaiset käyttivät digilaitteita ja digitaalisia toimintatapoja työskennellessään nuorten aikuisten kanssa. He myös käyttivät itse paljon digipalveluita vapaa-ajallaan ja tutustuvat uusiin kanaviin, sekä kokivat internetin matalan kynnyksen välineenä tavoittaa nuoret. Koko ajan lisääntyvien somekanavien ja uusien digipalveluiden vauhdissa pysyminen kuitenkin mietitytti osaa ammattilaisista. Kuten nuorisotyön osaamiskeskus Verkessä (2021) on havaittu, digitalisaatio nuorisotyössä on muuttanut koko nuorisotyön kulttuuria ja tulee kehittymään jatkuvasti tulevaisuudessakin. Uudet teknologiset innovaatiot ja nuorisokulttuuriset ilmiöt tulevat jatkossakin haastamaan nuorisotyötä (Digitaalisen nuorisotyön osaamiskeskus Verke 2021, 41), jolloin jatkuva ajan hermoilla pysyminen digitalisaatiossa on arkipäivää niin nuorilla aikuisilla kuin heidän kanssaan työskentelevillä ammattilaisilla. Myös Eriksson ja Tuuva-Hongisto (2019) ovat huomanneet nykykehityksessä mukana pysymisen olevan tutkimusten mukaan yksi olennaisimpia asioita nuorisotyötä tehdessä (Eriksson & Tuuva-Hongisto 2019, 4).

Hämäläisen ym. (2021) mukaan digihyvinvointi koostuu teknologisesta osaamisesta, digitaalisten ympäristöjen saatavuudesta, kriittisestä medialukutaidosta, digitaalisesta turvallisuudesta, sosiaalisista taidoista verkossa sekä yleisestä elämänhallinnasta (Hämäläinen ym. 2021, 8). Nuoret aikuiset kokivat tutkimuksen perusteella itse osaavansa käyttää riittävän hyvin digilaitteita, digilaitteidensa tietoturva-asioiden olevan kunnossa sekä arkipäivän käytössä tarvittavien digipalveluiden olevan helposti saatavilla. Digilaitteita hyödynnettiin tulosten mukaan myös oman hyvinvoinnin edistämiseen.

Nuorten aikuisten kanssa työskentelevät ammattilaiset keskustelivat työssään nuorten kanssa digitaidoista ja digiturvallisuudesta. Olennaista digitaalisessa yhteiskunnassa onkin opettaa nuoria käyttämään tarvittavia tietoja ja taitoa

edistäen nuorten kasvua, kehitystä sekä osallisuuden-, yhteisöllisyyden- ja yhdenvertaisuuden kokemusta. (Digitaalisen nuorisotyön osaamiskeskus Verke 2021, 41.) Ammatillaiset vastasivat ohjaavansa ja neuvovansa nuoria digipalveluiden käytössä konkreettisesti käymällä asioita yhdessä läpi ja yhdessä tekemällä, sekä ohjaavansa luotettavien lähteiden pariin ja hoitamaan arkipäiväisiä virallisia asioita sähköisesti.

Alijoki (2019) kuvaa mediataitojen auttavan ymmärtämään ja tarkastelemaan kriittisesti mediasisältöä (Alijoki 2019, 52). Tulosten mukaan nuoret aikuiset ymmärsivät, että kaikki verkosta löytyvä tieto ei ole luotettavaa ja heillä oli kykyä käyttää netistä löytyvää tietoa. Voidaan päätellä, että kokemus omasta medialukutaidosta koettiin positiivisena ja siihen on nuorten omasta mielestä riittävästi osaamista. Ammatillaiset vastasivat keskustelewansa ja ohjaavansa nuoria medialukutaitoon liittyvissä asioissa, joka näin ollen tukee näiden taitojen osaamista.

Tulosten perusteella kaikki nuoret aikuiset eivät etsineet terveyteen liittyvää tietoa netistä eivätkä myöskään osanneet soveltaa löytämäänsä tietoa oman terveytensä edistämisessä. Vastauksissa oli siis eroa medialukutaidon ja terveydenlukutaidon välillä, sillä terveydenlukutaidolla WHO:n (2013) mukaan tarkoitetaan omaa kykyä ymmärtää, arvioida ja soveltaa kohdattua terveyteen liittyvää tietoa (World Health Organization 2013, 4). Johtopäätöksenä tästä tehtiin huomio, että terveyteen liittyvän tiedon etsinnän ja soveltamisen taidot eivät tutkimuksen mukaan nuorten aikuisten keskuudessa olleet yhtä luontevia verrattuna muuhun verkosta löytyvän tiedon etsintään ja medialukutaidon hallintaan.

Luotettavan terveyteen liittyvän tiedon etsintä verkosta ei ole nykypäivänä täysin yksinkertaista. Kuten Helve ym. (2015) ovat tuoneet esille, on media poistanut rajat ammattilaisten ja tavallisten kansalaisten väliltä, mitä tulee terveystiedon tuottamiseen. Kuka vain voi kirjoittaa terveyteen liittyvää tietoa verkkoon, minkä vuoksi lähdekritiikin arvio on kokonaan lukijan vastuulla. Sosiaalisen median avulla julkaistavalla terveystiedolla voidaan tavoittaa laajasti ihmisiä, mutta terveystiedon luotettavuus tai ajankohta eivät välttämättä ole tiedossa. (Helve ym. 2015). Tämän tutkimuksen tulosten nähden terveydenlukutaidon osaamiseen olisi hyvä panostaa, jotta taidot luotettavan terveystiedon

etsimiseen ja soveltamiseen kehittyisivät nuorilla aikuisilla lisää. Kuten Subramaniam ym. (2015) jo aiemmin esittivät, terveydenlukutaidon opettamista nuorille tulisi korostaa, koska pidemmällä aikavälillä sen avulla voidaan vähentää terveyseroja ja edistää koko väestömme terveyttä (Subramaniam ym. 2015).

Digimaailma ja sen käyttö vaikuttivat olevan nuorille aikuisille tuttuja, sillä kaikki kyselyyn vastanneet nuoret aikuiset käyttivät jotain digipalvelua osana arkeaan. Selkeästi eniten käytetyin digipalvelu oli sosiaalinen media, mutta myös virallisten palveluiden, kuten pankki- kela- ja työelämäpalvelut käyttö oli runsasta sekä tuttua. Kyselyn vastaukset tukevat Kaipaisen (2014) jo väitöskirjassaan toteamaa nykyteknologian mahdollistamaa yksilöllistä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ja seuranta arkielämässä (Kaipainen 2014, 6, 17), sillä digitaalisia terveystalvuita käytti yli puolet nuorten aikuisten kyselyyn vastanneista.

Terveystalvuita käytetään tänä päivänä digitaalisesti sekä terveystalvuiden, että hyvinvointisovellusten muodossa. Kyselyyn vastanneista nuorista aikuisista jopa reilulla kolmasosalla oli käytössään jokin hyvinvointiin liittyvä digisovellus. Berg (2017) on jo aiemmin havainnut hyvinvointisovellusten määrän ja hyvinvointia mittaavien laitteiden saatavuuden olevan valtavassa kasvusuunnassa (Berg 2017, 1) ja vauhti tuntuu vain kiihtyvän.

Tulosten mukaan ammattilaisten mielestä digipalveluiden saatavuutta ja yhdenvertaisuutta pystyttiin lisäämään matalan kynnyksen toiminnalla, kuten etäryhmiä pitämällä, tiedottamisella ja vertaistoiminnalla. Digitaalisen nuorisotyön osaamiskeskus Verken tutkimuksessa (2021) kuntien nuorisotyön digitalisaatiosta digipalveluiden saatavuus ja digitaalisen yhdenvertaisuuden edistämisen koettiin vahvimaksi osaamisalueeksi (Digitaalisen nuorisotyön osaamiskeskus Verke 2021, 22). Lisäksi tuloksista ilmeni, että ammattilaiset ohjaavat ja ylläpitävät erilaisia nuorille aikuisille suunnattuja verkkoalustoja, opastavat tiedonhaussa ja digipalveluiden käytössä, sekä jakavat terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää tietoa. Eriksson & Tuuva-Hongisto (2019) ovat korostaneet ohjauspalveluiden merkitystä digitaalisissa ympäristöissä ja ylipäänsä digitaalisessa yhteiskunnassa. Osallisuuden parantamisen, teknologiaopastuksen ja digitaalitojen opetuksen merkitys lisääntyy koko ajan etenevässä määrin. (Eriks-

son & Tuuva-Hongisto 2019, 4.) Tästä voidaan päätellä kyselyyn osallistuneiden ammattilaisten tekevän työtänsä juuri tämän päivän vaatimusten mukaisesti.

