

Elisabeth Aspelin & Hanna Järvelä

# NUORTEN TYÖKYVYN EDISTÄMINEN DIGITAALISIA MENETELMIÄ HYÖDYNTÄEN

Opinnäytetyö  
Hoitotyön koulutusohjelma

2019



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Elisabeth Aspelin & Hanna Järvelä	Terveystenhoitaja (AMK)	Joulukuu 2019
<b>Opinnäytetyön nimi</b>		
Nuorten työkyvyn edistäminen digitaalisia menetelmiä hyödyntäen		54 sivua 2 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>		
Motiivi-hanke, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu		
<b>Ohjaaja</b>		
Liisa Korpivaara		
<b>Tiivistelmä</b>		
<p>Tämä opinnäytetyö toteutui yhteistyössä Motiivi-hankkeen kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää miten valitsemamme digitaaliset menetelmät sopivat ja edesauttavat nuorten hyvinvointia ja työhön palaamista. Käytimme digitaalisina menetelminä Kykyviisaria, Motivisti-mobiilisovellusta ja NäytönPaikkaa. Kohderyhmänä olivat 18–26-vuotiaat työelämän ulkopuolella olevat nuoret. Digitaalisuus nähdään usein hyvinvointia edistävänä tekijänä, mutta se voi aiheuttaa myös ongelmia arkeen ja elämänrytmiin. Tässä opinnäytetyössä keskitymme pääosin digitaalisuuden hyviin puoliin.</p>		
<p>Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Aineisto kerättiin kyselylomakkeen ja Kykyviisarin tulosten avulla. Kyselylomake toteutettiin puolistrukturoituna kyselynä, jossa oli seitsemän kysymystä, joista yksi oli avoin kysymys. Tutkimukseen osallistui kuusi henkilöä. Osallistuneet henkilöt valikoituivat Motiivi-hankkeen kautta.</p>		
<p>Tutkimustulosten perusteella Kykyviisari sopii nuorten työkyvyn arviointimenetelmäksi. Suurin osa nuorista koki hyötyvänsä Kykyviisarin käytöstä ja aikoo tehdä sen myöhemmin uudelleen. Tulokset osoittavat haasteita olevan eniten sosiaalisessa toimintakyvyssä ja kanssakäymisessä. Arjen hallinta osoittautui kohderyhmän vahvuudeksi. Motivisti-mobiilisovelluksen käyttökokemukset vaihtelivat paljon. Motivisti-sovellus kannustaa käyttäjää elämänlaatua parantaviin muutoksiin. Suurin osa käytti sovellusta esittelyn jälkeen, mutta vain yksi koki siitä olleen hyötyä. NäytönPaikka on nettipalvelu, joka sisältää useita eri työvälineitä, joiden avulla omaa elämää pystyy tarkastelemaan useasta eri näkökulmasta. Kannustimme henkilöitä käyttämään palvelua yhdessä Motivisti-sovelluksen kanssa, osallistujista yksi oli käyttänyt niitä yhdessä.</p>		
<p>Tutkimus osoitti, että valitsemamme digitaaliset menetelmät sopivat työvälineeksi nuorten työhyvinvoinnin edistämiseksi. Menetelmät yhdessä tukevat nuorten tavoitteisiin pääsemistä. On siis useita digitaalisia menetelmiä, joiden avulla hyvinvointia voidaan edistää. On erityisen tärkeää hyvinvoinnin edistämisen kannalta, että valitaan yksilön tarpeisiin sopiva menetelmä. Tulosten saavuttamiseksi on olennaista, että käyttäjä ymmärtää menetelmän käyttötarkoituksen ja kokee sen käyttämisen tarpeelliseksi.</p>		
<b>Asiasanat</b>		
digitaalisuus, nuoret, työkyky, työttömyys, hyvinvointi		

<b>Authors</b>	<b>Degree</b>	<b>Time</b>
Elisabeth Aspelin & Hanna Järvelä	Bachelor of Health Care	December 2019
<b>Thesis title</b>		54 pages
Improving youth's ability of working by using digital methods		2 pages of appendices
<b>Commissioned by</b>		
Motive project, sub-project of South Eastern Finland University of Applied Sciences		
<b>Supervisor</b>		
Liisa Korpivaara		
<b>Abstract</b>		
<p>This thesis was realized as part of Motive project. Its purpose was to find out how the selected digital methods fit and promote well-being of youth and their return to work. The methods used in this study were <i>Abilitator</i>-questionnaire, <i>Motivisti</i>-mobile app and <i>NäytönPaikka</i>-online platform. The target group was young people aged 18-26 outside the labor market. While digitalization often enhances well-being, it can also cause problems in daily life and its rhythm. This thesis mainly focuses on the benefits of digitalization.</p> <p>The study was completed using quantitative methods. The material comprised a semi-structured questionnaire, covering seven questions, with one open-ended one, and the results from <i>Abilitator</i>-questionnaire. In total, six individuals were selected through Motive-project who then participated in the questionnaire.</p> <p>Based on the research results, <i>Abilitator</i> is a suited method for assessing the working capacity of young people. Most of the youth felt that they had benefitted from the use of the tool and planned on using it again later. The results show that their greatest challenges lie in the social interacting and communication skills of youth. Yet, managing their everyday life proved to be the strength of this target group. <i>Motivisti</i>-app encourages its users to make changes towards improving their quality of life. However, the user experience varied a lot; while most participants used it after the introduction, only one user felt it was useful. <i>NäytönPaikka</i> is an online service providing a variety of tools that allow the user to examine his life from different angles. We encouraged the individuals to use this service together with <i>Motivisti</i>-app but only one of the participants had used them together.</p> <p>The study showed that together these selected digital methods form a suitable toolkit in improving well-being of youth at work. Combined, the methods support the youth in reaching their goals. When there are several different digital methods to choose from, it is particularly important to select an option tailored to the individual's needs to enhance it well-being. Lastly, in order to achieve the expected results, it is essential that the user understands the purpose of the method and feels the necessity to use it.</p>		
<b>Keywords</b>		
digitalization, youth, ability to work, unemployment, well-being		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	MOTIIVI-HANKE.....	7
3	TERVEYSPÄIVÄ OSANA OPINNÄYTETTYÖTÄ.....	8
4	TYÖKYKYTALO JA TYÖHYVINVOINTI.....	9
4.1	Työhyvinvoinnin osa-alueet.....	9
4.2	Työkykytalo ja työn imu.....	9
5	TYÖELÄMÄN ULKOPUOLELLA OLEVIEN TYÖKYVYN EDISTÄMINEN.....	11
5.1	Työhyvinvoinnin edistäminen ja työpahoinvointi.....	11
5.2	Nuorten työttömyys ja syrjäytyminen.....	13
6	TERVEYS OSANA TYÖKYKYÄ.....	14
6.1	Varhaisaikuisuus.....	14
6.2	Mielenterveys.....	15
6.3	Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys.....	17
7	DIGITAALISET MENETELMÄT JA MOBIILISOVELLUKSET TYÖKYVYN EDISTÄMISESSÄ.....	18
7.1	Älylaitteiden hyvät ja huonot puolet.....	18
7.2	Digitaalinen kehitys.....	20
7.2.1	Kykyviisari.....	21
7.2.2	NäytönPaikka.....	23
7.3	Mobiilisovelluksia.....	23
7.3.1	Motivisti-sovellus.....	24
7.3.2	QR-koodi.....	25
8	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	26
9	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	27
9.1	Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen eteneminen.....	27
9.2	Aineiston keruu.....	29

9.3	Aineiston analyysi .....	33
10	TUTKIMUSTULOKSET .....	33
10.1	Millainen on hankkeeseen osallistuvien nuorten aikuisten työkyky Kykyviisarin tuloksien mukaan? .....	33
10.2	Kuinka kohderyhmä koki Kykyviisarin hyödyllisyyden? .....	40
10.3	Millaisia käyttökokemuksia kohderyhmällä on mobiilisovelluksesta ja NäytönPaikasta? .....	41
11	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS .....	43
12	POHDINTA .....	45
12.1	Johtopäätökset .....	46
12.2	Jatkotutkimusehdotukset .....	47
	LÄHTEET .....	49
	LIITTEET	

Liite 1. Lupa-asiakirja

Liite 2. Terveyspäiväpalaute osa 2

## 1 JOHDANTO

Internetin myötä ihmisille on tullut uusia mahdollisuuksia luoda sosiaalisia kontakteja, saada helposti tietoa ja asioida vaivattomasi. Samalla internet tuo mukanaan monia uhkatekijöitä. Tällaisia ovat esimerkiksi käyttäjillä ilmenevät mielialahäiriöt, päihdeongelmat, tarkkaavaisuushäiriöt ja uniongelmat. (Korkeila 2013.) Osa nuorista kokee käyttävänsä liikaa aikaa internetissä tai sosiaalisen median äärellä. Välillä käyttäjät saattavat huomaamattaan viettää internetissä enemmän aikaa, kuin alun perin oli tarkoitus. (Nuorten mediankäyttö 2019.)

Keskitymme opinnäytetyössämme digitaalisuuden tuomiin hyviin puoliin. Tavoitteenamme oli tuoda ilmi, että digitaalisten menetelmien avulla voidaan edesauttaa työkykyä ja hyvinvointia. Pyrimme työssämme mahdollisimman asiakaslähtöiseen lopputulokseen, jotta kohderyhmä saavuttaisi tavoitteensa. Moni nuori kokee tarvetta käyttää internetiä tai sovelluksia puhelimella, minkä vuoksi halusimme esitellä hyvinvointia edistäviä digitaalisia menetelmiä. Toivomme, että nuori käyttäisi edes osan internetajastaan hyvinvointia edistäviä menetelmiä käyttäen.

Tilastokeskuksen mukaan työttömiä 15–24-vuotiaita nuoria oli elokuussa 2019 yhteensä 45 000. Tulos on 0,4 prosenttia suurempi kuin edellisvuonna. (Tilastokeskus s.a.) Työttömyys vaikuttaa haitallisesti hyvinvointiin sekä terveyteen (Kääriäinen 2010). Työttömyys voi tuoda epävarmuutta elämään. Epävarmuus tulevaisuudesta ja toimeentulosta tuottavat stressiä ja huolta. Työttömyyden vaikutukset riippuvat kuitenkin siitä, millainen osa työllä on elämässä ollut. (Mieli s.a.) Työ antaa rytmiä elämään sekä taloudellisen toimeentulon. Työ tarjoaa sosiaalisen yhteisön, mahdollisuuden oman osaamisen hyödyntämiseen, onnistumisen kokemuksia sekä antaa mahdollisuuden tuntea itsensä tarpeelliseksi. (Työllisyys 2019.)

Tutkimukseemme osallistuneet olivat 18–26-vuotiaat työelämän ulkopuolella olevia nuoria. Tavoitteenamme oli arvioida heidän työ- ja toimintakykyään Ky-

kyviisarin tulosten avulla. Kykyviisari on maksuton työ- ja toimintakyvyn arviointimenetelmä (Mikä on Kykyviisari? s.a.). Tutkimusmenetelmien avulla pyrimme edesauttamaan kohderyhmän työllistymistä.

Toimeksiantajamme on Motiivi-hanke ja saimme aiheen opinnäytetyöllemme sen kautta. Tutkimuksessamme olemme hyödyntäneet laatimamme kyselylomakkeen ja Kykyviisarin tuloksia. Kyselylomakkeen avulla saimme palautetta digitaalisten menetelmien ja mobiilisovellusten käyttökokemuksista. Teoriaosuudessa käsittelemme digitaalisuutta sekä aiheita, jotka vaikuttavat työ- ja toimintakykyyn.

## **2 MOTIIVI-HANKE**

Motiivi-hanke on suunnattu työttömille ja työelämän ulkopuolella oleville 16–29-vuotiaille nuorille (Metropolia s.a.). Työskentelyssä kiinnitetään erityistä huomiota maahanmuuttajataustaisten nuorten tukemiseen (XAMK s.a.). Hankkeen tavoitteena on tukea kohderyhmää tunnistamaan ammatillisen kasvunsa esteitä ja edistäjiä sekä näkemään elämänsä kokonaisuutena. Hanke pyrkii suuntaamaan nuorten toiminnan kohti realistisia, ammatillisia tavoitteita. Kuka olen, mitä osaan ja mihin pystyn, ovat kysymyksiä, joihin tuetaan löytämään vastauksia hankkeen avulla. Tavoitteena on kehittää nuorten työpajojen, maahanmuuttajajärjestöjen ja Ohjaamojen tulevaisuustyöskentelyyn liittyviä toimintamalleja yhdessä nuorten ja ammattilaisten kanssa. Toimintamallien ajatus on tukea nuorten yhteisöllisyyttä, osallisuutta, terveyttä ja työelämävalmiuksia. (Euroopan sosiaalirahaston... s.a.)

Hanke toteutetaan aikavälillä 1.3.2017 - 31.10.2019 (XAMK s.a.). Toteuttajina toimivat Metropolian ammattikorkeakoulu, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu sekä R3 Maahanmuuttajanuorten tuki ry. Hanke on tehnyt yhteistyötä myös Stadin ammattiopiston nuorten työpajojen, Ohjaamo Kouvolan ja Ohjaamo Keski-Uudenmaan kanssa. (Euroopan sosiaalirahaston... s.a.) Lisäksi oman työpanoksensa hankkeelle ovat antaneet Onni-hanke ja Kinno (Hämäläinen 2019). Kokonaisbudjetti hankkeelle on 587 403 €. Xamkin osuus kokonaisbudjetista on 145 000 €. Hankkeen rahoittaja ja päärahoituslähde ovat

Hämeen elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus sekä Euroopan sosiaalirahasto. (XAMK s.a.)

