



jamk.fi

Pitkäaikaistyöttömien fyysisen aktiivisuuden ja työllistymisen edistymisen yhteydet pääkaupunkiseudulla Hankemuotoinen kehittämistyö

Camilla Kirsilä
Maria Lesonen
Jenna Vierijärvi

Opinnäytetyö
Toukokuu 2019
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Kuntoutuksen ohjaaja (AMK), kuntoutusohjauksen- ja
suunnittelun koulutusohjelma
Toimintaterapeutti (AMK), toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Jyväskylän ammattikorkeakoulu
JAMK University of Applied Sciences

Tekijä(t) Kirsilä, Camilla Lesonen, Maria Vierijärvi, Jenna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2019
	Sivumäärä 82	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Pitkäaikaistyöttömien fyysisen aktiivisuuden ja työllistymisen edistymisen yhteydet pääkaupunkiseudulla		
Tutkinto-ohjelma Kuntoutusohjauksen- ja suunnittelun koulutusohjelma, Toimintaterapian tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaajat Kaisa Lällä, Teija Häyrynen		
Toimeksiantaja Kuntoutussäätiö		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö tehtiin Kuntoutussäätiön toimeksiannosta Kuntouttavan työn uudistajat (KUTU)- hankkeessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää keski-ikäisten ja nuorten aikuisten pitkäaikaistyöttömien fyysisen aktiivisuuden yhteyttä työllistymistä edistäviin palveluihin sekä verkostoitumiseen pääkaupunkiseudulla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda työelämään uutta tietoa pitkäaikaistyöttömän fyysisestä aktiivisuudesta, verkostoitumisesta työelämässä sekä työllistymistä edistävien palveluiden käytöstä.</p> <p>Tutkimuksen kohderyhmänä oli seitsemäntoista pitkäaikaistyötöntä. Heistä seitsemän oli 21-39- ja kymmenen 40-60- vuotiasta. Tutkimus toteutettiin kahdeksan viikon ajan helmimaaliskuussa 2018. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin viikoittaista Pulssimittari-kyselylomaketta sekä aktiivisuusrannekkeita. Kyselylomakkeen avulla kartoitettiin tietoa pitkäaikaistyöttömien subjektiivisista kokemuksista liikunnan määrästä ja koetusta tyytyväisyydestä siihen, verkostoitumisesta, työpaikan hausta sekä aktiivisuusrannekkeen käytöstä. Objektiiivista tietoa osallistujien fyysisestä aktiivisuudesta saatiin aktiivisuusrannekkeen avulla. Tutkimusdataa analysoitiin määrällisillä- sekä laadullisilla menetelmillä.</p> <p>Tutkimustuloksina nuoremmat pitkäaikaistyöttömät liikkuivat ja hakivat työpaikkoja vanhempia pitkäaikaistyöttömiä enemmän. Vaikka vanhemmat pitkäaikaistyöttömät liikkuivat vähemmän, liikunta tuotti heille enemmän hyvää mieltä ja he olivat aktiivisuusrannekkeen käyttöön motivoituneempia. Verkostoitumista tapahtui aktiivisemmin vanhemmilla pitkäaikaistyöttömillä. Opinnäytetyön johtopäätöksenä voidaan todeta, että yhteyksiä fyysisen aktiivisuuden ja työllistymistä edistävien palvelujen sekä verkostoitumisen välillä löytyy. Jatkokehitysideana fyysisen aktiivisuuden ja työllistymistä edistävien palvelujen yhteyksiä voitaisiin tarkastella myös sukupuolten tai koulutusasteiden</p>		
Avainsanat (asiasanat) askelmittari, fyysinen aktiivisuus, hankemuotoinen kehittäminen, itsearviointi, kuntoutus, pitkäaikaistyöttömyys, työllistymistä tukeva toiminta, verkostoituminen		

Authors Kirsilä, Camilla Lesonen, Maria Vierijärvi, Jenna	Type of publication Bachelor's thesis Number of pages 82	Date May 2019 Language of publication: Finnish Permission for web publication: x
Title of publication The connection between the physical activity of long-term unemployed and activities that promote employability in the Helsinki Metropolitan Area		
Degree programme Degree Programme in Rehabilitation Counselling, Degree Programme in Occupational Therapy		
Supervisors Kaisa Lällä, Teija Häyrynen		
Assigned by Kuntoutussäätiö		
Abstract <p>The study was implemented in collaboration with Kuntoutussäätiö's Kuntouttavan työn uudistajat (KUTU) -project. The goal of this study was to investigate the connection between physical activity of middle-aged and young, long-term unemployed adults and activities that promote becoming employed and networking in the Helsinki Metropolitan Area. The results of the study were hoped to generate new information for working life about physical activity, networking and services that promote the employability of the long-term unemployed persons.</p> <p>The target group of the study consisted of 17 long-term unemployed persons. Seven of them were between the ages of 21 and 39, and ten were 40-60 years old. The study took place between February and March of 2018, in the course of eight weeks in total. The methods of data acquisition used in the study were a weekly Pulse Meter-questionnaire and activity wristbands. With the help of the questionnaire, subjective information from the target group was collected about the amount of exercise and the respondents' satisfaction with it, networking, job search and the use of the activity wristband. The wristbands gave objective information about the target groups' physical activity. The data of the study was analyzed by using quantitative and qualitative methods.</p> <p>According to the results, the younger long-term unemployed were more physically active and searched more jobs when compared to the older participants of the study. Even though the older group exercised less, they seemed to enjoy physical activity more, and they were also more motivated to use the activity wristbands. The middle-aged participants turned out to be better at networking. In conclusion, it can be stated that there are connections between physical activity and activities that promote employability and networking. A further development idea could be to examine the connections between physical activity and activities that promote employability from the perspective of gender and educational level differences.</p>		
Keywords/tags (subjects) activities that support employment, long- term unemployment, networking, pedometers, physical activity, project-based development, rehabilitation, self-evaluation		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Pitkäaikaistyöttömyys	4
2.1	Pitkäaikaistyöttömyys Uudellamaalla	7
2.2	Pitkäaikaistyöttömien hyvinvointi ja terveys	8
3	Työllistymistä edistävät toimet	10
3.1	Työllistymistä edistävät palvelut	10
3.1.1	Aktiivimalli	14
3.1.2	Kuntouttavan työn uudistajat (Kutu)– hanke.....	18
3.1.3	Kuntoutusohjaus työllistymistä edistävissä palveluissa	19
3.1.4	Toimintaterapia työllistymistä edistävissä palveluissa.....	21
3.2	Verkostoituminen.....	22
4	Fyysinen aktiivisuus	24
4.1	Fyysinen aktiivisuus ja työelämä	28
4.2	Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen	30
4.2.1	Subjektiiiset menetelmät.....	31
4.2.2	Objektiiiset menetelmät	33
5	Tutkimuksen toteuttaminen	36
5.1	Tarkoitus ja tavoitteet	36
5.2	Tutkimusmenetelmät	36
5.3	Aineiston keruu	37
5.3.1	Aktiivisuusranneke.....	38
5.3.2	Pulssimittari-kyselylomake	39
6	Tutkimuksen tulokset	43
6.1	Aineiston analysointi	43
6.2	Aktiivisuusrannekkeen tulokset	45
6.3	Pulssimittari-kyselylomakkeen tulokset.....	50
6.3.1	Asteikolliset kysymykset	50
6.3.2	Avoimet kysymykset	51
6.3.3	Osallistujaprozentit.....	53
6.4	Yhteenvedo tuloksista	57
7	Pohdinta	58

7.1	Luotettavuus ja eettisyys.....	58
7.2	Jatkokehitysideat ja johtopäätökset	62

Lähteet.....	65
---------------------	-----------

Liitteet.....	77
----------------------	-----------

Liite 1.	Pulssimittari-kyselylomake	77
Liite 2.	Aktiivisuusrannekkeen helmikuun tulokset viikkotasolla	79
Liite 3.	Aktiivisuusrannekkeen maaliskuun tulokset viikkotasolla	80
Liite 4.	Pulssimittarin helmi-maaliskuun tulokset viikkotasolla	81

Kuviot

Kuvio 1.	Vuosien 2017 ja 2018 pitkäaikaistyöttömien vertailu.....	6
Kuvio 2.	Yli vuoden yhtäjaksoisesti työttömänä olleet Suomessa vuonna 2018	7
Kuvio 3.	Osallistujaluokat	44
Kuvio 4.	Aktiivisuusrannekkeen helmikuun tulokset	46
Kuvio 5.	Aktiivisuusrannekkeen maaliskuun tulokset	47
Kuvio 6.	Aktiivisuusrannekkeen kuukausittaiset osallistujaprozentit	48
Kuvio 7.	Aktiivisuusranneketulosten kuukausien vertailu	49
Kuvio 8.	Aktiivisuusrannekekäyttäjien kokonaisosallistujaprozentit	50
Kuvio 9.	Pulssimittari: nuorten kuukausittaiset osallistujaprozentit	56
Kuvio 10.	Pulssimittari: keski-ikäisten kuukausittaiset osallistujaprozentit	56
Kuvio 11.	Pulssimittariin vastanneiden kokonaisosallistujaprozentit	57

1 Johdanto

Työttömyys on viime aikoina ollut ajankohtainen aihe. Muun muassa Kunnallisan Kestämissäätiön (2019) tutkimuksen perusteella se on yksi tärkeimmistä eduskuntavaalien vaaliteemoista. Erityisesti pitkäaikaistyöttömyys näyttäyty haasteena yhteiskunnalle, sillä työttömyyden pitkittyessä työllistyminen hankaloituu (Pietarinen 2016). Pitkäaikaistyöttömyyteen on yritetty vastata julkisilla työllistymistä edistävillä palveluilla (Työllistymistä edistävät palvelut ja kulukorvaus 2018) sekä aktiivimallilla (Hetemäki 2018).

Pitkittyessään työttömyys saattaa alentaa itsetuntoa työn saamisen sekä työnhaun suhteen. Tämän seurauksena työhönpaluun kynnyks saattaa olla noussut. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2018.) Myös tutkimusten perusteella pitkittyneellä työttömyydellä on negatiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin (Limm, Heinmüller, Liel, Seeger, Gündel, Kimil & Angerer 2012; Van der Meer & Wielers 2016, 1: viitattu Clark, Oswald 1994, Frey, Stutzer 2002 sekä Winkelmann & Winkelmann 1998). Fyysinen aktiivisuus kohentaa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia (UKK- instituutti 2018), jonka vuoksi se on tärkeä osatekijä mahdollisen työhön paluun kannalta. Fyysisen aktiivisuuden yhteyksistä työllistymiseen liittyen löytyy kuitenkin heikosti tutkimusnäyttöä. Aihetta oli tärkeä lähteä tutkimaan, koska pitkäaikaistyöttömyys erityisesti saattaa heikentää hyvinvointia, jota fyysinen aktiivisuus pyrkii nostattamaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda työelämään uutta tietoa pitkäaikaistyöttömän fyysisestä aktiivisuudesta, verkostoitumisesta työelämässä sekä työllistymistä edistävien palveluiden käytöstä. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää keski-ikäisten ja nuorten aikuisten pitkäaikaistyöttömien fyysisen aktiivisuuden yhteyttä

työllistymistä edistäviin palveluihin sekä verkostoitumiseen pääkaupunkiseudulla. Työllistymistä edistävillä toimilla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä työllistymistä edistäviä palveluja sekä verkostoitumista. TE- palvelut eli työllistymistä edistävät palvelut auttavat työllistymisessä sekä ammattiin kouluttautumisessa. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2018.) Myös verkostoituminen auttaa työuran luomisessa ja työnhaussa. Verkostoitumisella tarkoitetaan sosiaalisten suhteiden muodostamista ja ylläpitämistä. (Hoye, van Hoof & Lievens 2009, 662.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Kuntoutussäätiö. Se ohjasi Kuntouttavan työn uudistajat (KUTU)- kehittämishanketta, joka toimi pohjana tässä opinnäytetyössä. Kehittämishanke alkoi kesällä 2017 ja kesti vuoden 2018 loppuun asti. Hanke pyrki havaitsemaan työllistymisen haasteita ja uusia mahdollisuuksia sekä potentiaalia työllistymisessä pääkaupunkiseudun pitkäaikaistyöttömillä (Kuntouttavan työn uudistajat-hanke 2017). Tutkimusajankohtana tässä opinnäytetyössä oli helmimaaliskuu 2018.

2 Pitkäaikaistyöttömyys

Työttömyys jakaantuu useampaan lajiin kuten suhdanne-, kitka-, kausi-, nuoriso- sekä teknologiseen työttömyyteen sekä rakenne- ja pitkäaikaistyöttömyyteen. (Työttömyys 2015.) Suhdannetyöttömyys muodostuu työmarkkinoiden laskusuhdanteen seurauksena. Sillä tarkoitetaan työttömyyttä, joka johtuu työvoiman kysynnän ja tarjonnan epätasapainosta. Kitkatyöttömyydellä tarkoitetaan työttömyysjaksoa, joka muodostuu kun työpaikkaa vaihdetaan ja uudessa

työpaikassa aloitetaan. Kausityöttömyys on työttömyyttä, joka liittyy vuodenaikoihin; työvoiman kysyntä ja tarjonta vaihtelevat. (Pyykkönen & Pyykkönen 2014.)

Nuorisotyöttömyydessä on kyse 18-24-vuotiaiden työttömyydestä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018). Teknologinen työttömyys johtuu siitä, että teknologia korvaa ihmisten tekemän työn. Se katsotaan väliaikaiseksi työttömyydeksi. (Koski 2018.) Lisäksi on piilotyöttömyyttä, joka mainitaan myös tässä opinnäytetyössä. Piilotyöttömyys kohdistuu työvoiman ulkopuolella oleviin henkilöihin, jotka olisivat kiinnostuneita ansiotyöstä ja saatavilla töihin kahden viikon aikamääreellä. He eivät ole kuitenkaan tehneet aktiivista työnhakua edellisen kuukauden aikana. (Piilotyötön.)

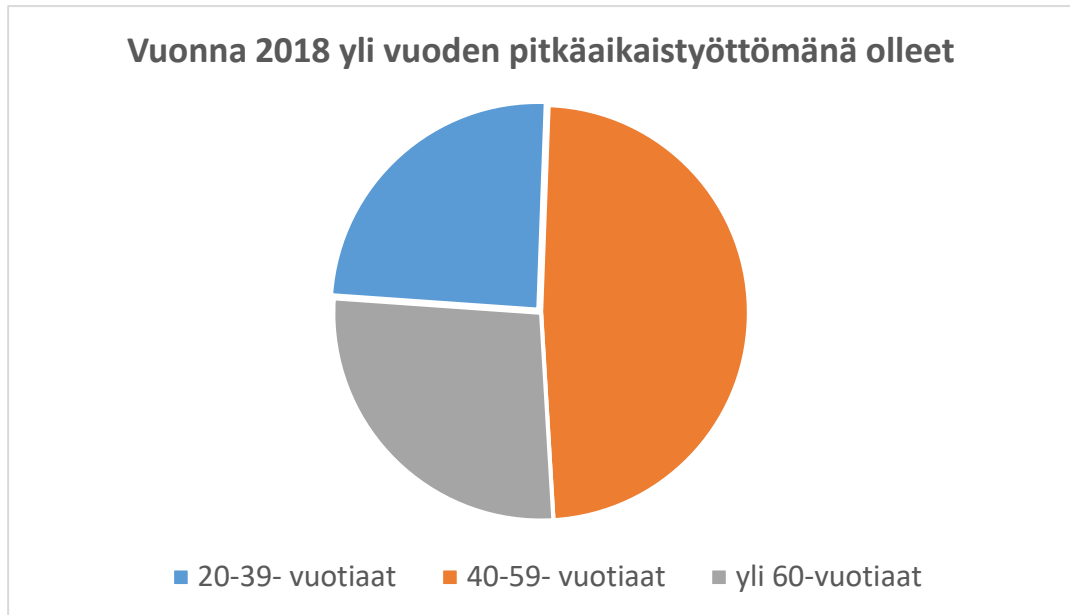
Opinnäytetyössä keskitytään pitkäaikaistyöttömyyteen, joka on rakennetyöttömyyden alakategoria. Rakennetyöttömyydellä tarkoitetaan vaikeasti työllistyvien henkilöiden ryhmää. Rakenteellista työttömyyttä määritetään työvoimapolittisista palveluista työttömäksi siirtyneiden ja samoissa palveluissa kerta kerran jälkeen liikkuvien henkilöiden kautta. Tammikuussa 2018 rakennetyöttömiä henkilöitä oli Suomessa yhteensä 174 398. (Tilastokeskus 2018.)

Pitkäaikaistyöttömyys kohdistuu henkilöihin, jotka ovat olleet 12 kuukautta tai enemmän yhtäjaksoisesti työttömänä (Pitkäaikaistyötön). Pitkäaikaistyötön voi olla myös, jos on ollut monessa työttömyysjaksossa työttömänä työnhakijana yhteen laskettuna vähintään 12 kuukautta (Laki julkisesta työvoimapalvelusta 1295/2002, 7§). Työtön työnhakija on työkykyinen 17- vuotta täyttänyt työnhakija, joka on tällä hetkellä työtön ja näin ollen työmarkkinoiden käytettävissä. Kyseistä henkilöä voidaan pitää työttömänä työnhakijana niin pitkään kuin hän täyttää 65 vuotta. (Laki julkisesta työvoimapalvelusta 1295/2002, 8§.)

Vuoden 2018 tammikuussa pitkäaikaistyöttömiä, jotka olivat olleet yhtäjaksoisesti työttömänä yli vuoden, oli 89 600 koko maassa. Vuoteen 2017 verrattuna määrä oli vähentynyt 32 200 henkilöllä (Kuvio 1. Vuosien 2017 ja 2018 pitkäaikaistyöttömien vertailu). 20-39- vuotiaita oli noin 21 700 ja 40-59- vuotiaita noin 43 000. Yli 60- vuotiaita oli huomattava määrä, jopa 24 000 (Kuvio 2. Yli vuoden yhtäjaksoisesti työttömänä olleet Suomessa vuonna 2018). Pitkäaikaistyöttömiä, jotka olivat olleet yhtäjaksoisesti työttömänä yli kaksi vuotta, oli 46 300. Määrä oli vähentynyt 12 900 henkilöllä vuodesta 2017 (Kuvio 1. Vuosien 2017 ja 2018 pitkäaikaistyöttömien vertailu). (Koko maa Työllisyyskatsaus Tammikuu 2018.)



Kuvio 1. Vuosien 2017 ja 2018 pitkäaikaistyöttömien vertailu



Kuvio 2. Yli vuoden yhtäjaksoisesti työttömänä olleet Suomessa vuonna 2018

2.1 Pitkäaikaistyöttömyys Uudellamaalla

Uudellamaalla pitkäaikaistyöttömiä koko Suomen pitkäaikaistyöttömiin verrattuna oli yli 30 prosenttia (Tilastokeskus 2019). Pitkäaikaistyöttömiä, jotka olivat yhtäjaksoisesti työttömänä yli vuoden, oli noin 27 117. Tämä on 11 140 vähemmän kuin vuonna 2017. Vuoden 2018 pitkäaikaistyöttömistä yli 50-vuotiaat olivat huomattavasti isoin joukko, 54 prosenttia. Kahden vuoden yhtäjaksoisesti työttömänä olleita pitkäaikaistyöttömiä oli 14 784. (Uusimaa Työllisyyskatsaus Tammikuu 2018.)

Suurin joukko pitkäaikaistyöttömistä edusti erityisasiantuntijoiden ja ammatteihin luokittelemattomien ammattiryhmiä. Rakennus-, korjaus- ja valmistustyöntekijöiden sekä ammatteihin luokittelemattomien ryhmissä tapahtui suurin vuosimuutos prosentuaalisesti. Muutos ammatteihin luokittelemattomien ryhmissä oli 32,8

prosenttiyksikköä ja ensimmäisenä mainituilla aloilla 36 prosenttiyksikköä. Ammattinimikkeitä tarkasteltaessa yleissihteerien, myyjien sekä ammattia ei tiedossa/ ei ammattia -ryhmissä oli eniten työttömiä. (Uusimaa Työllisyyskatsaus Tammikuu 2018.)

2.2 Pitkäaikaistyöttömien hyvinvointi ja terveys

Hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttaa haitallisesti työttömyys, pitkäaikaistyöttömyyteen tämä vaikutus liittyy etenkin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018). Hautamäki, Syrén ja Turtiainen (2018) toteavat kirjoituksessaan, että työttömyyden pitkittyessä työ- ja toimintakyky alenee, jolloin se on huomattava osa suhteessa tulevaisuuden näkymiin. Pitkäaikaistyöttömien hyvinvointi sekä psyykinen ja fyysinen terveys alentuvat johtuen työttömyyden passivoivasta voimasta, hankalasta rahatilanteesta sekä sosiaalisen ympäristön vähenemisestä. Vaikka pitkäaikaistyöttömyys heikentää terveyttä ja hyvinvointia, toisaalta työttömyysriski kasvaa silloin, kun ihmisellä on huono terveys ja hyvinvointi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Muita syitä koetun hyvinvoinnin ja terveyden laskuun ovat kadotettu normaali rytmi päivästä sekä arvottomuuden ja häpeän tunteet (Hult, Saaranen & Pietilä 2016, 1).

Pitkäaikaistyöttömyyden on tutkittu lisäävän kuolleisuutta: kuolleisuuserot työllisten ja työttömien välillä ovat vakavimmillaan suuret. Esimerkiksi hengityselinsairauksista johtuva kuolleisuus oli 25-36 kuukautta työttömänä olleella yhdeksän kertaa suurempi kuin työssä käyvällä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kertoo ammattikuolleisuustutkimuksessa kerrotun muun muassa, että 25- vuotiaiden naisten odotettavissa oleva elinaika oli 1,7 vuotta ja miesten 5,6 vuotta lyhyempi

kuin työllisen. Tästä ilmiöstä puhutaan myös terveyskuiluna työttömän ja työllisen välillä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Rintamäki (2016) kertoo väitöskirjassaan työllä olevan vahva asema arkipäivän rutiineissa ja yleisessä elämänjärjestyksessä. Työ rytmittää jokaista päivää, viikkoa ja vuotta, jolloin niistä tulee hallittu ja järjestynyt kokonaisuus: ”Työn toistetuin ja näkyvin itseisarvo on sen merkitys arjen rutiinina, elämänjärjestyksenä--” (Rintamäki 2016, 220-222). Työ onkin todella merkittävä osa ihmisten elämää. Se on osa heidän identiteettiään ja määrittelee sen, kuka ihminen on. Kun se otetaan pois, ihminen ja hänen roolinsa elämässä muuttuu. (Kornblau 2017.) Voimakas työidentiteetti liittyy niin akateemiseen, johtaviin tehtäviin, ammattikoulutukseen kuin asiantuntija-, toimisto- ja hoivatyöhönkin. Ammattiasemalla, koulutustasolla, ammattialalla ja sukupolvella ei näytä olevan eroja ammattiin sitoutumiseen suhteen ja siihen, millainen identiteetin osa se on ihmisellä. (Rintamäki 2016, 223.)