Sosiaalinen media liittyy olennaisesti nuorten aikuisten sosiaaliseen elämään, ja on Paakkarin ym. (2021) mukaankin luonteva osa nuorten arkea (Paakkari ym. 2021). Kuten aiemmin on jo mainittu, tulokset osoittivat, kuinka nuoret aikuiset kokivat sosiaalisen median helppokäyttöisenä ja eniten käytetyimpänä digipalveluna. Käyttö ei luonut nuorille paineita. Netin avulla pidetään yllä ystävyyssuhteita, ja myös useiden tutkimusten valossa sosiaalinen media linkittyy vahvasti positiivisesti nuorten sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vuorovaikutukseen. (Hietajärvi & Matikainen 2021, 42–43.) Hämäläinen ym. (2021) ovat havainneet, että digimaailmassa digihyvintointiin kuuluu yhtenä osana digitaalinen turvallisuus sekä sosiaaliset taidot digitaalisissa ympäristöissä (Hämäläinen ym. 2021, 8).

Eriksson ja Tuuva-Hongiston (2019) mukaan lisääntyvä turvattomuus on uhkana digitalisoitumisessa. (Eriksson & Tuuva-Hongisto 2019, 4). Vaikka tämän tutkimuksen perusteella sosiaalisen median käyttö on nuorten aikuisten keskuudessa runsasta ja luontevaa, pidettiin sosiaalisen median sovelluksia silti vähiten turvallisina. Tästä johtopäätöksenä tehtiin myönteinen huomio siitä, että nuorten osasivat myös tunnistaa verkossa tapahtuvaa turvattomuutta.

Tutkimuksen perusteella nuoret aikuiset käyttivät liikaa aikaa digipalveluiden parissa ja kokivat keskittymisvaikeuksia sekä motivaatiopulaa tylsiltä tuntuvien asioiden hoitoon. Guin ym. (2017) mukaan liika digitaalinen kuormitus nähdään haasteena oman hyvinvoinnin edistämiseksi ja että digitaalisten laitteiden käyttäjältä vaaditaan erityistä kykyä digitaalisten ärsykkeiden hallitsemiseen (Gui ym. 2017, 156–157). Ammattilaisten vastauksissa toistuivat useasti nuorten aikuisten ajankäytölliset pulmat sekä keskittymisvaikeudet, joka puoltaa nuorten haasteita digipalveluiden liikakäytöstä. Liiallinen digikuormitus voi olla hyvinvoinnin haaste myös jo aiemmin käsitellyn terveydenlukutaidon kannalta, sillä valtava digikuorma vaikeuttaa oikean tiedon etsintää. Median tietotulva altistaa nuoria myönteisen informaation lisäksi myös negatiiviselle tiedolle terveydestä. Luotettava ja oikea terveystieto on vaikea poimia runsaan ja monista lähteistä tulevan tiedon joukosta. (Paakkari ym. 2016.)

Nuoruus ei ole automaattinen synonyymi digitaaliselle osaamiselle (Tuusvuori 2020). Tämä tuli tulosten puolesta näkyviin myös kohdassa, jossa nuoret aikuiset arvioivat oletuksia digitaitojen osaamisestaan. Usein oletus on se, että nuoret osaavat ikänsä puolesta käyttää mutkitta digitaalisia laitteita ja -palveluita. Nuori ei automaattisesti ole digitaitaja, vaikka monesti asia näin mielletään. Oletuksen seurauksena voivat kärsiä ne, joiden digitaidot ja -osaaminen eivät jostain syystä ole samalla tasolla, kuin valtaosalla nuorista aikuisista.

Tuloksista oli nähtävissä, että nuoret saattoivat hallita sosiaalisen median ja internetin maailman hyvin, mutta eivät hallinneet virallisten asioiden hoitamiseen liittyvien digipalveluiden käyttöä yhtä taitavasti. Myös Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisussa Virtanen ym. (2022) tuovat esille esimerkiksi sen, miten erityisesti heikommassa asemassa olevilla saattaa olla haasteita erityisissä virallisissa digipalveluiden käytön hallitsemisissa, vaikka sosiaalista mediaa osattaisiinkin käyttää. Virka-asioiden hoitamista voivat haitata esimerkiksi heikot kognitiiviset toimintakyvyt tai kielelliset haasteet. (Virtanen ym. 2022, 2.)

Ammattilaiset kokivat tässä tutkimuksessa kognitiivisten ja kielten osaamisen taitojen, luetunymmärtämisen ja digitaitojen puutteiden lisäävän haasteita nuorten aikuisten digipalveluiden käyttöön. Lisäksi palveluiden sekavuus ja puutteet tiedonhakutaidoissa saattoivat aiheuttaa esteitä nuorten aikuisten digipalveluiden käyttöön sekä vaikeuttaa totuudenmukaista terveyteen liittyvän tiedon etsintää. Jos lähtökohtaisesti on jo vaikeuksia tiedonhakuun liittyvässä osaamisessa, vaikeuttaa tämä myös terveydenlukutaidon kehittymistä. Erityisen tärkeää on Paakkari ym. (2016) mukaan keskittyä edistämään nuorempien ikäryhmien terveyteen liittyvän lukutaitoa osaamista (Paakkari ym. 2016). Myös Ahola ja Hirvonen (2021) ovat tutkineet digitaitojen puutteiden aiheuttamia haasteita. Puutteelliset digitaidot voivat haitata esimerkiksi työn saantia. (Ahola & Hirvonen 2021, 70.)

Kaarakainen ja Kaarakainen tuovat tutkimuksessaan ilmi, että heikompi sosio-ekonominen asema voi lisätä digitaalista osallistumattomuutta ja näkyä negatiivisena suhtautumisena digitaalisuuteen (Kaarakainen & Kaarakainen 2018,

237). Ammattilaisten vastauksissa korostui huoli nuorten aikuisten kiinnostuksen ja motivaation puutteeseen virallisten asioiden hoitamista kohtaan. Tuusvuori (2020) toteaa, että vaikka nuoret käyttävät paljon tietokonetta ja esimerkiksi pelaavat, ei se tarkoita automaattisesti, että viranomaispalvelut sujuvat digitaalisesti. Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret jäävät helposti digipalveluiden ulkopuolelle. (Tuusvuori 2020.) Ammattilaisten vastauksissa tuli myös ilmi, että kasvokkain tapahtuvalle henkilökohtaiselle palvelulle on paikkansa ja sitä tarvittaisiin edelleen digitalisaatiosta huolimatta.

Ammattilaiset kokivat nuorten aikuisten digisyrjäytymisen olevan yhteydessä moniin osa-alueisiin, kuten syrjäytyneisyyteen, huonompaan digiosaamiseen, heikkoon taloudelliseen tilanteeseen ja psyykkisen hyvinvoinnin ongelmiin. Virtasen ym. (2022) mukaan heikomman aseman omaavat syrjäytyneet nuoret eivät välttämättä osaa käyttää palveluita tarpeeksi hyvin. Olisi tärkeää ottaa heidät huomioon palveluiden saatavuutta ja toimivuutta suunnitellessa, jolloin myös kustannukset pienenisivät. (Virtanen ym. 2022, 1.) Myös Gui ym. (2017) toteavat, että digitaalisuuden tarjoamat mahdollisuudet riippuvat paljon yksilön digiosaamisesta ja sosioekonomisesta asemasta. Tämä on myös hyvinvoinnin kannalta tärkeä yhteiskunnallinen kysymys. (Gui ym. 2017, 167.) Nopeasti kehittyviä digitaalisia ympäristöjä ja digipalveluita tulisi tutkia ja kehittää kaiken aikaa, jotta osallisuus toteutuisi tasavertaisesti. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2021).

Kaarakainen ja Kaarakainen (2018) esittävät, että sosioekonomisia eroja voidaan pienentää lisäämällä nuorille tasavertaisia mahdollisuuksia digiosallisuuden niin opetuksessa kuin vapaa-ajan toiminnassakin (Kaarakainen & Kaarakainen 2018, 237). On tärkeää, että tarvittavat tukipalvelut digipalveluiden käyttöön turvataan ja huolehditaan myös niistä väestöryhmistä, joilla on vaikeampaa pysyä digikehityksessä mukana (Ahola & Hirvonen 2021, 71). Virtasen ym. (2022) kirjoittamassa julkaisussa suosituksena on taata hyvinvointiyhteiskunnassa digitaaliset palvelut, jotka ovat kaikille turvallisia, yhdenvertaisia, asiakaslähtöisiä sekä helposti saatavilla olevia (Virtanen ym. 2022, 3–6). Tämän tutkimuksen ammattilaisten huomioita voidaan näin ollen pitää myös yhteiskunnallisestikin tunnistettuina haasteina.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Kanasen (2011) mukaan jokaiseen opinnäytetyöhön sisältyy luotettavuuden tarkastelu (Kananen 2011, 119). Tutkimusta tehdessä on koko ajan arvioitava luotettavuutta suhteessa teoriaan, analysointitapoihin, aineiston ryhmittelyyn, luokitteluun, tutkimiseen, tulkitsemiseen sekä tuloksiin ja johtopäätöksiin. Tutkimustekstissä on voitava kuvailla ja perustella, mistä joukosta valinnat on tehty, minkälaisia ratkaisuja on tehty ja miten lopullisiin ratkaisuihin on päädytty. On myös pystyttävä tekemään arvio ratkaisujen oikeudenmukaisuuden ja toimivuuden kannalta suhteessa tavoitteisiin. (Vilkkä 2015, 197.)