### **3 TERVEYSPÄIVÄ OSANA OPINNÄYTETYÖTÄ**

Päivän järjestimme 2.4.2019 NuortenPaikan tiloissa Kouvolassa. Osallistujia oli yhteensä 11, joista nuoria oli kahdeksan ja heidän lisäksensä päivään osallistui TKI-asiantuntija, projektityöntekijä sekä työharjoittelussa oleva sosionomiopiskelija. Terveyspäivään osallistuneet nuoret olivat iältään 18–26-vuotiaita, ja heidät valittiin Tuunaa tulevaisuutesi -valmennukseen työ- ja elinkeinotoimiston järjestämien haastattelujen avulla. Pääsimme seuraamaan kahta haastattelutilannetta. Terveyspäivän teemaksi meillä valikoitui digitaalisuuden hyödyntäminen mahdollisimman laajasti, esimerkiksi Motivisti-mobiilisovelluksen, Kykyviisarin, NäytönPaikan ja QR-koodien avulla.

Terveyspäivä kesti viisi tuntia ja päivän suunnittelun aloitimme hyvissä ajoin helmikuussa 2019. Päivä piti sisällään teoretietoa liikunnasta ja ravitsemuksesta, mindfulness-harjoituksen, smoothien valmistamisen sekä kaupunkisuunnistuksen. (Aspelin & Järvelä s.a.) Päivän aikana kävimme yleisellä tasolla läpi Kykyviisarin tulokset. Kyseisen viisarin he olivat tehneet viikkoa aiemmin ensimmäisen tapaamisen yhteydessä, jolloin he myös täyttivät lupasiakirjan (liite 1). Esittelimme päivässä myös valitsemamme Motivisti-mobiilisovelluksen. Päivästäimme erityisesti kiitosta sai kaupunkisuunnistus (Aspelin & Järvelä s.a.).

Terveyspäivä oli osa Motiivi-hankkeen nuorille järjestämää Tuunaa tulevaisuutesi -valmennusta. Terveyspäivän tarkoituksena oli kannustaa ja opastaa nuoria aikuisia terveellisiin elintapoihin, jotka edesauttavat hyvinvointia ja työelämään pääsemistä. Terveyspäivän järjestäminen liittyy opinnäytetyöhömmme esittelemiemme digitaalisten menetelmien pohjalta. Pyysimme Tuunaa tulevaisuutesi -valmennuksen lopuksi palautetta esittelemistämme menetelmistä ja saadut tulokset esitetään opinnäytetyössämme.



Tuunaa tulevaisuutesi -valmennuksia oli yhteensä kolme kappaletta, ja niihin sisältyi aina yhtenä osiona terveyspäivä. Päivän suunnittelusta ja toteutuksesta vastasivat päivän ohjaajat. Vastasimme terveyspäivän järjestämisestä yhdessä Motiivi-hankkeen työntekijöiden kanssa, jotta sisältö palvelisi parhaiten hankkeen tarkoitusta ja tavoitteita. Terveyspäivän järjestäminen oli osa terveydenhoitajaopintoihin liittyvää kehittämistyötä, joka julkaistiin toukuussa 2019.

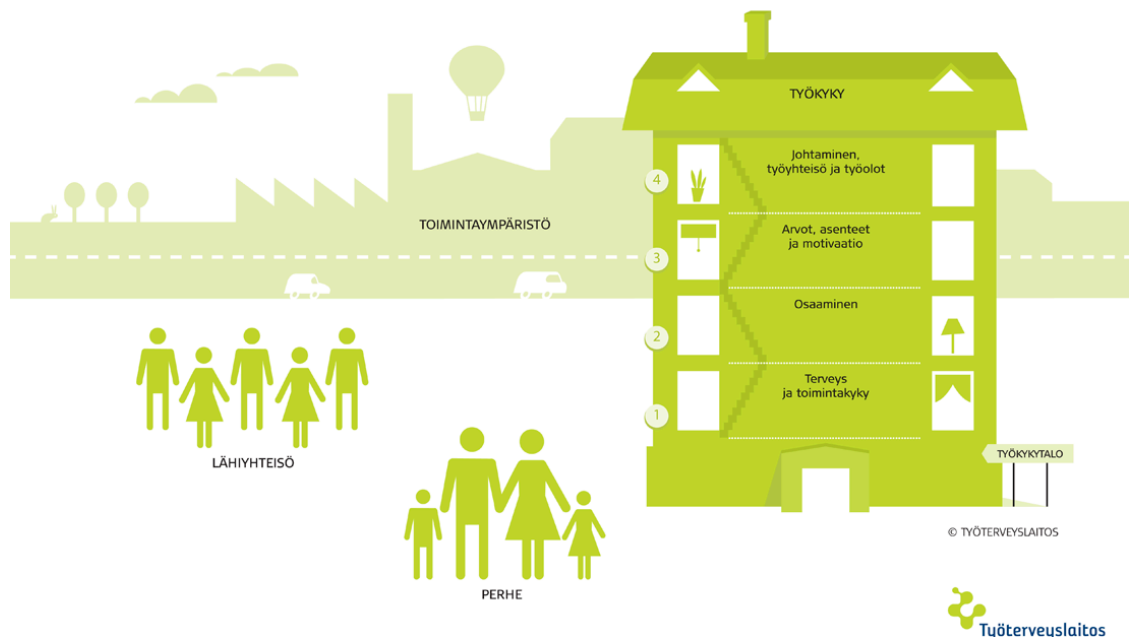
## **4 TYÖKYKYTALO JA TYÖHYVINVOINTI**

### **4.1 Työhyvinvoinnin osa-alueet**

Virolaisen (2012, 11, 17–18, 24, 26–27) mukaan kokonaisvaltaiseen työhyvinvointiin kuuluu fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen osa-alue. Fyysinen osa-alue on hyvin näkyvää. Siihen luetaan muun muassa työolosuhteet, ergonomiset ratkaisut ja työn fyysiset kuormitukset. Viime vuosien aikana psyykkiseen hyvinvointiin on kiinnitetty entistä enemmän huomiota. Psyykinen työhyvinvointi koostuu muun muassa työn stressaavuudesta, työilmapiiristä ja työpaineista. Sosiaalinen työhyvinvointi mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen työyhteisön jäsenten kanssa. Onnistuneet sosiaaliset kanssakäymiset rakentavat positiivista työilmapiiriä. Henkiseen työhyvinvointiin ja henkisyteen liittyy työstä nauttiminen ja työn kokeminen merkitykselliseksi. Ihmisillä on sisäinen tarve kokea yhteisöllisyyttä, ja useille ihmisille se tarve täyttyy, kun he kokevat yhteisöllisyyttä työpaikalla toisiin ihmisiin. Työhyvinvointia tulee tarkastella kokonaisuutena, sillä kaikki osa-alueet vaikuttavat ja liittyvät toinen toisiinsa.

### **4.2 Työkykytalo ja työn imu**

Työterveyslaitoksen emeritusprofessori Juhani Ilmarinen on tutkinut yksilön työkykyyn vaikuttavia tekijöitä ja kuvannut niitä työkykytalon avulla. Ilmarinen korostaa yksilön vastuuta oman työkykynsä huoltamisessa. Työkykytalo on neljä kerrosta. Jokaisessa kerroksessa tulisi pysähtyä ja arvioida kunkin kerroksen kuntoa ja sitä, miten voi itse vaikuttaa työkykynsä ylläpitämiseen. (Manka & Manka 2016, 66.)



Kuva 1. Työkykyyn vaikuttavien osien kuvaaminen Ilmarisen kehittämän työkykytalon avulla (Työterveyslaitos s.a.)

Kuvassa 1 on esitetty työkykytalon toimintaa. Ensimmäinen kerros kuvastaa terveyttä ja toimintakykyä. Fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen toimintakyky luovat työkyvylle perustan. Toisessa kerroksessa kuvataan osaamista. Sen lähtökohtana on peruskoulutus, ammatillinen koulutus, tiedot sekä taidot. Kolmanteen kerrokseen kuuluvat arvot, asenteet sekä motivaatio. Kolmannessa kerroksessa myös työelämän sekä muun elämän yhdistäminen kohtaa-avat. Neljännessä kerroksessa ovat johtaminen, työolot sekä työyhteisö. Neljäs kerros kuvastaa työpaikkaa konkreettisesti. (Työkykytalo s.a.)

Tasapainoon työssä vaikuttavat lisäksi perhe ja lähiyhteisö. Lähiyhteisö pitää sisällään lähisuhdeverkoston, johon kuuluvat sukulaiset, tuttavat ja ystävät, lisäksi erilaiset harrastukset kuuluvat tähän. Työkykytalo sijaitsee keskellä toimintaympäristöä, jossa ilmenevät muun muassa globalisaatio, taloudelliset taantumukset, työurien epävakaistuminen ja teknologian kehitys. Toimintaympäristön muutokset vaikuttavat neljänteen kerrokseen työkykytaloissa, minkä vuoksi ylin kerros on jatkuvassa muutoksessa, ja se kuormittaa ihmisten voimavaroja. Työkykytalo toimii ja pysyy ehjänä, kun kerrokset vahvistavat toisiaan. Talon kerroksia tulee kehittää toistuvasti työelämän aikana. (Ilmarinen & Vainio 2012, 6; Työkykytalo s.a.)

Työn imu on käsite, joka on tullut positiivisen psykologian myötä työ- ja organisaatiopsykologiaan 2000-luvun vaihteessa (Virolainen 2012, 90). Positiivinen psykologia näkyy työpsykologiassa voimavaratekijöiden huomioimisessa. Sitoutuminen työhön ja työtyytyväisyys ovat olleet tutkimuksen keskeisinä kohteina, sillä pelkällä kuuliaisuudella ja ahkeruudella ei pärjätä tulevaisuudessa, vaan ratkaisevia tekijöitä ovat luovuus, innostuneisuus ja aloitteellisuus. (Manka & Manka 2016, 69.)

Työn imu korostaa työhyvinvoinnin positiivista puolta. Se määritellään suhteellisen pysyväksi ja myönteiseksi tunne- ja motivaatiotilaksi, jota kuvataan kolmen ulottuvuuden kautta: tarmokkuuden, omistautumisen ja uppoutumisen. Yleisellä tasolla työn imua määritellään työstä nauttimisena, omasta työstä koettuna ylpeytenä sekä työntona. Työn imulla oletetaan olevan myönteisiä vaikutuksia työntekijään ja siksi sitä pidetään myönteisenä ilmiönä. Työn imua ei rinnasteta työholismin kanssa, sillä se antaa yksilölle energiaa. (Virolainen 2012, 90–91.)

Työterveyslaitoksen internetsivuilla on mahdollisuus tehdä Työn imu -testi. Testin avulla vastaajan on mahdollista arvioida omaa tämänhetkistä hyvinvointia. Testi koostuu useista kysymyksistä, jotka käsittelevät työtä, omaa hyvinvointia ja vastaajan taustatietoja. Lopuksi vastaaja saa sanallisen ja numeraalisen palautteen vastaustensa pohjalta työn imusta, tarmokkuudesta, omistautumisesta ja uppoutumisesta. Numeraalisen palautteen saa asteikolla 0–6. (Työn imu -testi s.a.)

## **5 TYÖELÄMÄN ULKOPUOLELLA OLEVIEN TYÖKYVYN EDISTÄMINEN**

### **5.1 Työhyvinvoinnin edistäminen ja työpahoinvointi**

Työhyvinvointi on työnantajan ja työntekijän vastuulla. Työnantaja ja työntekijä ylläpitävät ja kehittävät työhyvinvointia yhdessä. Työsuojeluhenkilöstö ja luottamusmiehet ovat keskeisiä toimijoita työhyvinvoinnin edistämisessä. Tärkein kumppani työpaikan työhyvinvoinnin edistämisessä on työterveyshuolto. (Työ-

hyvinvointi s.a.) Esimiesten ja johdon toiminnalla on merkittävä vaikutus työntekijöiden hyvinvointiin, siksi työhyvinvoinnin kehittäminen tulisikin nähdä organisaatioissa investointina. Työhyvinvoinnin kehittäminen tulee olla koko organisaatiota koskeva pitkäjänteinen ja suunnitelmallinen prosessi. (Virolainen 2012, 134–135.) Työhyvinvoinnin kehittämisellä pyritään vähentämään sairaspöissaoloja. Tutkimusten mukaan työhyvinvoinnilla on välittömiä ja välillisiä talousvaikutuksia organisaatioiden menestymiseen. Vähentyvien sairaspöissaolojen sekä työtaturmien ja ennenaikaisen eläköitymisen vähentymisen vuoksi kustannukset pienentyvät. (Manka & Manka 2016, 56–57.)