He, joilla on eniten terveyshuolia, eivät koe kuuluvansa työmarkkinoille (Hult, Saaranen & Pietilä 2016, 1). Työmarkkinaepävarmuus onkin esillä työttömyyden vaikutuksissa: edes vakituisen työpaikan omaavat eivät ota laitosten vakautta itsestäänselvyytenä. Kaikilla aloilla irtisanomista pidetään täysin mahdollisena tulevaisuuden näkymänä. (Rintamäki 2016, 220-222.) Kuitenkin helpotuksen tunnetta koetaan siitä, että psyykkisesti tai fyysisesti rasitusta aiheuttanut työ päättyi. Toisaalta työn loppuminen koetaan järkytyksenä. (Hult, Saaranen & Pietilä 2016, 1.) Työttömyyden selkein vaikutus on kuitenkin vähentyneessä toimeentulossa ja työttömyys kasvattaa myös köyhyyden uhkaa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018).

Työ näyttäytyy tavoiteltavana perustana onnelliselle elämälle. Tärkeimmäksi ympäristötekijäksi työssä nousee työyhteisön sosiaalinen yhteisö. Se näyttäytyy kaiken ikäisille, kaikkia ammatti- ja koulutustasoja edustaville miehille ja naisille pääasiallisena yhteisöllisyyden toteuttamisen tapaamispaikkana. Työ nähdään mahdollisuutena myös itseilmaisuuksiin ja -toteutukseen. Tärkeää on työn sisällöstä riippumatta työn tekeminen. (Rintamäki 2016, 220-222.)

3 Työllistymistä edistävät toimet

3.1 Työllistymistä edistävät palvelut

Työttömyyden aikana on mahdollista kohentaa työllistymismahdollisuuksia käyttämällä Työ- ja elinkeino toimistojen palveluja. Ne auttavat työllistymisessä sekä ammattiin kouluttautumisessa. (Työllistymistä edistävät palvelut ja kulukorvaus 2018; Työllistymistä edistävät toimenpiteet 2017.) Palvelujen käyttäminen on kannattavaa, sillä TE-palvelujen sivustoilla kerrotaan työttömyysetuuden olevan sama niin palveluiden käytön aikana kuin työttömänä työnhakijanakin. Työttömyysetuutta on oikeutettu saamaan 17-64-vuotias henkilö, joka on työtön työnhakija ja asuu Suomessa, hänellä on työkykyä ja hän on saatavilla työmarkkinoilla. (Oikeus työttömyysetuuteen 2017.) Etuuden ehtona on, että työnhaku pidetään voimassa palvelujen aikanakin. Myös kulukorvaus on mahdollinen kaikissa muissa työllistymistä edistävissä palveluissa paitsi omaehtoisessa opiskelussa. (Työllistymistä edistävät palvelut ja kulukorvaus 2018.)

Laissa (TTL 550/2017, 5§ kohta 15) työllistymistä edistävät palvelut on määritelty seuraavanlaisesti:

--työllistymistä edistävällä palvelulla julkisesta työvoima- ja yrityspalvelusta annetussa laissa tarkoitettua työnhakuvalmennusta, uravalmennusta, työvoimakoulutusta ja työttömyysetuudella tuettua työnhakijan omaehtoista opiskelua, mainitun lain 4 luvun 5 §:n 1 momentin 1 ja 2 kohdassa tarkoitettua kokeilua, ammatillisesta koulutuksesta annetussa laissa tarkoitettua työvoimakoulutusta, kotoutumisen edistämisestä annetun lain 22–24 §:ssä tarkoitettua omaehtoista opiskelua ja kuntouttavasta työtoiminnasta annetussa laissa tarkoitettua kuntouttavaa työtoimintaa.

Työllistymistä edistävissä palveluissa ensimmäisenä mainitussa työnhakuvalmennuksessa opetellaan työhaussa tarvittavia taitoja, kuten oman osaamisen arviointia, sen muotoilemista CV:ksi ja työhakemukseksi, erilaisia työnhakukanavien käyttöä, yritysten tapoja rekrytoida ihmisiä sekä löytämään tietoa niin yrityksistä kuin työpaikoista ja työmarkkinoistakin. Siellä opetellaan itsenäistä ja tavoitteellista työnhakua. (Työnhakuvalmennus 2016.) Toisena mainittu uravalmennus taas antaa henkilökohtaisesti tukea, tietoa, ohjausta ja neuvontaa ura- ja ammatinvalinta vaihtoehtoihin, koulutushakuun sekä työelämävalmiuden kehittämiseen. Uravalmennuksessa usein myös tutustutaan oppilaitoksiin ja työhön, ja se saattaa sisältää työelämän kortti- ja lupakoulutuksia. (Uravalmennus 2016.)

Myös eri koulutusmuotoja käytetään työllistymisen edistämiseen. Yksi niistä on ammatillinen työvoimakoulutus. Sen päämääränä on tehdä jonkin tutkinnon osa, täydennys- sekä jatkokoulutus tai erikoisammatti-, ammatti- tai perustutkinto (Ammatillinen työvoimakoulutus 2018). Työvoimakoulutuksessa osallistujan tavoitteena on parantaa työllistymistä avoimiin työpaikkoihin sekä toisaalta myös taata työnantajalle osaavaa työvoimaa (Ely- keskus 2017). Työvoimakoulutus on

etupäässä tarkoitettu työttömille sekä niille työläisille, joilla on työttömyysuhka, mutta ovat kuitenkin tehneet oppivelvollisuutensa. Työvoimakoulutus on tarjolla työkäisille ja se on ensisijaisesti ammatillista kuntoutusta. Maahanmuuttajille työvoimakoulutuksella on tarjota kotoutumiskoulutusta, yritystoimintaa ajatteleville sekä sitä jo aloittaneille yrittäjyyskoulutusta. (Ammatillinen työvoimakoulutus 2018; Ely- keskus 2017.) Ammatillista koulutusta toteuttaa Työ- ja elinkeino palvelut sekä Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskukset yhteishankintakoulutuksena eli yhdessä työnantajien kanssa. Työnantaja rahoittaa koulutusta ja on vaikuttamassa opiskelijoiden valintaan. (Ammatillinen työvoimakoulutus 2018; Ely- keskus 2017.)

Työllistymistä edistäviin palveluihin kuuluu myös erilaiset opiskeluvaihtoehdot. Omaehtoisella opiskelulla tarkoitetaan palvelua, joka tehdään työllistymissuunnitelmaan ennen opiskelujen aloittamista yhdessä Työ- ja elinkeino palvelujen kanssa. Sillä on mahdollista kohentaa ammattitaitoa sekä parantaa mahdollisuuksia työn saamiseksi tai työpaikan säilyttämiseksi. Omaehtoinen opiskelu on tuettu työttömyysetuudella, jonka työttömyyskassa tai Kansaneläkelaitos maksaa. Itse koulutuksen toteuttaa oppilaitos. TE-toimisto ei osallistu opiskelijoiden valitsemiseen eikä hanki koulutuspaikkaa, mutta se tutkii, toteutuvatko omaehtoisen opiskelun tukemisen vaatimukset. (Omaehtoinen opiskelu työttömyysetuudella tuettuna 2018.)

Myös maahanmuuttajilla omaehtoinen opiskelu on mahdollinen. Tällöin opinnot aloitetaan omasta päätöksestä ja myös tässä tapauksessa työttömyysetuus säilyy opiskeluajan. Jotta työttömyysetuus myönnetään opiskeluajaksi, täytyy opiskeluista olla sovittuna työllistymis- tai kotoutumissuunnitelmassa, opintojen täytyy olla kokoaikaisia sekä opiskelijan täytyy olla vähintään 25- vuotta täyttänyt. Jos maahanmuuttajalla on tehty kotoutumissuunnitelma, hän saa omaehtoisesti

opiskella ruotsin tai suomen kieltä. Jos taas maahanmuuttajan kanssa on tehty työllistymissuunnitelma, on hänellä mahdollisuus opiskella yliopistossa, ammattioppilaitoksessa tai ammattikorkeakoulussa (ammattitutkintoon valmistavat, tutkintoon johtavat sekä tutkinnon osat). Työttömyysetuuden piiriin eivät kuitenkaan kuulu kielikoulutukset ja yleisesti sivistävät kokopäiväiset opinnot yleissivistävässä koulussa. (Maahanmuuttajien kotoutumiskoulutus ja työttömyysetuudella tuettu omaehtoinen opiskelu 2014.)

Koulutuskokeilu on keino varmentaa, että tavoitteena oleva koulutus on sopiva: sen aikana saa ymmärryksen koulun asettamista vaatimuksista. Sen avulla pystyy myös tarkentamaan opiskelusuunnitelmaa. Koulutuskokeilijan on tehtävä käytännön järjestelyt sekä hankittava oppilaitos, johon haluaa. Koulutuskokeilun kesto on maksimissaan kymmenen päivää. Siitä syntyvät maksut hoitaa Kansaneläkelaitos (Kela), joten se on kokeilijalle maksutonta. (Koulutuskokeilu 2017.)

Työllistymistä edistävissä palveluissa on mahdollista suorittaa myös työkokeilu. Se tarkoittaa sitä, että henkilö työskentelee ja tekee normaaleja töitä, joita yleensäkin työsuhteessa tehtäisiin. Työkokeilu on hyvä tilaisuus selvittää ura- ja ammattivaihtoehtoja sekä työmarkkinoille paluu mahdollisuuksia. Se voi olla pituudeltaan maksimissaan 12 kuukautta ja työnantajan pysyessä samana enimmäismäärä on kuusi kuukautta. Työkokeilun viikoittainen ja päivittäinen työaika vaihtelee myöskin. Vaikka työkokeilussa tehdään samoja asioita kuin työsuhteessa, siitä ei kuitenkaan makseta palkkaa, eikä se lisää eläkettä tai vuosilomaa, eli se ei ole työsuhde. (Työkokeilun käytännöt ja säännökset 2017.)

3.1.1 Aktiivimalli

Aktiivimallilla pyritään vastaamaan työttömyyteen (Hetemäki 2018). Mallissa on kyseessä tietyn aktiivisuusedellytyksen täyttäminen tietyssä määräajassa ja se koskee työttömiä työnhakijoita. Aktiivisuusedellytyksellä tarkoitetaan palkkatyön tekemistä 18 tuntia tai työllistymistä edistäviin palveluihin osallistumista TE-toimistossa viiden päivän ajan. Kun taas yrittäjänä tulee ansaita vähintään 23 prosenttia yrittäjän työssäoloehdossa määrätystä kuukausiansiosta. (Aktiivimalli – usein kysytyjä kysymyksiä 2018.) Aktiivisuutta voidaan mitata vain suorittamalla yhtä toimintaa kerrallaan. Aktiivimalli ei päde työnhakijaan, joka vamman tai työkyvyttömyyden vuoksi jo ansaitsee myönnettyä etuutta tai on työkyvyttömyyseläkepäätöstä juuri odottamassa. Myöskään omais- tai perhehoitajana työskentelevään aktiivimalli ei vaikuta. Aktiivimallista säädetty laki toimeenpantiin 1.1.2018. (Aktiivimalli – usein kysytyjä kysymyksiä 2018.)

Te-palvelut ohjeistaa, että työttömän työnhakijan on 65 työttömyysetuuden maksupäivän tarkastelujakson aikana saatava aktiivisuusedellytys täyttymään, jotta hänelle maksetaan kuuluva etuus täytenä huomioiden myös tarkastelujakson jälkeiset 65 maksupäivää eli noin kolmen kuukauden jakson. Jos aktiivisuusedellytys ei toteudu määräajassa niin työttömyysetuus on 4,65 prosenttia pienempi seuraavan tarkastelujakson ajan. Leikkaus on yhtä kuin yksi korvaukseton päivä kuukaudessa. Työnhakijan aktiivisuuden seurannasta huolehtii työttömyysetuuden maksaja eli Kela tai työttömyyskassa. Kela, josta tulee työmarkkinatuki ja peruspäiväraha. Työttömyyskassa, josta saa ansiosidonnaisen päivärahan. TE-toimisto ei osallistu seurantaan. (Aktiivimalli – usein kysytyjä kysymyksiä 2018.)

Ovaskainen (2018) informoi Talouselämä-lehdessä kesällä 2018, että aktiivimalli kakkonen toisi mukanaan merkittäviä muutoksia työttömyysturvan karensseihin. Aktiivimalli kakkosella tarkoitetaan, että työnhakijalta odotettaisiin maksimissaan neljän työmahdollisuuden hakemista kuukaudessa, jotta saa hänelle kuuluvan työttömyysturvan. Tällöin töiden hakemisen velvoite olisi kovempi, mutta työnhakijan muut velvollisuudet vähenisivät. Virallisella nimellä puhuttaisiin omatoimisen työnhaun mallista. Erona aiempaan olisi, että suorat karenssit jäisivät pois ja nämä tapahtuisivat aina porrastetusti. Tuore malli antaisi työnhakijalle enemmän sijaa omille valinnoilleen. (Ovaskainen 2018.) Se pitäisi huolen myös siitä, että työnhakijoiden velvollisuuksien toteutuminen olisi yhdenvertaista (Lindström 2018, 2).

Loppukesästä 2018 uutisoitiin, että aktiivimallin vaikutuksia seurataan Kelan ja Sosiaali- ja terveysministeriön käynnistämän tutkimushankkeen kautta. Tavoitteena on kartoittaa etenkin työmarkkinatukea ja peruspäivärahaa saavia henkilöitä aktiivimallin vaikutuksesta. Siinä kerätään tietoa heidän työssäkäynnistä ja palveluihin osallistumisen mahdollisista muutoksista. (Aktiivimallin vaikutuksia tutkitaan Kelan rekisteritiedoista 2018.)

Tutkimuksella saadaan tietoa siitä, kuinka aktiivimalli on vaikuttanut Kelan myöntämien etuuksien (mm. toimeentulotuki, työkyvyttömyyseläke, sairauspäiväraha) hakemusmääriin ja käyttöön. Sillä pyritään pääsemään selville siitä, millä toimilla aktiivisuusehto on saatu täyttymään tai päinvastoin miksi sitä ei ole saatu täytettyä. Tutkimuksen avulla pyritään vastaamaan neljännesvuosittain julkaistaviin yksityiskohtaisempiin tietoihin edellä mainituista asioista. Hanke käyttää Kelan rekistereitä. Jo aiemmin on painotettu aktiivimallin vaikutuksien seuranta.

Tutkimus on osa seurantaa. (Aktiivimallin vaikutuksia tutkitaan Kelan rekisteritiedoista 2018.)

Ensimmäiset tulokset saatiin vuoden 2018 kesällä. Kelan ja Finanssivalvonnan tilastojen mukaan alennettua työttömyysetuutta sai yhteensä noin 150 000 henkilöä huhti- ja kesäkuun aikana. Kelan maksamaa työttömyysetuutta sai 97 000 henkilöä. Loput 54 000 henkilöä saivat ansiopäivärahaa. (Joka kymmenes työtön aktivoitui, kun aktiivimalli leikkasi etuutta 2018.)

Alennettuna etuuden sai 38 prosenttia Kelan työttömyysetuuksien saajista huhti- ja kesäkuun aikana. Kun taas joka kolmas ansiopäivärahan saajista sai alennetun etuuden. Poikkeavaa oli, että aktiivimalli oli alentanut iäkkäiden työttömien etuutta. Alueellisesti alennetun työttömyysetuuden saajia oli eniten Päijät-Hämeessä ja Uudellamaalla. Ensimmäisen tarkastelujakson jälkeen laskelmoitiin, että yli 10 prosenttia alennetun etuuden saajista onnistui täyttämään aktiivimallin vaatimat aktiivisuusehdot toisena tarkastelu jaksona. (Joka kymmenes työtön aktivoitui, kun aktiivimalli leikkasi etuutta 2018.)

Aktiivimallin uusista muutoksista kerrottiin joulukuussa 2018. Työttömyysturvalakia uudistetaan opintojen osalta. 25-vuotiailla työttömillä on tällä tavoin mahdollisuus opiskella ammattiin valmentavia tai yritystoimintaan pohjaavia opintoja pisimmillään kuuden kuukauden ajan työttömyysetuudella. (Työttömille mahdollisuus opiskella työttömyysetuutta menettämättä 2018.) Lisäksi lyhytkestoiset ja sivutoimiset opiskelut tulevat täyttämään aktiivisuusehtoa. Aktiivisuusehtona on vähimmäismäärältään viisi päivää opiskelua aktiivimallin tarkastelujaksoon katsottuna. (Usein kysyttyä aktiivimallista 2019.)

Uudistuksella pyritään tukemaan työllistymistä sekä yritystoiminnan käynnistämisen lähtökohtia. Muutoksena opiskelun aloituksessa on, että työnhakijan koulutustarpeen arviointia ei tehdä Te -toimiston kautta. Opintojen pää- tai sivutoimisuudesta ei myöskään tehdä erillisiä arviointeja. Opiskellessa työttömällä työnhakijalla on silti ennallaan työttömyysetuuden kriteerit työnhausta ja työn vastaanotosta. Lisäksi on velvoite työllistymistä edistäviin palveluihin osallistumisesta, kun näitä järjestetään. Uudistusten voimaantulopäivä oli 31.12.2018. (Työttömille mahdollisuus opiskella työttömyysetuutta menettämättä 2018.)

Lisäksi tiedotettiin, että työllistymistä tukevan toiminnan järjestäjien määrää tullaan kasvattamaan. Tällä tarkoitetaan järjestäjiä, joiden toiminta lasketaan aktiivisuusehdon täyttymiseen. Jatkossa työvoimaviranomaiset eivät ole ainoita, jotka tulevat järjestämään työllistymistä tukevaa valmennusta työttömille työnhakijoille. Muutamina esimerkkeinä mahdollisista järjestäjistä ovat Työttömien Keskusjärjestö ry, ammattijärjestö ja -liitto, kunta sekä kuntayhtymä. (Työttömälle lisää mahdollisuuksia täyttää aktiivimallin vaatimukset 2018.)

Aktiivisuusehtoon lasketaan myös työnantajan kustantama muutosturvakoulutus. Muutosturvakoulutuksella tarkoitetaan työnantajan järjestämää työllistymistä edistävää koulutusta tai valmennusta palveluksesta irtisanotuille, viisi vuotta yhtäjaksoisesti työskennelleille työntekijöille työpaikassa, jossa työntekijöitä on vähimmäismäärältään 30 henkilöä töissä tavanomaisesti. Tämä järjestetään irtisanomisaikana tai sen jälkeen työttömyyden alussa. (Muutosturva työnantajan kannalta 2018.) Uudistuksen voimaantulopäivä on 1.4.2019 (Työttömälle lisää mahdollisuuksia täyttää aktiivimallin vaatimukset 2018).

3.1.2 Kuntouttavan työn uudistajat (Kutu)– hanke

Kuntouttavan työn uudistajat (Kutu)- hanke pyrki konkreettisesti edistämään työllisyyttä etsimällä uusia työmahdollisuuksia ja piilotyöpaikkoja, unohtamatta jo tutuksi tulleita työpaikkoja. Sillä haluttiin myös löytää uusia työn muotoja osallistujien omista lähiympäristöistä. Hankkeen kohderyhmänä olivat pitkäaikaistyöttömät pääkaupunkiseudulta. Heillä nähtiin intoa ja motivaatiota siirtyä takaisin työelämään ja kuulla uusista näkymistä työelämän saralla. (Kuntouttavan työn uudistajat-hanke 2017.)

Hankkeessa kehitettiin mukana olevien työelämätaitoja ja annettiin tukea työpaikan löytöprosessissa. Siellä työstettiin myös työnhakumateriaaleja ja saatiin valmennusta verkostoitumisesta. Pyrkimyksenä oli, että hankkeessa mukana olevat hakisivat itsenäisesti työpaikkoja. Myös hankekoordinaattorin ja työelämän psykologin henkilökohtaiset tapaamiset olivat olennainen osa prosessia. Aihepiireinä olivat itsetunnon tukeminen, psyykkisen terveyden vahvistaminen sekä sosiaalisten ja kulttuurillisten taitojen edistäminen. Hankkeessa mukana oleva sai näin hyvän tukiverkoston itselleen. Työ- ja toimintakyvyn lisääminen oli merkityksellistä. Omia voimavaroja ja taitoja pyrittiin kartoittamaan sekä vahvistamaan. Näiden myötä tavoiteltiin uusien työmahdollisuuksien näkemistä. (Kuntouttavan työn uudistajat-hanke 2017.)

Hanke hyväksyi yhteistyöhön organisaatioita ja yrityksiä, joihin hankkeessa mukana oleva voisi mahdollisesti työllistyä, joko osa- tai kokoaikaisesti tai projektiluonteisesti. Työtä voitiin etsiä lisäksi sosiaalisen median, erilaisten ilmoitusten tai työvoimatoimiston kautta. Hankkeessa tuettiin työllistyjien lisäksi työnantajia, jotka

olivat prosessissa mukana. Hankkeen oli määrä tuoda yhteen pitkäaikaistyöttömät ja työnantajat uusin yhteistyökeinoin. (Kuntouttavan työn uudistajat- hanke 2017.)

Hankkeen päämääränä oli hyvien käytäntöjen sekä uusien mahdollisuuksien malli, joka edesauttaisi pitkäaikaistyötöntä työllistymään avoimille työmarkkinoille. Mallin taustalla oli hankkeessa käytetty oma arviointimittaristo työllistymisen haasteista ja mahdollisuuksista. Hanketta tuettiin Veikkauksen tuotoilla. (Kuntouttavan työn uudistajat-hanke 2017.)

3.1.3 Kuntoutusohjaus työllistymistä edistävissä palveluissa

Kuntoutusohjaus on osa työllistymisen tukemista ja sosiaalista kuntoutusta. Sillä pyritään tukemaan ja edistämään kuntoutujien elämänhallintaa, työ- ja toimintakykyä sekä yleistä hyvinvointia. Kuntoutusohjaaja ohjaa kuntoutusprosesseja, tukee sekä pyrkii vahvistamaan kuntoutujia niiden aikana. Hän tekee työ- ja toimintakyvyn arviointeja sekä tarkastelee työelämävalmiuksia yhdessä kuntoutujan sekä työnjohtajan kanssa. (Kuntoutusohjaus 2018.) Kuntoutusohjaajan työ voi painottua eri tavoin. Esimerkiksi ammatillisen kuntoutusohjaajan palvelut keskittyvät asiakkaan ammatilliseen ohjaamiseen. Ammatillinen kuntoutus tulee ajankohtaiseksi, kun asiakas on jäänyt työelämän ulkopuolelle sairauden, vamman tai vian takia tai vaihtoehtoisesti, kun työelämästä poisjääminen on edessä lähitulevaisuudessa. Tavoitteena on etsiä asiakkaalle sopiva ammatti tai työ. (Haapala 2015.)

Kuntoutusohjaaja neuvoo kuntoutus-, sosiaali- ja terveystalveluiden käytössä sekä opastaa sosiaaliturvaetuushakemusten kanssa. Hän koordinoi tehtäviä sekä tekee yhteistyötä muiden edellä mainittujen tahojen kanssa. Kuntoutusohjaajan

työtehtäviin kuuluu myös kuntoutumista tukevan ryhmätoiminnan järjestäminen. Lisäksi kuntoutusohjaaja on mukana kehittämässä työtoiminnan kuntoutuksellisuutta. (Kuntoutusohjaus 2018.)

Palveluohjauksesta on kyse, kun asiakkaalla on monimuotoinen ja pitkäaikainen palvelutarve. Tällöin palvelut liitetään yhteen laajemmassa kokonaisuudessa. Palveluohjauksen tarkoituksena on tunnistaa asiakkaan voimavarat ja ohjata asiakas niiden palveluiden piiriin, jotka tukevat hänen voimavarojaan. (Palveluohjaus 2017.)