Koko tämä tutkimusprosessi toteutettiin johdonmukaisesti edeten, perusteellisuutta noudattaen sekä luotettavuus huomioiden. Koko opinnäytetyön tutkimusprosessi on kuvattu selkeästi vaihe vaiheelta. Tutkimuksen tarkoitus, tavoite, tutkimuskysymykset, teoriaviitekehys, tutkimusmenetelmä, aineiston keruu ja analyysi, tulosten raportointi ja johtopäätökset esitettiin tarkasti ja huolellisesti. Työ on tavoitteiden mukainen, ja sitä voidaan hyödyntää jatkossa nuorten aikuisten digihyvinvoinnin ja -osallisuuden edistämiseksi.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena, joten sen luotettavuutta voidaan arvioida reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetti ja validiteetti liittyvät tutkimuksen laadukkuuteen. Reliabiliteetti kertoo mittauksen luotettavuudesta eli kyvystä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Validiteetti tarkoittaa pätevyyttä eli sitä, mitataanko varmasti sitä, mitä on haluttu mitattavan. (Holopainen ym. 2004, 26.) Kvantitatiiviseen tutkimukseen, joka oli tässä tapauksessa lomakekysely, liittyy reliabiliteetin ja validiteetin heikkouksia, jotka täytyi minimoida tutkimusta tehtäessä. Hirsjärven ym. (2009) mukaan väärinymmärrysten mahdollisuus on olemassa, kun annetaan valmiita vastausvaihtoehtoja. Ei voida myöskään tietää, miten perehtyneitä vastaavat ovat kyselyssä olevaa aiheeseen. Tämä vaikuttaa myös siihen, miten huolellisesti ja rehellisesti vastaajat vastaavat kysymyksiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.)

Tutkimuksen luotettavuutta lisää useamman tutkimusmenetelmän käyttö (Metsämuuronen 2009, 115). Tässä opinnäytetyössä kvantitatiivisen menetelmän tukena käytettiin osittain kvalitatiivista menetelmää, sillä ammattilaisten kyselylomake sisälsi muutaman avoimen kysymyksen, ja nuorten aikuisten kysely

muutaman strukturoidun avoimen kysymyksen. Tällaista monimenetelmäistä tutkimusstrategiaa, jossa ilmiötä tutkitaan erilaisilla menetelmillä, kutsutaan termillä triangulaatio. Triangulaation avulla pyritään saamaan eri näkökulmista samaan tutkimustulokseen vahvistusta. Monimenetelmällisyys on perusteltua siinä tapauksessa, jos yksi menetelmä saattaa jättää aukkoja tiedonsaantiin. (Kananen 2011, 124–125.)

Triangulaation käyttö tässä tutkimuksessa lisäsi työn luotettavuutta, sillä kyselyn avointen kysymysten avulla saatiin enemmän tietoa, kuin pelkillä suljetuilla kysymyksillä. Avoimilla kysymyksillä saatiin täsmällisempää ja tarkempaa tietoa nuorten aikuisten digipalveluiden käytöstä oman hyvinvointinsa edistämisessä sekä huomioita haasteista digipalveluiden käytössä. Kananen (2011) mukaan esimerkiksi strukturoitu avoin kysymys valmiiden vaihtoehtojen kanssa auttaa saamaan ne potentiaaliset vastaukset, joita ei ennakolta oletettu huomioon kysymyksen laatimisvaiheessa (Kananen 2011, 125). Cope (2014) tuo esille, että tutkimuksen luotettavuutta parantaa myös se, että tulokset ovat perusteltavissa aineistoon pohjautuen ja tuloksia havainnollistetaan suoria lainauksia käyttämällä (Cope 2014, 89). Tässä tutkimuksessa raportissa hyödynnettiin suoria lainauksia avointen kysymysten vastausten raportoinnissa.

Opinnäytetyön teoriaosuus on tutkimusongelman kannalta olennaista olemassa olevaa tutkittua tietoa. Tutkimuksen tekijät osoittivat perehtyneisyyttään aiheeseen etsimällä kattavasti luotettavaa tietoa. (Kananen 2011, 135.) Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen lähdeaineisto oli luotettava ja näyttöön perustuvaa. Lähde- ja viitemerkinnät merkittiin selkeästi ja ohjeita noudattaen. Ennen kyselyiden laatimista opinnäytetyön tekijät perehtyivät laajasti aiheeseen, ja teoriapohjaan mukaan otetut tutkimukset valittiin sisäänotto- ja pois-sulkukriteereiden mukaisesti. Tiedonhakua, kriteereitä ja tutkimuksia on perusteltu tarkemmin aiemmin yllä tiedonhaun luvussa 2.2.

Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisäsi ennen kyselylomakkeen laatimista teorian pohjalta luodut muuttujataulukot (liite 2 ja 3). Metsämuurosen (2009) mukaan ihanteellisen mittarin laadinta alkaa tutustumisesta teoriaan sekä siihen mitä aiheesta jo tiedetään. Tämän jälkeen on vuorossa teorian operatio-

nalisointi (Metsämuuronen 2009, 115), jolla tarkoitetaan teoreettisen viitekehysten siirtämistä vastaajille ymmärrettävään muotoon. Tutkimuksessa käytettävän kyselylomakkeen on mitattava täsmälleen sitä, mitä teoreettinen viitekehys antaa ymmärtää. Tutkimuksen operationalisointiin on käytettävä riittävästi aikaa, tarkkuutta ja huolellisuutta. (Vilkkä 2021, 102.)

Webropol-kyselyt luotiin ainoastaan tälle opinnäytetyölle ja niistä saadut tulokset vastasivat vain tälle opinnäytetyölle asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen tekijät miettivät luotettavuutta kyselylomakkeen vastaajajoukon kohdalla. Tutkimuksen luotettavuutta heikensi se, ettei voitu varmasti tietää vastaajien kuuluvan 18–29-vuotiaiden ikäryhmään tai työskennelleen heidän kanssaan, koska kysely toteutui sähköisesti yleisillä kanavilla internetissä eikä kohdennetusti pelkästään tietyille vastaajille. Tutkimuksen luotettavuutta olisi voinut lisätä myös suurempi vastaajamäärä sekä isommat vastausprosentit avoimiin kysymyksiin.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan pyrittiin tekemään avointa yhteistyötä ohjaavan opettajan sekä toimeksiantajan, että muiden yhteistyötahojen kanssa. Tutkimussuunnitelma lähetettiin sekä teko- että valmistumisvaiheessa toimeksiantajalle ja valmis tutkimussuunnitelma opettajan hyväksynnän jälkeen myös yhteistyötahoille. Opinnäytetyön tulokset analysoitiin, raportoitiin sekä esitettiin täsmällisesti ja opinnäytetyö julkaistiin avoimesti. Pienen vastaajamäärän vuoksi tulokset eivät ole suoraan yleistettävissä. Tuloksia voidaan kuitenkin käyttää nuorten aikuisten ja muidenkin ikäryhmien digihyvinvoinnin ja digiosallisuuden edistämisen kehittämisessä.

7.3 Tutkimuksen eettisyys

Opinnäytetyössä huomioitiin laadukas ja korkea tutkimuseettisyys. Tutkimuseettisyys käsitteenä määrittää sen, että samat säännöt koskevat niin tutkimuksen kohdetta, toimeksiantajia, rahoittajia ja laajempaa yleisöä. (Vilkkä 2021, 41.) Tutkimuksessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä, jossa korostuivat tiedeyhteisön tunnustamat toimintatavat eli rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyötä tehdessä, tuloksia tallentaessa, esittäessä sekä tuloksia arvioidessa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021). Opinnäytetyölle haettiin

tutkimusorganisaatioista tutkimusluvut organisaatioiden käytäntöjen mukaisesti. Opinnäytetyötä tehdessä otettiin huomioon muiden tutkijoiden tekemä työ ja saavutukset asiaan kuuluvalla tavalla kunnioittaen ja viitaten julkaisuihin asianmukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021).

Ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa peruslähtökohtana on tutkimukseen osallistuvien henkilöiden luottamuksen saaminen tutkijoihin ja tieteeseen. Tutkittavilla on oikeus tiedonsaantiin tutkimuksen sisällöstä ja tutkimuksen toteutuksesta käytännössä. Luottamus säilytetään, kun tutkimuksessa olevien osallistujien ihmisarvon ja oikeuksien kunnioitus taataan. Tutkimukseen osallistujalla on oikeus vapaaehtoisuuteen sekä tutkimukseen vastaamisen keskeyttämiseen milloin tahansa. (TENK 2019, 7–8). Tässä tutkimuksessa saatekirje (liite 1) toimi tutkimukseen osallistujille informaationa tutkimuksen sisällöstä sekä toteuttamisesta.