Työttöman työllistymisen edistämiseen voidaan vaikuttaa, kun huomio kiinnitetään osaamiseen, työkyvyn ylläpitämisen sekä työkyvyn edistämiseen. Työttöman työkyvyn arviointi on haastavaa, mutta mahdollista, kun se toteutetaan monialaisesti ottaen huomioon myös työttöman tuottama tieto. Arvioinnin lisäksi työtön tulee ohjata oikeisiin työkykyä edistäviin palveluihin, seurantaan ja kuntoutukseen. Tarjottavien ratkaisujen ja palvelujen tulee olla yksilöllisiä, sillä työttömiin joukko on moninainen. Palveluissa tulee ottaa huomioon työttöman henkilökohtainen ohjaus, seuranta ja tuki. (Miksi työtön ei ole työssä? 2019.) Työnhakuvalmennus, työkokeilu, kuntouttava työtoiminta, työvoimakoulutus, omaehtoinen opiskelu työttömyysetuudella tuettuna sekä maahanmuuttajan tuettu omaehtoinen opiskelu ovat palveluita, joilla pyritään edistämään työllistymistä (TE-palvelut s.a.).

Työttömiin työhyvinvoinnin ja työhön palaamisen tueksi on olemassa useita hankkeita, Motiivi-hankkeen lisäksi järjestettiin esimerkiksi Hyvinvointikioski-hanke. Hanke loi Pelaten takaisin töihin -pilotoinnin, jossa toteutettiin toimintaa peleihin ja pelillisiin hyötysovelluksiin liittyen. Pajojen tarkoituksena oli lisätä pitkäaikaistyöttömiin työkykyä ylläpitävää ja terveyttä edistävää toimintaa pelillisten hyötysovellusten avulla. Hankkeen tulosten mukaan mielenkiintoisimmiksi koettiin aktiivisuuden mittaamiseen liittyvät sovellukset sekä geokätköily. (Hankkeen tausta s.a.; Hauvala & Kiviaho s.a.) Muita menetelmiä työttöman tueksi ovat erilaiset verkkovalmennukset, verkkoluennot ja kyselypalstat. Verkkovalmennuksia ja luentoja tarjoaa esimerkiksi työ- ja elinkeinotoimisto. Tarjolla olevia verkkovalmennuksia ovat muun muassa Menesty haastattelussa,

Ota työnhaku haltuun, Tulevaisuuden työ – miten työelämä muuttuu? ja Kuinka hyödynnän uusia digitaalisia palveluita. Kela tarjoaa internetsivuillaan kyselypalstan, jossa asiantuntijat vastaavat työttömiä koskeviin kysymyksiin. (Kysy Kelasta! s.a.; Työnhaun valmennukset s.a.)

Työhyvinvointi ei ole pelkästään työhyvinvointitekijöihin puuttumista, sillä työpahoinvointia aiheuttavat tekijät voivat olla merkittäviä työhyvinvoinnin esteitä. Yleisimpiä työpahoinvoinnin aiheuttajia ovat työn kiireellisyys sekä stressi. Pitkittyessään ne voivat aiheuttaa työn ilon katoamista, työuupumusta sekä loppuun palamista. Muita työpahoinvoinnin osa-alueita ovat epävarmuus työn jatkumisesta, epätasa-arvoisuus, ristiriidat työpaikalla, työhyvinvoinnin vaikutus univaikeuksiin sekä työpaikkakiusaaminen. (Virolainen 2012, 30.)

## **5.2 Nuorten työttömyys ja syrjäytyminen**

Tilastokeskuksen mukaan työttömiä 15–24-vuotiaita nuoria oli elokuussa 2019 yhteensä 45 000. Työttömyysaste kertoo työttömien osuuden työvoimasta. Elokussa työttömyysaste oli 14,0 prosenttia. Tulos on 0,4 prosenttia suurempi kuin vuotta aikaisemmin. (Tilastokeskus s.a.) Pitkittyessään työttömyys lisää syrjäytymisriskiä. Myös nuoren omalla suhtautumisella työttömyyteen on vaikutusta syrjäytymisriskin todennäköisyyteen. Nuorten työttömyydellä tiedetään olevan yhteys muun muassa psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin, somaattisiin sairauksiin sekä yhteiskunnasta vieraantumiseen. Pitkittyneellä työttömyydellä on siis laajat vaikutukset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Halonen ym. 2007, 10.)

Syrjäytymis- tai köyhyysriski tarkoittaa, että henkilö on suhteellisesti pienituloinen, vajaatyöllinen tai vakavaa aineellista puutetta kokevan kotitalouden jäsen. Syrjäytymis- tai köyhyysriskiin riittää yhdenkin riskin toteutuminen tai ne voivat olla myös yhtäaikaisia. (890 000 henkilöä oli... 2019.) Nuorten syrjäytymisen tutkimuksessa viitataan usein yhteiskunnallisten järjestelmien, kuten työmarkkina- ja koulutusjärjestelmien ulkopuolelle joutumiseen sekä niiden hyvinvointivaikutuksiin. Syrjäytymisen riskitekijöihin kuuluu pitkäaikaisen työttömyyden lisäksi myös matala koulutus sekä toimeentulo-ongelmat. (Nuorten

syrytyymien s.a.) Me-säätiö julkaisi 11.4.2019 artikkelin, jonka mukaan Suomessa oli 61 163 syrjäytynyttä nuorta. Me-säätiö katsoo syrjäytymistä etenkin työelämästä syrjään joutuneiden näkökulmasta, sillä syrjään jäänyt ei automaattisesti tarkoita henkilön olevan syrjäytynyt. (Me-säätiö s.a.)

Nuorten aikuisten syrjäytymisen ehkäisy ja hyvinvointierojen kaventaminen on ollut jo pitkään hyvinvointipoliittisena tavoitteena Suomessa. Tulosten mukaan syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ovat useilla hyvinvoinnin osa-alueella huono-osaisempia kuin muut nuoret. (Vaarama ym. 2014, 160.) Syrjäytymisen ehkäisyn tulisi alkaa yksilön ja perheen tukemisesta ja loppua rakenteiden purkamiseen, jotka tuottavat syrjäytymistä. Syrjäytyminen tulee ymmärtää prosessina, joka etenee lapsuudesta aikuisuuteen. Silloin se tuo esiin lapsuuden elinolojen ja erilaisten siirtymien merkityksen. (Nuorten syrjäytymisen ehkäisy s.a.)

## **6 TERVEYS OSANA TYÖKYKYÄ**

### **6.1 Varhaisaikuisuus**

Nuoruus on ajanjakso, joka jaotellaan varhais-, keski- ja myöhäisnuoruuteen. Varhaisnuoruus on noin 11–14-vuotiaana, keskinuoruus noin 15–18-vuotiaana ja myöhäisnuoruus 19–22/25-vuotiaana. (Horppu ym. 2009, 72.) Nuori ei ole tuona aikana lapsi eikä aikuinen. Tytöt ja pojat kasvavat ja kypsyvät eri tahtiin. Pojat kasvavat fyysisesti vielä murrosiän jälkeen, kun taas tytöillä fyysinen kasvu sekä rintojen ja sukupuolielinten kehittyminen tapahtuu samanaikaisesti. Tyttöillä puberteetti alkaa keskimäärin pari vuotta poikia aikaisemmin. Puberteetti kestää keskimäärin 2–5 vuotta. (Aalberg & Siimes 2010, 15, 51.) Nuoruuden aikana kehitytään fyysisesti aikuiseksi, itsenäistytään ja opitaan yhteiskunnassa tarvittavia taitoja (Vähä-Vahe 2014, 6).

Arjen jäljillä – Nuorisobarometri 2015 -tutkimuksen tulosten mukaan sosiaalisuuteen, käytännön arkeen sekä talouteen liittyvät kysymykset vaikuttavat selvästi toisiinsa. Lapsuudessa saadut opit tukevat myöhempää elämää ja elämässä selviytymistä. Lapsuudenperhe on merkitsevä arjen hallinnan taitojen

kehityksen kannalta. Kokemus arjen hallinnasta liittyy vahvasti nuoren opiskelu- ja työkykyyn ja työhyvinvointiin. Näiden taitojen elinikäisen oppimisen tukeminen lujittaa nuoren pärjäämisen tunnetta yhteiskunnassa. Oppilaitoksella on suuri merkitys nuoren arjen hallinnan tukemisessa etenkin niiden nuorten kohdalla, jotka eivät perheeltään tai lähipiiriltään saa näihin asioihin tukea. (Arjenhallinta on nuoren... s.a.)

Aikuisuus jaotellaan usein kahteen vaiheeseen, varhais- ja keski aikuisuuteen. Varhaisaikuisuus sijoittuu ikävuosiin noin 20–40 ja keski aikuisuus ikävuosiin noin 40–65. (Horppu ym. 2009, 92.) Aikuisuuteen siirtyminen voidaan määritellä kolmen pääkriteerin avulla. Ensimmäinen on vastuun ottaminen omasta itsestä, toisena on itsenäinen päätöksenteko ja kolmantena on taloudellinen itsenäisyys. (Arnett 2000, Ahosen ym. 2014, 178 mukaan.) Aikuisuuteen sisältyy tapahtumia tai tehtäviä, jotka vaativat ihmiseltä päätöksentekoa sekä sopeutumista. Näillä valinnoilla on vaikutusta hänen selviytymiseensä ja onnellisuuteensa. Tällaisia kehitystehtäviä ovat esimerkiksi ammattitaidon hankkiminen ja ylläpito, parisuhteen muodostaminen ja perheen perustaminen. (Havighurst 1948, 1973, Ahosen ym. 2014, 178–179 mukaan.)

## 6.2 Mielen terveys

Mielen terveyden häiriöiden tarkka määrittäminen on lähes mahdotonta, koska monet mielen oireet kuuluvat ajoittaisina normaaliin elämään. Mielen terveyden häiriöstä on kyse, kun henkilön mieliala, tunteet, ajatukset tai käytös haittaavat toimintakykyä, tuottavat kärsimystä tai vaikuttavat ihmissuhteisiin negatiivisesti. Mielen terveyden ongelmat voivat ilmetä ihmisessä monella eri tavalla, monesti vaikeudet ovat jokapäiväisiä ja uhkaavat henkistä hyvinvointia. (Huttunen 2017.)

Mielen terveyden häiriö on yleisnimitys erilaisille psyykkisille häiriöille, ja mielen terveyden häiriöt luokitellaan vaikeusasteiden ja oireiden perusteella (Mielen terveyshäiriöt s.a.). Vuodessa suomalaisista noin 1,5 prosenttia sairastuu johonkin mielen terveyden häiriöön. Joka viides suomalainen sairastaa jotakin mielen terveyden häiriötä ja arviolta, joka kymmenes kokee elämänsä aikana ainakin yhden vakavan masennuksen. (Huttunen 2017.) Mielen terveyssyistä

johtuvat sairauspoissaolot jatkoivat kasvuaan vuonna 2018. Vuodesta 2016 mielenterveyshäiriöiden perusteella päivärahaa saaneiden määrä on kasvanut 27 prosenttia. Suomi on OECD:n (Organisation for Economic Co-operation and Development) raportin mukaan EU-maiden kärjessä mielenterveysongelmien yleisyydessä, ja mielenterveyden ongelmien kustannukset ovat Euroopan korkeimpia lukuja, 5,3 prosenttia bruttokansantuotteesta. (Blomgren 2019.)

Nuoret ja nuorten ympäristö muuttuvat koko ajan. Kyseiset muutokset heijastuvat nuorten mielenterveyteen sekä nuorten psyykkisiin häiriöihin. (Aalberg & Siimes 2010, 291.) Mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä, ja monet mielenterveyshäiriöt syntyvät ensimmäistä kertaa jo nuoruudessa. Tutkimusten mukaan noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä, ja ne ovat koululaisten sekä nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia. (Nuorten mielenterveyshäiriöt 2019.) Noin puolet aikuisuuden mielenterveysongelmista alkaa ennen 14 vuoden ikää, ja noin kolme neljäsosaa ennen kuin ihminen täyttää 24 vuotta. Yleisimpiä nuorten mielenterveyshäiriöitä ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. Jos nuori kärsii jostakin mielenterveyshäiriöstä, on yleistä, että hän kärsii vähintään kahdesta häiriöstä samanaikaisesti. Mitä vakavampi mielenterveyshäiriö on nuoruudessa, sitä todennäköisemmin häiriö jatkuu myös aikuisuudessa. (Marttunen 2009.)

Lapset, joille ei ole kehittynyt keskilapsuudessa myönteistä minäkäsitystä itsestään oppijana ja sosiaalisen yhteisön jäsenenä, ovat muita alttiimpia tunne-elämän ongelmille, esimerkiksi ahdistuneisuudelle, masentuneisuudelle, eristäytymiselle sekä ulospäin suuntautuville oireiluille, kuten käytöshäiriöille ja aggressiivisuudelle. Useissa pitkittäistutkimuksissa on osoitettu niiden pysyvyys ja yhteydet aikuisiän erilaisiin elämänongelmiin, kuten mielenterveys- ja parisuhdeongelmiin sekä koulutukseen ja työllistymiseen liittyviin vaikeuksiin. (Fergusson ym. 2005, Ahosen ym. 2014, 78–79 mukaan.)



### 6.3 Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys

Sosiaaliset taidot ovat tärkeitä ihmissuhteiden ylläpitämisessä. Tällöin tarvitaan kuuntelemisen taitoa, empaattisuutta, toisen hyväksymistä ja ymmärtämistä, sekä jakamista. Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa tärkeitä taitoja ovat myös anteeksi pyytäminen sekä anteeksi antaminen. (Ihmissuhteeni s.a.) Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot tarkoittavat eri asioita. Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre, kun taas sosiaaliset taidot voi oppia. Sosiaalisuus tarkoittaa halua olla ihmisten kanssa, kun taas sosiaaliset taidot kykyä olla muiden ihmisten kanssa. Sosiaaliset taidot tulevat kasvatuksen ja kokemuksen kautta. Kun lasta ohjeistetaan käyttäytymään kulttuuriin sopivalla tavalla, puhutaan sosiokulttuurallisesta oppimisesta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17–18.)