Palveluohjausta tehdään muun muassa pitkäaikaistyöttömien kanssa, jotka tarvitsevat vahvaa, yksilöllistä tukea ja ohjausta työllistymisensä edistämiseksi. Työskennellään yhdessä asiakkaan kanssa. Ensin kartoitetaan tilanne ja luodaan omat tavoitteet työllistymispolulle. Sitten selvitetään jo olemassa olevaa osaamista ja vahvuuksia sekä käydään läpi mielenkiinnon kohteita. Tavoitteena on kohentaa asiakkaan työ- ja toimintakykyä. Tämän jälkeen tehdään jatkosuunnitelma. (Palveluohjaus ja työllistymisen edistäminen.)

Asiakkaan palveluprosessin edistämisessä on keskeistä yhteistyö Kansaneläkelaitoksen (Kela) ja Te-palvelujen kanssa sekä muu monipuolinen verkostotyö. Asiakkaalle voidaan järjestää kuntouttavaa työtoimintaa, jossa asiakkaan oma työntekijä voi toimia ”rinnalla kulkijana”. Lisäksi hänet voidaan ohjata eri palveluihin, kuten päihde- ja mielenterveyspalveluihin tai koulutuspalveluihin. Lisäksi hänet voidaan ohjata erilaisiin terveystarkastuksiin. (Palveluohjaus ja työllistymisen edistäminen.)

3.1.4 Toimintaterapia työllistymistä edistävissä palveluissa

Työhönpalaamisen ja työkyvyn vahvistamisesta puhutaan usein. Kuitenkaan kaikilla ei ole työkokemusta jopa ollenkaan. Myös koulutus on voinut keskeytyä tai ammattitaito vanhentua. Erilaisista työllisyyspalveluista voi olla vaikea valita, mistä lähteä liikkeelle. (Hautamäki, Syrén & Turtiainen 2018.) Kuntoutusohjaajan tapaan, toimintaterapeutin toimenkuvana työllisyys- ja kuntoutuspolulla on monialaisissa palveluissa asiakkaiden tarpeisiin vastaaminen. Toimintaterapian avulla asiakas pystyy tarkentamaan tavoitteitaan, nimeämään toimintakykyynsä liittyviä vahvuuksia, tekijöitä ja voimavaroja sekä jäsentämään elämäntilannettaan. (Syrén 2016.)

Työnhaun polulla toimintaterapeutin tehtävänä on selvittää asiakkaan kanssa hänen valmiuksiaan, tapojaan, jokapäiväisen elämän rutiineja sekä vahvistaa mielenkiintoa ja motivaatiota työhön. Toimintaterapeutti auttaa asiakasta ottamaan tarvittavat askeleet työnhaun polulla ja määrittämään esteet sekä keinot poistaa ne. Onnistumisen kokemukset auttavat ihmisiä muuttamaan tapojaan ja rutiinejaan sellaisiksi, että he pystyvät luomaan oman kulkuväylänsä työllisyyteen. (Kornblau 2017.) Toimintaterapeutti voi olla osana työllistymistä tukevia palveluita sekä mukana koko työllistymisprosessien ajan (Hautamäki, Syrén & Turtiainen 2018). Toimintaterapiaa olisi tärkeää laajentaa entistä enemmän koskemaan myös sitä joukkoa ihmisiä, joilla ei ole niin sanotusti varsinaista vammaa, mutta jotka ovat työttömiä, työstään epävarmoja tai vajaatyöllistettyjä (Aldrich, Laliberte Rudman & Dickie 2017).

Esimerkiksi Oulussa on kokeiltu työllisyyspalveluissa toimintaterapeutin roolia osana asiakkaan kanssa työskentelevää tiimiä, silloin kun hyödytään laajasta toiminta- ja

työkyvyn arvioinnista ja interventioista. Tällöin toimintaterapeutin yhtenä tehtävänä on selvittää työttömyyden taustan syyt sekä asiakkaan toivoma muutos tilanteeseen. Merkittävänä osana toimintaterapeutin tehtävää on myös nostaa esiin asiakkaan myönteisiä asioita ja itseluottamuksen vahvistaminen. (Hautamäki, Syrén & Turtiainen 2018.) Hautamäki, Syren ja Turtiainen (2018) mainitsevatkin Toimintaterapeutit työttömien toimijuuden vahvistajina- kirjoituksessaan: ”Asiakkaat kaipaavat kaikkein eniten rinnalla kulkijaa, joka kannustaa, auttaa sanoittamaan haasteita ja vahvuuksia sekä vahvistaa uskoa siihen, että on mahdollista päästä eteenpäin”.

3.2 Verkostoituminen

Verkostoitumista tapahtuu esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, kollegoiden parissa työpaikalla, yritysten välillä, kouluissa tai omien tuttujen parissa. Verkostoituminen edellyttää valmiutta, halua ja kiinnostusta tavata uusia ihmisiä. Verkostoja täytyy myös kyetä ylläpitämään niihin sopivalla tavalla. (Mitä tarkoitetaan verkostoitumisella?) Tässä opinnäytetyössä verkostoitumisella tarkoitetaan erilaisten sidosten muodostamista ja ylläpitämistä sosiaalisissa suhteissa (Hoye, van Hoof & Lievens 2009).

Suomessa suurin osa (71 %) ihmisistä löytää nykyisen työnsä muilla tavoin kuin hakemalla avoimeksi ilmoitettua työpaikkaa (Jämsén 2016: viitattu Sitra 2016, 3). Tästä joukosta muun muassa 20 prosenttia eli viidesosa on lähestynyt omatoimisesti työnantajaansa sekä samankokoiselle määrälle on tarjottu töitä (Jämsén 2016). Kun taas julkisten työnvälityspalveluiden kautta työhön on päässyt alle kymmenesosa (Jämsén 2016: viitattu Sitra 2016, 3). Suomalaisista 23 prosenttia eli alle neljäsosa on päätenyt nykyiseen työhönsä hakemalla avointa työpaikkaa (Jämsén 2016).

Suomalaiset eivät koe verkostoitumista vahvuutenaan. Vain kuusi prosenttia kokee verkostoitumisen taidot hyvinä. Kuitenkin suurin osa suomalaisista (78 %) näkee verkostoitumisen taidot työnsaantia auttaneena vahvuutena. (Jämsén 2016: viitattu Sitra 2016, 13.) Verkostoituminen koetaan menestyksen lupaaajana ja tärkeänä tekijänä muuttuvassa työelämässä sekä tulevaisuuden työmarkkinoilla. Viidesosa suomalaisista on sitä mieltä, että he osaavat hyödyntää omia verkostojaan. Suomalaiset, jotka kokevat osaavansa hyödyntää verkostojaan, kokevat verkostoitumisen vaikuttaneen positiivisesti työelämäänsä. (Jämsén 2016: viitattu Sitra 2016, 15.) Jämsénin (2016) mukaan Sitran asiantuntija Hyttinen painottaa Suomessa tulevan korostumaan taidot, joihin robotit ja koneet eivät pysty; näitä ovat muun muassa vuorovaikutus, verkostoituminen ja luovuus.

Perinteisten sekä uusien kanavien käytön hyödyntäminen työnhaussa on kannattavaa (Jämsén & Keltanen 2017: viitattu Sitran työelämä tutkimus 2017). Suomen itsenäisyyden juhlarahaston (Siträn) johtaja Lindholm kertoo, että vain noin 25 prosenttia työnhakijoista saa avoimen työpaikan sitä hakiessaan. Hänen mukaansa nykyään työpaikat ovat usein niin sanottuja piilotyöpaikkoja, jotka löytyvät verkostojen avulla. (Jämsén & Keltanen 2017.)

Myös sosiaalisten verkostojen jakaminen toisten ihmisten kanssa on yksi tapa hyödyntää verkostoja. Ihmisten kouluttaminen näiden verkostojen käyttämiseen olisi tehokasta ja hyödyllistä. (Hoye, van Hoof & Lievens 2009, 662; Sharab & Simonovich 2017, 12-20.) Tämä on nähtävissä erityisesti suurissa kaupungeissa, joissa sosiaalisten verkostojen hyödyntäminen työnhaussa on tehokas tapa edistää työllistymistä (Sharab & Simonovich 2017, 12-20).

Verkostoitumiseen käytetty aika korreloi suoraan työnsaantitodennäköisyyden kanssa; työnhakijat, jotka käyttävät enemmän aikaa verkostoitumiseen, saavat työpaikan todennäköisimmin (Hoye, van Hoof & Lievens 2009, 675). Myös sosiaalisen verkoston ominaisuudet, kuten esimerkiksi laajuus ja laatu, vaikuttavat työnhaun tuloksiin. (Hoye, van Hoof & Lievens 2009, 662.) Myös sosiaalisen median hyödyntäminen on nykyään yksi työnhaun väylistä. Sosiaalisen median käyttäminen työnhaussa ei kuitenkaan ole vielä suomalaisten keskuudessa kovin yleistä. (Jämsén & Keltanen 2017.)

4 Fyysinen aktiivisuus

WHO:n (World Health Organization) määritelmä fyysisestä aktiivisuudesta on liike, jonka luustolihakset tuottavat ja tämä liike kuluttaa energiaa. Fyysistä aktiivisuutta ei pitäisikään sekoittaa termiin liikunta, joka on fyysisen aktiivisuuden alakategoria. Fyysiseen aktiivisuuteen sisältyy siis niin liikunta, kuin muutkin aktiviteetit, joihin liittyy kehollista liikettä. (Physical activity.) Vaikka liikunta on vain yksi fyysisen aktiivisuuden alakategorioista, tässä opinnäytetyössä myös liikunta- termillä tarkoitetaan fyysisen aktiivisuuden kaikkia osa-alueita.

Väestömme fyysisen aktiivisuuden vähäisyys on arvioitu kustantavan yhteiskunnallisesti arviolta 3.2–7.5 miljardi euroa. Vähäisen aktiivisuuden johdosta kuluja aiheutuu terveydenhuollosta, työttömyysturva etuuksien, koti sekä laitoshoidon kuluista, menetykset tuloveroissa ja syrjäytymisestä aiheutuvista kuluista. (Vasankari & Kolu 2018, 1.) Maailman terveysjärjestö WHO on julkaissut

fyysisen aktiivisuuden suositukset, jonka mukaan 18–64- vuotiailla aikuisilla tulisi olla vähintään 150 minuuttia viikossa kohtalaisen intensiteetin tai vähintään 75 minuuttia raskaan intensiteetin fyysistä aktiivisuutta, tai vastaavanlainen määrä näiden kahden intensiteetin sekoitusta. Lihaskuntoharjoitteita taas suositellaan tehtävän kaksi tai useampi kerta viikossa. (Physical activity 2018.)

Amerikkalaisten fyysisen aktiivisuuden suosituksien päivitystä valmistelee USA:n terveysministeriön 2018 Physical Activity Guidelines Advisor Committee, joka saattaa kumota aiemmin olleet suositukset hylkäämällä esimerkiksi suosituksen, että yksi liikuntakerta tulisi olla vähintään 10 minuuttia. Tulevaisuudessa saattaa korostua entisestään kaikki kevytkin fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuuden vähentämisen terveysvaikutukset. Esimerkiksi tultaisiin kiinnittämään entistä tarkemmin huomio istumisen tauottamiseen. Muutosten myötä fyysistä aktiivisuutta tullaan mahdollisesti tarkastelemaan enemmän isossa kuvassa aina liikkumattomuudesta rasittavaan liikkumiseen. Näin ollen yleinen ajattelu liikunnan annos-vasteyhteydestä muuntuu laajemmaksi, koska kevyen liikkumisen ja raskaan liikkumisen osuutta fyysisestä aktiivisuudesta ei niinkään mietitä. Jos suositukset tarkentuvat, tulee seurata entistä tarkemmin ihmisten liikkumattomuuden ja fyysisen aktiivisuuden kokonaiskuva. (Husu, Sievänen, Tokola, Suni, Vähä-Ypyä, Mänttari & Vasankari 2018, 13.)

Fyysisen aktiivisuuden alakategoriolla eli arkiliikunnalla tarkoitetaan arjessa tapahtuvaa liikettä, joka perustuu arjen liikunnallisiin valintoihin ja jolla on positiivisia vaikutuksia terveyteen. Liikunnallisilla valinnoilla tarkoitetaan sitä, kulkeeko töihin pyörällä vai autolla tai valitseeko portaat liukuportaiden sijaan. Arkiliikuntaa on myös esimerkiksi liikkuminen lasten kanssa sekä koti- ja pihatyöt. (Arkiliikunta, hyötyliikunta, perusliikunta 2018.) Fyysisen aktiivisuuden vastakohta on fyysinen

inaktiivisuus. Fyysisestä inaktiivisuudesta puhutaan silloin, kun ihminen viettää aikaa paikallaan, liikkumattomasti. Inaktiivisuus on olematonta tekemistä, joka tapahtuu paikallaan esimerkiksi istuen tai maaten. Energiankulutus on tällöin hyvin vähäistä. (Käypä hoito 2015.)

Fyysinen passiivisuus on tunnistettu olevan suuri tekijä eri sairauksiin. Ihmiset, jotka viettivät paljon aikaa paikallaan, havaittiin, että sillä on yhteys kokonaiskuolleisuuteen, sydän- ja verisuonisairauksien aiheuttamaan kuolleisuuteen, syövän aiheuttamaan kuolleisuuteen, tyypin 2 diabeteksen sairastavuuteen ja sydän- ja verisuonitautien sairastavuuteen. Huonosti aktiivisilla ihmisillä oli suurempi riski altistua erilaisille sairauksille aktiivisiin verrattuna, vaikkakin havaittiin, että fyysisesti aktiiviset ihmiset olivat myös riskiryhmää, jos he istuivat paljon ajastaan. (Pesola, Pekkonen & Finni Juutinen 2016.) Maailmanlaajuisesti noin yksi neljästä aikuisesta ei ole tarpeeksi aktiivinen (vuonna 2010 noin 23 prosenttia yli 18- vuotiaista aikuisista). Miehistä 20 ja naisista 27 prosenttia ei ole näin ollen fyysisesti tarpeeksi aktiivinen. Fyysisen aktiivisuuden laskun syyksi on osoitettu osittain toimetttömyys vapaa-ajalla sekä paikallaan pysyvä käyttäytyminen kotona ja töissä. Samoin ”passiivisten” liikennemuotojen käyttö, esimerkiksi työmatkojen kulkeminen moottoroidulla liikennevälineellä, korreloi riittämättömän fyysisen aktiivisuuden kanssa. (Mustajoki 2018.)

Tutkimuksen mukaan on suotavaa vähentää istumista ja lisätä istumisen tauotusta. Pieni asia arjessa on vaikuttava teko terveysongelmien välttämisen kannalta. Sen lisäksi liikunta muuten ja terveelliset elämäntavat vaikuttavat yleiseen hyvinvointiin. Meidän ei tarvitse välttämättä olla liikunta-alan asiantuntijoita ymmärtääksemme, että pienikin askel, kuten tuolista ylös nousu, voi olla askel terveellisempään ja aktiivisempaan elämäntapaan. Istumisesta tehty tutkimus antaa toivoa ihmisille,

jotka kamppailevat liikunnallisemman elämäntavan aloittamisen kanssa. Muutoksen ydin koostuu loppujen lopuksi pienistä asioista. Monilla on tapana ottaa ja asettaa liian suuria tavoitteita todelliseen pystyvyyteen ja arjen todellisuuteen nähden. (Pesola, Pekkonen & Finni Juutinen 2016.)

On tutkittu, että kansanterveyden kannalta on tärkeää yrittää parantaa niitä väestön henkilöitä, joilla kunto on heikoin. Fyysisellä aktiivisuudella nähdään olevan positiivinen vaikutus sairastavuuden estämiseen, mutta liikunnalla, jossa kunto kohenee, nähdään olevan suurempi vaikutus. Tämä selvisi kyselyissä, jotka liittyivät aktiivisuuden kartoitustuloksiin. (Nupponen 2011, 45.) Toistuva arkiliikunta ja varsinkin vapaa-ajalla aktiivisuus nähdään vähentävän masentuneisuutta ja psyykkisiä pulmia. Tämä havaittiin etenkin keski-ikäisillä olevan vaikuttavinta. Liikunnan vaikutus hyvinvointiin nähtiin merkittävästi niillä, jotka liikkuvat vähemmän, mutta joilla aktiivisuus oli lähes päivittäistä, ei ollut niin suurta vaikutusta yleiseen hyvinvointiin. Yleisesti liikunnalla on positiivinen vaikutus äkillisen stressin sietoon, mutta jos henkinen kuormitus on voimakasta, liikunta ei suojaa riittävästi hyvinvointia. (Nupponen 2011, 45.)

Ihmisten fyysinen passiivisuus siis lisääntyy ja elämäntapa muuttuu enemmän fyysisesti kevyempään suuntaan. Muun muassa teknologian parantuminen houkuttelee entistä passiivisemmäksi. Asiat tehdään väestölle helpoksi ja se näkyy ihmisten fyysisenä passiivisuutena. Sen johdosta väestön hyvinvointi kärsii ja liikkumattomuus nostaa elämäntapasairauksien riskiä sekä ylipainoa. (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015.) WHO:n sivuilla mainitaankin fyysisen passiivisuuden, eli fyysisen aktiivisuuden puutteen, olevan neljänneksi suurin riskitekijä kuolleisuudessa maailmanlaajuisesti. Arviolta 6 % maailman kuolemista on arvioitu olevan seurausta fyysisestä passiivisuudesta. (Physical activity.)

4.1 Fyysinen aktiivisuus ja työelämä

Avainasioita työkyvyn ylläpitämisessä ovat psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky ja terveys. Toimintakyvyn ja työtehtävien haastavuus ovat yhteydessä ihmisen työkykyyn. Muun muassa terveystoiminta edesauttaa mielen hyvinvointia, toimintakykyä, sosiaalisia suhteita sekä vireystilan koheneminen on yhteydessä liikuntaan. (Suni & Taulaniemi 2012, 26.)

”Fyysisen aktiivisuuden tärkeys työkyvyn kannalta tulee vahvasti esille sen vaikutuksista terveyteen sekä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn.” (Suni & Taulaniemi 2012, 29). Koska fyysisellä aktiivisuudella on niin suuri merkitys ihmisten elämään, on oleellista tutkia pitkäaikaistyöttömien fyysisen aktiivisuuden ja työllistymisen edistymisen yhteyttä.

Fyysinen toimintakyky on sidoksissa työn jaksamisessa. Työtehtävät ja niiden vaatimukset tulisi olla työntekijän toimintakykyyn sopivia. Jos työtehtävät ovat toistuvasti liian raskaita, työntekijöiden jaksaminen saattaa romahtaa. Ylikuormittumisen välttämiseksi on tärkeää tarttua ongelma-kohtiin ajoissa. Ennaltaehkäisyllä voidaan tarttua ajoissa ongelma-kohtiin ja näin edistää ja tukea työssä jaksamisessa. Työterveys ja työpaikka tekevät yhteistyötä esimerkiksi fyysisen kunnan testauksissa ja edistämisisissä. Työpaikkaselvitys on yksi toimintamuoto, jossa tarkastellaan työn tuomia vaatimuksia ja fyysisyyttä. Selvityksen myötä saadaan tietoa toimintasuunnitelman laadintaan. Toimintasuunnitelmaan laadittuja suunnitelmia tarkastellaan ja arvioidaan ja näin ollen muokataan, jos tarve vaatii. (Suni & Taulaniemi 2012, 26.)

Nykyään monet ihmiset kuuluvat johonkin yhteisöön. Yksi tällainen yhteisö on monilla työyhteisö. Kunnat ovat yksi suuri yhteisö, jossa toimii useita organisaatioita ja joiden tulisi pitää huolta kansalaisistaan. Valtiolla on vastuu mahdollistaa kansalaisilleen muun muassa liikunnan mahdollisuus. (Nupponen 2011, 227.) Kuntien tulee järjestää ja tarjota erilaisia liikuntapalveluja ajatellen väestön hyvinvointia ja terveyttä. Tavoitteena on esimerkiksi edesauttaa erilaisille väestöryhmille harrastustoimintaa, mahdollisuutta liikkua, hyvinvointia, terveyttä sekä ylläpitää ja parantaa ihmisten fyysistä toimintakykyä. (Liikuntalaki 390/2015, 2 §.)

Ongelmana on aikuisväestön liikkumattomuus, joka aiheuttaa poissaoloja töistä ja ongelmia jaksamisessa. Terveiden edistämiseksi aikuisväestöstä liikkuu ainoastaan joka viides tarpeeksi. Tämän ongelman vuoksi on alettu huolestua ja tekemään korjaustoimia. On ehdotettu, että kansalaisille tulisi järjestää enemmän liikuntaneuvontaa työterveyshuollossa, vaikka vain kertakäyntinä. Lisäksi kehoitettaisiin liikkumaan työmatkoja enemmän, mikäli mahdollista, sekä lisätä liikuntaa työyhteisön kanssa. (Eduskunta 2018, 26.)

Jotta voidaan vaikuttaa väestön fyysisen aktiivisuuden nousuun, on tärkeää, että kunnat, kansalaisjärjestöt, maakunnat ja yritykset tekevät yhteistyötä. Jotta saisimme väestömme liikkumaan enemmän myös terveydenhuollon ja liikunta-alan asiantuntijoiden tulee tehdä sujuvaa yhteistyötä. Nähdään, että väestömme terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tulee liikuntaneuvonnan olla mutkatonta ja sujuvaa myös Sote-uudistuksen myötä. Panostaminen yksilölliseen liikuntaneuvontaan, suunnitteluun ja seurantaan olisi ihanteellinen muoto. Sujuva yhteistyö monien tahojen välillä palvelee kansalaisiamme terveellisempään ja liikkuvampaan elämään, jolloin terveys ja hyvinvointierot eivät välttämättä olisi niin suuria. Väestömme liikunnallisempaan ja fyysisesti aktiivisempaan elämään

ohjaamisessa, on kunnissa ja maakunnissa suuri vastuu. Kaikki väestöryhmät huomioon ottaen 2020-luvun tärkein päämäärä on saada väestömme aktiivisemmaksi ja liikunnallisemmaksi, jonka myötä se olisi suotuisaa terveyden ja hyvinvointia ajatellen. (Eduskunta 2018, 17.)

4.2 Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen

Fyysistä aktiivisuutta voidaan mitata subjektiivisten ja objektiivisten menetelmien avulla. Fyysisen aktiivisuuden mittaamisessa voidaan käyttää erilaisia fyysistä aktiivisuutta mittaavia suorituskyky tai kuntotestauksia. Objektiivisiä menetelmiä ovat muun muassa kaksoismerkitty vesi, kiihtyvyyssmittari, askelmittari, sykemittari ja aktiivisuusmittari. Fyysistä aktiivisuutta mitattaessa tarkkaa tietoa antavat objektiiviset menetelmät, jotka eivät perustu tutkittavan mielipiteisiin, motivaatioon tai näkökulmiin. Subjektiivisiä menetelmiä ovat kyselykaavakkeet, haastattelu ja päiväkirjan täyttö. Erilaisilla kyselylomakkeilla ja haastattelemalla saadaan lisätietoa henkilön fyysisestä toimintakyvystä. (Sunni & Taulaniemi 2012, 45). Subjektiivinen menetelmä on esimerkiksi hyvä täydentävä sekä tarkentava menetelmä tutkimuksen reliabiliteettia ajatellen, jos käytössä on myös objektiivinen menetelmä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016).

Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka tarkasti mitataan. Reliabiliteetti mittaa tutkimuksen luotettavuutta, myös sen toistettavuutta. (Vehkalahti 2008, 40-41.) Näin ollen saadaan objektiivisen menetelmän avulla realistista dataa aktiivisuudesta ja sitä täydentäen subjektiivisella menetelmällä, jolloin saadaan myös henkilön omaa näkemystä ja tuntemusta tutkimukseen. Tällöin menetelmien validiteetti on vahvempi ja tutkimustulokset ovat luotettavampia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.) Tutkimuksen validiteetilla tarkoitettiin sitä, mitattiinko sitä

mitä oli tarkoitus mitata. Kyse on tutkimuksen pätevydestä. (Vehkalahti 2008, 40-41.) Hyvinvoinnin mittaaminen nähdään kuitenkin hankalana mitata, koska keskustelua herättää, mitä on hyvinvointi ja mitä se tarkoittaa. Käsite on niin laaja, että yksittäisellä mittarilla ei saada täysin reliabiliteetiltaan pätevää tulosta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Fyysistä aktiivisuutta mitataan, jotta saadaan tietoa väestön fyysisestä aktiivisuudesta ja hyvinvoinnista. Ennen fyysinen aktiivisuus ajateltiin muodostuvan työn kuormittavuudesta, vapaa-ajan aktiivisuudesta sekä työmatkoista. Tänä päivänä fyysistä aktiivisuutta kartoittaessa tulee ottaa huomioon koko valveillaoloaika. Objektiiivisten mittareiden avulla pystytään mittaamaan aktiviteettien rasitustaso, kesto, mutta myös paikallaanolo sekä sen keskeytys. Tämä mahdollistaa sen, että voidaan entistä tarkemmin arvioida paikallaan oloa ja fyysistä aktiivisuutta. Sen avulla saadaan hyvinkin tarkka kuva kokonaisaktiivisuudesta ja pystytään tarkastella annos-vaste-suhdetta. Pelkän kyselyn avulla ei voida tarkasti arvioida ihmisten fyysistä aktiivisuutta. (Husu ym. 2018, 13.)

4.2.1 Subjektiiiviset menetelmät

Tutkimuksissa ja liikunnan parissa käytetään eniten subjektiiivisiä menetelmiä, jotka pohjautuvat omaan arvioon (Fogelholm 2005, 78). Kyselyiden, haastatteluiden ja päiväkirjojen avulla voidaan tutkia isoja väestöryhmiä ja nämä menetelmät ovat yleisiä survey-tutkimusta tehdessä. Sen lisäksi ne ovat melko halpoja ja yksinkertaisia toteuttaa. Kyselyiden avulla voidaan hyvin saada selville tutkittavien fyysisen aktiivisuuden tasoja, mutta ei niinkään luotettavasti tietoa suoranaisestä energiankulutuksesta. (Lindeman & Rintala 2011, 13.) Subjektiiiviset menetelmät perustuvat henkilön omaan arvioon, joten sen vuoksi fyysisen aktiivisuuden oma-

arvio saattaa vaihdella päivästä riippuen joko aktiiviseen tai inaktiiviseen tuntumaan. Lisäksi saatetaan unohtaa, mitä aktiviteettia on menneinä päivinä tehnyt. (Reetta 2017, 12.)

Kyselyiden avulla kerätään kokemuksellista tietoa, jolloin voidaan saada vastauksia asenteisiin, motivaatioon sekä fyysisen aktiviteetin tuntemuksiin. Yleinen menetelmä on tehdä perus paperinen kyselylomake, netissä täytettävä kysely tai puhelimesta tapahtuva haastattelu. Näissäkin vaihtoehdoissa tulee ottaa huomioon kohderyhmä. Kaikille ei sovi esimerkiksi netin kautta täytettävä kysely, kuten esimerkiksi vanhemmille ikäpolville netin käyttö saattaa koitua haasteeksi. Kysymykset pitää myös olla selkeitä ja kaikkien ymmärrettäviä, jotta kyselystä saadaan mahdollisimman luotettavaa tietoa. Kyselyitä käytetään muun muassa epidemiologisissa tutkimuksissa silloin, kun halutaan tutkittava joukko rajata aktiivisiin ja inaktiivisiin joukkoihin. (Reetta 2017, 12.) Esimerkki sähköisestä kyselystä on Pulssimittarikysely, joka mahdollistaa tiedonkeruun, vaikka tutkimusjoukko olisikin toisella paikkakunnalla.

Päiväkirja -menetelmä antaa päivittäistä tietoa henkilön aktiivisuudesta. Menetelmä on työläämpi sen yksityiskohtaisen täyttämisen vuoksi ja näin ollen myös työläämpi aineisto tutkia. Sen vuoksi päiväkirja on hyvä vaihtoehto pienemmälle tutkittavalle joukolle. Toivottavaa on, että päiväkirjan täyttö tapahtuisi mahdollisimman pian esimerkiksi aktiviteetin päätyttyä, jolloin tarvittavat tiedot saadaan tarkasti ylös ja näin ollen ei pääse unohtumaan. Tätä menetelmää pidetään myös reliabiliteetiltaan parempana kuin kyselyä, koska päiväkirja perustuu päivittäiseen kirjaamiseen, johon kirjataan tarkasti päivän aktiviteetit. Lisäksi voidaan kirjata tuntemuksia, oliko aktiviteetti raskas vai kevyt, kesto ja ajankohta. Päiväkirjaan voi myös kirjata muita huomioita tarpeen tullen. (Reetta 2017, 13.)

4.2.2 Objektiiviset menetelmät

Objektiivisista menetelmistä tarkimpina pidetään kaksoismerkitty vesi -menetelmää, jonka avulla voidaan mitata energiankulutusta hyvin tarkasti. Kaksoismerkitty vesi -menetelmässä henkilö juo liuoksen, jossa veteen on sekoitettu vety- ja happiatomin isotooppeja. (Länsitie 2015, 14). Tuloksia saadaan mitattua siten, että ihmisen elimistöstä poistuu happea veden ja hiilidioksidin muodossa, kun taas vety poistuu ainoastaan veden muodossa. Näin ollen hapen molekyylit häipyvät elimistöstä nopeasti verraten vetymolekyyleihin. Energiankulutus lasketaan siis veden ja hiilidioksidin poistumisnopeuden erosta. Menetelmä vaatii asiantuntevaa osaamista ja se on kallis mittaamuoto. (Strandman 2012, 27.)

Kiihtyvyyssmittarilla voidaan mitata kiihtyvyyksiä, joita liike aiheuttaa. Liikkeen aiheuttama kiihtyvyys mitataan siinä vartalon osassa, johon mittari laitetaan. Fyysisen aktiivisuuden mittaamisen kannalta kiihtyvyyssmittari on luotettavampi verrattaessa askelmittariin. Tarkempi datatieto näkyy myös laitteen hinnassa verraten askelmittariin. Kiihtyvyyssmittari on luotettavampi sen vuoksi, että se antaa tietoa, kuinka usein fyysistä aktiivisuutta ilmenee, kuinka kauan, kuinka intensiivistä kokonaismäärältään aktiivisuus on ollut ja mittari laskee vielä lisäksi askelten määrän. (Lindeman & Rintala 2011, 16.)

Askelmittarissa ideana on mitata, kuinka paljon askelia kertyy ja sen perusteella saadaan tietoa fyysisestä aktiivisuudesta. Mittari soveltuu hyvin kävelyyn tai juoksuun, kun taas vesiturheiluun tai pyöräilyyn se ei sovellu. (Lindeman & Rintala 2011, 15.) Joidenkin askelmittareiden toiminta perustuu heilurimekanismiin, kun taas uudemmissa askelmittareissa on kiihtyvyyssanturimekanismi, joka rekisteröi askeleet. Jos mittari saavuttaa valmistajan asentaman arvon kiihtyvyydestä, mittari tallentaa

askeleen. Askelmittari voi myös nykyään tallentaa muun muassa kuljetun matkan ja nopeuden. (Reetta 2017, 14.)

Omaa arkiliikuntaa voidaan arvioida askelmittaria apuna käyttäen. Askelten määrä voidaan siis saada selville askelmittarilla. Sanotaan, että askelmittari mittaa parhaiten askelten määrää, mutta heikommin muita osa-alueita kuten hapenottokykyä tai sykettä. Tietyn askelmäärän avulla voidaan luokitella aktiivisuutta. 5000 askelta päivässä tai sen alle, luokitellaan henkilö passiiviseksi liikkujaksi. 7500-10 000 askelta päivään ajatellaan henkilön liikkuvan jo sopivasti, eli voidaan puhua aktiivisesta liikkujasta. 10 000 ja sitä enemmän sanotaan jo hyvin liikkuvaksi henkilöksi. Jos 10 000 askeleeseen lisätään vielä muutama tuhat askelta lisää, määritellään henkilö jo erittäin aktiiviseksi liikkujaksi. Ihminen, joka on tavoitteellisesti pyrkinyt laihduttamaan, olisi hyvä liikkua yli 10 000 askelta, jotta paino pysyisi kurissa. (Mustajoki 2018.)

Sykemittari mittaa sydämen sykettä anturin ja signaalia ottavan kellon avulla. Sykemittarin avulla voidaan arvioida henkilön energiankulutusta. Sykkeeseen vaikuttavat kuitenkin esimerkiksi stressi ja jännittäminen, joka nostattaa sydämen sykettä. Tämän johdosta energiankulutuksen arvioiminen luotettavasti mutkistuu. (Haataja & Sarajärvi 2013, 32.)

Sykemittareita on aloittelijoiden ja huippu-urheilijoiden tarpeisiin. Perustoiminnot ovat yleensä aloittelijoiden mittareissa. Perustoimintoihin kuuluu sykkeenmittaus, energiankulutuslaskuri ja ajanotto. Kehittyneimmissä sykemittareissa on paljon muitakin lisätoimintoja. Lisätoimintoja ovat muun muassa GPS ja erilaiset multisporttitoiminnot. Käyttäjä voi seurata myös palautumista ja päivittäistä aktiivisuutta. Vanhemmissa sykemittareissa syke mitataan rinnan ympärillä olevan lähettimen

avulla, kun taas uusimmissa sykemittareissa syke voidaan mitata suoraan ranteesta. NykYTEknologia mahdollistaa harjoituspäiväkirjojen pidon älypuhelimien tai tietokoneen avulla. (Mantere 2016, 6.)

Aktiivisuusranneke on erinomainen mittari fyysisen aktiivisuuden ja ylipäänsä hyvinvoinnin seuraamiseen, koska se seuraa aktiivisuutta läpi vuorokauden. Aktiivisuusrannekkeen mekanismi perustuu myös kiihtyvyyssanturiin, joka mittaa askelmäärää, kuljetun matkan pituutta, kulutettuja kaloreita sekä unen laatua. Lisäksi se ilmoittaa käyttäjälleen liikkeellelhtöä, jos paikallaanolo on kestänyt liian kauan. Mittaria voi käyttää yhdessä sykevyyden kanssa, jolloin se voi mitata sykettäkin. Markkinoilla on paljon erihintaisia sekä monien eri valmistajien mittareita. (Reetta 2017, 16.) Aktiivisuusmittaria voidaan käyttää tutkiessa esimerkiksi pitkäaikaistyöttömien fyysistä aktiivisuutta.

Nykypäivän teknologia mahdollistaa moneen myös liikunnan saralla. Älypuhelimiin voidaan ladata sovellus, joka mittaa fyysistä aktiivisuutta ja kehittyneemmissä sovellus kehottaa esimerkiksi lähtemään liikkeelle, jos aktiivisuus on ollut liian vähäistä. Älypuhelinsovelluksissa on sisään rakennettu kiihtyvyyssanturi, joka mittaa monen muun laitteen tavoin askelia, intensiteettiä ja koko päivän aktiivisuusmäärää. GPS:n avulla puhelin pystyy mittaamaan kuljettua matkaa sekä vauhtia. Menetelmä on halpa verraten muihin mittareihin, mutta mittausten luotettavuuteen vaikuttavat olosuhteet sekä erot puhelinmalleissa. Toisissa älypuhelimissa sovellukset saattavat toimia paremmin kuin toisissa. (Reetta 2017, 18.)

Älypuhelimet ovat nousseet suureen suosioon ja sen myötä myös sovellusten lataaminen on aktiivista. Apple App Storesta ladattiin 130 miljardia kappaletta sovelluksia sitten kesäkuun 2008. Kaikkinsa oli saatavilla 5,7 miljoonaa eri

sovellusta ja näistä sovelluksista terveyteen ja kuntoiluun liittyvien sovellusten osuus oli suunnilleen neljä prosenttia. (Reetta 2017, 19.)

5 Tutkimuksen toteuttaminen

5.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda työelämään uutta tietoa pitkäaikaistyöttömän fyysisestä aktiivisuudesta. Lisäksi tarkoituksena oli tiedon tuottaminen verkostoitumisesta työelämässä sekä työllistymistä edistävien palveluiden käytöstä. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää keski-ikäisten ja nuorten aikuisten pitkäaikaistyöttömien fyysisen aktiivisuuden yhteyttä työllistymistä edistäviin palveluihin. Lisäksi tavoitteena oli selvittää keski-ikäisten ja nuorten aikuisten pitkäaikaistyöttömien fyysisen aktiivisuuden yhteyttä verkostoitumiseen.

5.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelminä käytettiin aktiivisuusrannekkeita ja Pulssimittari-kyselylomaketta. Kyseessä oli kvantitatiivinen sekä kvalitatiivinen- eli mixed method- tutkimus. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus on menetelmä, jonka avulla otetaan selvää prosenttiosuuksiin ja lukumääriin liittyviä kysymyksiä. Aineistonkeruumenetelminä toimivat yleensä standardoidut tutkimuslomakkeet. Määrällisellä tutkimuksella prosessoidaan riippuvuuksia eri asioiden välillä tai muutoksia, jotka ovat tapahtuneet tutkittavassa joukossa. Asioiden kuvaus tapahtuu

numeerisesti. Määrällisen menetelmän avulla yleensä saadaan tutkittua tilanne, joka on olemassa, muttei kyetä selvittämään ilmiöiden syitä riittävästi. (Heikkilä 2014.)

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa analyysissä tutkimusaineistoa tutkitaan kokonaisuutena. Tarkoituksena on selvittää aineiston pääasiat sekä sen kokonaiskuvaan liittyvät seikat niin, etteivät ne luo ristiriitaa luodun tulkinnan kanssa. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys sekä kysymyksenasettelu ohjaavat havaintojen pelkistämistä ja rajaa havaintojen määrää. Havaintoja myös yhdistetään esimerkiksi yhteisen nimittäjän, piirteen tai tutkittavaan aineistoon muotoillun säännön perusteella, jotta havainnoista saadaan tiivis ryhmä. Lopuksi tutkittavasta asiasta muodostetaan merkitystulkinta luotujen johtopäätösten perusteella. (Alasuutari 2011, 38-44.)

5.3 Aineiston keruu

Tutkimuksen taustatiedot kerättiin Kuntoutussäätiön toimesta Helsingissä. Tämän jälkeen toimeksiantaja lähetti tiedot Excel-ohjelman muodossa sähköpostilla. Konkreettista dataa kertyi aktiivisuusrannekkeelle, kun taas Pulssimittari-kyselylomake kokosi kokemusperäistä tietoa osallistujista. Pitkäaikaistyöttömien fyysistä aktiivisuutta seurattiin molempien tutkimuksessa käytettyjen mittareiden avulla ja työllistymistä edistävien toimien käyttämistä kyselylomakkeen avulla.

Opinnäytetyössä kohderyhmänä olivat 21-60-vuotiaat pitkäaikaistyöttömät Helsingin seudulta. Kohderyhmän koko oli 17 henkilöä. Osallistujajoukko jaettiin tässä opinnäytetyössä 21-39 vuotiaisiin ja 40-60 vuotiaisiin. 21-39 vuotiaisiin kuuluvat nimitettiin nuoriksi aikuisiksi ja 40-60 ikäjoukkoon kuuluvat keski-ikäisiksi. Osallistujista kymmenen (10) oli keski-ikäistä ja seitsemän (7) nuorta aikuista. Näistä

osallistujista kaksi keskeytti projektin, mutta heidät on kuitenkin huomioitu tulosten analyysissä.

Suurin osa osallistujista oli koulutustaustaltaan ammattikorkeakoulun ja yliopiston suorittaneita. Mukana oli myös muutama lukion ja ammattikoulun suorittanut henkilö. Kohderyhmäläisten koulutus- ja ammatti kirjoja olivat muun muassa media-assistentti, puuseppä, vaatturi, datanomi, merkonomi, öljygeologi sekä oikeustieteellinen. Osallistujien työhistoriassa oli niin osa- kuin kokopäiväistäkin työtä. Mukana oli useampi projektityötä tehnyt. Lisäksi oli työharjoittelu- ja freelancer-taustaisia osallistujia. Taustatietojen mukaan arkinen fyysinen aktiivisuus oli enimmäkseen hyötyliikuntaa, työmatkaliikuntaa tai liikunta oli todella vähäistä. Osallistujien liikuntaharrastuksina olivat ulkoilu, kävely/lenkkeily, koiran ulkoiluttaminen, skeittaaminen, kuntosali, tanssi ja uinti. Muutamat kertoivat, ettei heillä ollut liikuntaharrastuksia.

5.3.1 Aktiivisuusranneke

Tutkimuksessa käytettiin aktiivisuusrannekkeena Nokian valmistamaa Active Steel-analogista aktiivisuus- ja uni-älykelloa. Kellon aktiivisuuden seuranta oli automaattista ja se myös synkronoi tiedot Health Mate-sovellukseen, jos sellaisen halusi ladata älylaitteeseen. Osallistujia kuitenkin ohjeistettiin liittämään ranneke älypuhelimeen tai vaihtoehtoisesti tablettiin, jotta sen keräämä data voitiin analysoida. Ilman älylaitesynkronointia ja sovelluksen käyttöä ranneke antoi vain viittellisen kuvan päivän askelten määrästä. Sovelluksesta kykeni seuraamaan tietoa niin levosta kuin päivittäisestä fyysisen aktiivisuuden määrästä. Se mittasi päivittäin kuljetut askeleet, matkan, kalorit, juoksemisen, uimisen sekä unen laadun ja määrän. (Nokia Steel) Opinnäytetyössä kuitenkin keskityttiin ainoastaan mitta-asteikkoihin,

jotka arvioivat fyysistä aktiivisuutta, eli päivittäisten askelten lukumäärään ja kuljettuun matkaan.

5.3.2 Pulssimittari-kyselylomake

Tutkimuksessa käytettiin Pulssimittari-kyselylomaketta toisena aineistonkeruumenetelmänä (Liite 1. Pulssimittari-kyselylomake). Kyselylomake luotiin pienen opiskelijaryhmän (Jamk) sekä Kuntoutussäätiön yhteistyöllä ennen opinnäytetyön alkua syksyllä 2017. Mittarissa pulssi-sana tarkoitti, että kysely toistui osallistujille joka viikko automaattisesti. Tutkimuksessa keskityttiin fyysisen aktiivisuuden (kyselylomakkeen kysymykset nro:6, 7, 8 ja 12) sekä työllistymistä edistävien toimien (kyselylomakkeen kysymykset nro: 3, 4 ja 5) teemoihin (Liite 1. Pulssimittari-kyselylomake). Pulssimittari-kyselylomakkeella tarkasteltiin Kuntouttavan työn uudistajat (Kutu)-hankkeeseen osallistuneiden henkilöiden kokemia asioita näihin teemoihin liittyen. Fyysistä aktiivisuutta kartoitettiin kysymyksillä koetun liikunnan määrän riittävydestä, hyvän mielen tuottavuudesta sekä lisääntyneen liikunnan määrästä, jonka aktiivisuusrannekkeen käyttö oli voinut saada aikaan. Työllistymistä edistäviä toimia kartoitettiin kysymyksillä verkostoitumisesta ja työnhausta. Lisätietoa antoivat teemojen avoimet kysymykset, jotka olivat vapaa sana- osioiden muodossa kyselylomakkeessa.

Paperinen kyselylomake on yksi tyypillisimpiä aineistonkeruumenetelmiä. Tutkimusaineiston keruuta suunniteltaessa tulee olla erityisen huolellinen, miten kysymykset asetellaan ja millaisia kysymyksiä käytetään sekä mitä halutaan saada selville. Kun tutkimuksen kysymykset on huolella mietitty ja laadittu, tällöin tutkimustulosten paikkansapitävyys todennäköisemmin onnistuu. Suuria ongelmakohtia tuloksiin saattaakin tulla juuri kysymyksiä laatiessa, koska vastaaja

saattaa pahimmassa tapauksessa ymmärtää kysymyksen eri tavalla, jolloin tulos ei vastaa haluttua tietoa. Tarkkana täytyy olla sanojen asettelussa ja kysymys ei saa olla tulkinnanvarainen tai johdatella vastaajaa. (Valli 2015, 84-85.)

Ennen kyselyn toteutusta on oltava selvillä mihin ongelmaan halutaan saada tietoa, jolloin kysymysten laatiminen täsmällisesti on helpompaa. Näin ollen ylimääräiset kysymykset jäävät pois ja saadaan vain haluttuihin asioihin vastauksia. Yksi yleinen virhe on, jos tutkija aloittaa tulosten keräämisen liian varhaisessa vaiheessa ilman täysin varmuutta kyselyn toimivuudesta. Teoriatietämyksestä on hyötyä ennen mittaamisen aloittamista. Teoriatietämyksellä luodaan vakaampi kyselypohja mittaamenetelmien avulla. (Valli 2015, 85.)

Kyselylomake aloitetaan useimmiten taustatietojen laatimisella esimerkiksi kysymällä ikää, sukupuolta tai ammattia. Tämä herättelee kevyesti vastaajaa kyselyyn. Näistä tiedoista voidaan saada lisätietoa myös tutkimustulosten ja tutkittavien välillä, esimerkkinä sukupuolten väliset erot. (Valli 2015, 86.) Myös tässä tutkimuksessa selvitettiin osallistujien taustatietoja kysymällä ikää, sukupuolta, koulutustasoa, koulutusta/ ammattia sekä työhistoriaa. Lisäksi mitä arkiliikuntaa osallistujat harrastavat ja onko heillä liikuntaharrastuksia. Taustatietojen jälkeen ei ole hyvä siirtyä saman tien arkaluontoisiin kysymyksiin vaan alussa on hyvä olla helpompia kysymyksiä, jotka johdattelevat vastaajaa ”syvemmälle” kysymyksiin. Arempia kysymyksiä on hyvä kysyä johdattelevien jälkeen, jos sellaisia halutaan kyselyyn. Kyselyn lopuksi tulee mielellään vielä sellaisia kysymyksiä, joihin on helppo ja nopea vastata. (Valli 2015, 86.)

Silloin kun kyselylomake käsittelee mielipidettä tai halutaan saada selville ihmisten asenteista tietoa, käytetään yleisimmin Likert-asteikkoa. Aikanaan kun Likert-

asteikko tuli käyttöön, käytettiin seitsemän portaista asteikkoa, mutta jälkeinpäin on yleistynyt viisiportainen tai jopa yhdeksänportainen asteikko. Pariton asteikko antaa vastaajalle mahdollisuuden vastata keskivaiheelle, jolloin voidaan päätellä, että vastaaja ei halua ottaa kantaa suuntaan tai toiseen. Se on niin sanotusti neutraali vastaus. Se on yksi Likert-asteikon huono puoli, että vastaajalle annetaan mahdollisuus vastata ”en osaa sanoa” – vaihtoehto. Toinen yleinen vastausmuoto on, että jätetään ääripäihin vastaamatta, mutta valitaan se ”melkein samaa mieltä” – vaihtoehto. Tämä vastauskäyttäytyminen on hyvin haastavaa varsinkin silloin, kun analysoidaan pientä tutkittavaa joukkoa. Monesti tehdäänkin niin, että lähimmät ääripäät yhdistetään analysointivaihetta tehtäessä. (Valli 2015, 98-99.)