Kyselyihin vastaaminen oli vapaaehtoista sekä nuorille aikuisille että heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille. Kyselyyn vastaaminen tapahtui nimettömänä eli anonyymisti ja kyselyyn vastaamisen pystyi lopettamaan milloin vain kyselyn aikana. Vilkan (2007) mukaan eettisesti tärkeää on ottaa huomioon, että tutkittavalla on oltava oikeus tutkimuksesta kieltäytymiseen (Vilka 2007, 101). Tämän tutkimuksen kyselyiden alussa kysyttiin vastaajilta kirjallinen suostumus kyselyyn osallistumisesta. Tämän avulla varmistettiin tutkittavan oma halu tutkimukseen osallistumiseen.

Avointen kysymysten vastausten anonyymiys saatiin säilytettyä tulosten analysointivaiheessa jakamalla vastaajien vastaukset jokaisen kysymyskohdan kerralla erikseen numeroiden. Opinnäytetyön aineisto on ollut ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden saatavilla, nähtävillä ja analysoitavana. Koko opinnäytetyön prosessin ajan aineisto on ollut sähköisesti tekijöiden käyttäjätunnuksen ja salasanan takana Webropol-järjestelmässä, eikä sitä ole näytetty muille. Aineisto hävitettiin asianmukaisesti kuukauden kuluttua opinnäytetyön julkaisemisesta. Litteroitu aineisto on ollut ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden omilla tietokoneilla käyttäjätunnusten takana, eikä sitä ole näytetty muille. Litteroitu aineisto hävitettiin tekijöiden tietokoneilta asianmukaisesti kuukauden kuluttua opinnäytetyön julkaisemisesta.

7.4 Johtopäätökset

Digitalisaatio ja digipalveluiden käyttö ovat nykypäivää ja niitä käyttävät sekä nuoret aikuiset että ammattilaiset niin työelämässä kuin vapaa-ajalla. Tämän hetken nuoret elävät jatkuvasti kehittyvässä digitalisoituvassa maailmassa. Digitaalisuudesta on tullut, ja tulee koko ajan enemmän, osa normaalia arkea ja elämää. Nuoret aikuiset käyttävät digitaalisuutta lähes kaikissa elämäänsä liittyvässä asioissa, kuten opiskelussa, työssä, vapaa-ajalla, terveyteen liittyvissä asioissa, harrastuksissa ja sosiaalisessa kanssakäymisessä. Nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten työssä digitaalisuus on tänä päivänä jatkuvasti kasvava osa työtä.

Johtopäätöksenä tämän tutkimuksen osalta todettiin, että digilaitteita osattiin käyttää sekä nuorten aikuisten että ammattilaisten osalta. Mobiililaitteet ja -sovellukset olivat eniten käytetyimpiä nuorten aikuisten kohdalla, ja digipalveluista sosiaalinen media on suosituin. Nuoret aikuiset pitivät nettiä luontevana toimintaympäristönä ja sosiaalisen median avulla ylläpidettiin sosiaalisia suhteita. Myös ammattilaiset kokivat digitaalisten toimintatapojen lisäävän myönteistä vuorovaikutusta nuorten aikuisten kanssa.

Yleinen medialukutaidon hallinta oli nuorilla aikuisilla kehittynyt ja hyvällä tasolla, mutta omaan terveyteen liittyvän tiedon etsimisen ja soveltamisen taidot eivät olleet kehittyneet samassa suhteessa. Nuoret osasivat etsiä tietoa netistä ja tiedostivat, että kaikki internetistä löytyvä tieto ei ole luotettavaa. Terveyteen liittyvään tiedon etsiminen ja soveltaminen vaatii vielä harjoitusta ja opastusta, mutta suunta on kuitenkin oikea. Tukea digipalveluiden käyttöön haettiin aktiivisesti tarvittaessa erilaisista kanavista. Ammattilaiset myös tarjosivat tulosten perusteella matalalla kynnyksellä tukea ja apua nuorille erilaisiin digipalveluiden käytön haasteisiin.

Haasteena molempien kyselyiden tulosten mukaan nuorilla aikuisilla oli liiallinen ajankäyttö digilaitteiden parissa. Keskittyminen muihin asioihin kärsi ja myös motivaatio epämieluisien asioiden hoitoon ontui. Nuorten oletetaan olevan diginatiiveja ja osaavan käyttää laajasti digitaalisia palveluita ja laitteita, joka olikin osittain myös opinnäytetyön tulosten valossa totta. Tämä voi kuitenkin

kin olla haasteena heille, joilla digitaidot eivät vastaa tätä olettamusta. Ammattilaisten vastauksissa tämä näkyi selvästi ja he toivat asian esille monelta eri kannalta. Kielelliset haasteet, kuten oppimisongelmat tai vieraskielisyys, tuovat oman vaikeutensa digipalveluiden käyttöön. Liika digitalisaatio vähentää kasvokkain tapahtuu vuorovaikutusta, joka voi heikentää sosiaalisia taitoja. Erityisesti ammattilaiset toivat esille nuorten aikuisten taloudelliset haasteet digilaitteiden ja -palveluiden käytössä, kun ei ole varaa hankkia tarvittavia digilaitteita.

Nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset osasivat tarvittaessa ohjata nuoria aikuisia oikeiden sosiaalisten median kanavien pariin. Digipalvelut toimivat ammattilaisille yhteydenpitovälineenä nuorten kanssa sekä antavat mahdollisuuden jakaa nuorille terveyttä ja hyvinvointia edistävää tietoa. Lisäksi tärkeä huomio oli, että ammattilaisten ylläpitämät viralliset sosiaalisen median kanavat luovat kiusaamisvapaat alustat nuorten sosiaalisen vuorovaikutuksen ja hyvinvoinnin tueksi. Vaikka nuoret itse eivät kokeneet sosiaalisen median aiheuttavan paineita, ammattilaiset kuitenkin kokivat nuorten sosiaalisen median käytön aiheuttavan nuorille paineita.

Erityisesti COVID-19-pandemia on kiihdyttänyt digitalisaatiota ja sen hyödyntämistä myös terveyden edistämisessä. Terveyssovelluksissa tämä näkyy niin, että etenkin yksityinen puoli on ottanut aktiivisesti käyttöön erilaisia digisovelluksia. Julkisen puolen palvelut tuntuvat digitalisoituvan huomattavasti yksityisiä palveluntarjoajia hitaammin ja tähän toivoisikin nopeampaa kehitystä. Palveluiden yhdenaikainen digitalisoituminen olisi tasavertaista eikä aiheuttaisi eriarvoisuutta asiakkaiden välillä. Tärkeää on myös panostaa terveydenluku- taidon osaamiseen ja ohjaamiseen, sillä tämä edesauttaa digitaalisten palveluiden kehittymistä ja käyttöönottoa.

Tämän tutkimuksen perusteella pääteltiin, että nuorisotyössä digipalveluita ja sosiaalista mediaa käytetään selkeästi enemmän ammattilaisten työssä kuin terveyspuolella. Tähän vaikuttavat varmasti monet asiat, mutta mielestämme tulevaisuudessa myös terveyspuoli hyötyisi runsaammasta digitaalisesta vuorovaikutuksesta nuorten kanssa, sillä ainakin nuorisopalveluiden puolella digitaaliset toimintatavat koetaan erittäin hyödyllisinä. Terveyspuolella etenkin tietoturva-asiat tuovat oman haasteensa, joten yleiset linjaukset ja ohjeet tässä

asiassa olisivat tarpeellisia. Nuorten aikuiset eivät kyselynkään perusteella käyttäneet digitaalisia terveystalvaeluita niin paljon, kuin se olisi ehkä mahdollista. Digitaalisia terveystalvaeluita ei myöskään pidetty täysin selkeinä ja helpokäyttöisinä. Digitalisaatio ja jatkuvasti kehittyvät digipalvelut mahdollistavat pitkällä aikavälillä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tasa-arvoisesti, laadukkaasti ja kustannustehokkaasti.

7.5 Jatkotutkimusaiheet

Tästä tutkimuksesta nousi esille muutamia jatkotutkimusaiheita, joita olisi tulevaisuudessa mielenkiintoista tutkia tarkemmin. Jatkotutkimuksena olisi kiinnostavaa toteuttaa seurantalutkimus tästä samasta aiheesta muutaman vuoden kuluttua, sillä digitalisaatio menee koko ajan valtavalla vauhdilla eteenpäin. Seurantalutkimuksen avulla nähtäisiin, ovatko asiat muuttuneet, onko digihyvinvoinnin edistämiseen löytynyt uusia tapoja ja ovatko digipalveluiden käytön aiheuttamat haasteet vähentyneet kehityksen myötä. Jatkotutkimus voitaisiin toteuttaa joko vastaavanlaisella määrällisellä tutkimuksella tai laadullisten teemahaastatteluiden avulla. Teemahaastatteluilla voitaisiin mahdollisesti saada vielä syvällisempää tietoa ja kokemuksia aiheesta.