Vanhempien tehtävä on sosiaalisten taitojen opettaminen lapselle. Monissa tutkimuksissa on todettu, että vanhemmat ohjaavat poikien ja tyttöjen sosiaalista kehitystä eri tavoin. Tyttöjä ohjataan ja neuvotaan enemmän, sekä heitä ei rangaista yhtä herkästi kuin poikia. Tytöille annetaan enemmän valmiuksia, heidän motorista aktiivisuuttansa rajoitetaan eri tavalla kuin poikien, ja se suunnataan sosiaalisesti hyväksyttäviin toimintoihin. Pojat jätetään herkemmin selviytymään yksin, ja poikien välisiä sosiaalisia tilanteita vanhemmat lähtevät ratkomaan vähemmän herkästi kuin tyttöjen. Tutkimuksissa on todettu, että pojat ja tytöt leikkivät eri tavalla. Usein tytöillä on yksi paras ystävä, ja kolmas on jo liikaa. Pojilla vastaavasti ei ole yhtä parasta ystävää, vaan leikitään ryhmissä, joihin mahtuu kaikki halukkaat mukaan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 178–179.)

Nuoruudessa vanhempien merkitys muuttuu ja ystävät tulevat erityisen tärkeiksi. Vanhempien kanssa voi tulla enemmän kiistoja ja nuori kyseenalaistaa vanhempiensa asettamia rajoja. Nuoruudessa tyttöjen ystävyysuhteet ovat usein läheisiä ja tiiviitä, sekä parhaan ystävän kanssa vietetään tiiviimmin aikaa. (Ihmissuhteeni s.a.) Ystävyysuhteissa harjoitellaan nuoruudessa tärkeitä ihmissuhdetaitoja, kuten empatiaa, luottamusta toisiin ihmisiin sekä toisen huomioimista. Jos nuori on yksinäinen, hän voi kokea yksinäisyyden tunteen hyvinkin ahdistavana ja tuskallisena. Nuori voi helposti ajatella, että hänessä

on jotakin vikaa. Yksinäisyys vaikuttaa negatiivisesti nuoren itseluottamukseen. Monesti yksinäisyys on sattumien tai olosuhteiden muutosten summa, esimerkiksi muutto uudelle paikkakunnalle voi vaikuttaa asiaan. Syynä voi olla myös esimerkiksi nuoren ujous, tai hänellä voi olla tuskallisia tai traumaattisia kokemuksia aiemmista sosiaalisista tilanteista. (Nuori on yksinäinen 2017.)

Vuonna 2018 tulo- ja elinkeinotutkimuksessa kysyttiin yli 16-vuotiailta, miten usein he ovat tunteneet itsensä yksinäiseksi kuluneen neljän viikon aikana. Vastausvaihtoehdot olivat seuraavat: koko ajan, suurimman osan ajasta, joskus, harvoin ja ei koskaan. Koko ajan tai suurimman osan ajasta oli tuntenut itsensä yksinäiseksi 4,0 prosenttia väestöstä eli noin 179 000 henkilöä. Joskus, koko ajan tai suurimman osan ajasta koki 21,2 prosenttia eli yhteensä 950 000 suomalaista. Yli 74-vuotiailla yksinäisyyden kokeminen oli kaikkein yleisintä. Heistä 7,3 prosenttia kertoi olevansa koko ajan tai suurimman osan ajasta yksinäisiä. Kun taas 35–49-vuotiaat kokivat yksinäisyyden tunteita muita ikäryhmiä vähemmän, 81,6 prosenttia heistä kertoi kokeneensa yksinäisyyttä harvoin tai ei koskaan. (Nuoret ja 65–74-vuotiaat... 2019.)

## **7 DIGITAALISET MENETELMÄT JA MOBIILISOVELLUKSET TYÖKYVYN EDISTÄMISESSÄ**

### **7.1 Älylaitteiden hyvät ja huonot puolet**

Tiedetään, että älylaitteiden käyttämisestä on hyötyä sekä haittaa. Älylaitteiden ja teknologian avulla voidaan esimerkiksi helpottaa ja hoitaa sairauksia. Toisaalta ne voivat myös toimia elintapojen passivoijina. Älylaitteiden käytön vaikutukset voidaan jakaa välittömiin ja välillisiin vaikutuksiin. Älylaitteen suorasta käytöstä aiheutuvat seuraukset kuuluvat välittömiin vaikutuksiin. Välittömiin vaikutuksiin kuuluu esimerkiksi vaikutukset aivoihin sekä huonosta asennosta johtuvat vaikutukset niska-hartiaseutuun. Välilliset vaikutukset syntyvät puolestaan myötävaikutuksena älylaitteiden käytöstä. Yksi tavanomainen välillinen vaikutus on älylaitteen käytöstä johtuva fyysisen aktiivisuuden väheneminen. Lapsilla ja nuorilla esiintyy usein myös niska- ja hartiaseudun vaivoja, päänsärkyä ja selkäkipuja. Usein nämä oireet ovat yhteydessä lihasten käyttämättömyyteen, kuten myös niiden ylikuormitukseen. (Kosola ym. 2019, 103–108.)

Toisaalta älylaitteet voivat toimia myös liikunnan lisääjinä. Oikealla tavalla ja oikeassa kohderyhmässä käytettynä aktiivisuus-, syke- sekä muut mittarit ja pelisovellukset ja pelilaitteet voivat olla myös liikettä lisääviä. Liikuntaa ja liikumattomuuden määrää mittaavat laitteet ovat lisänneet suosiotaan, kun niiden määrä on markkinoilla kasvanut. (Kosola ym. 2019, 110–111.) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen haastatteluaineistojen perusteella älylaitteiden käyttö on yhteydessä aktiiviseen sosiaaliseen elämään. Huonona puolena on kuitenkin eriarvoisuuden riski, sillä niillä, joilla netti ei ole käytössä yhteydenpitoa varten, on riski jäädä myös muusta sosiaalisesta elämästä ulkopuolelle. (Kosola ym. 2019, 154.)

Digipelaaminen eli digitaalinen pelaaminen on digitaalisella laitteella, kuten tietokoneella, tabletilla, konsolilla tai älypuhelimella, tapahtuvaa viihteellistä pelaamista. Enemmistö digipelaajista lasketaan harrastepelaajiksi, joille pelaaminen aiheuttaa korkeintaan harvakseltaan ohimeneviä haittoja. Arviolta kymmenelle prosentille pelaajista pelaaminen muodostuu kuitenkin jossain elämän vaiheessa ongelmalliseksi. Pelaaminen on ongelmallista, kun pelaamisesta aiheutuu säännöllisesti ja jatkuvasti myös vakavia haittoja. Vakaviin haittoihin kuuluu fyysiset oireet, sosiaaliset haitat sekä psykologiset oireet, kuten masennus. (Päihdelinkki s.a.) Pelaamisesta ilmeneviä haittoja voivat olla unettomuus ja univaikeudet, aggressiivisen käytöksen lisääntyminen, huonojen käytäytymis- ja ongelmanratkaisumallien omaksuminen sekä pelot. Digitaalisesta pelaamisesta aiheutuu kuitenkin harvoin taloudellisia vaikeuksia. (Digitaalinen pelaaminen... s.a.)

Pelaaminen voi muuttua elämän merkittävimmäksi sisällöksi. Ongelmalliseen pelaamiseen on saatavilla apua opiskelijaterveyshuollon, kunnallisen terveyskeskuksen, A-klinikan sekä mielenterveyspalveluiden kautta. Lisäksi eri kaupungeissa on tarjolla vertaistukiryhmiä nuorille digipelaajille. Nuori aikuinen voi saada apua digipelaamiseen myös etsivästä nuorisotyöstä tai sosiaalihuollon sosiaaliohjauksesta. Digipelaaminen voi olla hyvinvointia lisäävä harrastus, mutta siitä voi tulla arkea ja elämänrytmiä sotkeva ongelma. (Päihdelinkki s.a.)

## 7.2 Digitaalinen kehitys

Tällä hetkellä muutoksien tapahtuminen on nopeampaa kuin ennen. Siitä on ainoastaan 200 vuotta, kun tekniikka tuli osaksi ihmisten elämää ja muutti tämän. Teollistuminen toi mukanaan koneet, jotka korvasivat käsityöt. 1950–1970-luvulla digitaalinen vallankumous sai alkunsa ja alkoi siirtymä analogisesta, mekaanisesta ja sähköisestä tekniikasta digitaaliseen. (Hvid & Pedersen 2017, 10–11.) Muutoksia kohtaan on aina ollut vastarintaa, koska osan ihmisistä toimeentulo on ollut uhattuna digitaalisen kehityksen myötä. Lisäksi vastarintaa tuottaa teknologian mahdollistama vallitsevien järjestelmien rakenteellinen muutos. (Hvid & Pedersen 2017, 13–14.)

Niin kuin juomaveden ja ilman, digitaalisuuden huomaa vain, jos sitä ei ole lainkaan (Salmenkivi 2012, 27). Digitalisaatio tarkoittaa digitekniikan käyttöönottoa yhteiskunnan jokaisella osa-alueella. Yleinen harhaluulo on, että digitalisaatio tarkoittaa vain informaatioteknologiaa, kuten tietokoneiden käytön lisäämistä. Sopivampi tulkinta on, että digitalisaatio määrittellään kokonaisvaltaisena tekijänä liike-elämän ja yhteiskunnan muutoksessa sekä kehityksessä. Digitaalinen muutos kehittää tällä hetkellä yhteiskuntaa eteenpäin, kuten teki aikoinaan teollistuminenkin. (Heikkinen s.a.)

Teknologiaa hyödynnetään terveys- ja sosiaalipalveluissa, muun muassa pelastamaan ja ylläpitämään elämää, ehkäisemään terveysongelmia ja sairauksia sekä lisäämään vuorovaikutusta (Haarala ym. 2014, 213). Haapamäen tutkimuksen mukaan (2017) liikuntateknologialla oli vaikutusta positiivisesti liikuntamotivaatioon, varsinkin alkuvaiheessa. Ajan kuluessa motivaatio kumminkin hiipui takaisin alkuvaiheen tasolle, mutta itse liikuntasuorituksen aikana teknologia motivoi liikkujaa liikkumaan pidempään tai laadukkaammin. Liikuntateknologian avulla liikunnan aloittaminen tai takaisin sen pariin palaaminen voi olla helpompaa. (Haapamäki 2017, 36–38.) Teknologia on tullut osaksi liikunnan harrastamista eikä ole enää vain huippu- ja kilpaurheilijoiden etuoikeus. Rannetietokoneet, mobiilisovellukset sekä monet muut tekniikan ihmeet ovat nykyään kaikkien saatavilla. (Moilanen 2014, 13.)

### 7.2.1 Kykyviisari

Kykyviisari on maksuton työ- ja toimintakyvyn arviointimenetelmä, joka arvioi suuntaa antavasti vastaajan koettua työ- ja toimintakykyä. Muodoltaan Kykyviisari on kyselylomake, jonka voi täyttää verkossa tai paperilla. Kykyviisari on kehitetty Työterveyslaitoksen Sosiaalinen osallisuus ja työ- ja toimintakyvyn muutos Solmu -ESR -koordinaatiohankkeessa (1.10.2014–30.9.2020). Kykyviisari on vastaajan ja ammattilaisen yhteinen työkalu. Vastaajalle se osoittaa työ- ja toimintakyvyn eri osa-alueiden haasteet ja vahvuudet ja tekee työ- ja toimintakyvyssä tapahtuneen muutoksen näkyväksi. Ammattilaiselle se on apuna palvelutarpeen arvioimisessa ja on yhtenäinen lähestymistapana ja apuväline puheeksi ottamisessa. Kykyviisari auttaa ammattilaista myös tulosten raportoimisessa ja oman työn vaikutuksen seuraamisessa. (Mikä on Kykyviisari? s.a.)

Kykyviisarissa arvioidaan yhdeksää eri osa-alueita. Ensimmäisessä osa-alueessa kysytään esitietoja, jossa selvitetään muun muassa vastaajan sukupuoli ja ikä. Seuraava osa-alue on hyvinvointi, joka sisältää kysymyksiä yleisestä toimintakyvystä sekä koetusta työkyvystä. Seuraavat ovat osallisuus ja mieli, jossa selvitetään sosiaalista toimintakykyä ja sosiaalista kanssakäymistä sekä psyykkistä toimintakykyä. Arki-osiossa otetaan selvää vastaajan arjen selviytymisestä. Näiden jälkeen selvitetään taitoja, kuten kognitiivista toimintakykyä, sekä keho-osiossa selvitetään fyysistä toimintakykyä. Taustatieto-osiossa kartoitetaan koulutustaustaa. Viimeisessä osa-alueessa kartoitetaan vastaajan työtä ja tulevaisuutta kysymällä muutostoiveista ja työllisyystilanteesta. (Kykyviisari jakautuu... s.a.)