Tutkimuksessa osallistujat vastasivat Pulssimittari-kyselylomakkeeseen seuraavin asteikoin; ”Kuinka riittäväksi koet liikunnan määrän kuluneella viikolla?”-kysymykseen asteikolla 1-7. (1= Aivan liian vähäiseksi, 7= Täysin riittäväksi.). ”Onko liikunta tuottanut sinulle hyvää mieltä?”-kysymykseen asteikolla 1-7. (1= Ei ollenkaan, 7= Erittäin paljon.). ”Onko aktiivisuusrannekkeen käyttö lisännyt liikuntaasi kuluneella viikolla?” -kysymykseen asteikolla 1-3. (1= Ei lainkaan, 2= Jonkin verran, 3= Paljon.). Lisäksi ”Oletko verkostoitunut viikon aikana?”-kysymykseen asteikolla 1-7. (1= En lainkaan, 7= Erittäin aktiivisesti.). ”Oletko hakenut työpaikkoja viikon aikana?”-kysymykseen asteikolla 1-4. (1= Työnhaku ei ole ajankohtaista, 2= En ole hakenut, 3= Olen hakenut 1-2 työpaikkaa, 4= Olen hakenut 3 tai useampaa työpaikkaa.). (Liite 1. Pulssimittari-kyselylomake.) Likert-asteikon lisäksi kyselylomakkeessa käytettiin kahta (2) avointa kysymystä. Avoimella kysymyksellä voidaan saada tarkempaa tietoa vastaajan mielipiteistä, mutta toisaalta se myös mahdollistaa sen, että vastaaja ei ole ymmärtänyt kysymystä ja vastaa ikään kuin kysymyksestä ohi (Valli 2015, 109).

Kyselyissä, erityisesti sähköisissä, saatetaan käyttää menetelmää, jossa vastaaja niin sanotusti pakotetaan vastaamaan jokin vaihtoehto ja niin, ettei hän voi vastata useampaa vaihtoehtoa. Jos henkilö yrittää vastata useampaan, edellinen vastaus vaihtuu uuteen valintaan. Tällä menetelmällä saadaan rajattua vastaus yhteen, jolloin analysointi helpottuu. Tällaiseen käytäntöön liittyy myös huonoja puolia sen vuoksi, että vastaajalla saattaa olla eri näkökulma asioihin silloin, kun kysymykset liittyvät asenteeseen tai omiin näkemyksiin. (Valli & Perkkilä 2015, 113.)

Pulssimittari-kyselylomakkeessa käytettiin sekä pakollisia että ei-pakollisia kysymyksiä.

Sähköiset kyselyt ovat yleistyneet sosiaalisen median myötä. Varsinkin nuorten keskuudessa sähköiset kyselyt toimivat hyvin, koska sosiaalisen median käyttö on nuorisolle tuttua. On kuitenkin tärkeää miettiä kohderyhmää, kelle sähköistä kyselyä tekee. Iäkkäämmät ihmiset eivät välttämättä ole niin tottuneita tietokoneen käytössä kuin esimerkiksi nuoret. Etuja ovat kuitenkin edullisuus ja tutkimusjoukon nopea tavoitettavuus. (Valli 2015, 94.) Pulssimittari-kyselylomake toteutettiin sähköisenä kyselynä. Sähköinen kysely oli menetelmänä luontevin vaihtoehto sen vuoksi, koska osallistujat olivat toiselta paikkakunnalta. Sähköinen kysely tavoitti ihmiset nopeasti ja vähäisellä vaivalla. Ikäryhmät olivat myös sellaiset, että suurin osa osaisi mitä luultavimmin käyttää tietokonetta ja vastata sähköisesti kyselyyn.

6 Tutkimuksen tulokset

6.1 Aineiston analysointi

Projektissa analysoitiin aktiivisuusrannekkeen dataa sekä Pulssimittari-kyselylomaketta helmi- ja maaliskuun ajalta kahdeksan viikon ajan.

Aktiivisuusrannekkeen datan analysoinnissa on käytetty määrällistä menetelmää Exceliä hyödyntäen. Menetelmänä käytettiin aritmeettisten keskiarvojen laskentaa, jota käytetään tilastotieteessä keskiarvon laskemisessa (Tilastokeskus). Graafisia kaavioita käytettiin tiedon esittämisen tukena.

Pulssimittari-kyselylomakkeen kysymyksissä, joissa vastaamiseen käytettiin asteikkoja, osallistujien vastaukset jakaantuivat asteikkojen arvoille. Asteikkojen arvot (1-7, 1-4 ja 1-3) muodostivat luokat, joita käytettiin luokitteluanalyysissä. Suurimmassa osassa kysymyksiä käytettiin asteikkoa, joka sisälsi useamman arvon (1-7). Tällöin mittarin ääripäät (1-2 sekä 6-7) yhdistettiin omiksi luokikseen ääripäävastauksien vähyyden vuoksi. Luokittelun jälkeen asteikkoja tarkasteltiin omina kokonaisuuksina viikoittaisista kuukausittaisille tasoille tutkimustulosten saavuttamiseksi.

Luokittelussa kohteena oleva asia, esimerkiksi ihmisryhmä lohkotaan luokkiin. Luokkiin asetettujen asioiden sisältöjä yhdistää yksittäinen, samanlainen ominaisuus. Voi olla myös niin, että luokkiin asetettujen asioiden sisältöjen ominaisuudet ovat hyvin toistensa kaltaiset. Luokittelun keinoin aineistosta saadaan havainnollistettua monenlaisia ryhmittelyjä ja jäsenyyksiä kohteena olleen asian laadusta. Etenkin kun kyseessä on laaja kirjo asioita. (Luokittelu 2015.)

Pulssimittari-kyselylomakkeen avoimet kysymykset käytiin läpi perusteellisesti teemoittelu- analyysin avulla, hyödyntäen käsittekarttoja. Teemoittamisella tarkoitetaan aineiston pelkistämistä löytämällä keskeisimmät asiat tekstistä. Tekstin merkityksenantojen ydintä selvitetään hyödyntämällä teemoja. Teemat ovat yhteydessä tekstin kokonaiseen sisältöön enemmänkin kuin erillisiin osiin tekstissä. Tutkimuksessa ongelmanasettelu määrittelee sen, mitä tekstistä haetaan; haetaanko tekstistä tarkoin määrättyyn asiaan yhdistettyjä merkityksiä vai pyritäänkö muodostamaan oma järjellinen päättely sisällöstä, tutkimalla tekstiä holistisemmin? Lähestymistapa tunnetaan paremmin termillä aineistolähtöinen. (Moilanen & Rähä 2015, 61.)

Nuoria aikuisia ja keski-ikäisiä osallistujia oli eri määrä, joten osallistujamäärät muutettiin prosenttiluvuiksi ja tämän jälkeen luokiteltiin (Kuvio 3. Osallistujaluokat). Tällä mahdollistettiin tuloksien vertailu.

NUORET AIKUISET			KESKI-IKÄISET		
x (osallistujia viikossa)	x:7 (~%)		x (osallistujia viikossa)	x:10 (%)	
1	14 %	Luokka 1	1	10 %	Luokka 1
2	29 %	Luokka 2	2	20 %	Luokka 2
3	43 %	Luokka 3	3	30 %	Luokka 2
4	57 %	Luokka 4	4	40 %	Luokka 3
5	71 %	Luokka 5	5	50 %	Luokka 4
6	86 %	Luokka 6	6	60 %	Luokka 4
7	100 %	Luokka 7	7	70 %	Luokka 5
			8	80 %	Luokka 6
			9	90 %	Luokka 6
			10	100 %	Luokka 7

Kuvio 3. Osallistujaluokat

Helmikuun kokonaisdatasta tarkasteltiin päivämääriä 2.2.-1.3.2018 ja maaliskuun osalta 2.3.-29.3.2018, jotta aktiivisuusrannekkeen ja Pulssimittari-kyselylomakkeen

keräämä data olisivat vertailukelpoiset. Kuukaudet jaettiin tämän jälkeen kahdeksaan viikkoon, joiden jako meni seuraavanlaisesti. Ensimmäinen viikko oli 2.2.-8.2.2018, toinen viikko 9.2.-15.2.2018, kolmas viikko 16.2.-22.2.2018, neljäs viikko 23.2.-1.3.2018, viides viikko 2.3.-8.3.2018, kuudes viikko 9.3.-15.3.2018, seitsemäs viikko 16.3.-22.3.2018 ja kahdeksas viikko 23.3.-29.3.2018. Tutkimustuloksissa päivällä (d) tarkoitetaan ajanjaksoa kello 00:00- 23:59.

6.2 Aktiivisuusrannekkeen tulokset

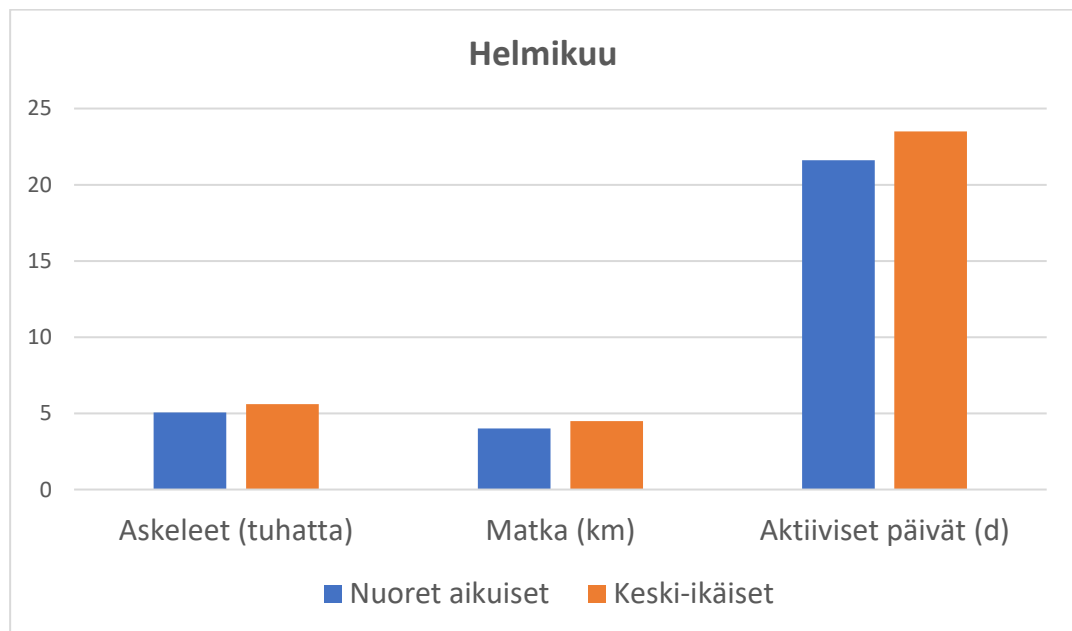
Aktiivisuusrannekkeen tutkimustuloksien aritmeettiset keskiarvot on saatu jakamalla askel- ja metrimäärät niiden viikonpäivien lukumäärällä, jolloin aktiivisuusranneke on ollut käytössä. Niin sanotut nollapäivät (merkintä askeleissa ja metrimäärissä nollana) otettiin datasta pois yhteispäätöksellä Kuntoutussäätiön kanssa.

Aktiivisuusrannekkeen tuloksista tarkastellaan myös keskimääräistä käyttäjämäärää sekä aktiivisuusrannekkeen käyttöä päivinä kuukaudessa, koska niillä on vaikutusta tuloksien luotettavuuteen ja tulkintaan. Käyttäjämäärien vertailussa on käytetty apuna osallistujataulukkoa (Kuvio 3. Osallistujaluokat). Kuukausittaiset keskimääräiset tulokset on saatu laskemalla aritmeettiset keskiarvot liitteenä olevista viikkotasoisista tuloksista (Liite 2. Helmikuun aktiivisuusrannekkeen tulokset viikkotasolla ja Liite 3. Maaliskuun aktiivisuusrannekkeen tulokset viikkotasolla). Tuloksissa vertaillaan myös kuukausien tuloksia toisiinsa käyttäjäryhmistä riippumatta. Tämä antaa kokonais kuvaa osallistujien aktiivisuudesta projektissa.

Erot keski-ikäisten ja nuorten aikuisten välillä eivät olleet merkittävät aktiivisuusrannekkeen datan perusteella helmikuussa (Kuvio 4.

Aktiivisuusrannekkeen helmikuun tulokset). Helmikuun aikana keski-ikäiset liikkuivat keskimäärin 5597 askelta päivässä, joka tarkoittaa matkana noin 4,50 kilometriä ja

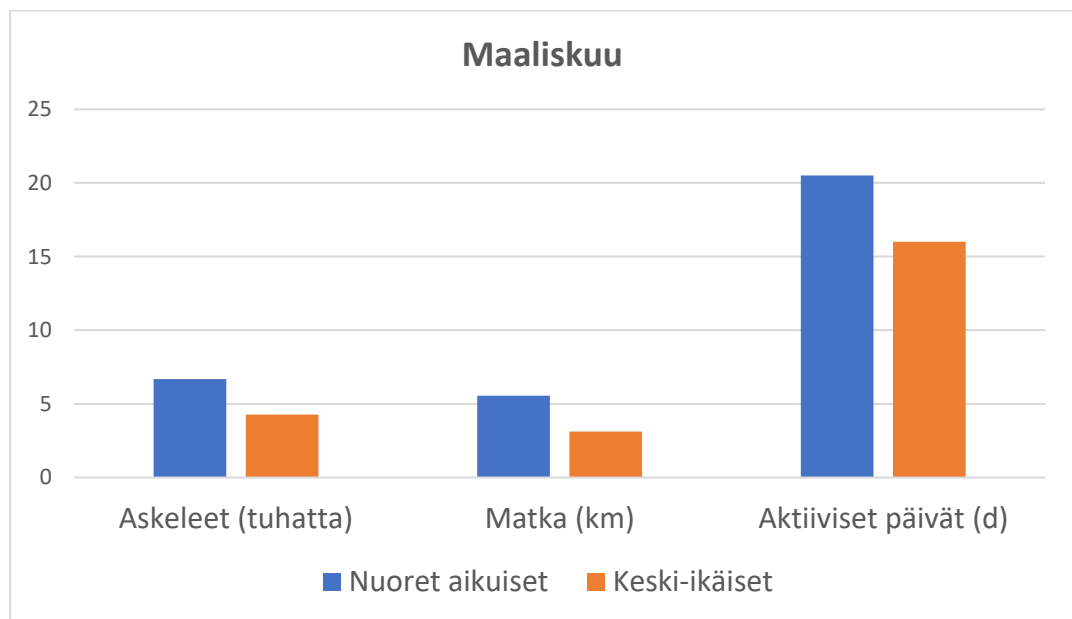
nuoret aikuiset 5054 askelta, joka on matkana noin 4,00 kilometriä. Keski-ikäiset liikkuvat näin ollen noin 11 prosenttiyksikköä enemmän kuin nuoret aikuiset helmikuun aikana. Lisäksi keski-ikäiset käyttivät datan perusteella aktiivisuusranneketta aktiivisemmin. Keski-ikäisten aktiivisten päivien määrä helmikuussa oli noin 23 päivää 28:sta, mikä prosentteina vastasi keskimäärin 82 prosenttia. Nuoret aikuiset liikkuvat keskimäärin noin 22:a päivänä 28:sta, mikä prosentteina on noin 78 prosenttia. Tulosten valossa keski-ikäiset olivat noin päivän aktiivisempia aktiivisuusrannekkeen käytössä helmikuussa kuin nuoret aikuiset.



Kuvio 4. Aktiivisuusrannekkeen helmikuun tulokset

Seuraavan kuukauden aikana erot olivat selkeämmät (Kuvio 5. Aktiivisuusrannekkeen maaliskuun tulokset). Maaliskuun aikana keski-ikäiset liikkuvat noin 4280 askelta päivässä, joka tarkoittaa matkana noin 3,13 kilometriä, ja nuoret aikuiset keskimäärin 6680 askelta päivässä, joka oli matkana noin 5,50 kilometriä. Näin ollen keski-ikäiset liikkuvat noin 44 prosenttiyksikköä nuoria aikuisia vähemmän. Lisäksi nuoret aikuiset

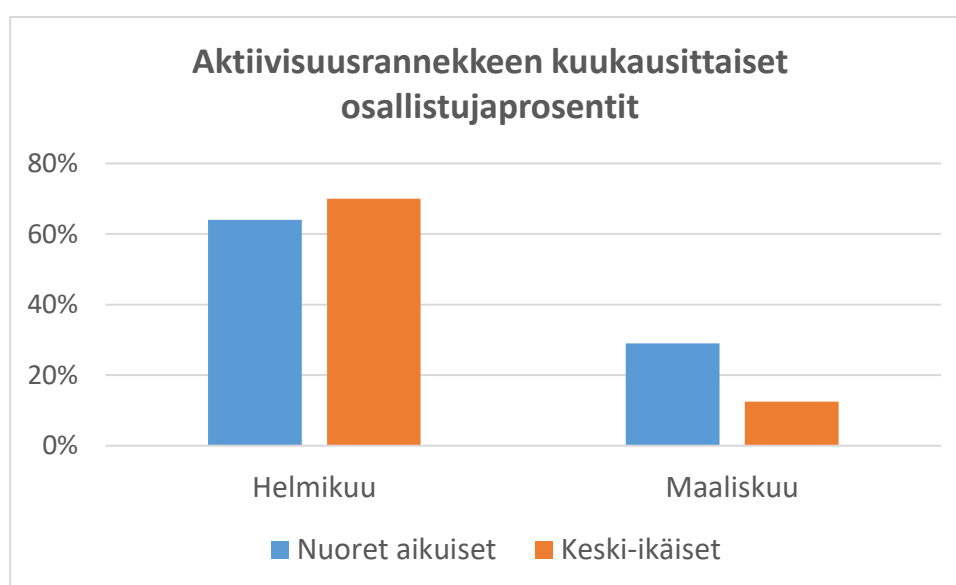
olivat selvästi aktiivisempia aktiivisuusrannekkeen käytössä. Aktiivisuusranneke oli heillä käytössä keskimäärin 21 päivää 28:sta, mikä prosentteina on noin 75 %. Keski-ikäisillä taas käyttöä näyttäytyi 16:na päivänä 28:sta. Prosentteina ilmaistuna tämä vastaa 57 % kuukauden kokonaispituudesta. Nuoret aikuiset olivat tämän perusteella noin 5 päivää aktiivisempia aktiivisuusrannekkeen käytössä kuin keski-ikäiset. Ero oli 18 prosenttiyksikköä.



Kuvio 5. Aktiivisuusrannekkeen maaliskuun tulokset

Helmikuussa osallistujamäärä, eli aktiivisuusrannekkeiden aktiivisten käyttäjien määrä, oli nuorilla aikuisilla luokkien 4 ja 5 välillä. Luokittelutaulukon perusteella (Kuvio 1 Osallistujaluokat) tämä tarkoitti, että keskimäärin 4,5 (64 %) osallistujaa kokonaisosallistujamäärästä (7) käytti aktiivisuusranneketta helmikuun aikana. Keski-ikäisillä sama käyttäjämäärä oli seitsemän osallistujaa kymmenestä. Tämä luokittelun (Kuvio 3. Osallistujaluokat) mukaan vastasi luokkaa 5 eli seitsemääkymmentä prosenttia. Tämän perusteella helmikuussa keski-ikäisillä oli hieman suurempi

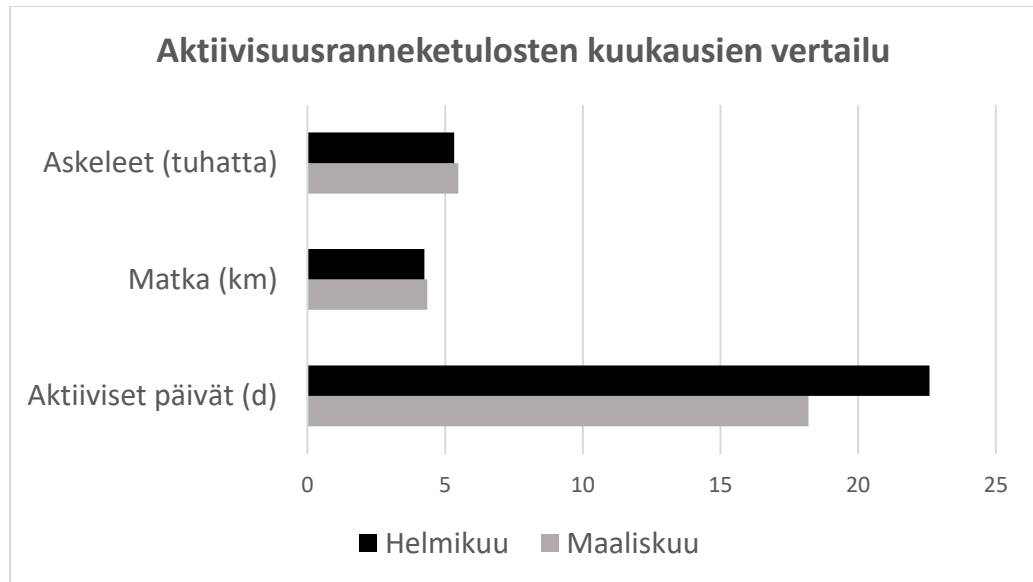
osallistujamäärä nuoriin aikuisiin verrattuna. Maaliskuussa kummankin osallistujaryhmän aktiiviset käyttäjämäärät laskivat. Nuorista aikuisista keskimäärin kaksi osallistujaa seitsemästä käytti aktiivisuusranneketta. Tämä vastasi luokkaa 2 (29 %). Keski-ikäisillä käyttäjämäärä oli 1,25 osallistujaa kymmenestä osallistujasta eli luokka 1 (12,5 %). Nuorilla aikuisilla oli tämän perusteella maaliskuussa korkeampi osallistujamäärä suhteessa keski-ikäisiin. Osallistujamääriä havainnollistetaan myös kuvion avulla (Kuvio 6. Aktiivisuusrannekkeen kuukausittaiset osallistujaprocentit).