Jatkotutkimuksen voisi seurantalutkimuksen lisäksi toteuttaa terveydenlukutaidon osaamiseen liittyen. Tutkimuksessa voitaisiin kartoittaa, kehittykö digitaalinen terveydenlukutaito nuorilla aikuisilla tulevaisuudessa samassa suhteessa, kun digitalisaatio lisääntyy. Millaisia keinoja voitaisiin terveydenlukutaidon osaamisen vahvistamiseen kehittää? Tässä opinnäytetyössä tutkittiin täysi-ikäisiä nuoria, mutta kiinnostavaa olisi tietää myös nuorempien, esimerkiksi jo peruskoulun yläasteikäisten ymmärrystä, ajatuksia ja osaamista omasta terveydenlukutaidostaan sekä sen yhteydestä digihyvinvointiin ja digiosallisuuteen.

Tässä tutkimuksessa sosiaalisella medially oli iso rooli nuorten aikuisten digipalveluiden käytössä. Esille ajatus, kuinka sosiaalista mediaa voisi tarkastella jatkotutkimusaiheena yksittäisenä digitaalisena palveluna. Miten sosiaalinen media vaikuttaa nuoriin, heidän digihyvinvointiinsa ja digiosallisuuteensa. Sosiaalinen media tulee todennäköisesti olemaan jatkossakin iso osa nuorten arkea, joten olisi mielenkiintoista tietää, minkälaisia myönteisiä ja kielteisiä

puolia sosiaalisen median käytöllä nuorten aikuisten elämässä tulevaisuudessa on.

LÄHTEET

- Ahola, N. & Hirvonen, J. 2021. Digitalisaation huipulla – ja reunalla. Verkkopalvelujen käyttö ja digisyrjäytyminen Helsingissä ja Suomessa. Tutkimuksia 2021:2. Helsinki. Helsingin kaupunki, kaupungin kanslia, kaupunkitieto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/21_04_16_Tutkimuksia%202_Hirvonen.pdf [viitattu 12.2.2023].
- Alijoki, V. 2019. Digitaidot kansalaistaitoina. Teoksessa Lauha, H. & Nölvak, K. (toim.) Digitalisaatio ja nuorisotyö. Helsinki: Verke & Eesti Noorsootöo Keskus (ENTK), 52–53. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://entk.ee/wp-content/uploads/2019/02/Digitalisaatio-ja-nuorisotyö%CC%88.pdf> [viitattu 8.2.2022].
- Berg, M. 2017. Making sense with sensors: Self-tracking and temporalities of wellbeing. *Digital Health Volume 3*, 1–11. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2055207617699767> [viitattu 8.2.2023].
- Cope, D. 2014. Methods and Meanings: Credibility and Trustworthiness of Qualitative Research. *Oncology Nursing Forum*, Number 1, 89–91. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1188/14.onf.89-91> [viitattu 23.2.2023].
- Digitaalisen nuorisotyön osaamiskeskus Verke. 2021. Kunnallisen nuorisotyön digitalisaatio. Helsinki: Opetusministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.verke.org/uploads/2021/12/b9f83b25-kunnallisen_nuorisotyön_digitalisaatio_tutkimusraportti_v3.pdf [viitattu 10.2.2023].
- Eriksson, S. & Tuuva-Hongisto, S. 2019. Nuorisotyön digitalisaatio 2030. ”Meidän tulisi osata tarjota nuorille työkaluja maailmaan, jota me emme itse vielä tunne.” Xamk Tutkii 11. Mikkeli: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-192-7> [viitattu 12.2.2023].
- EURA 2014. Euroopan unioni. Euroopan aluekehitysrahasto. Euroopan sosiaalirahasto. Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman hankkeen kuvaus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.eura2014.fi/ratiepa/projekti.php?projektkoodi=S22602> [viitattu 28.11.2021].
- Finto. 2012. Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu. WWW-dokumentti. Muokattu: 23.5.2016. Saatavissa: <https://finto.fi/ysa/fi/page/Y184764> [viitattu 8.2.2022].
- Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. 2017. “Digital Well-Being”. Developing a New Theoretical Tool for Media Literacy Research. *Italian Journal of Sociology of Education* 1, 155–173. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://ijse.padovauniversitypress.it/system/files/papers/2017_1_8.pdf [viitattu 12.2.2023].
- Helve, O., Kattelus, M., Norhomaa, S. & Saarni, S. 2015. Terveystieto ja sosiaalinen media. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 21, 2003–2008. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo12512.pdf> [viitattu 21.2.2023].

Hietajärvi, L. & Matikainen, J. 2021. Sosiaalinen media on vuorovaikutusta tukeva ympäristö. Ilmiökartta: digitalisen median vaikutukset lapsiin, nuoriin ja ikäihmisiin. Tiedeneuvonnan kehittämishanke Sofi. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://acadsci.fi/sofi/wp-content/uploads/Ilmiokartta_Digimedian-vaikutukset_koontiraportti_Sofi_2021.pdf [viitattu 12.2.2023].

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Holopainen, M., Tenhunen, L. & Vuorinen P. 2004. Tutkimusaineiston analysointi ja SPSS. Järvenpää: Yrityssanoma Oy.

Hämäläinen, R., Halonen, T. & Mäkinen, M. 2021. Johdanto. Teoksessa Hämäläinen R., Halonen, T. & Mäkinen, M. (toim.) Digihyvinvointi kuuluu kaikille. Mikkeli: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-334-1> [viitattu 12.2.2023].

Hänninen, R., Karhinen, J., Korpela, V., Pajula, L., Pihlajamaa, O., Merisalo, M., Kuusisko, O., Taipale, S., Kääriäinen, J. & Wilska, T.-A. 2021. Digiosallisuuden käsite ja keskeiset osa-alueet. Digiosallisuus Suomessa -hankkeen väliraportti. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2021:25. Helsinki: Valtionneuvoston kanslia. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-287-9> [viitattu 28.1.2022].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. 2021. Tutkimus ja kehitys. NOUSU – Nuorten työllisyys nousuun Kouvolassa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/nousu-nuorten-tyollisyys-nousuun-kouvolassa/> [viitattu 17.11.2021].

Kaarakainen, S.-S., & Kaarakainen, M.-T. 2018. Tulevaisuuden toivot – Digitaalisten medioiden käyttö nuorten osallisuuden ja osaamisen lähteenä. *Media & Viestintä* 4, 235–254.

Kaipainen, K. 2014. Design and evaluation of online and mobile applications for stress management and healthy eating. Tampereen yliopisto. Teknis-taloudellinen tiedekunta. Väitöskirja. VTT Science 55. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/115017/kaipainen.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 21.2.2023].

Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kauhanen, J. Erkkilä, A. Korhonen, M. Myllykangas, M. Pekkanen, J. 2013. Kansanterveystiede. 4.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kemppainen, J., Puoliväli, J., Kinnunen H., Nevalainen M., Saarinen, S., Saukkola, A., Pöntinen J. & Halonen, A. 2021. To do: Terveys. Tiedenäiset. Jyväskylä: Tuuma Kustannus.

Kyselylomakkeen laatiminen. s.a. Tietoarkisto. Tutkimusmenetelmien verkkokäsikirja. Tampereen yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/> [viitattu 13.4.2022].

Luoto, R. 2009. Kyselytutkimuksen suunnittelu. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecim-lehti.fi/duo98221> [viitattu 27.1.2022].

Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4. painos. Helsinki: International Methelp Oy.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Paakkari, O., Torppa, M., Kannas, L. & Paakkari, L. 2016. Subjective health literacy: Development of a brief instrument for school-aged children. *Scandinavian Journal of Public Health* 8, 751–757. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52189/paakkari%20hl%20rev%20jyx.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 12.2.2023].

Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K. & Lyyra, N. 2021. Problematic social media use and health among adolescents. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 18(4). 1885. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885> [viitattu 12.2.2023].

Pakarinen, A. 2018. The development and feasibility of gamified digital intervention aiming to promote physical activity in early childhood. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Artikkeliväitöskirja. Turun yliopiston julkaisuja. *Medica – Odontologica. Sarja D, osa 1384*. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/145830/AnnalesD1384Pakarinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 8.2.2023].

Subramaniam, M., St. Jean, B., Greene Taylor, N., Kodama, C., Follman, R. & Casciotti, D. 2015. Bit by Bit: Using Design-Based Research to Improve the Health Literacy of Adolescents. *JMIR Research Protocols* 2. WWW-dokumentti. Saatavissa: 10.2196/resprot.4058 [viitattu 21.2.2023].

Tammisalo, K., Rotkirch, A., Alanko, L., Danielsbacka, M., Honkanen, J., Hämmäläinen, M. & Prusskij, C. 2020. Digitaalinen hyvinvointi perheissä. Suomi hyvin käytetyn ajan mallimaaaksi. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja. 2020:43. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-913-4> [viitattu 19.1.2022].

TENK. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf [viitattu 23.2.2023].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. Osallisuuden edistäminen. Heikoimmassa asemassa olevien osallisuus. Osallisuuden edistämisen mallit. Digiosallisuuden edistäminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.12.2021. Saatavissa: [https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-ase-
massa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/digiosallisuuden-edistaminen](https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-ase-
massa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/digiosallisuuden-edistaminen) [viitattu 21.2.2022].