Kykyviisarin täyttö kestää noin 10–30 minuuttia. Lopussa Kykyviisari antaa henkilökohtaista palautetta vastausten keskiarvon perusteella sanallisesti sekä prosentuaalisesti väliltä 20–100. Palaute ehdottaa tarvittaessa jatkotoimia hyvinvoinnin ylläpitämiseksi tai parantamiseksi. Palautteeseen vaikuttavat seuraavien osioiden vastaukset: työkyky ja toimintakyky, osallisuus, mieli, arki, taidot ja keho, mikä tarkoittaa, että osiot esitiedoista, hyvinvoinnista ja tausta-

tiedoista jäävät palautteen ulkopuolelle. Loppupalaute pitää sisällään informaatiota osioista osallisuus, mieli, arki, taidot ja keho. (Kykyviisari – Työ- ja... 2019, 7, 13, 36.)

Valitsimme tutkimusvälineeksi Kykyviisarin, sillä se kartoittaa laajasti työkykyä ja siihen vaikuttavia eri osatekijöitä. Meillä ei ollut mahdollisuutta tavata nuoria yksitellen, joten koimme saavamme Kykyviisarin tuloksista laajan käsityksen heidän työ- ja toimintakyvystään. Tulosten pohjalta valitsimme myös terveyspäivässä käytävän teoriaosuuden sisällön, jotta sisältö olisi asiakaslähtöinen ja tarjoaisi mahdollisimman paljon uutta ja tarpeellista tietoa. Pidimme valittua menetelmää luetettavana vaihtoehtona tulosten keräämiseen, koska jokainen sai tehdä Kykyviisarin omassa rauhassa ja saimme tulokset nimettöminä, joten koimme, että vastaajille ei synny painetta tulosten väärentämiseen. Valittu menetelmä säästi myös meidän aikaamme, kun käytimme valmista mittaria. Lisäksi tulokset ovat helposti verrattavissa toisiinsa, koska jokaiselle vastaajalle esitettiin samat kysymykset ja samassa järjestyksessä. Yksi vaikuttava osatekijä Kykyviisarin valintaan oli sen maksuttomuus, jolloin kustannuksia ei syntynyt kummallekaan osapuolelle. Näin ollen on suurempi todennäköisyys, että kohderyhmä tekee Kykyviisarin myöhemmin uudelleen.

Työssämme halusimme löytää tekijöitä, joihin puuttamalla voisimme edesauttaa nuorten työhyvinvointia ja työhön palaamista. Kykyviisarista saadut tulokset osoittavat konkreettisesti vastaajalle jokaisen osa-alueen haasteet ja vahvuudet, jolloin muutoksia on helpompi lähteä toteuttamaan. Esittelimme nuorille Motivisti-mobiilisovelluksen, jossa tähdätään elintapamuutoksiin valitsemalla jokaista viikkoa kohden yksi tavoite. Kannustimme nuoria valitsemaan tavoitteen mikä liittyy osa-alueeseen, joka oli heidän Kykyviisarissaan heikoin. Kerromme kyseisestä sovelluksesta myöhemmin lisää työssämme. Suositelimme nuoria tekemään Kykyviisarin myöhemmin uudelleen, noin puolen vuoden päästä, jolloin he näkisivät, onko muutosta tapahtunut aikaisempiin tuloksiin verrattaessa.

### 7.2.2 NäytönPaikka

Motiivi-hankkeeseen osallistuneet nuoret aikuiset käyttivät NäytönPaikka nettipalvelua koko Tuunaa tulevaisuutesi -valmennuksen ajan. He hyödynsivät NäytönPaikkaa tallentamalla Kykyviisarin tulokset palveluun. Lisäksi kannustimme heitä käyttämään NäytönPaikan päiväkirjaosuutta yhdessä Motivisti-sovelluksen kanssa. Päiväkirjaosuudessa nuoret pystyivät käsittelemään Motivisti-sovelluksen tuloksia ja pohtia syitä, jotka johtivat tavoitteen onnistumiseen tai epäonnistumiseen. Palvelimen avulla Kykyviisarin ja Motivisti-sovelluksen tulokset pysyvät tallennettuina ja ovat sieltä helposti saatavissa.

NäytönPaikka on ilmainen, asiakaslähtöinen ja voimavarakeskeinen työväline. Se auttaa ja kannustaa tarkastelemaan omaa elämää kokonaisvaltaisesti eri näkökulmista. Palveluun sisältyviä työkaluja ovat esimerkiksi aikajana, verkostokartta ja elämäntilannekartoitus. NäytönPaikka auttaa pohtimaan oman elämänsä vahvuuksia, heikkouksia, uhkia sekä mahdollisuuksia. Palvelu tarjoaa myös työntekijöille valmiin ja monipuolisen tavan tehdä syrjäytymisen vastaista työtä asiakaslähtöisesti ja ammattimaisesti tukien osallisuutta, voimaantumista sekä kasvua. NäytönPaikkaa käytetään laajasti ympäri Suomen esimerkiksi nuoriso- ja työllistymispalveluissa. (NäytönPaikka s.a.)

### 7.3 Mobiilisovelluksia

Opinnäytetyössämme käytimme Motivisti-mobiilisovellusta. Mobiilisovellus tarkoittaa ohjelmistoa, joka on suunniteltu toimimaan mobiililaitteella, esimerkiksi matkapuhelimella, kellolla tai tabletilla (Mobiilisovellus s.a.). Mobiililaitteeksi kutsutaan laitetta, joka on kehitetty mukana kannettavaksi ja mahdollistaa tiedon käsittelyyn sekä langattomaan tiedonsiirtoon (Mobiililaitte s.a.). Sovelluksia on moniin eri käyttötarkoituksiin, esimerkiksi pelaamiseen, uutistenlukemiseen tai kuvien käsittelyyn (Mobiilisovellus s.a.). Sovellus on yleensä tehty tiettyä tarkoitusta varten (Mobiilisovellukset s.a.).

Suurimman osan sovelluksista voi ladata ilmaiseksi sovelluskaupasta tai kerätä maksua vastaan. Osa ilmaisista sovelluksista tarjoaa maksullista lisäsisältöä sovellusta käyttäessä. Android-käyttöjärjestelmässä sovelluskaupan nimi on

yleensä Play, Windows-laitteessa Windows Store ja Apple-laitteessa App Store. (Mobiilisovellukset s.a.) Sovelluksia käytetään älypuhelimella ollessa yli 90 prosenttia internetajasta, ja tabletilla ollessa vastaava luku on 77 prosenttia (Wurmser 2018). Arvion mukaan yhdysvaltalaiset aikuiset viettävät vuonna 2019 älypuhelimella aikaa keskimäärin 2 tuntia 55 minuuttia päivässä, mikä on 9 minuuttia enemmän kuin edellisvuonna. Lisäksi ennustetaan, että samana vuonna ihmiset käyttävät ensimmäistä kertaa enemmän aikaa mobiililaitteidensa parissa kuin televisiota katsellessa. (Wurmser 2019.)

Mobiilisovelluksissa nähdään suuri mahdollisuus kansalaisten oman terveyden edistämiseksi. Ne mahdollistavat helpon pääsyn palveluihin sekä oman terveyden hallinnan paikasta riippumatta. Sovelluksia on helppo ladata sekä poistaa, mikä tuottaa oman haasteen terveystalouden tuottajille sovelluksen luomiseen. (Holopainen 2015, 1285–1290.) Vuonna 2017 oli yli 318 000 terveyssovellusta saatavilla suosituimmista sovelluskaupoissa, mikä on lähes kaksinkertainen määrä vuoteen 2015 verrattuna. Kyseisiin sovelluskauppoihin lisätään päivittäin yli 200 terveyssovellusta lisää. (The Growing Value of Digital Health 2017.)

### **7.3.1 Motivisti-sovellus**

Valitsimme Motivisti-sovelluksen yhdeksi digitaaliseksi menetelmäksi sen helppokäyttöisyyden vuoksi. Sovellus on tehty yhteistyössä terveysalan asiantuntijoiden kanssa, mikä vaikutti meidän valintaamme (Motivisti 2017). Ehtomme sovelluksen valinnassa oli veloituksettomuus. Sovelluksessa pystyy itse määrittelemään henkilökohtaisen tavoitteen viikkoa kohti, mikä mielestämme on asiakaslähtöistä sekä edesauttaa muutosten syntymistä. Pidimme tärkeänä osatekijänä sitä, että sovelluksessa pystyy valitsemaan vain yhden tavoitteen viikkoa kohden, jolloin tavoitteeseen pääseminen onnistuu todennäköisemmin.

Motivisti-sovelluksen on tuottanut Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS), ja sen sisällöstä ovat vastanneet Tervekylä.fi ja Mielenterveystalo.fi-palveluiden asiantuntijat (Motivisti 2017). Sovellus julkaistiin 30.11.2016 ja on



ladattavissa älylaitteelle ilman veloitusta. Motivisti-sovellus on ladattavissa Applen iOS- ja Googlen Android-käyttöjärjestelmille. (Motivoidu muutokseen... 2016.) Käyttökielenä toimii suomi (Hyötypelilista 2019). Sovelluksen käyttäminen ei vaadi rekisteröitymistä (Motivisti – Käyttöehdot ja tietosuoja s.a).

Sovelluksen tarkoitus on kannustaa käyttäjää elämänlaatua parantaviin muutoksiin, lisäksi tämä sisältää mietelauseita, jotka tukevat muutosta. Kyseinen sovellus on luotu helppokäyttöiseksi ja hauskaksi. Sovelluksen lataamisen jälkeen käyttäjä laatii itselleen viikon ajaksi vain yhden terveyteen, itsensä kehittämiseen tai ihmissuhteisiin liittyvän tehtävän. Tämän voi valita sovelluksen valmiina olevista muutosehdotuksista tai voi määrittää kokonaan oman, omin sanoin laaditun tehtävän. Jokaisen päivän lopussa käyttäjä arvioi, onnistuiko tehtävä, painaen näytölle ilmestyvää kyllä- tai ei-painiketta. Inspiroivan mietelauseen saa valittua näytölle ilmestymään itselle määritettyyn kellonaikaan, jolloin tämä toimii myös osana tehtävän teon muistutusta. Sovelluksesta on mahdollista selata aiemmin tehtyjä tehtäviä, jolloin näkee onnistumisprosentin kyseistä tehtävää kohtaan ja ajankohdan, jolloin tehtävää on suoritettu. (Motivisti 2017.)

### **7.3.2 QR-koodi**

Pitkittyessään työttömyys lisää syrjäytymisriskiä. Nuorten työttömyydellä on myös yhteyksiä sosiaalisiin ongelmiin. (Halonen ym. 2007, 10.) Kykyviisarista saatujen tulosten mukaan osallisuus eli sosiaalisen toimintakyvyn ja sosiaalisen kanssakäymisen osa-alue oli kaikista heikoin. Nämä asiat huomioiden halusimme sisällyttää terveyspäiväämme osion, joka sisältää ryhmätyöskentelyä ja sosiaalista kanssakäymistä muiden nuorten kanssa.

Terveyspäivässä hyödynsimme QR-koodeja kaupunkisuunnistuksen muodossa. Olimme piilottaneet Kouvolan keskustan läheisyyteen rasteja, ja osa rasteille johtavista vihjeistä oli luettavissa QR-koodien muodossa. Nuoret käyttivät älylaitteita apuna QR-koodeja lukiessaan. Tavoitteemme oli yhdistää digitaalisuus ja liikunta mahdollisimman miellyttävällä tavalla ja tuoda esille, kuinka hyvin ja helpolla niitä voidaan käyttää yhdessä. Halusimme opinnäyte-

työssämme kertoa QR-koodista, koska tämä oli terveystyössä yksi käyttämämme mobiilisovellus. Emme tutkineet QR-koodin käyttöä osana opinnäytetyötä, mutta tuomme työssämme esille jatkotutkimusehdotuksen koskien kyseistä menetelmää.

QR-koodit ovat viivakoodeista kehittyneempi versio ja niillä on monia erilaisia toimintoja, kuten ohjaaminen haluttuun internetsivustoon (Lehikoinen 2015). Niiden lukeminen on mahdollista älylaitteiden, kuten tablettien tai älypuhelimien avulla, myös web-kameralla varustetulla tietokoneella tämä onnistuu. QR-koodien lukeminen edellyttää kameralla varustetun laitteen, QR-koodin lukijaohjelman sekä useimmiten toimivan internet-yhteyden. Internetyhteyttä ei tarvita esimerkiksi puhelinnumeroa, osoitetietoa tai kalenteritapahtumaa varten. Jos mobiililaitetta ei ole valmiiksi varustettu lukijaohjelmalla, tämän voi ladata internetistä tai puhelimen sovelluskaupasta. (QR-koodin luku mobiililaitteilla s.a.) Tarjolla on maksullisia sekä ilmaisia lukijaohjelmaversioita (Lehikoinen 2015). QR-koodin lukeminen tapahtuu seuraavasti. Ensiksi käynnistetään halutulla laitteella QR-sovellus, jonka jälkeen QR-koodi asetetaan näkyville näytölle kokonaisuudessaan. Tämän jälkeen laite siirtää käyttäjän QR-koodiin ohjelmoidulle web-sivulle tai näyttää QR-koodin sisältämän informaation. (QR-koodin luku mobiililaitteilla s.a.)