Kuvio 6. Aktiivisuusrannekkeen kuukausittaiset osallistujaprocentit

Jos tarkastellaan osallistujia yhtenä joukkona, helmikuussa kertyi askeleita keskimäärin 5330 päivää kohden, mikä oli matkana noin 4,25 kilometriä. Liikkumista tapahtui keskimäärin 23:nä päivänä 28:sta. Maaliskuussa samat lukemat olivat noin 5480 askelta ja 4,35 kilometriä päivää kohden. Aktiivisuutta näyttäytyi keskimäärin 18,2 päivänä 28:sta päivästä. Keski-ikäisillä ja nuorilla aikuisilla aktiivisia päiviä oli keskimäärin helmikuussa 22,6 päivää 28:sta (noin 81 %). Maaliskuussa lukema oli noin 18,2 päivää 28:sta päivästä (noin 65 %). Aktiivisuusranneke on ollut näiden

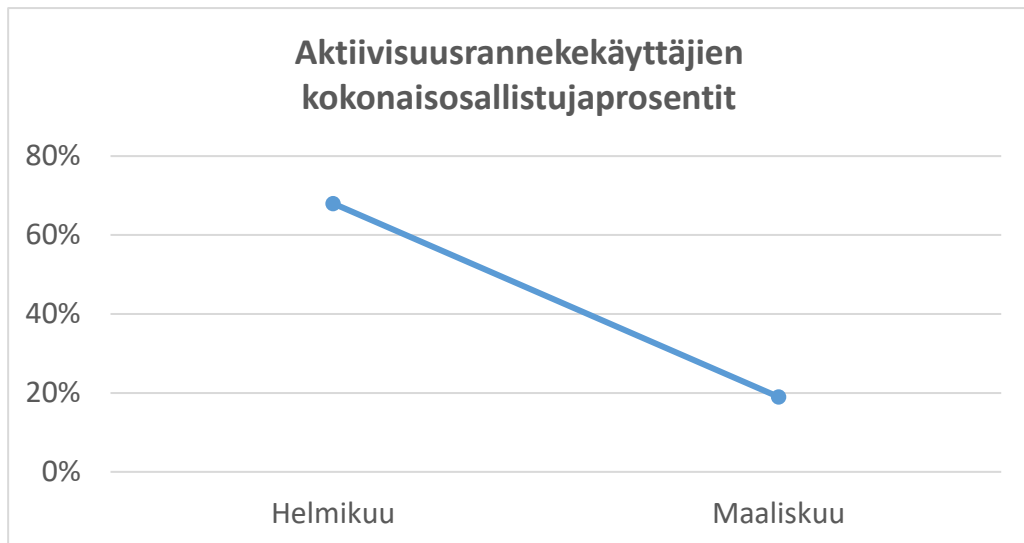
tulosten perusteella hyvin käytössä (Kuvio 7. Aktiivisuusranneketulosten kuukausien vertailu).



Kuvio 7. Aktiivisuusranneketulosten kuukausien vertailu

Aktiivisuusrannekkeen käyttäjiä oli helmikuussa keskimäärin 68 prosenttia kokonaisosallistujamäärästä. Maaliskuussa käyttäjiä oli keskimäärin vain 19 prosenttia kokonaismäärästä. Osallistuja-aktiivisuus laski maaliskuussa melkein puolella, eron helmikuuhun ollessa 49 prosenttiyksikköä (Kuvio 8.

Aktiivisuusrannekekäyttäjien kokonaisosallistujaprozentit).



Kuvio 8. Aktiivisuusrannekekäyttäjien kokonaisosallistujaprozentit

6.3 Pulssimittari-kyselylomakkeen tulokset

6.3.1 Asteikolliset kysymykset

Helmikuun aikana keski-ikäiset verkostoituivat nuoria aikuisia aktiivisemmin. Verkostoituminen oli yhtä aktiivista yhden viikon verran. Keski-ikäiset hakivat työpaikkoja, mutta nuoret aikuiset olivat selvästi aktiivisempia. Keski-ikäiset hakivat yhtä tai kahta työpaikkaa tai eivät hakeneet ollenkaan. Sekä keski-ikäisillä että nuorilla aikuisilla ilmeni työpaikan hakemattomuutta yhden viikon verran. Keski-ikäiset kokivat liikunnan määrän enemmän riittäväksi kuin nuoret aikuiset. Keski-ikäiset kokivat myös liikunnan tuottavan enemmän hyvää mieltä nuoriin aikuisiin verrattuna. Keski-ikäiset kokivat, että aktiivisuusrannekkeella oli jonkin verran tai jopa paljon vaikutusta lisääntyneeseen liikunnan määrään. Nuoret aikuiset kokivat, että aktiivisuusrannekkeella oli jonkin verran tai ei lainkaan vaikutusta.

Maaliskuun aikana keski-ikäiset verkostoituivat nuoria aikuisia aktiivisemmin. Keski-ikäiset ja nuoret aikuiset olivat kuitenkin yhtä aktiivisia puolet kuukaudesta. Työpaikanhaku oli melko tasaista. Useammalla viikolla työpaikkojen hakemattomuus korostui, varsinkin keski-ikäisillä. Keski-ikäiset kokivat liikunnan määrän enemmän riittäväksi kuin nuoret aikuiset. Keski-ikäiset kokivat myös liikunnan tuottavan enemmän hyvää mieltä nuoriin aikuisiin verrattuna. Keski-ikäiset ja nuoret aikuiset kokivat liikunnan tuottavan yhtä paljon hyvää mieltä yhden viikon verran. Keski-ikäiset kokivat, että aktiivisuusrannekkeella oli jonkin verran tai jopa paljon vaikutusta lisääntyneeseen liikunnan määrään. Nuoret aikuiset eivät kokeneet aktiivisuusrannekkeella olevan vaikutusta.

6.3.2 Avoimet kysymykset

Osallistujat kertoivat työnhakuun liittyen, että ovat olleet aktiivisia. He olivat tehneet ansioluetteloita ja CV:tä. Lisäksi opetelleet käyttämään suunnitteluohjelmaa Canvaa, jolla pyritään visualisoimaan Cv:tä. Osallistujat mainitsivat myös, että tavallisten haastattelujen lisäksi he olivat opetelleet tekemään videohaastatteluja. Osa oli saanut apua työnhakuun, kun taas osa koki, että olisi tarvinnut vielä enemmän tukea tähän. Muutama kertoi, että oli työllistynyt ja saanut esimerkiksi sijaisuuden.

Muutama osallistujista kertoi, että oli verkostoitunut. Myös LinkedIn verkkoyhteisöpalvelun käyttö mainittiin kirjoituksissa. Kuitenkin kävi ilmi, että osalle verkostoitumisen käsite oli vieras. Osallistujat kertoivat samasta asiasta, mutta verkostoituminen sanana ei tullut esiin osallistujien kirjoituksissa.

Kutu-hankkeen myötä osallistujat osallistuivat hankkeen sisällä toimiviin varikkoryhmään (työttömien vertaistukiryhmä) ja pikkuparlamenttiin. Osallistujat

mainitsivat kirjoituksissaan myös EAPN (syrjäytymistä ja köyhyyttä torjuva osasto Suomessa)-kokouksen, OPO-coaching:in, ODE:en sekä Sosten (Suomen sosiaali ja terveys ry). Osallistujat kertoivat, että olivat käyneet erilaisissa koulutuksissa ja tutustuneet uusiin hankkeisiin. Esille nousivat muun muassa Cimson, Work goes happy, Legal design, viestintäkoulutus, Flamingo rekry, Booster (TEK), TE-Toimiston vertaistukivalmennus sekä työvoimakoulutukset, perusturvan ja toimeliaisuuden uudistushanke Toimi, Kelan kansainvälinen konferenssiseminaari ja sparraajat.

Osallistujat kokivat haasteiksi tietotaidon puutteen ja vähäisen osaamisen nykyajan teknologisoituvassa maailmassa. Myös itsensä kehuminen koettiin vaikeaksi esimerkiksi ansioluetteloja tehdessä. Lisäksi omat voimavarat ja terveydentila puhututtivat. Yleisesti turhautuminen työttömyystilanteeseen näkyi osallistujien kirjoituksissa. Vanhempien osallistujien kohdalla havaittiin haasteena ikä. Monet heistä kokivat epätasa-arvoa työnhaussa. Positiivisena asiana nousivat esiin onnistumisen kokemukset ja itsensä ylittäminen.

Liikunnan osalta tutkimustuloksissa esiintyi jonkin verran sairastelua osallistujien keskuudessa. Osallistujilla oli kausittaista flunssasairautta, mutta myös muita sairauksia. Sairastelu haittasi liikkumista ja koettiin väsymystä. Tämä johti siihen, että fyysinen aktiivisuus toisinaan kärsi. Sen lisäksi työttömyysahdistus ja toimeentulohuolet vaikuttivat negatiivisesti aktiivisuuteen. Osallistujat mainitsivat myös säähuolet ja lenkkiseurain kaipuun vaikuttavan aktiivisuuteen. Säähuolilla osallistujat tarkoittivat, että jos oli esimerkiksi kovin paljon pakkasta, niin liikkuminen saattoi jäädä väliin. Arjen kiireet, ja toisinaan sen epäsäännöllisyys sekä työn yhtäkkinen fyysinen kuormitus väsyttivät yleisesti. Paljon oli havaittavissa suunnitelmallisuutta ja ajatustasolla aktivoitumista, mutta käytännön toteutus fyysisessä aktiivisuudessa oli vielä melko heikkoa. Lisäksi stressi korostui useamman

osallistujan kohdalla. Ajatusmaailma, että viikonloppuna heittäytyään vapaalle aktiivisuudesta ja arjessa petrataan, nousi esiin vastauksissa. Tästä huolimatta vastauksissa nousi esiin aktiivisuusrannekkeen motivointi jossakin määrin.

6.3.3 Osallistujaprocentit

Aktiivisuusrannekkeen tapaan myös Pulssimittari-kyselylomakkeesta on laskettu osallistujaprocentit helmi- ja maaliskuun ajalta. Osallistujaprocentit on laskettu kysymyksistä, joissa asteikot toimivat vastausvaihtoehtoina. Kyselylomakkeen vastaajamäärien vertailussa on käytetty apuna luokittelutaulukkoa (Kuvio 1. Osallistujaluokat).

Helmikuussa verkostoitumis- kysymykseen aktiivisesti vastanneiden määrä oli nuorilla aikuisilla luokkien 3 ja 4 (50 %) välissä luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) perusteella. Keski-ikäisillä vastanneiden määrä luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) mukaan oli luokkien 2 ja 3 (35 %) välissä. Tämän perusteella nuoret aikuiset vastasivat aktiivisemmin verkostoitumiskysymykseen helmikuussa. Maaliskuussa verkostoitumis- kysymykseen aktiivisesti vastanneiden määrä vastasi nuorilla aikuisilla luokkaa 4 (57 %) luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) perusteella. Keski-ikäisillä vastanneiden määrä vastasi luokkaa 4 (60 %) luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) mukaan. Tämä tarkoitti, että maaliskuussa nuoret aikuiset sekä keski-ikäiset vastasivat yhtä aktiivisesti verkostoitumiskysymykseen.

Helmikuussa työpaikanhaku-kysymykseen aktiivisesti vastanneiden määrä oli nuorilla aikuisilla luokkien 3 ja 4 (50 %) välissä luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) perusteella. Keski-ikäisillä vastanneiden määrä luokittelutaulukon (Kuvio 1.

Osallistujaluokat) mukaan vastasi luokkaa 3 (40 %). Tämän perusteella nuoret aikuiset vastasivat aktiivisemmin työpaikanhaku- kysymykseen helmikuussa. Maaliskuussa työpaikanhaku-kysymykseen aktiivisesti vastanneiden määrä oli nuorilla aikuisilla luokkaa 4 (57 %) luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) perusteella. Keski-ikäisillä vastanneiden määrä vastasi luokkaa 4 (60 %) luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) mukaan. Tämä tarkoitti, että nuoret aikuiset sekä keski-ikäiset vastasivat yhtä aktiivisesti työpaikanhaku- kysymykseen maaliskuussa.

Helmikuussa liikunnan riittävä määrä- kysymykseen aktiivisesti vastanneiden määrä oli nuorilla aikuisilla luokkien 3 ja 4 (50 %) välissä luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) perusteella. Keski-ikäisillä vastanneiden määrä luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) mukaan vastasi luokkaa 3 (40 %). Tämä tarkoitti, että nuoret aikuiset vastasivat aktiivisemmin kyselylomakkeeseen helmikuussa. Maaliskuussa liikunnan riittävä määrä- kysymykseen aktiivisesti vastanneiden määrä vastasi nuorilla aikuisilla luokkaa 4 (57 %) luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) perusteella. Keski-ikäisillä vastanneiden määrä vastasi luokkaa 4 (60 %) luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) mukaan. Tämän perusteella nuoret aikuiset sekä keski-ikäiset vastasivat yhtä aktiivisesti kyselylomakkeeseen maaliskuussa.

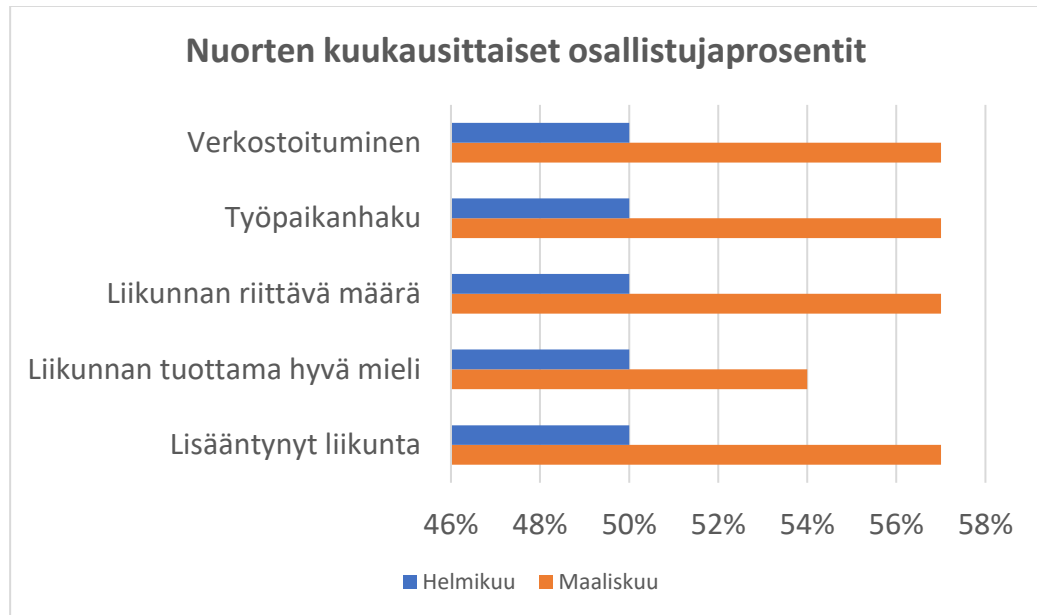
Helmikuussa liikunnan tuottama hyvä mieli -kysymykseen aktiivisesti vastanneiden määrä oli nuorilla aikuisilla luokkien 3 ja 4 (50 %) välissä luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) perusteella. Keski-ikäisillä vastanneiden määrä luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) mukaan vastasi luokkaa 3 (40 %). Tämän perusteella nuoret aikuiset vastasivat aktiivisemmin helmikuussa liikunnan tuottama hyvä mieli-kysymykseen. Maaliskuussa liikunnan tuottama hyvä mieli- kysymykseen aktiivisesti

vastanneiden määrä vastasi nuorilla aikuisilla luokkaa 4 (57 %) luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) perusteella. Keski-ikäisillä vastanneiden määrä vastasi luokkaa 4 (60 %) luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) mukaan. Tämä tarkoitti, että nuoret aikuiset sekä keski-ikäiset vastasivat yhtä aktiivisesti liikunnan tuottama hyvä mieli- kysymykseen.

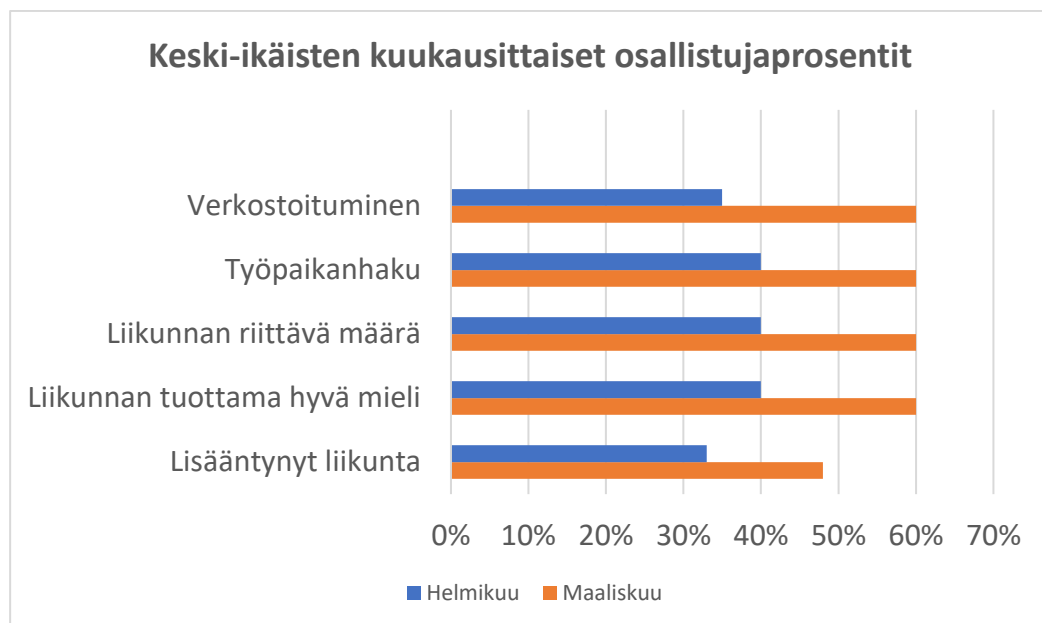
Helmikuussa aktiivisuusranneke ja lisääntynyt liikunta -kysymykseen aktiivisesti vastanneiden määrä oli nuorilla aikuisilla luokkien 3 ja 4 (50 %) välissä luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) perusteella. Keski-ikäisillä vastanneiden määrä luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) mukaan oli luokkien 2 ja 3 (32,5 %) välissä. Tämä tarkoitti, että nuoret aikuiset vastasivat aktiivisemmin kysymykseen helmikuussa. Maaliskuussa aktiivisuusranneke ja lisääntynyt liikunta- kysymykseen aktiivisesti vastanneiden määrä oli nuorilla aikuisilla luokkien 3 ja 4 (54 %) välissä luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) perusteella. Keski-ikäisillä vastanneiden määrä oli luokkien 3 ja 4 (47,5 %) välissä luokittelutaulukon (Kuvio 1. Osallistujaluokat) mukaan. Tämän perusteella nuoret aikuiset sekä keski-ikäiset vastasivat yhtä aktiivisesti aktiivisuusranneke ja lisääntynyt liikunta- kysymykseen.

Osallistujaprozentit on havainnollistettu myös kuvioina, eriteltyinä nuorten aikuisten (Kuvio 9. Pulssimittari: nuorten kuukausittaiset osallistujaprozentit) sekä keski-ikäisten vastausaktiivisuus kysymystä kohden (Kuvio 10. Pulssimittari: keski-ikäisten kuukausittaiset osallistujaprozentit). Lisäksi nuorten aikuisten ja keski-ikäisten kokonaisosallistujaprozentit on esitetty kuvion muodossa (Kuvio 11. Pulssimittariin vastanneiden kokonaisosallistujaprozentit). Kuviosta on havaittavissa, että vastausaktiivisuus on kasvanut hivenen maaliskuussa. Esimerkiksi

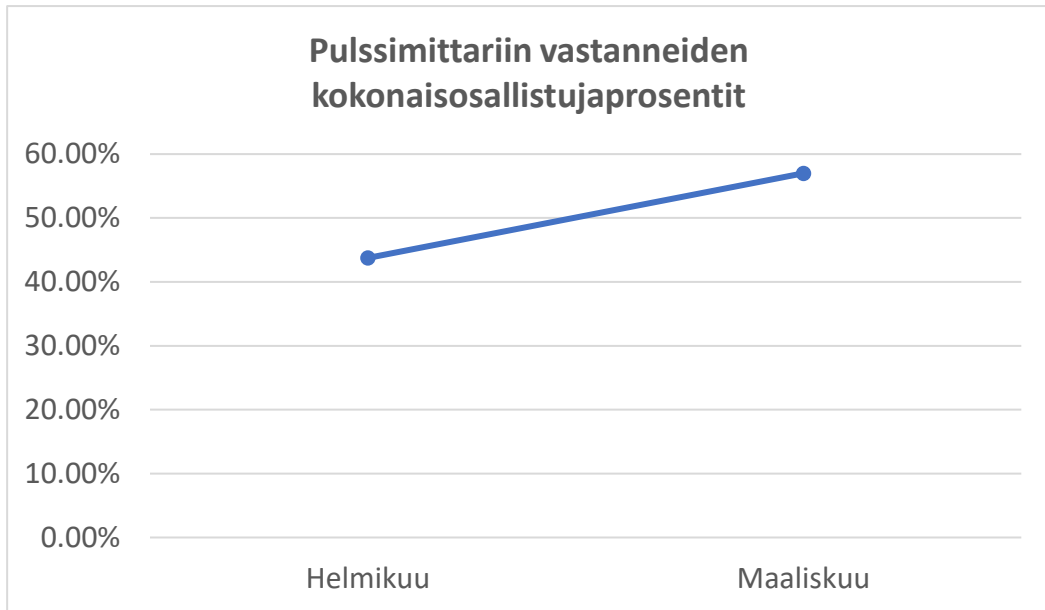
aktiivisuusrannekkeessa vastaava aktiivisuus romahti maaliskuussa verrattuna helmikuuhun (Kuvio 8. Aktiivisuusrannekekäyttäjien kokonaisosallistujaprozentit).



Kuvio 9. Pulssimittari: nuorten kuukausittaiset osallistujaprozentit



Kuvio 10. Pulssimittari: keski-ikäisten kuukausittaiset osallistujaprozentit



Kuvio 11. Pulssimittariin vastanneiden kokonaisosallistujaprocentit

6.4 Yhteenveto tuloksista

Helmikuun aikana keski-ikäisten fyysinen aktiivisuus oli hivenen parempaa kuin nuorilla aikuisilla, maaliskuun aikana nuoret aikuiset taas olivat selvästi aktiivisempia. Kokonaiskuvaa tarkasteltaessa nuoret aikuiset olivat kuitenkin aktiivisempia aktiivisuusrannekkeen datan perusteella. Koettu liikunnan määrä oli nuorilla aikuisilla vähäinen. Kun taas keski-ikäiset kokivat aktiivisuusrannekkeen fyysisen aktiivisuuden motivaattorina. Nuoret aikuiset kokivat liikunnan tuottavan vähemmän hyvää mieltä keski-ikäisiin verrattuna.

Helmi- sekä maaliskuussa keski-ikäiset verkostoituivat nuoria aikuisia aktiivisemmin. Verkostoituminen oli yhtä aktiivista yhden viikon verran helmikuussa. Keski-ikäiset ja nuoret aikuiset olivat kuitenkin yhtä aktiivisia puolet maaliskuusta. Keski-ikäiset kokivat subjektiivisesti fyysisen aktiivisuutensa riittävänä ja verkostoituivat

aktiivisemmin. Tämän perusteella voidaan todeta, että fyysisellä aktiivisuudella on yhteys verkostoitumiseen työnhaun keinona.

Helmikuun aikana nuoret aikuiset hakivat työpaikkoja aktiivisemmin. Maaliskuun aikana työnhaku oli melko tasaista niin nuorilla aikuisilla kuin keski-ikäisillä. Etenkin keski-ikäisillä työpaikkojen hakemattomuus korostui useammalla viikolla. Nuoret aikuiset olivat aktiivisuusrannekkeen perusteella fyysisesti aktiivisempia kuin keski-ikäiset, joten voidaan olettaa näillä olevan yhteys työllistymistä edistäviin palveluihin.