Tilastollinen päättely s.a. Tietoarkisto. Tutkimusmenetelmien verkkokäsikirja. Tampereen yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/paattely/paattely/> [viitattu 27.10.2022].

Timonen, O. 2004. Lääkärin etävastaanotto perusterveydenhuollossa. Oulun yliopisto. Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514274075.pdf> [viitattu 3.5.2022].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk> [viitattu 22.2.2023].

Tuusvuori, A. 2020. Digitalisaatio jättää haavoittuvimpia ihmisiä ilman lakisääteisiä palveluja. *Yliopistonlehti*. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/hyvinvointiyhteiskunta/digitalisaatio-jattaa-haavoittuvimpia-ihmisia-ilman-lakisaa-
teisia-palveluja](https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/hyvinvointiyhteiskunta/digitalisaatio-jattaa-haavoittuvimpia-ihmisia-ilman-lakisaa-
teisia-palveluja) [viitattu 7.2.2023].

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä: Tammi.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Tammi.

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

Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. PS-kustannus.

Virtanen, L., Kaihlanen, A.-M., Kouvonon, A., Safaroy, N. Laukka, E. Valkonen, P. & Heponiemi, T. 2022. Hyvinvointiyhteiskunnan digitaaliset palvelut yhdenvertaisiksi: 9 kriittistä toimenpidettä haavoittuvassa asemassa olevien huomioimiseksi. Päätösten tueksi 1/2022. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-811-8> [viitattu 21.2.2022].

World Health Organization. 1946. Constitution. World Health Organization. Geneve. Basic Documents. Forty-fifth edition. Supplement. 2006. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf [viitattu 19.1.2022].

World Health Organization. 2013. Health literacy. The solid facts. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/190655/e96854.pdf [viitattu 10.2.2023].

World Health Organization. 2019. What you need to know about digital health systems. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Health-systems/digital-health/news/news/2019/2/what-you-need-to-know-about-digital-health-systems> [viitattu 24.2.2022].

SAATEKIRJE

Suvi-Anna Tukia ja Viivi Lindfors

7.9.2022

Arvoisa vastaanottaja

Saatekirje tutkimukseen osallistumisesta

Opiskelemme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa terveyden edistämisen YAMK-tutkimusta. Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Xamkin NOUSU - Nuorten työllisyys nousuun Kouvolassa -hankkeen kanssa. Aiheenamme on nuorten digihyvinvointi ja digiosallisuus.

Opinnäytetyössämme tutkitaan nuorten aikuisten digihyvinvointia ja digiosallisuutta. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, miten ammattilaiset hyödyntävät digilaitteita ja digipalveluita nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Saatua tietoa voidaan käyttää NOUSU-hankkeessa, digihyvinvoinnin edistämiseksi nuorilla aikuisilla ja nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten työssä.

Opinnäytetyömme aineiston keruu tapahtuu sähköisten Webropol-kyselyiden avulla. Vastaaminen tapahtuu nimettömänä, ja kyselyihin vastaaminen on vapaaehtoista. Kerätty tieto käsitellään luottamuksellisesti. Kyselylomakkeen alussa kysytään suostumusta tutkimukseen osallistumisesta. Vastaaminen kestää noin 10–15 minuuttia/kysely.

Sähköinen linkki pidetään auki kolmen viikon ajan. Kiitos vastauksistanne!

Ohjaava opettaja: Virpi Maijala TtT, sairaanhoitaja (AMK), yliopettaja (Terveystieteiden edistäminen) Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Terveystieteiden ja ensihoidon koulutusyksikkö, Pääskysentie 1, 48220 Kotka, virpi.maijala@xamk.fi

Ystävällisin terveisin

Suvi-Anna Tukia, sairaanhoitaja, terveydenhoitaja (AMK)
YAMK-opiskelija, Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu
csutu008@edu.xamk.fi

Viivi Lindfors, sairaanhoitaja, terveydenhoitaja (AMK)
YAMK-opiskelija, Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu
aviwa001@edu.xamk.fi

MUUTTUJATAULUKKO 1

Tutkimuskysymys	Muuttujat	Lähteet
Miten nuoret aikuiset hyödyn- tävät digilaitteita ja digipalve- luita oman hyvinvointinsa edistämiseksi?	Digihyvinvointi	Hämäläinen, R., Halonen, T. & Mäki- nen, M. 2021. Johdanto. Teoksessa Hämäläinen R., Halonen, T. & Mäki- nen, M. (toim.) Digihyvinvointi kuuluu kaikille.
	Terveyden lukutaito	World Health Organization. 2013. Health literacy. The solid facts.
	Digitaalinen media	World Health Organization. 2013. Health literacy. The solid facts. Helve, O., Kattelus, M., Norhoma S. & Saarni S. 2015. Terveystieto ja so- siaallinen media. Hietajärvi, L. & Matikainen, J. 2021. Sosiaalinen media on vuorovaiku- tusta tukeva ympäristö. Ilmiökartta: digitalisen median vaikutukset lap- siin, nuoriin ja ikäihmisiin.
	Nuorten digitaidot	Virtanen, L., Kaihlanen, A.-M., Kou- vonen, A., Safaroy, N. Laukka, E. Valkonen, P. & Heponiemi, T. 2022. Hyvinvointiyhteiskunnan digitaaliset palvelut yhdenvertaisiksi: 9 kriittistä toimenpidettä haavoittuvassa ase- massa olevien huomioimiseksi. Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. 2017. "Digital Well-Being". Develop- ing a New Theoretical Tool for Media Literacy Research. Alijoki, V. 2019. Digitaidot kansalais- taitoina. Teoksessa Lauha, H. & Nöl- vak, K. (toim.) Digitalisaatio ja nuori- sotyö.
Minkälaisia haasteita nuorilla aikuisilla on digipalveluiden käytössä?	Digiosallisuus	Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. Osallisuus- den edistäminen. Heikoimmassa asemassa olevien osallisuus. Osalli- suuden edistämisen mallit. Digiosalli- suuden edistäminen. Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. 2017. "Digital Well-Being". Develop- ing a New Theoretical Tool for Media Literacy Research.

	Digiterveyspalvelut ja -sovellukset	<p>Timonen, O. 2004. Lääkärin etä vastaanotto perusterveydenhuollossa.</p> <p>Pakarinen, A. 2018. The development and feasibility of gamified digital intervention aiming to promote physical activity in early childhood.</p>
	Digisyrjäytyminen	<p>Ahola, N. & Hirvonen, J. 2021. Digitalisaation huipulla – ja reunalla. Verkkopalvelujen käyttö ja digisyrjäytyminen Helsingissä ja Suomessa.</p> <p>Tuusvuori, A. 2020. Digitalisaatio jättää haavoittuvimpia ihmisiä ilman la- kisäätteisiä palveluja.</p> <p>Virtanen, L., Kaihlanen, A.-M., Kouvonon, A., Safaroy, N. Laukka, E., Valkonen, P. & Heponiemi, T. 2022. Hyvinvointiyhteiskunnan digitaaliset palvelut yhdenvertaisiksi: 9 kriittistä toimenpidettä haavoittuvassa asemassa olevien huomioimiseksi.</p>

MUUTTUJATAULUKKO 2

Tutkimuskysymys	Muuttujat	Lähteet
Miten ammattilaiset hyödyn- tävät digilaitteita ja digipalve- luita nuorten aikuisten hyvin- voinnin edistämässä?	Digihyvinvointi	<p>Hämäläinen, R., Halonen, T. & Mäki- nen, M. 2021. Johdanto. Teoksessa Hämäläinen R., Halonen, T. & Mäki- nen, M. (toim.) Digihyvinvointi kuuluu kaikille.</p> <p>Tammisalo, K., Rotkirch, A., Alanko, L., Danielsbacka, M., Honkanen, J., Hämäläinen, M. & Prusskij, C. 2020. Digitaalinen hyvinvointi perheissä. Suomi hyvin käytetyn ajan malli- maaksi.</p> <p>World Health Organization. 2019. What you need to know about digital health systems.</p> <p>Digitaalisen nuorisotyön osaamis- keskus Verke. 2021. Kunnallisen nuorisotyön digitalisaatio.</p>
	Terveystietäminen	<p>Paakkari, O., Torppa, M., Kannas, L. & Paakkari, L. 2016. Subjective health literacy: Development of a brief instrument for school-aged chil- dren.</p> <p>Subramaniam, M., St. Jean, B., Greene Taylor, N., Kodama, C., Follman, R. & Casciotti, D. 2015. Bit by Bit: Using Design-Based Re- search to Improve the Health Liter- acy of Adolescents.</p>
	Digitaalinen media	<p>Helve, O., Kattelus, M., Norhomaa S. & Saarni S. 2015. Terveystieto ja so- siaallinen media.</p> <p>Hietajärvi, L. & Matikainen, J. 2021. Sosiaalinen media on vuorovaiku- tusta tukeva ympäristö.</p>
	Ammattilaisten di- gihyvinvointi	<p>Alijoki, V. 2019. Digitaidot kansalais- taitoina. Teoksessa Lauha, H. & Nöl- vak, K. (toim.) Digitalisaatio ja nuori- sotyö.</p> <p>Digitaalisen nuorisotyön osaamis- keskus Verke. 2021. Kunnallisen nuorisotyön digitalisaatio.</p> <p>Helve, O., Kattelus, M., Norhomaa S. & Saarni S. 2015. Terveystieto ja so- siaallinen media.</p>