## **8 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää digitaalisia menetelmiä, joita voidaan hyödyntää nuorten aikuisten työkyvyn edistämiseksi. Tavoitteenamme on käytännössä kokeilla erilaisia digitaalisia menetelmiä yhdessä nuorten kanssa ja pohtia niiden toimivuutta kohderyhmän parissa. Tavoitteenamme oli myös selvittää, millainen työkyky hankkeeseen osallistuneilla nuorilla on Kykyviisarin tulosten mukaan. Halusimme hyödyntää opinnäytetyössämme digitaalisuutta, sillä digitaalisuus on osa nykypäivää ja tulevaisuutta. Koimme, että digitaalisuutta tarkastellessa on tärkeää kiinnittää huomiota myös digitaalisuuden tuomiin hyviin puoliin. Työterveyslaitoksen Tutustu työelämään ja tienaa -aineistojen vastausten perusteella digitaalisuus onkin tulevaisuuden työssä nuorille arkipäivää (Suomalainen työ s.a.).

Tutkimuskysymykset:

1. Millainen on hankkeeseen osallistuvien nuorten aikuisten työkyky Kykyviisarin tuloksien mukaan?
2. Kuinka kohderyhmä koki Kykyviisarin hyödyllisyyden?
3. Millaisia käyttökokemuksia kohderyhmällä on mobiilisovelluksesta ja NäytönPaikasta?

## 9 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 9.1 Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen eteneminen

Opinnäytetyö on toteutettu määrällisenä tutkimuksena, koska tutkimuskohdeena on työelämän ulkopuolella olevien nuorten kokemukset heidän omasta työ- ja toimintakyvystään. Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus on melko paljon käytetty tutkimusmenetelmä sosiaali- ja yhteiskuntatieteissä (Hirsjärvi ym. 2010, 139). Kvantitatiivinen tutkimus on empiriaan eli käytäntöön kohdistuvaa teoriapohjaista tutkimusta (Kananen 2015, 202).

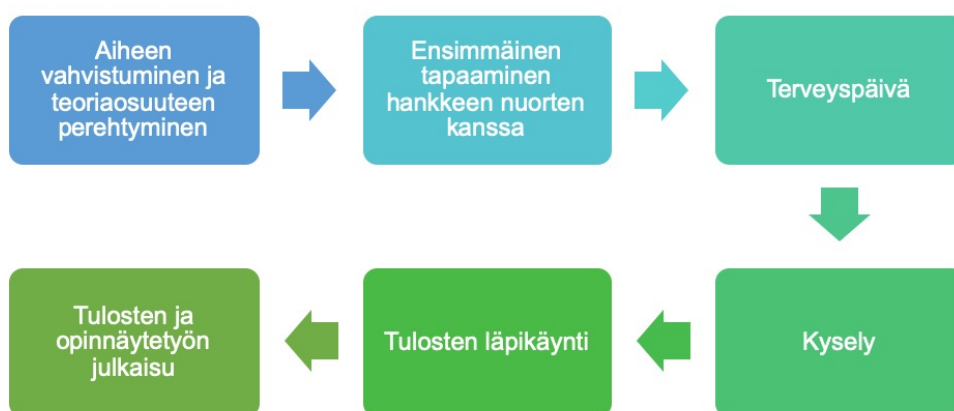
Kvantitatiivinen tutkimus vaatii ilmiön tuntemista eli tietoa siitä, mitkä tekijät vaikuttavat tutkittavaan ilmiöön. Kvantitatiivisen tutkimuksen edellytyksenä on tekijöiden tunteminen, sillä jos ei tiedetä, mitä mitataan, on mittaamisen toteuttaminen mahdotonta. Määrällinen tutkimus on pitkälti muuttujien mittaamista, niiden suhteiden välisten vuorovaikutusten laskemista sekä määrällistä laskemista tekijöiden esiintymisestä. Määrällisen tutkimuksen tavoitteena on yleistää, ennustaa sekä selvittää syyseuraussuhteita. Kyselylomake on yleisin kvantitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmä. Määrälliseen tutkimukseen kuuluu myös muita tutkimusmenetelmiä, joissa lasketaan ja tarkastellaan tunnuslukuja. Aikasarja-analyysit ovat esimerkki tästä ryhmästä. (Kananen 2011, 12–19.)

Mittarit, jotka ovat käytössä kvantitatiivisessa tutkimuksessa, ovat määrällisiä. Mittauksen tuloksena saatua aineistoa käsitellään tilastollisin menetelmin. Kvantitatiivinen tutkimus vaatii tarpeellista määrää havaintoyksiköitä, jotta tuloksia voitaisiin pitää luotettavana ja niitä voitaisiin muuttaa koskemaan koko

perusjoukkoa. Kvantitatiivinen tutkimus pohjautuu positivismiin, sillä siinä painotetaan tiedon perusteluja, objektiivisuutta, yksiselitteisyyttä sekä luotettavuutta. (Kananen 2011, 18.)

Kvantitatiivinen tutkimus etenee prosessina. Sen vuoksi sitä on joskus verrattu asemalta lähtevään junaan, joka kulkee ennalta määritellyä reittiä pitkin kohti määräasemaa. Jos noudatetaan tieteellisen tutkimuksen sääntöjä ongelman määrittelyssä, kysymysten laadinnassa, aineiston keruussa sekä analysoinnissa, voidaan kvantitatiivista tutkimusta pitää helppona tutkimuksen muotona. Aineistonkeruumenetelmät ovat helppoja, sillä kun aineisto on kerätty, on suurin osa työstä jo tehty. Kerättyä aineistoa käsitellään tilastotieteen analyysimenetelmien avulla. Tulkinnat tulee tehdä tiukkojen tilastotieteen tulkintasääntöjen mukaisesti. (Kananen 2015, 203.)

Opinnäytetyömme eteni kvantitatiivisen tutkimuksen tavoin prosessina. Prosessiin kuului kuusi vaihetta. Se alkoi aiheen vahvistumisesta ja päättyi tulosten ja opinnäytetyön julkaisuun. Kuvassa 2 olemme havainnollistaneet prosessin kulkua.



Kuva 2. Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Prosessi alkoi, kun opinnäytetyömme aihe vahvistui helmikuussa 2019 ja aloimme perehtymään teoriaosuuteen sekä tiedonhakuun. Toisessa vaiheessa tapasimme Motiivi-hankkeeseen osallistuneet nuoret ensimmäisen

kerran. Esittelimme paikalla oleville nuorille sekä hankkeen työntekijöille opin-  
näyte- ja kehittämistyömme ja pyysimme nuoria täyttämään lupa-asiakirjan  
(liite 1). Kolmas vaihe oli terveystilaisuuden järjestäminen 2.4.2019. Olimme aloit-  
taneet palautelomakkeen tekemisen ennen terveystilaisuutta ja saimme lomak-  
keen valmiiksi 12.4.2019. Pyysimme 17.4.2019 nuoria täyttämään palautelo-  
makkeen, jossa oli kysymyksiä esittelemistämme digitaalisista menetelmistä.  
Tämä oli prosessin neljäs vaihe. Prosessin viides vaihe sisälsi kyselylomak-  
keiden tulosten läpikäyntiä. Opinnäytetyöprosessi päättyi tulosten ja opinnäy-  
tetyön julkaisuun joulukuussa 2019. (Kuva 2.)

## 9.2 Aineiston keruu

Aineistonkeruumenetelmiksi on valittu kyselylomakkeet. Lomakkeina toimi  
meidän itse laatima puolistrukturoitu kyselylomake sekä internetissä valmiina  
täytettävä Kykyviisari-lomake. Emme itse ole voineet vaikuttaa Kykyviisarissa  
esitettyihin kysymyksiin, joten tuomme esille ainoastaan perusteluja itselaati-  
mastamme kyselystä. Määrällisen tutkimuksen perustana toimii mittaus, sillä  
asioiden tutkiminen tilastollisesti edellyttää, että tietoa voidaan mitata erilaisilla  
mittareilla. Kyselytutkimuksessa mittarit koostuvat väitteistä ja kysymyksistä.  
Mittaus tapahtuu kyselylomakkeella, joka on kokoelma mittareita sekä yksittäi-  
siä kysymyksiä. Kyselytutkimus on enimmäkseen määrällistä tutkimusta, jossa  
sovelletaan tilastollisia menetelmiä. Vaikka kysymykset esitetään sanallisesti,  
vastaukset ilmaistaan numeerisesti. (Vehkalahti 2014, 13, 17.)

Kyselytutkimuksessa tutkija esittää kysymyksiä vastaajalle kyselylomakkeen  
välityksellä. Valitsimme kyselytutkimukset, koska ne ovat tärkeä tapa kerätä ja  
tarkastella tietoa. Tietoa voidaan kerätä arvoista, asenteista, uskomuksista,  
käsityksestä, mielipiteistä, tiedoista, käyttäytymisestä, toiminnasta sekä tosi-  
asioista. Lisäksi lomakkeella voidaan pyytää arviointeja tai perusteluja toimin-  
noille, mielipiteille tai vakaumuksille. Lomake on mittausväline, jonka käyttö-  
alue ulottuu yhteiskunta-käyttäytymistieteellisestä tutkimuksesta soveltuvuus-  
testeihin, kyselyihin, mielipidetiedusteluihin sekä palautemittauksiin. (Hirsjärvi  
ym. 2007, 192; Vehkalahti 2014, 11.)

Kyselylomaketta tehdessä tulee kiinnittää huomiota sen pituuteen, kysymysten järjestykseen ja lukumäärään. Alkuun on hyvä sijoittaa yleisimmät kysymykset sekä helpommin vastattavat, ja loppuun spesifiset kysymykset. Tärkeää on, että vastaajalla säilyy mielenkiinto koko lomakkeen täytön ajan. Jos lomake on liian pitkä, vastaajat jättävät helpolla vastaamatta kyselyyn tai vastaavat huolimattomasti. (Hirsjärvi ym. 2007, 197.) Tämän vuoksi meillä oli ainoastaan seitsemän kysymystä. Kyselyymme vastaajat olivat ennen meidän kyselyämme vastanneet pitkään Motiivi-hankkeen kyselyyn, joten meitä oli pyydetty tekemään kyselystämme lyhyt. Olimme samaa mieltä lyhyen kyselyn tekemisestä. Kyselyssämme on kaikki kysymykset helposti vastattavia ja lopussa on vielä vastaajilla mahdollisuus sanoa jotakin meille, mikä antaa vastaajille mahdollisuuden vapaan mielipiteen ilmaisuun.

Usein viisi sivua on kyselyn maksimipituus, ja postissa lähetettävä kysely tulisi voida täyttää 15 minuutissa. Lomakkeen laadinnassa on hyvä kiinnittää huomiota lomakkeen ulkoasuun. Mitä miellyttävämpi ulkoasu, sitä miellyttävämpää sen täyttäminen on, jolloin vastausprosentti kasvaa. (Hirsjärvi ym. 2007, 198; Valli 2015, 43.) Selvyys on tärkeää ottaa huomioon kyselylomaketta laatiessa, jotta saadaan päteviä tuloksia. Kysymykset tulee laatia niin, että nämä merkitsevät kaikille vastaajille samaa. Spesifiset kysymykset ovat parempia kuin yleiset kysymykset, koska yleisellä tasolla olevaan kysymykseen liittyy enemmän tulkinnan mahdollisuuksia. Lisäksi tulee suosia lyhyitä kysymyksiä, koska nämä ovat helpommin ymmärrettävissä. (Hirsjärvi ym. 2007, 197.) Olemme edellä mainitut kohdat ottaneet kyselyssämme huomioon. Kyselymme oli vain yhden sivun pituinen, jolloin heti kyselyn saatuaan vastaaja näki, että kysely on nopea täyttää. Lomakkeessamme on selkeä ja miellyttävä ulkoasu, sekä kysymyksemme merkitsevät kaikille vastaajille samaa. Olemme kyselyssämme käyttäneet vain spesifisiä ja lyhyitä kysymyksiä.

Edelleen on hyvä välttää kysymyksiä, joihin liittyy kaksoismerkitys, ja on suotavaa jättää pois kohta, ei mielipidettä, koska on havaittu, että vastaajista noin 12–30 prosenttia valitsevat tämän. Monivalintavaihtoehtoja on parempi käyttää kuin väitteitä samaa mieltä tai eri mieltä, koska ihmisillä on taipumus tällöin valita vaihtoehto, jota he arvelevat odotettavan vastaavan. Viimeisimpänä

hyvänä ohjeena on, että sanojen valinta ja käyttö tulee harkita tarkoin. Ei tule käyttää ammattikieltä vaan sanoja, jotka kaikki vastaajat ymmärtävät. On lisäksi vältettävä johdattelevia kysymyksiä. (Hirsjärvi ym. 2007, 197–198.) Kysymyksissämme ei ole kaksoismerkityksiä. Strukturoitujen kysymystemme vastausvaihtoehdot ovat kyllä/ei, ja yhdessä kysytään sovelluksen käyttöaikaa päivinä. Olemme käyttäneet ymmärrettävää kieltä, emmekä esitä johdateltavia kysymyksiä.