7 Pohdinta

7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Hyvän tieteellisen käytännön tunteminen ja noudattaminen luovat perustan tutkimuksen eettisyydelle ja luotettavuudelle sekä tutkimustuloksien todennäköisyydelle. Tutkimus perustuu huolellisuuteen, tarkkuuteen sekä rehellisyyteen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Opinnäytetyötä tehtiin huolellisesti ja rehellisin periaattein niin teoria- kuin tutkimusosuudessa koko työskentelyn ajan. Tutkimustuloksia läpikäytiin sekä analysoitiin yhdessä. Se, että tutkijalla on työtoveri, joka tutkii kriittisesti tulkintoja ja niiden täsmällisyyttä, nähdään hyvänä asiana tutkimustyössä. Dialogi edistää tulkintojen arviointia. Toinen henkilö voi tuoda esille uusia tulkintoja. Hän voi myös olla epäluuloinen jo tehtyjen tulkintojen paikkansapitävyydestä. (Moilanen & Rähä 2015, 62.)

Tutkimuksessa tulee käyttää tieteelliseen tutkimukseen soveltuvia menetelmiä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Opinnäytetyössä käytettiin tieteelliseen

tutkimukseen soveltuvia menetelmiä. Aineistonkeruumenetelminä käytetyt aktiivisuusranneke ja Pulssimittari-kyselylomake toimivat melko hyvin objektiivisen ja subjektiivisen tutkimustiedon tuottajina.

Pulssimittari-kyselylomake luotiin pienen opiskelijaryhmän (Jamk) sekä Kuntoutussäätiön yhteistyöllä. Se oli kohdennettu Kuntouttavan työn uudistajat (Kutu)-hankkeen toimintaan. Hankkeen konkreettinen tutkimustyö alkoi muutamaa kuukautta ennen opinnäytetyön alkua. Opinnäytetyöryhmä ei ennättänyt testata kyselylomaketta ennen opinnäytetyön tutkimusajanjakson alkua. Kun ei olla varmoja siitä toimiiko kysely, niin liian aikaisessa vaiheessa suoritettu tulosten kokoaminen on erhe tutkimustyössä (Valli 2015, 85). Jos kyselylomaketta olisi testattu, sitä olisi voitu muokata entistä loogisemmaksi esimerkiksi kysymysten asettelun sijaan.

Lisäksi Likert-asteikon vastausvaihtoehtoja olisi voitu tarkentaa. Pulssimittari-kyselylomakkeessa eniten käytettyä asteikkoa (1-7) ei ollut määritelty kuin mittarin alku- ja loppupäässä. Jos jokaista vastausvaihtoehtoa ei ole ilmaistu tekstin muodossa, vastaaja voi tulkita enemmän asteikon välillä (Valli 2015, 99). Kyselylomakkeessa olisi voinut olla määritelmä riittävästä liikunnasta. Nyt vastausten ”riittävä liikuntamäärä” oli jokaisen kohdalla subjektiivinen kokemus, koska tämä voi tarkoittaa jokaisen kohdalla eri asiaa. Tämän vuoksi kaikki eivät välttämättä kokeneet Likert-asteikkoa helpoksi, mikä saattoi vaikuttaa tutkimuksen osallistujaprocenttiin. Toisaalta vastaajat ovat erilaisia, toinen vastaa varovaisemmin, toinen käyttää ainoastaan ääripäävastauksia; tällöin on tärkeää, että vastausvaihtoehtoja on useampi (Paaso 2003).

Pulssimittari- kyselylomakkeessa oli kaksi (2) avointa kysymystä. Avoimiin kysymyksiin saatiin konkreettisia ja hyviä vastauksia, osassa vastauksista oli kuitenkin

kirjoitettu asian vierestä. Avoimilla kysymyksillä on mahdollisuus saada tarkempaa tietoa asioista. On kuitenkin mahdollista, että kysymystä ei ole ymmärretty ja vastataan ohi kysymyksen. (Valli 2015, 109.) Avoimien kysymysten osalta ei laskettu osallistujaprocentteja. Tämä sen vuoksi, että laskeminen koettiin haastavaksi esimerkiksi edellä mainitun asian vuoksi. Avoimien kysymysten vastaukset ovat tutkimuksessa suuntaa antavia ja kuvaavat koko tutkimusjoukkoa.

Pulssimittari-kyselylomakkeessa haasteeksi muodostui osittain se, että kaikki lomakkeen kysymykset eivät olleet pakollisia. Esimerkkinä tästä kysymys; ”Onko aktiivisuusrannekkeen käyttö lisännyt liikuntaasi kuluneella viikolla?”, osallistujaprocentti oli vähäinen. Tämä kysymys olisi ollut tutkimuksen tavoitteen selvittämisessä erityisen hyödyllinen. Avoimien kysymysten vastausten mukaan useampi osallistuja kuitenkin tarkkaili aktiivisuusrannekkeen ilmoittamaa dataa, mikä täydensi osittain lopullisia tuloksia.

Pulssimittari-kyselylomakkeella mitatut verkostoitumisen tutkimustulokset eivät välttämättä ole täysin realistisia, koska verkostoitumista voi tapahtua ”huomaamattakin” (Coburn 2016). Verkostoitumista tapahtui, mutta todellista määrää on vaikea selvittää. Ylipäätään verkostoitumista on vaikea mitata, kun siihen lasketaan lähes kaikki sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tapahtuva kanssakäyminen (Mitä tarkoitetaan verkostoitumisella?).

Pulssimittari-kyselylomakkeella ei selvitetty ympäristöön liittyviä olosuhteita, joiden vuoksi liikkumista on saattanut tapahtua enemmän esimerkiksi portaiden kävelyn vuoksi, mutta tämä ei ole välttämättä näkynyt aktiivisuusrannekkeen datassa. Toisaalta osallistujat saattoivat olla fyysisesti inaktiivisia, kyselylomake ei selvittänyt

myöskään tätä. Toisin sanoen kyselyllä ei kyetä realistisesti kuvaamaan paikallaanoloa tai liikuntaa, joka kestää lyhyen ajan (Vasankari & Kolu 2018, 1).

Aktiivisuusrannekkeen osalta havaittiin, ettei se mitannut kaikkea liikettä, ainoastaan askeleet. Näin esimerkiksi kuntosaliharjoittelua laite ei havainnut. Lindemanin ja Rintalan (2011, 16) tutkielmassa Corder, Brage ja Ekelund (2007) sekä Dollman, Okely, Hardy, Timperio, Salmon ja Hills (2009) havaitsivatkin askelmittarin heikkoutena olevan, ettei se mittaa urheilua, joka toteutuu muutoin kuin juosten tai kävellen.

Aktiivisuusrannekeessa ilmeni myös teknisiä ongelmia, jonka vuoksi se ei tallentanut kaikkina päivinä otettuja askelia. Tämän vuoksi alkuperäisessä aktiivisuusranneke-datapaketissa oli joidenkin osallistujien päivittäisten askelten kohdalla nolla (0) merkintöjä, ja ne päädyttiin poistamaan, mikä osaltaan vääristi tuloksia. Toisaalta myös nollopäivien sisällyttäminen tutkittavaan aineistoon olisi vääristänyt lopullisia tutkimustuloksia.

Opinnäytetyössä tutkimuksen validiteetti toteutui, mutta reliabiliteettiä heikensi jonkin verran aiemmin mainitut asiat, kuten kyselylomakkeen testaamattomuus, mittareiden puutteelliset tiedot ja tekniset ongelmat. Tutkimuksen luotettavuutta kavensivat lisäksi lyhyt tutkimusajanjakso sekä tutkimusjoukon pieni määrä. Tutkimusjoukon myötä myös aiemmin esitetyt osallistujaprosentit eli toiselta termiltään vastausprosentit ovat luotettavuuden ilmaisimia tutkimuksessa (Vehkalahti 2008, 44). Tutkimukseen valitut analyysimenetelmät tukivat kuitenkin aineistonkeruumenetelmiä ja tutkimustulokset selvitettiin menetelmien avulla. Opinnäytetyön tutkimustuloksia ei voida yleistää, mutta ne ovat suuntaa antavia.

Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää, että tutkimusluvut on pyydetty asianosaisilta ja tutkimuksen tekijät tietävät oikeutensa, velvollisuutensa sekä vastuunsa. He myös tuntevat tutkimusaineiston käyttöoikeudet ja säilytystavat. Lisäksi tutkimus on suunniteltu, toteutettu sekä raportoitu asianmukaisin tavoin. Tutkimustyössä on huomioitu muut tutkijat, heidän työnsä sekä käytetty asianmukaisia viittauksia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Tutkimusluvut allekirjoitettiin koulun ja toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantaja informoi tutkimukseen osallistuneita henkilöitä opiskelijoiden osallisuudesta hankkeeseen. Se huolehti myös osallistujien suostumuksesta tiedonantoon kirjallisin lomakkein. Tutkimusprosessiin perehdyttiin ja vastuut jaettiin. Tutkimusaineistoa käytettiin sekä säilytettiin ohjeistusten mukaisesti. Kokonaisuudessaan opinnäytetyö suunniteltiin, toteutettiin ja raportoitiin asianmukaisin tavoin. Myös tekstiviitteissä pyrittiin viittaamaan asianmukaisin tavoin muiden tutkijoiden töihin sekä niin, että merkitys heidän töissään säilyy vastaisuudessakin.

Tutkimustyötä tehdessä on aina huomioitava tietosuojat (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 7). Opinnäytetyössä tietosuoja-asiat huomioitiin ja osallistujat merkittiin kirjain- ja aktiivisuusrannekekoodi- yhdistelmin tutkimusaineistoon. Pelkän yhdistelmän perusteella oli mahdollista saada tieto ainoastaan siitä, oliko kyseessä nainen vai mies. Osallistujien henkilöllisyyksiä ei näin ollen ollut mahdollista tunnistaa.

7.2 Jatkokehitysideat ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää keski-ikäisten ja nuorten aikuisten pitkäaikaistyöttömien fyysisen aktiivisuuden yhteyttä työllistymistä edistäviin palveluihin sekä verkostoitumiseen pääkaupunkiseudulla. Nuorilla aikuisilla fyysinen

aktiivisuus oli kokonaisvaltaisesti tarkasteltuna parempaa kuin keski-ikäisillä, mutta koettu fyysinen aktiivisuus ja siitä syntynyt mielihyvä oli nuorilla aikuisilla vähäinen. Nuorien täydellisyys tavoittelu on kasvanut jo useamman vuoden ajan, mikä näkyy korostuneesti etenkin sosiaalisessa mediassa. Nuorisokulttuurista on tullut yksilöllisyyttä korostava, materialismi sekä eristäytyneisyys ovat kasvaneet. Nuoret kohtaavat aikaisempaa enemmän kilpailullisempia ympäristöjä, epärealistisia odotuksia ja ahdistusta sekä vanhemmat kontrolloivat heitä nykyään enemmän. (Curran & Hill 2017, 1 ja 12.) Näiden voidaan ajatella luovan paineita etenkin nuorille aikuisille, mikä saattoi näyttäytyä positiivisten subjektiivisten kokemusten vähyytenä.

Keski-ikäisten fyysinen kunto saattaa olla lähtökohtaisesti heikompi kuin nuorten aikuisten, minkä vuoksi objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus näyttäytyi alhaisena. Tämän vuoksi subjektiiviset kokemukset näyttäytyivät merkityksellisempinä kuin objektiivinen tutkimustulos. Keski-ikäiset kokivat työllistymisessä iän haasteena. Tämä saattoi vaikuttaa siihen, että keski-ikäisten työllistymistä edistävien palveluiden käyttö oli vähäisempää, koska vanhemmat työnhakijat kokevat työmarkkinat haastaviksi (Hult, Saaranen & Pietilä 2016, 1). Aktiivista verkostoitumista kuitenkin havaittiin enemmän keski-ikäisillä. Kokevatko keski-ikäiset sen tärkeämpänä, koska heillä voi olla heikommat työllistymismahdollisuudet? Keski-ikäisten saattaa myös tarvita tehdä enemmän töitä työllistymisensä eteen kuin nuorten aikuisten.

Opinnäytetyön kautta saatiin realistista ja uutta tietoa pitkäaikaistyöttömien fyysisestä aktiivisuudesta sekä työllistymistä edistävien palvelujen käytöstä ja verkostoitumisesta. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset voivat käyttää tämän tutkimuksen tuloksia oman työnsä kehittämiseen. Työtä kehitetään asiakaslähtöisemmäksi puuttamalla esille nousseisiin haasteisiin, mutta myös

vahvuuksiin pitkäaikaistyöttömien asiakasryhmän kanssa. Tutkimustulokset antavat ajankohtaisen näkökulman pitkäaikaistyöttömän verkostoitumis- ja työllistymispolusta sekä fyysisestä aktiivisuudesta arjessa.

Opinnäytetyön tutkimusasetelma antaa erilaisia näkökulmia ja jatkotutkimusmahdollisuuksia. Fyysisen aktiivisuuden ja työllistymistä edistävien toimien yhteyksiä voitaisiin tarkastella myös sukupuolten tai koulutusasteiden välisinä eroina. Lisäksi olisi mielenkiintoista vertailla miten pienemmillä paikkakunnilla yhteydet eroavat toisistaan. Esimerkiksi verkostoitumisen mahdollisuudet saattavat olla paljon vähäisemmät pienellä paikkakunnalla. Olisi myös hyödyllistä selvittää, mikä menetelmä motivoisi nuoria aikuisia fyysisessä aktiivisuudessa niin, että liikunnan määrä tuntuisi riittävältä ja liikunnasta osattaisiin tuntea hyvää mieltä. Lisäksi nuoria aikuisia tulisi vahvistaa entisestään työllistymistä edistävien toimien käytössä. Jatkossa liikkumisen lisänä voitaisiin selvittää osallistujien istumisen määrää ja paikallaanoloa. Tällä tavalla saataisiin tietoa siitä, kuinka liikkuminen ja paikallaanolo rytmittyvät vuorokauden aikana.

Tämän opinnäytetyön tutkimustulosten käyttökelpoisuuden mahdollistamiseksi tarvittaisiin laajempi otanta osallistujia tutkimukseen. Kuitenkin saadut tutkimustulokset ja tämä yhteistyöhanke voivat toimia pohjana laajemmalle tutkimukselle; opinnäytetyö osoitti, että yhteyksiä fyysisen aktiivisuuden ja työllistymistä edistävien palvelujen sekä verkostoitumisen välillä löytyy. Pohdittavaksi jää, mikä merkitys oman liikkumisen mittaamisella ja konkreettisilla tuloksilla voi parhaimmillaan olla yksittäiselle henkilölle - tuoko se lisämotivaatiota, itsetunnon vahvistumista, intoa itsestä huolehtimiseen ja elämässä eteenpäin pyrkimiseen aina työelämään hakeutumiseen saakka.

Lähteet

Aktiivimallin vaikutuksia tutkitaan Kelan rekisteritiedoista. 2018. Uutinen 14.08.2018. Muokattu 16.8.2018. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 23.10.2018. https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/aktiivimallin-vaikutuksia-tutkitaan-kelan-rekisteritiedoista.

Aktiivimalli - usein kysyttyjä kysymyksiä. 2018. Työ- ja elinkeinoministeriö. Työ- ja elinkeinopalvelujen www-sivut. Viitattu 28.3.2018. <http://toimistot.te-palvelut.fi/uusimaa/aktiivimalli>.

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0., sivut 38-44. 4.uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Aldrich, R., Laliberte Rudman, D. & Dickie, V. 2017. Resource Seeking as Occupation: A Critical and Empirical Exploration. American Journal of Occupational Therapy. Sivut 2-7. Viitattu 18.11.2018. <http://www.terapeutas-ocupacionales.es/assets/files/COPTOA/Bibliotecavirtual/AJOT/Mayo-Junio%202017/7103260010p1.pdf>.

Ammatillinen työvoimakoulutus. 2018. Työ- ja elinkeinoministeriö 2013. Työ- ja elinkeinopalvelujen www-sivut. Viitattu 27.3.2018. http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/ammatinvalinta_koulutus/tyovoimakoulutus/index.html.

Arkiliikunta, hyötyliikunta, perusliikunta. 2018. UKK-instituutti. Viitattu 13.2.2019. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyoty_liikunta_perusliikunta.

Coburn, D. 2016. Why networking events are a waste of time, and what to do instead. The Guardian verkkolehti. Viitattu 9.2.2019. <https://www.theguardian.com/small-business-network/2016/nov/17/why-networking-events-are-a-waste-of-time-and-what-to-do-instead>.

Curran, T. & Hill, A. 2017. Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of Birth cohort differences from 1989 to 2016, sivut 1 ja 12. Viitattu 9.2.2019.
<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-bul0000138.pdf>.

Eduskunta. 2018. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. Sivut 17 ja 26. Viitattu 9.2.2019.
https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaistuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf.

Ely- keskus. 2017. Työvoimakoulutus. Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen www- sivut. Viitattu 27.3.2018. <https://www.ely-keskus.fi/web/ely/tyovoimakoulutus#.WrpuFi5ubIV>.

Fogelholm, M. 2005. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan arviointi. Teoksessa I. Vuori, Taimela, S & Kujala, U. Liikuntalääketiede. (toim.) Helsinki: Duodecim, 77–91. Sivu 78.

Haapala, S. 2015. Mikä ihmeen ammatillinen kuntoutusohjaaja? Asiantuntijan blogikirjoitus 9.10.2015. Verveen www-sivut. Viitattu 7.1.2019.
<https://www.verve.fi/ajankohtaista/blogi/mika-ihmeen-ammattillinen-kuntoutusohjaaja.html>.

Haataja, J. & Sarajärvi, J. 2013. Nuorten fyysistä aktiivisuutta mittaamassa – Liikuntaluokkalaisten ja normaaliluokkalaisten vertailu Polar Active® -aktiivisuusmittareilla. Sivu 32. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 9.2.2019.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41025/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201303071298.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Hautamäki, T., Syrén, S. & Turtiainen, T. 2018. Toimintaterapeutit työttömien toimijuuden vahvistajina. Osatyökykyisille tie työelämään (OTE) -kärkihankkeen rahoittama verkkopalvelu osatyökykyisten tueksi. Viitattu 18.11.2018.
<https://tietyoelamaan.fi/toimintaterapeutit-tyottomien-toimijuuden-vahvistajina/>.

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. 9. uud.p. Edita Publishing Oy, Helsinki 2014. Viitattu 4.4.2018.
<http://tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>.

Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2015;131(18). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2018. Viitattu 13.2.2019.

<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/18/duo12430>.

Hetemäki, M. 2018. Valtiosihteeri kansliapäällikkönä Martti Hetemäki: Aktiivimallin toiminta, tausta ja kritiikki. Valtiovarainministeriön kolumni. Viitattu 30.12.2018.

https://vm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/aktiivimallin-toiminta-tausta-ja-kritiikki.

Hult, M., Saaranen, T., & Pietilä, A-M. 2016. Työttömien kokemuksia terveydestä ja hyvinvoinnista: haastattelututkimus. PDF- tiedosto. Artikkelin

Sosiaalilääketieteellisessä aikakauslehdessä 2016: 53, 108-118, sivu 1. Viitattu 1.11.2018. <https://journal.fi/sla/article/view/56917>.

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Sivun 13. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30. Viitattu 9.2.2019.

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y.

Joka kymmenes työtön aktivoitui, kun aktiivimalli leikkasi etuutta. 2018.

Kansaneläkelaitos. Viitattu 23.10.2018. <https://www.kela.fi/-/joka-kymmenes-tyoton-aktivoitui-kun-aktiivimalli-leikkasi-etuutta>.

Jämsén, P. 2016. Vain joka neljäs suomalainen työllistynyt avointa työpaikkaa hakemalla. Uutiset; Työelämän taitekohdat. Sitra. Viitattu 14.9.2018.

<https://www.sitra.fi/uutiset/vain-joka-neljas-suomalainen-tyollistynyt-avointa-tyopaikkaa-hakemalla/>.

Jämsén, P. & Keltanen, T. 2017. Työelämäntutkimus 2017: Somen kautta voi löytää töitä tai tulla löydetyksi. Artikkelin. Julkaistu 5.6.2017 Sitran (Suomen itsenäisyyden juhlarahasto) www-sivuilla. Viitattu 5.4.2018.

<https://www.sitra.fi/uutiset/tyoelamatutkimus-2017-yli-puolet-suomalaisista-vahtanut-ammattia-tai-alaa/>.

Koko maa Työllisyyskatsaus Tammikuu 2018. N.d. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 9.3.2018.

<http://www.temtyollisyyskatsaus.fi/graph/tkat/tkat.aspx?ely=&lang=fi&ssid=18031017363815&top=2&sub=24>.

Kornblau, B. 2017. Occupational Therapy and the Path to Successful Return to Work. Artikkeliverkkokoulutuslustoilla toimintaterapeuteille. Viitattu 18.11.2018.

<https://www.occupationaltherapy.com/articles/occupational-therapy-and-path-to-3785>.

Koski, O. 2018. Tekoäly- ja muuttuva työ. Artikkelijulkaisussa: Työpoliittinen aikakauskirja 1/2018- Finnish Labour Review. Sivut 16. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu

16.3.2019. http://netpaper.lonnberg.fi/tem/tyopoliittinen_aikakauskirja_1_2018/files/downloads/TEM_tyopoliittinen_aikakauskirja_1_2018_LOW.pdf.

Koulutuskokeilu. 2017. Kansaneläkelaitos KELA. Kansaneläkelaitoksen www-sivut. Viitattu 5.4.2018. <http://www.kela.fi/koulutuskokeilu>.

Kunnallisalan Kehittämissäätiö. 2019. Eduskuntavaaleissa halutaan vaikuttaa etenkin sairaiden ja vanhusten hoitoon sekä nuorten syrjäytymiseen. Viitattu 10.2.2019.

https://kaks.fi/wp-content/uploads/2019/01/tutkimusosio_kansa-maaritteli-tarkeimmat-eduskuntavaaliteemat-karkean-sairaiden-hoito-nuorten-syrjaytyminen-ja-vanhusten-hoito-hannille-kansalaisakt-1.pdf.

Kuntouttavan työn uudistajat-hanke. 2017. Lyhyt hankekuvaus Kuntouttavan työn uudistajat (KUTU)- sivustolla. Pdf-tiedosto Kuntoutussäätiön materiaalipankissa.

Viitattu 26.3.2018. <https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2017/11/Lyhyt-hankekuvaus.pdf>.

Kuntoutusohjaus. 2018. Työllistymisen tukeminen ja sosiaalinen kuntoutus. Helsingin kaupunki. Viitattu 7.2.2019. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-tuki-ja-toimeentulo/tyollistymisen-tuki/kuntoutusohjaus/>.

Käypä hoito. 2015. Liikuntaharjoitteluun liittyviä määritelmiä. Viitattu 15.2.2019.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01203>.

L 1295/2002. Laki julkisesta työvoimapalvelusta, 7 § ja 8 §. Viitattu 7.3.2018.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2002/20021295#Pidp450261824>.

L 390/2015. Liikuntalaki, 2 §. Viitattu 17.11.2018.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390#Pidp446153312>.

Limm, H., Heinmüller, M., Liel, K., Seeger, K., Gündel, H., Kimil, A. & Angerer, P. 2012. Open Access Factors associated with differences in perceived health among German long-term unemployed. Viitattu 19.1.2019.
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=b3f49222-5e32-4754-af95-bad949531e73%40sessionmgr104>.

Lindeman, M. & Rintala, T. 2011. Fyysisen aktiivisuuden mittareiden vertailututkimus: kiihtyvyyssmittari, askelmittari, kyselylomake ja päiväkirja. Sivu 13-16. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitos. Viitattu 14.2.2019.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/26718/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-2011033010577.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Lindström, J. 2018. Omatoimisen työnhaun malli. Työministeri Jari Lindströmin taustatilaisuus medialle 28.6.2018. Diaesitys, sivu 2. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 22.10.2018. <https://www.slideshare.net/TEM/esitykset/omatoimisen-tyonhaun-malli>.