<p>Minkälaisia haasteita nuorilla aikuisilla on digipalveluiden käytössä ammattilaisten näkökulmasta?</p>	<p>Digiosallisuus</p>	<p>Digitaalisen nuorisotyön osaamiskeskus Verke. 2021. Kunnallisen nuorisotyön digitalisaatio.</p> <p>Eriksson, S. & Tuuva-Hongisto, S. 2019. Nuorisotyön digitalisaatio 2030. ”Meidän tulisi osata tarjota nuorille työkaluja maailmaan, jota me emme itse vielä tunne.”</p> <p>EURA 2014. Euroopan aluekehitysrahasto. Euroopan sosiaalirahasto. Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman hankkeen kuvaus.</p>
	<p>Digiterveyspalvelut ja -sovellukset</p>	<p>Timonen, O. 2004. Lääkärin etä vastaanotto perusterveydenhuollossa.</p> <p>Virtanen, L., Kaihlanen, A.-M., Kouvo- nen, A., Safaroy, N. Laukka, E. Valko- nen, P. & Heponiemi, T. 2022. Hyvin- vointiyhteiskunnan digitaaliset palve- lut yhdenvertaisiksi: 9 kriittistä toimen- pidettä haavoittuvassa asemassa ole- vien huomioimiseksi.</p>
	<p>Digisyrjäytyminen</p>	<p>Eriksson, S. & Tuuva-Hongisto, S. 2019. Nuorisotyön digitalisaatio 2030. ”Meidän tulisi osata tarjota nuorille työkaluja maailmaan, jota me emme itse vielä tunne.”</p> <p>Tuusvuori, A. 2020. Digitalisaatio jät- tää haavoittuvimpia ihmisiä ilman laki- sääteisiä palveluja.</p> <p>Kaarakainen, S.-S., & Kaarakainen, M.-T. 2018. Tulevaisuuden toivot – Digitaalisten medioiden käyttö nuor- ten osallisuuden ja osaamisen läh- teenä.</p> <p>Virtanen, L., Kaihlanen, A.-M., Kouvo- nen, A., Safaroy, N. Laukka, E., Val- konen, P. & Heponiemi, T. 2022. Hy- vinvointiyhteiskunnan digitaaliset pal- velut yhdenvertaisiksi: 9 kriittistä toi- menpidettä haavoittuvassa asemassa olevien huomioimiseksi.</p>

KYSELYLOMAKE 1**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu
Nuorten aikuisten digihyvointi**

Tervetuloa vastaamaan digihyvointia koskevaan kyselyyn. Vastaamalla autat keräämään tietoa nuorten aikuisten digihyvoinnin edistämisestä. Kyselyn kohderyhmänä ovat 18-29-vuotiaat nuoret aikuiset.

Kyselyyn vastataan anonyymisti eli henkilötietoja ei kerätä. Vastaaminen on vapaaehtoista ja kerätty tieto käsitellään luottamuksellisesti. Kyselylomakkeen alussa kysytään suostumusta tutkimukseen osallistumisesta. Vastaaminen kestää noin 10-15 minuuttia. Mikäli et osaa vastata johonkin kysymykseen, voit jättää vastaamatta siihen.

Kysely toteutetaan osana Kaakkois-Suomen ylemmän ammattikorkeakoulun Terveiden edistämisen koulutusohjelman opinnäytetyötä ja yhteistyössä NOUSU- Nuorten työllisyys nousuun -hankkeen kanssa.

Linkki NOUSU -hankkeen tietosuojaselosteeseen https://www.xamk.fi/wp-content/uploads/2021/11/nousu_hanke_tietosuojaseloste_2021.pdf

Kiitos ajastanne!

Ystävällisin terveisin,
YAMK-opiskelijat
Suvi-Anna Tukia
Viivi Lindfors

1. Haluatko osallistua kyselyyn? *

- Kyllä
 En

2. Oletko 18-29 -vuotias? *

- Kyllä
 En

3. Käytätkö joitain alla olevista digilaitteista? Voit valita useamman vaihtoehdoista.

- Älypuhelin
- Tietokone (tabletti- , kannettava- tai pöytätietokone)
- Pelikonsoli
- Muuta, mitä? _____
- En käytä digilaitteita.

4. Arvioi digilaitteiden käyttöäsi sekä digitaitojasi. Vastaa sinulle sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Osaan käyttää digilaitteita riittävän hyvin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän omasta mielestäni sopivasti aikaa digilaitteiden parissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minun on taloudellisesti mahdollista hankkia tarvitsemani digilaitteet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minun oletetaan osaavan käyttää digilaitteita ikäni puolesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digilaitteiden käyttö ei aiheuta ongelmia arjessani (esimerkiksi liikakäyttö, keskittyminen muihin asioihin).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huolehdin, että digilaitteideni tietoturva on kunnossa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digitaidoistani on ollut hyötyä opiskelu- ja työelämässä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan tarvittaessa tukea digipalveluiden käyttöön.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Mistä haet tarvittaessa tukea digilaitteiden tai digipalveluiden käyttöön? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- En hae tukea.
- Kavereilta
- Perheeltä
- Oppilaitoksesta
- Työpaikalta
- Nuorten palveluista
- Muualta, mistä? _____

6. Mitä seuraavista digipalveluista käytät?

- Terveyspalvelut (esim. etävastaanotot, ajanvarauspalvelut)
- Työelämäpalvelut (esim. työnhaku)
- Pankkipalvelut
- Kelan palvelut
- Hyvinvointiin liittyvät digisovellukset (esim. aktiivisuusmittari)
- Sosiaalinen media
- Pelisovellukset
- Muita, mitä? _____
- En käytä digipalveluita.

7. Mitä digipalveluita käytät eniten?

8. Arvioi digilaitteiden ja digipalveluiden käyttöä osana arkipäivääsi. Valitse sinulle sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Pystyn olemaan ilman digilaitteita halutessani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn motivoimaan itseäni myös tylsiltä tuntuvien asioiden tekemiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digilaitteiden ja -palveluiden käyttö helpottaa arkielämääni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyödynnän digilaitteita hyvinvointini edistämiseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digilaitteiden ja -palveluiden käyttö helpottaa ajankäyttöäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tarvitsemani digipalvelut ovat helposti saatavilla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän etävastaanottopalveluita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digitaalinen asiointi on minulle luontevampaa kuin kasvokkain tapahtuva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Pohdi alla olevia digipalveluita ja niiden käyttöä. Voit valita useita vaihtoehtoja jokaiseen kohtaan tai jättää niitä tyhjäksi.

	Helppokäyttöisiä ja selkeitä	Turvallisia (esim. tietosuojaja)	Hyödyllisiä	Ei tarpeellisia minulle
Sosiaalisen median sovellukset ovat mielestäni:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terveyspalvelut ovat mielestäni:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työelämäpalvelut ovat mielestäni:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kelan palvelut ovat mielestäni:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pankkipalvelut ovat mielestäni: *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Arvioi kykyäsi käyttää internetistä (esim. sosiaalisesta mediasta) löytääsi tietoa. Valitse sinulle parhaiten sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tiedän, miten etsiä tietoa netistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ymmärrän, että kaikki löytämäni tieto ei ole luotettavaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan soveltaa löytämäni tietoa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etsin terveyteeni liittyvää tietoa netistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan arvioida löytämäni terveystiedon luotettavuutta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan soveltaa löytämäni terveystietoa oman hyvinvointini edistämiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedostan, että kaikki eivät puhu netissä totta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Arvioi sosiaalisia taitojasi digipalveluita käyttäessäsi. Valitse sinulle sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Pidän yhteyttä ystäviini netissä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Netti on minulle luonteva toimintaympäristö, jonka avulla pystyn pitämään yllä sosiaalisia suhteitani muihin ihmisiin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaalinen media aiheuttaa minulle odotuksia ja paineita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen itseni ulkopuoliseksi, jos en käytä netin kautta sosiaalisia verkostoja, esimerkiksi sosiaalista mediaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vuorovaikutus netissä muiden kanssa antaa minulle iloa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

KYSELYLOMAKE 2



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu
Nuorten aikuisten digihyvointi

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tervetuloa vastaamaan nuorten aikuisten digihyvointia ja digiosallisuutta koskevaan kyselyyn. Vastaamalla autat keräämään tietoa nuorten aikuisten digihyvinnin ja digiosallisuuden edistämisestä. Kyselyn kohderyhmänä ovat 18-29-vuotiaiden nuorten aikuisten kanssa työskentelevät ammattilaiset.