Lomakkeeseen kysymyksiä voidaan muotoilla monella tavalla. Olemme omassa lomakkeessamme siis käyttäneet monivalintakysymyksiä ja yhtä avointa kysymystä. Lomakkeissa voidaan käyttää avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä ja asteikkoihin eli skaaloihin perustuvia kysymyksiä. Avomissa kysymyksissä esitetään vain kysymys, ja jätetään tyhjää vastausta varten. Monivalintakysymyksissä tutkija on laatinut valmiit, numeroidut vastausvaihtoehdot ja vastaaja merkitsee rastin tai rengastaa vastauksensa. Kysymyksissä voidaan käyttää myös strukturoidun ja avoimen kysymyksen väli-  
muotoa, jolloin valmiiden vastausvaihtoehtojen jälkeen esitetään avoin kysymys. Avoimen kysymyksen avulla ajatellaan saatavan esille uusi näkökulma, jota tutkija ei ole osannut etukäteen ajatella. Skaaloihin perustuvissa kysymyksissä esitetään väittämiä, ja vastaaja valitsee niistä sen, miten voimakkaasti hän on samaa tai eri mieltä kuin esitetty väittämä. Asteikot ovat tavallisimmin 5- tai 7-portaisia, ja vastausvaihtoehdot muodostavat laskevan tai nousevan skaalan. (Hirsjärvi ym. 2007, 193–195.)

Vastaajan täytettäessä kyselylomaketta on myöhäistä vaikuttaa lomakkeen sisältöön, joten on erityisen tärkeää suunnitella se huolella (Vehkalahti 2014, 20). On hyvä kokeilla lomakkeen toimivuutta ennen varsinaista lomakkeen käyttöä. Lomaketta tehdessä avovastauksille tulee jättää tarpeeksi tilaa ja lomakkeen lopussa on hyvä kiittää vastaamisesta. (Hirsjärvi ym. 2007, 199.)

Kyselylomaketta testasi neljä henkilöä, joista yksi oli työelämän ulkopuolella, yksi työssä käyvä ja kaksi opiskelijoita. Kyselylomaketta oli haastava testata ennalta, sillä siinä esitetyt menetelmät eivät olleet testaajille tuttuja. Pyrimme

kyselyssämme mahdollisimman hyvään lopputulokseen, joten kysyimme mielipiteitä valmiista kyselystä Motiivi-hankkeen kahdelta työntekijältä. Halusimme kyselymme olevan hankkeenkin mielestä hyvä, selkeä sekä käyttökelpoinen, joten koimme olevan tärkeää kysyä hankkeen mielipidettä kyselyyn. Lisäksi halusimme, että toimeksiantajallamme on mahdollisuutta vaikuttaa sisältöön.

Kyselytutkimuksemme suoritettiin 17.4.2019 NuPa:n tiloissa Kouvolassa. Emme itse päässeet vaikuttamaan kyselyyn vastanneiden valintaan, koska vastaajat olivat samat, jotka olivat osallistuneet meidän terveyspäiväämme keväällä. Kyselymme vastasi kuusi henkilöä, ja he olivat täyttäneet lupa-asiakirjan 27.3.2019. Emme olleet itse paikalla, kun osallistujat täyttivät kyselyn, mutta paikalla olivat Motiivi-hankkeen työntekijät, joille olimme kyselylomakkeemme toimittaneet etukäteen sähköpostitse, heidän lisäksensä paikalla oli muuta Motiivi-hankkeen henkilökuntaa. Hankkeen kahden työntekijän kanssa olemme olleet tiiviisti yhteistyössä kehittämis- ja opinnäytetyön aikana. Samoilta henkilöitä kysyimme palautetta kyselystä, joten he olisivat osanneet vastata myös mahdollisiin kysymyksiin, lisäksi heillä olisi ollut mahdollisuus olla meihin yhteydessä, jos jokin ongelma ilmenee. Kyselylomake täytettiin nimettömänä, ja kyselymme täyttämiseen meni aikaa alle 10 minuuttia. Osallistujilla ei herännyt kysyttävää kyselyn yhteydessä tai sen jälkeen.

Toisena aineistonkeruumenetelmänä meillä toimi Kykyviisari. Aineistonkeruu toteutettiin 27.3.2019 NuortenPaikan tiloissa Kouvolassa, ja paikalla oli osallistujien lisäksi me ja yksi hankkeen työntekijä. Osallistujat olivat samat kuin kyselytutkimuksessa. Osallistujat täyttivät ennen Kykyviisarin tekoa lupa-asiakirjan. Kerroimme ennen asiakirjan allekirjoittamista, että kaikki tulokset kerätään nimettöminä ja mihin niitä käytämme sekä tulokset hävitetään asianmukaisesti työmme päätyttyä. Asiakirjan allekirjoittamisen jälkeen näytimme Kykyviisarin täytöstä kertovan videon ja kerroimme lisätietoa siitä. Tämän jälkeen he tekivät Kykyviisarin kouluttamme lainatuille tablettitietokoneilla ja tallensivat tulokset tablettitietokoneen muistiin sekä itselleen myöhempää käyttöä varten NäytönPaikka internetohjelmaan. Tämän jälkeen yksi hankkeen työntekijä keräsi tablettitietokoneet meille, jotta emme tiedä, kuka käytti mitäkin laitetta. Olimme



varanneet aikaa lupa-asiakirjan ja Kykyviisarin täyttöä ja esittelyä varten yhden tunnin. Meillä meni lopulta aikaa tähän noin 45 minuuttia. Kykyviisarin täytön jälkeen osallistujat lähtivät pois, ja me jäimme tulostamaan Kykyviisarin tuloksia. Tulostamisen jälkeen hankkeen työntekijä poisti tulokset laitteilta.

### **9.3 Aineiston analyysi**

Kerättyjen tulosten analysointi ja käsittely suoritettiin Excelillä. Valitsimme Excelin tulosten analysointimenetelmäksi, koska sen avulla koimme saavamme tulokset helposti luettaviksi ja ymmärrettäviksi. Pidimme myös Exceliä luotettava ja helppona taulukkolaskentaohjelmana. Ohjelman avulla saimme tulokset kuvien ja taulukoiden muotoon. Syötimme Exceliin kyselylomakkeesta ja Kykyviisarista saadut tulokset. Kykyviisarin tuloksista teimme ohjelman avulla pylväsdiagrammeja ja kyselylomakkeen tuloksista taulukoita. Ohjelmoimme Excelin laskemaan keskiarvon kuviin. Jokainen tekemämme kuva käsittelee Kykyviisarin eri osa-aluetta, ja näissä on esitetty omana pylväänä vastaajien keskiarvo. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden tuloksia on verrattu toisiinsa sekä Kykyviisarin sivuston alkutilanneraporttiin. Kyselylomakkeen tuloksista teimme taulukon, että tulosten vertaaminen ja ymmärtäminen on lukijalle helpompaa.

Kyselylomakkeessamme oli yksi avoin kysymys, jossa annoimme vastaajille mahdollisuuden antaa vapaasti omin sanoin palautetta. Emme tutkimuksemme analysoi kyseisiä tuloksia, koska vastaukset eivät tuottaneet tutkimuksellisesti hyödynnettävää aineistoa. Kysymykseen vastasi kolme henkilöä, he kiittivät järjestämästämme terveyspäivästä ja toivottivat onnea opiskeluihin.

## **10 TUTKIMUSTULOKSET**

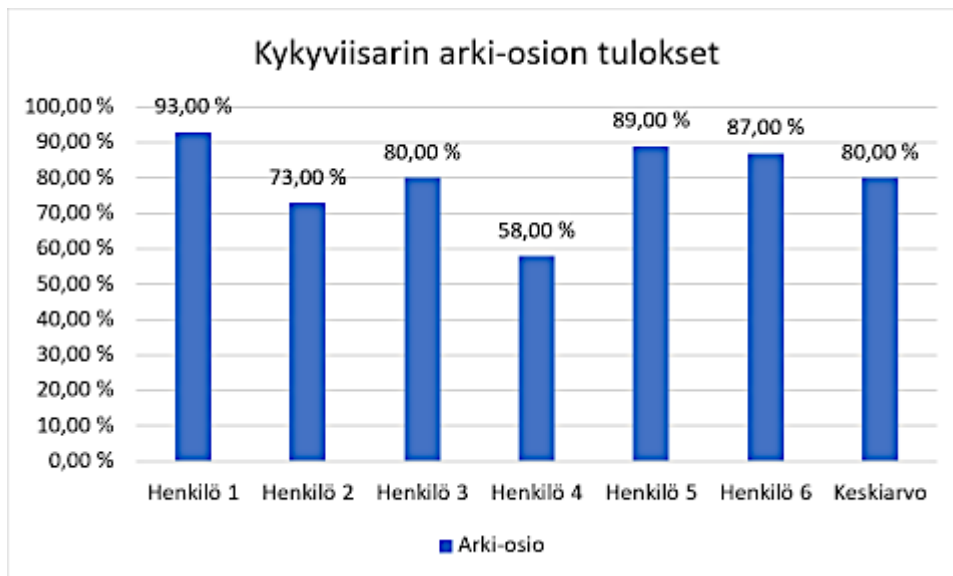
### **10.1 Millainen on hankkeeseen osallistuvien nuorten aikuisten työkyky Kykyviisarin tuloksien mukaan?**

Kykyviisarista saatuja tuloksia avasimme Excel-tilukkolaskentaohjelman avulla. Kykyviisari antaa kyselyn lopuksi vastanneelle yhteenvedon jokaisesta osa-alueesta, joita ovat keho, taidot, mieli, arki ja osallisuus. Palautteen lopussa on lisäksi yhteenveto, jossa arvioidaan vastaajan työ- ja toimintakykyä

sekä annetaan arvio kokonaistilanteesta. Kykyviisarista on kerrottu tarkemmin luvussa 7.2.1. Kykyviisari. Vastaajia oli yhteensä kuusi. Saadut tulokset esitetään prosentuaalisesti pylväsdiagrammien muodossa, koska myös Kykyviisarista saadut palautteet annetaan prosentein. Paras mahdollinen tulos osa-alueissa on sata prosenttia. Tulosten yhteydessä tuomme esille joitakin Kykyviisarin antamia muutosehdotuksia. Pylväsdiagrammeissa henkilöt pysyvät samoina, esimerkiksi arki-osion henkilö 1 on myös keho-osiossa esitetty henkilö 1.

Vertaamme kohderyhmän tuloksia Kykyviisarin internetsivustolla esitettyyn aineiston alkutilanneraporttiin, koska tutkimuksessamme on käytössä myös kohderyhmän ensimmäisen kerran vastaukset. Tuloksia on saatavilla myös seurantaraportista, jossa esitetään vastanneiden ensimmäisen ja viimeisen kyselykerran tulosten ero. Kykyviisariin liittyvä tutkimus on kesken, minkä vuoksi tulokset ovat vain suuntaa antavia. (Näin luet tuloksia s.a.) Kykyviisari-sivustolla on nähtävillä alkutilanneraportin kokonaistilanne ja osiokohtaiset tulokset yhteensä 12600 henkilön vastauksista. Aineistoon vastanneiden keski-ikä oli 39 vuotta. (Koko aineiston... s.a.) Tulokset eivät ole suoraan verrannollisia tämän tutkimuksen tuloksiin, sillä kohderyhmämme on iältään 18–26-vuotiaita. Vertaamme tuloksia, sillä molemmissa tutkimuksissa vastaajat ovat iältään täysi-ikäisiä ja tutkimuksia, joissa tulokset olisivat suoraan verrannollisia tähän tutkimukseen, ei ole saatavilla.

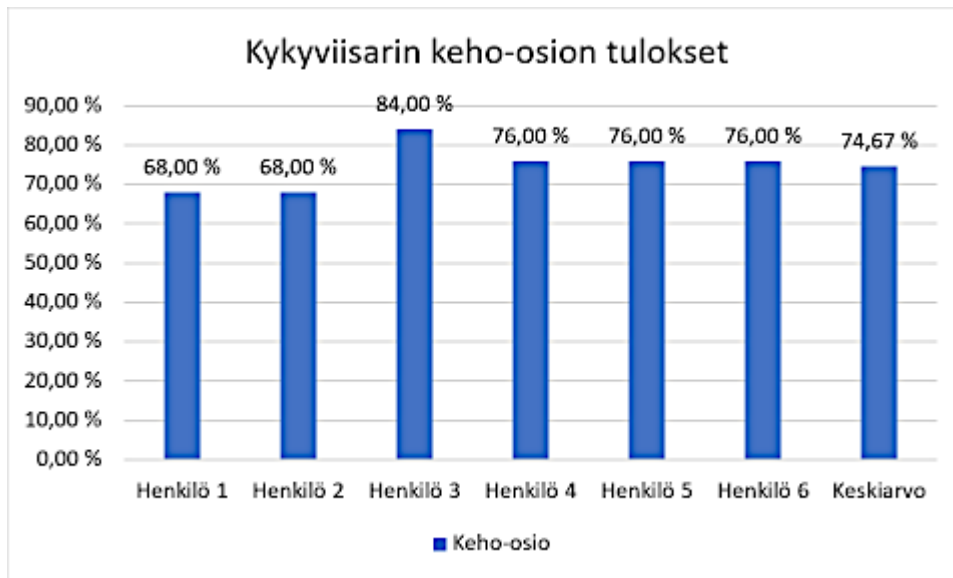
Arki-osiossa selvitettiin vastaajan selviytymistä arjesta (Kykyviisari jakautuu...s.a.). Osiossa kysyttiin vastaajan suoriutumista esimerkiksi kotitöiden tekemisestä, raha-asioiden huolehtimisesta sekä internetin kautta asioimisesta ja tiedon hakemisesta. Arki-osion huonoin yksittäinen tulos oli 58 % ja paras tulos oli 93 %. Laskettu keskiarvo vastaajien kesken oli 80 %. Arki-osuuden keskiarvo oli kaikkien osa-alueiden keskiarvoja keskenään verrattaessa parhain. Hajontaa vastausten kesken oli huomattavissa. Parhaan ja huonoimman tulokset välinen ero oli 35 %. (Kuva 3.)