Luokittelu. 2015. Aineiston analyysimenetelmät. Viimeisin muutos 10.4.2015. Avoimen Yliopiston Koppa. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 9.10.2018.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/luokittelu>.

Länsitie, M. 2015. Subjektiiivisesti ja objektiivisesti mitatun fyysisen aktiivisuuden yhteys sokeriaineenvaihduntaan. Oulu kohortti -45 aineistossa. Pro gradu – tutkielma. Sivu 14. Liikuntalääketiedeltä-Suomen yliopisto. Lääketieteen laitos. Viitattu 13.2.2019. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20160004/urn_nbn_fi_uef-20160004.pdf.

Maahanmuuttajien kotoutumiskoulutus ja työttömyysetuudella tuettu omaehtoinen opiskelu. 2014. Työ- ja elinkeinoministeriö 2013. Työ- ja elinkeinopalvelujen www-

sivut. Viitattu 5.4.2018. <http://toimistot.te-palvelut.fi/-/maahanmuuttajien-kotoutumiskoulutus-ja-tyottomyysetuudella-tuettu-omaehtoinen-opiskelu>.

Mantere, V. 2016. Kestävyysliikunnan harrastajien sykemittarin käyttötottumukset. Sivü 6. Opinnäytetyö. Hyvinvointiteknologian koulutusohjelma. Oulun ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.2.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116240/veera_mantere.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Mitä tarkoitetaan verkostoitumisella?. N.d. Duunitori Oy 2018 www- sivut. Viitattu 5.4.2018. https://duunitori.fi/tyoelama/thttps://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22726/URN_NBN_fi_jyu-201001111015.pdf?sequenyonhakuopas/verkostoituminen/.

Moilanen, P. & Räihä, P. 2015. Teemoittaminen. Julkaisussa: Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin, sivut 61-62. Toim. Aaltola, J., Valli, R. PS-kustannus.

Mustajoki, P. 2018. Liikunta ja painonhallinta. Duodecim terveystkirjasto. Viitattu 18.11.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01005.

Muutosturva työnantajan kannalta. 2018. Työ- ja elinkeinoministeriö 2013. Päivitetty sivu 21.5.2018. Työ- ja elinkeinopalvelujen www-sivut. Viitattu 29.1.2019. https://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonantajalle/henkiloston_kehittaminen/muutosturva/index.html.

Nokia Steel. N.d. Nokia Technologies Ltd 2018. Nokia Health www-sivut. Viitattu 5.4.2018. <https://health.nokia.com/es/en/steel>.

Nupponen, R. 2011. Terveysliikunta. Duodecim ja UKK- instituutti. Kustannus Oy Duodecim. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu. Toinen uudistettu painos. Toim. Fogelholm, M., Vuori, I. ja Vasankari, T. Sivut 45 ja 227.

Oikeus työttömyysetuuteen. 2017. Kansaneläkelaitos KELA. Viitattu 28.3.2018.
<http://www.kela.fi/oikeus-tyottomyysetuuteen>.

Omaehtoinen opiskelu työttömyysetuudella tuettuna. 2018. Työ- ja elinkeinoministeriö 2013. Työ- ja elinkeinopalvelujen www-sivut. Viitattu 28.3.2018.
http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/ammatinvalinta_koulutus/omaehtoinen_opiskelu/index.html.

Ovaskainen, T. 2018. Näin aktiivimalli 2 myllentää karensseja, työtön – ”Työnhakija päättäisi itse, mitä hänelle sopivaa työtä hakee ja milloin”. Talouselämä. Poliittika-uutiset. Alma-media Oyj 2018. Viitattu 22.10.2018.
<https://www.talouselama.fi/uutiset/nain-aktiivimalli-2-myllentaa-karensseja-tyoton-tyonhakija-paattaisi-itse-mita-hanelle-sopivaa-tyota-hakee-ja-milloin/a1a9e94b-4f4c-35c4-8d6f-66016b695483>.

Paaso, E. 2003. Mittaaminen: Muuttujien ominaisuudet. Julkaisussa MOTV Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tekijänoikeudet: FSD Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto, Mattila, M., Paaso, E., Alaterä, T.J., Borg, S. ja Sivonen, J. Tampereen yliopisto, 24-25. Viitattu 14.12.2019.
http://www.mv.helsinki.fi/home/mmattila/kvanti/motv_tekstit.pdf.

Palveluohjaus. 2017. Sote-uudistus. Päivitetty 1.6.2017. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Viitattu 7.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/sote-uudistus/talous-ja-politiikka/sosiaalipolitiikka/sosiaalityo/palveluohjaus>.

Palveluohjaus ja työllistymisen edistäminen. N.d. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 7.1.2019. <https://www.jyvaskyla.fi/elinkeino-ja-tyollisyys/tyopaikat-ja-tyollisyys/tyollisyyspalvelut/palvelut-tyonhakijoille-1>.

Pesola, A., Pekkonen, M., & Finni Juutinen, T. 2016. Miksi liiallinen istuminen on vaarallista? JYX- Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. Viitattu 14.11.2018.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51978/pesoladuo13381.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Physical activity. N.d. WHO- World Health Organization. Maailman terveysjärjestö WHO:n www- sivut. Viitattu 5.4.2018.
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>.

Physical activity. 2018. WHO- World Health Organization. Tietolomake Maailman terveysjärjestö WHO:n www- sivuilla. Viitattu 5.4.2018.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>.

Pietarinen, A. 2016. Työttömyys tulee kalliiksi. Suomen ammattiliittojen keskusjärjestö SAK. Uutinen 20.9.2016. Viitattu 20.3.2019. <https://www.sak.fi/ajankohtaista/uutiset/tyottomyys-tulee-kalliiksi>.

Piilotyötön. N.d. Tilastokeskus. Viitattu 16.3.2019. <https://www.stat.fi/meta/kas/piilotyoton.html>.

Pitkäaikaistyötön. N.d. Tilastokeskus. Viitattu 7.3.2018.
<http://www.stat.fi/meta/kas/pitkaaikaistyot.html>.

Pyykkönen, T. & Pyykkönen, J. 2014. Nousukausikaan ei ratkaisisi rakennetyöttömyyttä. Tieto ja trendit. Asiantuntija-artikkelit ja ajankohtaisblogit. Tilastokeskus. Viitattu 16.3.2019. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2014/nousukausikaan-ei-ratkaisisi-rakennetyottomyytta/?listing=simple>.

Reetta, J-P. 2017. Fyysisen aktiivisuuden mittausten menetelmien testaus ja käytettävyys ikääntyneillä. Sivut 12-13 ja 16-19. Pro gradu –tutkielma. Hyvinvointitekniikan koulutusohjelma. Lääketieteen tekniikka. Oulun yliopisto. Viitattu 9.2.2019.
<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201703231396.pdf>.

Rintamäki, K. 2016. Työ arjessa- Työn kokemus suomalaisten arkielämässä 2000-luvulla. Akateeminen väitöskirja. Turun yliopiston julkaisuja. Sarja C- osa 427. Viitattu 18.11.2018.
<http://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/125851/RintamakiKatriDoria161116.pdf?sequence=4&isAllowed=y>.

Sharab, M. & Simonovich, J. 2017. Weak ties for a weak population: expanding personal social networks among the unemployed to increase job-seeking success. American Counseling Association- journal of employment counselling. Volume 54. Viitattu 15.11.2018.

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=0d0c6d3e-31f3-4857-9211-7acc13496e77%40sdc-v-sessmgr06>.

Sitran johtaja Timo Lindholmin kommentti Perttu Jämsénin ja Taru Keltasen 5.6.2017 julkaisemassa artikkelissa Työelämä tutkimus 2017: Suomen kautta voi löytää töitä tai tulla löydettyksi. Viitattu 5.4.2018. <https://www.sitra.fi/uutiset/tyoelamatutkimus-2017-yli-puolet-suomalaisista-vahtanut-ammattia-tai-alaa/>.

Strandman, S. 2012. Kiihtyvyyssantureiden vertailu fyysisen aktiivisuuden mittaamisessa alakouluikäisillä. Liikuntafysiologian pro gradu –tutkielma. Sivut 27. Liikuntabiologian laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 12.2.2019.

<https://docplayer.fi/4597759-Kiihtyvyyssantureiden-vertailu-fyysisen-aktiivisuuden-mittaamisessa-alakouluikäisillä.html>.

Suni, J. & Taulaniemi, A. 2012. Terveyskunnan testaus- menetelmä terveysliikunnan edistämiseen. Sanoma Pro Oy. Helsinki. 1. painos. Sivut 26, 29 ja 45.

Syrén, S. 2016. Asiakaslähtöinen toimintaterapia työllisyyspalveluissa. Innokylän www-sivut. Viitattu 18.11.2018.

<https://www.innokyla.fi/web/verstas4026573/etusivu/-/verstas/perustiedot>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Hyvinvointi- ja terveyserot- työllisyys. Viitattu 18.11.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Hyvinvointi ja terveyserot- hyvinvoinnin mittaaminen. Viitattu 1.3.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen>.

Tilastokeskus. 2019. Tilastokeskuksen PX-Web-tietokannat. Viitattu 25.1.2019.

https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_tym_tyonv/statfin_tyonv_pxt_004.px.

Tilastokeskus.2018. Pitkäaikaistyöttömät. Findikaattori. viitattu 25.10.2018.
<https://findikaattori.fi/fi/37>.

Tilastokeskus. N.d. Aritmeettinen keskiarvo. Viitattu 4.1.2019.
https://www.stat.fi/meta/kas/aritmeet_ka.html.

TTL 550/2017, 5§ kohta 15. Työttömyysturvalaki. Annettu 11.8.2017. Väliaikaisesti voimassa 1.1.2018-31.12.2018. Viitattu 20.3.2018.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20021290?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=ty%C3%B6tt%C3%B6myys#L1P5>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta.2012.Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Sivut 6-7. Pdf-tiedosto. Viitattu 24.2.2019.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2018. "Jokainen ihminen, joka saadaan takaisin työelämään, on tärkeä" - Uudenmaan TE-toimisto auttaa työnantajaa ja työnhakijaa kohtaamaan. Työ- ja elinkeinoministeriön www- sivut. Viitattu 17.2.2019.
<http://toimistot.te-palvelut.fi/-/jokainen-ihminen-joka-saadaan-takaisin-tyoelamaan-on-tarkea-uudenmaan-te-toimisto-auttaa-tyonantajaa-ja-tyonhakijaa-kohtaamaan>.

Työkokeilun käytännöt ja säännökset. 2017. Työ- ja elinkeinoministeriö 2013. Työ- ja elinkeinopalvelujen www- sivut. Viitattu 28.3.2018. http://www.te-palvelut.fi/te/fi/erikoissivut/kaytannot_ja_saannokset/index.html.

Työllistymistä edistävät palvelut ja kulukorvaus. 2018. Työ- ja elinkeinoministeriö 2013. Työ- ja elinkeinopalvelujen www-sivut. Viitattu 20.3.2018. https://www.te-palvelut.fi/te/fi/erikoissivut/palvelut_ja_kulukorvaus/index.html.

Työllistymistä edistävät toimenpiteet. 2017. Kansaneläkelaitos KELA. Viitattu 20.3.2018. <https://www.kela.fi/tyollistymista-edistavat-toimenpiteet>.

Työnhakuvalmennus. 2016. Työ- ja elinkeinoministeriö 2013. Työ- ja elinkeinopalvelujen www-sivut. Viitattu 20.3.2018. http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/loyda_toita/tyonhakuvalmennus/index.html.

Työttömille mahdollisuus opiskella työttömyysetuutta menettämättä. 2018. Tiedote 19.12.2018. Muokattu 3.1.2019. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 29.1.2019 https://tem.fi/artikkeli/-/asset_publisher/tyottomille-mahdollisuus-opiskella-tyottomyysetuutta-menettamatta.

Työttömyys. 2015. Patio. Aluehallintovirasto. Viitattu 12.3.2019. <https://www.patio.fi/web/pepa-215-toimintaymparisto/tyottomyys>.

Työttömälle lisää mahdollisuuksia täyttää aktiivimallin vaatimukset. 2018. Tiedote 223/2018, 28.12.2018. Muokattu 15.1.2019. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 29.1.2019. https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/tyottomalle-lisaa-mahdollisuuksia-tayttaa-aktiivimallin-vaatimukset.

UKK- instituutti. 2018. Liikunnan vaikutukset. Terveys- ja liikunta-alan tutkimus- ja asiantuntijakeskus. Viitattu 17.2.2019. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset.

Uravalmennus. 2016. Työ- ja elinkeinoministeriö 2013. Työ- ja elinkeinopalvelujen www-sivut. Viitattu 20.3.2018. http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/ammatinvalinta_koulutus/ammattia_koulutusta_valits_emassa/uravalmennus/index.html.

Usein kysyttyä aktiivimallista. 2019. Työ- ja elinkeinoministeriö 2013. Päivitetty sivu 6.2.2019. Työ- ja elinkeinopalvelujen www-sivut. Viitattu 29.1.2019. http://www.te-palvelut.fi/te/fi/nain_asioit_kanssamme/te_palvelut/usein_kysyttya/usein_kysyttya_aktiivimallista/index.html##Mitmuutoksiaaktiivimalliintulevuoden2019mukana.

Uusimaa Työllisyyskatsaus Tammikuu 2018. N.d. Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus. Te-palvelut. Viitattu 10.3.2018. <http://www.temtyollisyyskatsaus.fi/graph/tkat/tkat.aspx?ely=02&lang=fi&ssid=18031023583414&top=1&sub=15>.

Valli, R. 2015. Paperinen kyselylomake. Julkaisussa: Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle, sivut 84-86, 94, 98-99 ja 109. Toim. Aaltola, J., Valli, R. PS-kustannus.

Valli, R. & Perkkilä, P. 2015. Nettikyselyt ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Julkaisussa: Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle, sivu 113. Toim. Aaltola, J., Valli, R. PS-kustannus.

Van der Meer & Wielers. 2016. Happiness, unemployment and self-esteem. Groningenin yliopiston taloustieteellinen tutkimusinstituutti. Viitattu 17.2.2019. https://www.researchgate.net/publication/309200867_Happiness_unemployment_and_self-esteem.

Van Hove, G., van Hoof, A.J.E. & Lievens, F. 2009. Networking as a job search behaviour: A social network perspective. Journal of Occupational and Organizational Psychology (2009), 82, 661-682. The British Psychological Society. Viitattu 15.11.2018. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=be464a08-b28d-4b9f-b2e9-9f1a5788f8e6%40pdc-v-sessmgr05>.

Vasankari, T. & Kolu, P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Sivut 1. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Viitattu 9.2.2019. <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0>.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Sivut 40-41 ja 44. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Vammalan kirjapaino Oy.

World Federation of Occupational Therapists. 2012. Definition of Occupational Therapy. Toimintaterapeuttien maailmanliiton www- sivut. Viitattu 18.11.2018. <http://www.wfot.org/AboutUs/AboutOccupationalTherapy/DefinitionofOccupationalTherapy.aspx>.

Liitteet

Liite 1. Pulssimittari-kyselylomake



KUTU-hankkeen pulssimittaus 2018

Arviot seuraavista asioista kuluneen viikon ajalta.

Työnhaku ja verkostoituminen

1. Onko työskentely KUTU-hankkeessa auttanut sinua eteenpäin polulla työelämään? *

1 2 3 4 5 6 7
 Ei lainkaan Hyvin paljon

2. Kuinka valmis olet menemään työhön? *

1 2 3 4 5 6 7
 En lainkaan valmis Täysin valmis

3. Oletko verkostoitunut viikon aikana? *

Verkostoitumisella tarkoitetaan tilaisuuksia, että olet ollut yhteyksissä eri ihmisiin ja kertonut heille osaamisestasi, kiinnostuksestasi ja työhaustasi. Verkostoitumista voi tehdä kasvokkain, puhelimitse tai vaikka soimen välityksellä.

1 2 3 4 5 6 7
 En lainkaan Erittäin aktiivisesti

4. Oletko hakenut työpaikkoja viikon aikana? *

- Työnhaku ei ole ajankohtaista
 En ole hakenut
 Olen hakenut 1-2 työpaikkaa
 Olen hakenut 3 tai useampaa työpaikkaa

5. Voit kertoa omin sanoin työskentelystä KUTU-hankkeessa, verkostoitumisesta ja työhausta kuluneella viikolla.

Liikunta ja lepo

6. Kuinka riittäväksi koet liikunnan määrän kuluneella viikolla? *

1 2 3 4 5 6 7
 Aivan liian vähäiseksi Täysin riittäväksi

7. Onko liikunta tuottanut sinulle hyvää mieltä? *

1 2 3 4 5 6 7
 Ei ollenkaan Erittäin paljon

8. Onko aktiivisuusrannekkeen käyttö lisännyt liikuntaasi kuluneella viikolla?

- Ei lainkaan
 Jonkin verran
 Paljon

9. Kuinka riittävästi olet nukkunut kuluneen viikon aikana? *

1 2 3 4 5 6 7
 Aivan liian vähän Täysin riittävästi

10. Kuinka virkeäksi olet tuntenut itsesi keskimäärin viikon aikana? *

1 2 3 4 5 6 7
 Olen ollut hyvin väsynyt päivisin Olen ollut täysin virkeä päivisin

11. Oletko pyrkinyt muuttamaan unittomuksiasi rannekkeen seurantatiedon vuoksi?

- En lainkaan
 Jonkin verran
 Paljon

12. Voit kertoa omin sanoin liikunnan ja unen määrästä ja niiden mahdollisista muutoksista kuluneella viikolla.

Paina vielä lähetä-painiketta. Kiitos vastaamisesta!

Lähetä

Liite 2. Aktiivisuusrannekkeen helmikuun tulokset viikkotasolla

OSALLISTUJIA VIIKOSSA		
	Nuoret aikuiset	Keski-ikäiset
viikko 1	57 % (luokka 4)	60 % (luokka 4)
viikko 2	71 % (luokka 5)	80 % (luokka 6)
viikko 3	71 % (luokka 5)	80 % (luokka 6)
viikko 4	57 % (luokka 4)	60 % (luokka 4)
*Tasaveroiset aktiivisuusmäärät on merkitty kursivilla .		
** Korkeampi aktiivisuusmäärä on lihavoitu .		
*** Luokat: Taulukko 1. Osallistujamäärien vertailuluokat.		

MATKA (km)/ASKELEET			
	Nuoret aikuiset	Keski-ikäiset	Erotus (~%-yksikköä)
viikko 1	2,624/3255	4,141/5085	36 %
viikko 2	4,904/6198	4,535/5784	7 %
viikko 3	4,181/5213	5,046/6384	17 %
viikko 4	4,389/5550	4,114/5133	6 %
*Korkeampi aktiivisuusmäärä on lihavoitu .			

Aktiivisuusrannekkeen käyttö päivinä viikossa keskimäärin				
	Nuoret aikuiset		Keski-ikäiset	
	d (keskiarvo)	Prosentteina viikosta	d (keskiarvo)	Prosentteina viikosta
viikko 1	5,5	78,57 %	6,8	97,14 %
viikko 2	5,4	77,14 %	5,1	72,86 %
viikko 3	6,2	88,57 %	5,6	80 %
viikko 4	4,5	64,29 %	6	85,71 %
*Korkeampi määrä on lihavoitu .				

Liite 3. Aktiivisuusrannekkeen maaliskuun tulokset viikotasolla

OSALLISTUJIA VIIKOSSA		
	Nuoret aikuiset	Keski-ikäiset
viikko 5	29% (luokka 2)	0 % (ei luokiteltu)
viikko 6	29 % (luokka 2)	10 % (luokka 1)
viikko 7	29 % (luokka 2)	20 % (luokka 2)
viikko 8	29 % (luokka 2)	20 % (luokka 2)
*Tasaveroiset aktiivisuusmäärät on merkitty kursivilla .		
**Korkeampi aktiivisuusmäärä on lihavoitu .		
*** Luokat: Taulukko 1. Osallistujamäärien vertailuluokat.		

MATKA (km)/ASKELEET			
	Nuoret aikuiset	Keski-ikäiset	Erotus (%-yksikköä)
viikko 5	4,898/5828	0	100 %
viikko 6	5,563/6662	3,034/4229	45 %
viikko 7	5,978/7259	4,781/6513	20 %
viikko 8	5,790/6988	4,721/6388	18 %
*Korkeampi aktiivisuusmäärä on lihavoitu .			

Aktiivisuusrannekkeen käyttö päivinä viikossa keskimäärin				
	Nuoret aikuiset		Keski-ikäiset	
	d (keskiarvo)	Prosentteina viikosta	d (keskiarvo)	Prosentteina viikosta
viikko 5	2	28,57 %	0	0 %
viikko 6	5,5	78,57 %	4	57,14 %
viikko 7	6,5	92,86 %	5	71,42 %
viikko 8	6,5	92,86 %	7	100 %
*Korkeampi määrä on lihavoitu .				

Liite 4. Pulssimittarin helmi-maaliskuun tulokset viikkotasolla

Verkostoituminen

Keski-ikäiset	1	2	3	4	5	6	7	Nuoret aikuiset	1	2	3	4	5	6	7
viikko 1	1			1			2		1			1		1	
viikko 2	1	1	1			1			1				2	1	
viikko 3			1		2		1		1			1	1		
viikko 4					1	1			1		1		1	1	
viikko 5	1		1		2	1	1		1				1	3	
viikko 6	1	2			2		1		2		1		1	1	
viikko 7	1		2	1		2						1		2	
viikko 8	2					3	1		1					2	

Työpaikanhaku

Keski-ikäiset	1	2	3	4	Nuoret aikuiset	1	2	3	4
viikko 1		2	2					2	1
viikko 2		3	1				2	1	1
viikko 3		2	2					2	1
viikko 4	1	1	2				1	2	1
viikko 5	1	3	2				3	1	1
viikko 6		5	1				4		1
viikko 7		3	3				1	1	1
viikko 8		5	1				2		1

Liikunnan riittävä määrä

Keski-ikäiset	1	2	3	4	5	6	7	Nuoret aikuiset	1	2	3	4	5	6	7
viikko 1					1	1	2		1				2		
viikko 2				1	1	2			1	1		1	1		
viikko 3					1	1	2		1	1	1				
viikko 4		1			2		1		1			1		1	1
viikko 5		1		2	2		1			1	1	1	1		1
viikko 6		2			1	1	2				2	2		1	
viikko 7			2		2		2			1			1	1	
viikko 8					2	1	3				1		1		1

Liikunnan tuottama hyvä mieli

Keski-ikäiset	1	2	3	4	5	6	7	Nuoret aikuiset	1	2	3	4	5	6	7
viikko 1				1	1	1	1			1			1		1
viikko 2					2	1	1				1	1		1	1
viikko 3				1	2		1		1	1					1
viikko 4			1		1	1	1		1			1	1		1
viikko 5			1	1	1	1	2					1	2		2
viikko 6		1	1		1	2	1					2	1	1	1
viikko 7					2	3	1					1		1	1
viikko 8					2	3	1				1			1	1

Aktiivisuusrannekkeen vaikutus

Keski-ikäiset	1	2	3	Nuoret aikuiset	1	2	3
viikko 1		1	2		3		
viikko 2	1	1	1		3	1	
viikko 3		2	2		2	1	
viikko 4		2	1		3	1	
viikko 5	1	1	2		3	1	
viikko 6	1	2	1		4	1	
viikko 7	1	3	1		2	1	
viikko 8	2	2	2		2	1	