Kyselyyn vastataan anonyymisti eli henkilötietoja ei kerätä. Vastaaminen on vapaaehtoista. Kerätty tieto käsitellään luottamuksellisesti. Kyselylomakkeen alussa kysytään suostumusta tutkimukseen osallistumisesta. Vastaaminen kestää noin 10-15 minuuttia. Mikäli et osaa vastata johonkin kysymykseen, voit jättää vastaamatta siihen.

Kysely toteutetaan osana Kaakkois-Suomen ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä ja yhteistyössä NOUSU- Nuorten työllisyys nousuun -hankkeen kanssa.

Kiitos ajastanne!

Ystävällisin terveisin,
YAMK-opiskelijat
Suvi-Anna Tukia sh, th (AMK)
Viivi Lindfors sh, th (AMK)

1. Haluatko osallistua kyselyyn? *

- Kyllä
 En

2. Työskenteletkö tai oletko työskennellyt nuorten aikuisten (18-29 -vuotiaat) kanssa? *

- Kyllä
 En

3. Käytätkö digilaitteita työssäsi (esim. älypuhelin, tabletti, tietokone)?

- Kyllä
 En

4. Käytätkö digitaalisia toimintatapoja työssäsi (esim. somekanavat, etävastaanotot)?

- Kyllä
 En

5. Minkälaisia digitaalisia toimintatapoja käytät työssäsi? Voit valita useamman vaihtoehdoista.

- Somekanavat
 Etävastaanotot
 Puhelinneuvonta (esim. pikaviestipalvelut, whatsapp)
 Chat-palvelut
 Muuta, mitä? _____

6. Arvioi seuraavia väittämiä omiin digitaitoihisi liittyen. Valitse sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Osaan käyttää digilaitteita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digitaitoni ovat riittävän hyvät.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan tarkastella kriittisesti netissä olevaa tietoa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pyrin työssäni pysymään "ajan hermolla" digitaitojani koskien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Arvioi seuraavia väittämiä työhösi liittyen. Valitse sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Keskustelen nuorten kanssa digitaidoista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskustelen nuorten kanssa digiturvallisuudesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskustelen nuorten kanssa medialukutaidosta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digitaaliset toimintatavat parantavat vuorovaikutussuhdettani nuoriin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjaan nuoria toimimaan digitaalisissa ympäristöissä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjaan nuoria etsimään terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää luotettavaa tietoa netistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Kuvaile omaa digiosaamistasi (esim. miten osaat ohjata nuoria digipalveluiden käytössä?)

9. Arvioi seuraavia väittämiä nuorten aikuisten käyttämiin digipalveluihin liittyen. Valitse sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Digipalvelut ovat nuorille helppokäyttöisiä ja selkeitä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digipalvelut ovat nuorille turvallisia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digipalvelut ovat nuorille hyödyllisiä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digipalvelut aiheuttavat nuorille sosiaalisia paineita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digipalvelut aiheuttavat nuorille taloudellisia haasteita (esim. tarvittavien digilaitteiden ja yhteyksien hankinta).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digipalvelut aiheuttavat nuorille ajankäytön ongelmia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Arvioi seuraavia väittämiä digisyrjäytymiseen (eli digipalveluiden ulkopuolelle jäämiseen) liittyen. Valitse sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Kohtaan työssäni digisyrjäytyneitä nuoria.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digisyrjäytyminen on yhteydessä muuhun syrjäytymiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digisyrjäytyminen on yhteydessä heikompiin digitaitoihin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digisyrjäytyminen on yhteydessä heikompaan taloudelliseen tilanteeseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digisyrjäytyminen on yhteydessä heikompaan psyykkiseen hyvinvointiin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digisyrjäytyminen on yhteydessä heikompaan fyysiseen hyvinvointiin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Miten hyödynnät digitaalisia toimintatapoja nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämiseksi? Tähän voit kirjoittaa halutessasi omia ajatuksiasi.

12. Minkälaisia haasteita nuorilla aikuisilla on digipalveluiden käytössä? Tähän voit kirjoittaa halutessasi omia ajatuksiasi.

TIETOSUOJASELOSTE

Tietosuojailmoitus

(Tietosuojalaki 2018/1050, EU:n yleinen tietosuoja-asetus 2016/679)

Pyydämme sinua osallistumaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (Xamk) opintoihin sisältyvään opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

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

Tässä tietosuojaselosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään opinnäytetyössä, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

1. Opinnäytetyön rekisterinpitäjä

Suvi-Anna Tukia
csutu008@edu.xamk.fi
Viivi Lindfors
aviwa001@edu.xamk.fi

2. Opinnäytetyön suorittajat

Suvi-Anna Tukia sairaanhoitaja, terveydenhoitaja (AMK)
Viivi Lindfors sairaanhoitaja, terveydenhoitaja (AMK)
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, ylempi AMK, Terveyden edistäminen

3. Mihin tarkoitukseen henkilötietojani kerätään ja käsitellään?

Opinnäytetyön aineiston keruuseen, raportoitiin ja analyysiin.

Opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään Nuorten työllisyys nousuun Kouvolassa -hankkeen kehittämisessä, arvioinnissa ja raportoinnissa.

Linkki hankkeen sivuille, jossa saatavilla myös oma tietosuojaseloste:

<https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/nousu-nuorten-tyollisyys-nousuun-kouvolassa/>

4. Millä perusteella henkilötietojani käsitellään opinnäytetyössä?

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuoja-asetuksen (EU 679/2016 6.1 a) mukaisella perusteella:

- tutkittavan suostumus
- rekisterinpitäjän lakisääteisen velvoitteen noudattaminen
- yleistä etua koskevan tehtävän suorittaminen (tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi tai aineiston arkistointi) rekisterinpitäjälle kuuluvan julkisen vallan käyttäminen
- rekisterinpitäjän tai kolmannen osapuolen oikeutettujen etujen toteuttaminen.

5. Opinnäytetyön aihe ja kesto

Opinnäytetyön aihe: Nuorten aikuisten digihyvinvointi ja digiosallisuus

Opinnäytetyön kesto: 1.11.2021 – 31.7.2023

6. Mitä tietoja minusta käsitellään?

A. Kyselyyn vastataan anonyymisti. Nuorten kohdalla kysytään kuuluvatko ikäluokkaan 18–29-vuotiaat.

B. Kerätäänkö ja käsitelläänkö opinnäytetyössä arkaluonteisia tietoja?

Opinnäytetyössä ei kerätä ja käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

7. Mistä lähteistä tietoni kerätään?

Sähköisten Webropol-kyselyiden kautta.

8. Luovutetaanko henkilötietojani kolmansille osapuolille?

Rekisteristä ei luovuteta tietoja kolmansille osapuolille.

9. Käsitelläänkö tietojani EU:n tai ETA:n ulkopuolella?

Ei käsitellä.

Xamkissa käytetään tallennustilana pilvipalveluita (Teams ja OneDrive). Microsoft saattaa siirtää näihin palveluihin tallennettua tietoa tai niiden varmuuskopioita EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle. Microsoftin tietosuojalauseke on luettavissa osoitteesta:

<https://privacy.microsoft.com/fi-FI/privacystatement>

10. Kuinka kauan henkilötietojani säilytetään?

Henkilötietoja säilytetään opinnäytetyön julkaisemisesta yhden kuukauden verran eteenpäin. Tämän jälkeen henkilötiedot hävitetään.

11. Miten henkilötietoni säilytetään ja suojataan?

Tiedot on tallennettu tietojärjestelmään. Käyttäjillä on henkilökohtaiset käyttäjätunnukset. Järjestelmän tietoihin pääsevät ja niitä käyttävät vain ne rekisterinpitäjinä olevat henkilöt, eli opinnäytetyön tekijät Suvi-Anna Tukia ja Viivi Lindfors.

12. Miten voin käyttää tietosuoja-asetuksen mukaisia oikeuksiani?

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa, johon voi ottaa yhteyttä on:

Suvi-Anna Tukia
csutu008@edu.xamk.fi
Viivi Lindfors
aviwa001@edu.xamk.fi

- a) Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)
Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettujen käsittelyjen lainmukaisuuteen.
- b) Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)
Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.
- c) Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)
Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.
- d) Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)
Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa.
- e) Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)
Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.
- f) Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)
Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin ammattikorkeakoulu ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

13. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Xamkin tietosuojavastaava on Markus Häkkinen. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuojavastaava@xamk.fi

KYSELYN JULISTE

Hei Sinä 18-29-vuotias!

Osallistu nimettömään kyselyyn vieressä olevan QR-koodin tai sen alla olevan linkin kautta. Näin autat kehittämään nuorten aikuisten digihyvintia ja digiosallisuutta!

Vastaaminen vie aikaa noin 10 minuuttia. Kysely on osa terveyden edistämisen opintojen opinnäytetyötä.

Kiitos ajastasi!

YAMK-opiskelijat, XAMK
Suvi-Anna Tukia ja Viivi Lindfors



<https://link.webropol.com/s/diginuoret>



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