Kuva 3. Kykyviisarin arki-osion palaute esitettynä pylväsdiagrammina

Arki-osuuden palautteessa kannustettiin kyselyyn vastannutta esimerkiksi pohtimaan, missä asioissa on omassa arjessaan tyytyväinen ja onko haasteet arjen sujuvuudessa väliaikaisia vain pidempään kestäneitä. Alkutilanneraportin tuloksiin verrattaessa tutkimuksestamme saadut tulokset olivat lähes samat, sillä alkutilanneraportin tulosten keskiarvo arki-osiossa oli 82 %, vastausten keskiarvojen ero oli vain 2 %.

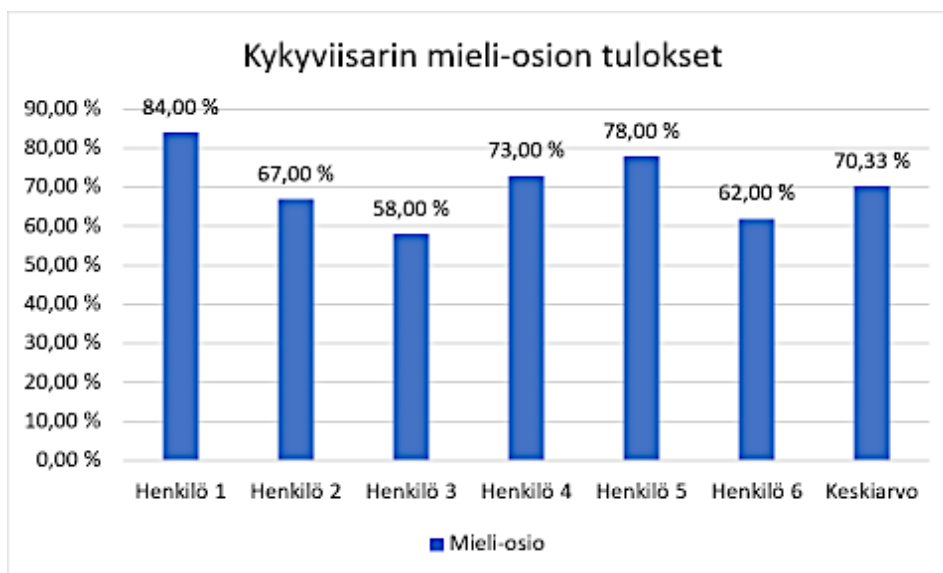
Keho-osiossa esitettiin kysymyksiä vastaajan fyysisestä toimintakyvystä (Kykyviisari jakautuu...s.a.). Kysymyksissä kysyttiin vastaajan liikunnan harrastamisen määrään sekä vastaajan omaan arvioon fyysisestä kunnostaan. Saaduista tuloksista heikoin oli 68 % ja paras oli 84 %. Keskiarvo vastauksissa oli 74,67 %. Hajonta vastausten välillä oli pientä. Parhaimman ja heikoimman tuloksen välinen ero oli 16 %. (Kuva 4.)



Kuva 4. Kykyviisarin keho-osion palaute esitettyä pylväsdiagrammina

Keho-osion palautteessa kannustettiin muun muassa liikkumaan enemmän ja lisäämään arkiliikuntaa. Kehosion palautteessa suositeltiin myös ottamaan yhteyttä kotikunnan liikuntatoimeen, jos kaipaa lisää ideoita liikunnan lisäämiseksi tai monipuolistamiseksi. Alkutilanneraportissa keskiarvo keho-osiossa oli 75 %. Kohderyhmän vastausten keskiarvo oli 74,67 %, ero keskiarvoissa oli vain 0,33 %.

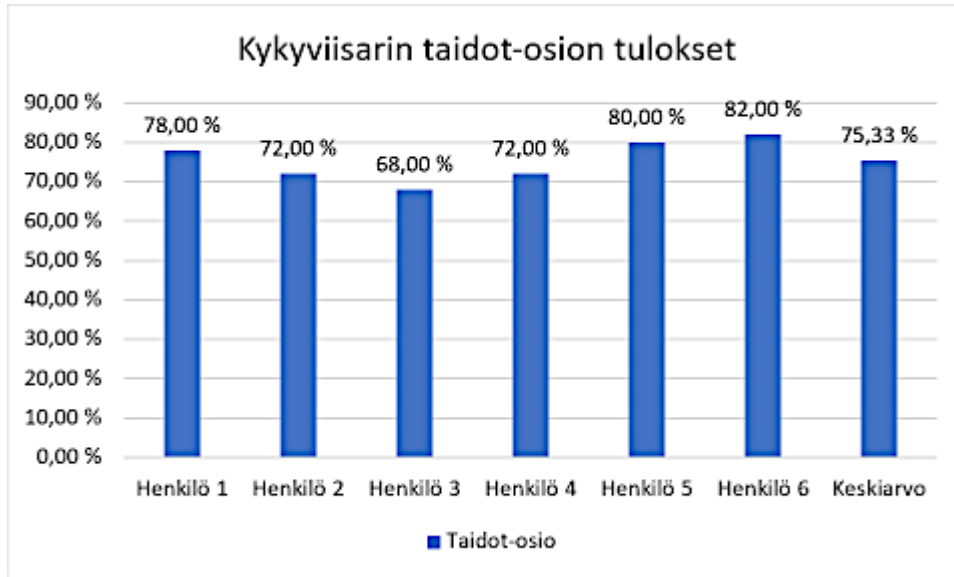
Mieli-osiossa selvitetään vastaajan psyykkistä toimintakykyä (Kykyviisari jakautuu... s.a.). Kykyviisarissa esitetyt kysymykset selvittävät vastaajan ajatuksia tulevaisuuden suhteen, kykyä tehdä omia päätöksiä sekä vastaajan ongelmankäsittelykykyä. Mieli-osuudessa paras tulos oli 84 % ja heikoin 58 %. Keskiarvo tulosten kesken oli 70,33 %. Parhaimman ja huonoimman tuloksen välillä oli eroa 26 %. (Kuva 5.)



Kuva 5. Kykyviisarin mieli-osion palaute esitettyä pylväsdiagrammina

Mieli-osion palautteessa vastaajaa kehoitettiin tarvittaessa hakemaan tukea voimien parantamiseksi ja suositeltiin pitämään mielen hyvinvoinnista huolta, vaikka suuria ongelmia ei vielä olisikaan. Alkutilanneraportissa mieli-osion keskiarvo oli 70 %. Ero kohderyhmän keskiarvoon oli pieni, 0,33 %.

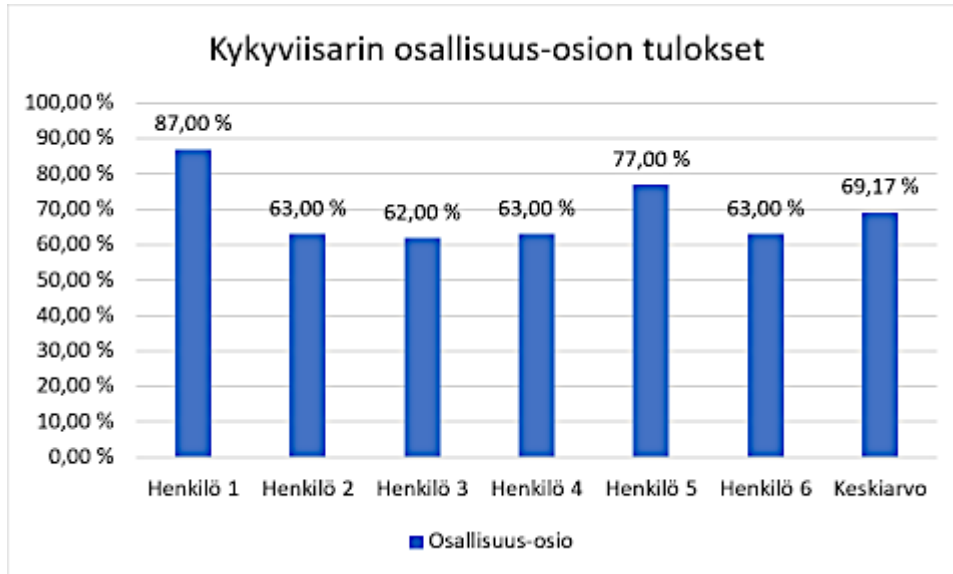
Kognitiivista osaamista selvitettiin taidot-osiossa (Kykyviisari jakautuu... s.a.). Taidot-osiossa selvitettiin vastaajan kykyä keskittyä asioihin sekä sujuvuutta oppia uusia tietoja ja taitoja. Kysymyksissä myös pyydettiin vastaajaa kuvaamaan ajatuksiaan tulevaisuuden ja osaamisensa suhteen. Paras saatu tulos oli 82 % ja heikoin tulos 68 %. Vastaajien keskiarvo taidot-osiossa oli 75,33 %. Hajonta vastausten välillä on vähäistä. Parhaimman ja huonoimman tuloksen välinen ero oli 14 %. (Kuva 6.)



Kuva 6. Kykyviisarin taidot-osion palaute esitettynä pylväsdigrammina

Osion palautteessa neuvottiin pitämään nykyistä osaamista yllä sekä opettelemaan uutta. Palautteessa ohjattiin ottamaan yhteyttä opinto-ohjaajaan tai TE-toimistoon, jos tarvitsee tukea tai ohjausta osaamiseen liittyvissä asioissa. Alkutilanneraportin vastaajien keskiarvo oli 74 %. Ero kohderyhmän keskiarvoon oli 1,33 %.

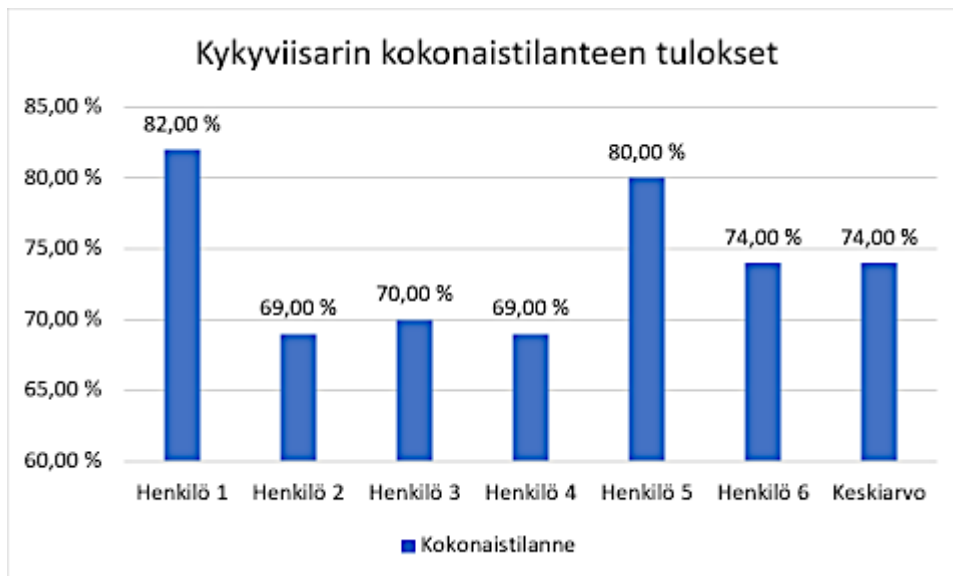
Osallisuus-osio sisälsi kysymyksiä sosiaalisesta toimintakyvystä ja sosiaalisesta kanssakäymisestä (Kykyviisari jakautuu...s.a.). Kysymykset koskivat tyytyväisyyttä ihmissuhteisiin, kokemusta arvostetuksi tulemisesta sekä onnistumisen kokemisesta. Osion keskiarvo oli 69,17 %. Osion keskiarvo oli muiden osa-alueiden keskiarvoihin verrattaessa heikoin. Paras yksittäinen tulos oli 87 % ja huonoin 62 %. Parhaimman ja huonoimman tuloksen välinen ero oli 25 %. (Kuva 7.)



Kuva 7. Kykyviisarin osallisuus-osion palaute esitettyinä pylväsdiagrammina

Osallisuudesta saadusta palautteesta opastettiin panostamaan ihmissuhteisiin sekä aktiiviseen osallistumiseen, sillä ne ylläpitävät hyvinvointia sekä antavat voimavaroja tavoitteen saavuttamiseksi. Alkutilanneraportin keskiarvo osallisuudesta oli 73 %. Kohderyhmän keskiarvoon verrattaessa eroa oli 3,83 %.

Kokonaistilanteessa on Kykyviisarin osa-alueiden keskiarvo (Näin luet tulokset s.a.). Kokonaistilanne antoi palautetta työ- ja toimintakyvystä. Kokonaistilanteesta saatu paras tulos oli 82 % ja huonoin 69 %. Hajontaa kokonaistilanteiden välillä oli vähän, sillä parhaimman ja huonoimman tuloksen välinen ero oli 13 %. (Kuva 8.)



Kuva 8. Kykyviisarin kokonaistilanteen palaute esitettyä pylväsdiaagrammina

Kokonaistilanteen palautteessa vastaajaa kehoitettiin miettimään keinoja, joilla omaa ammattitaitoa voisi edistää sekä keskustelemaan Kykyviisarista saaduista tuloksista terveydenhuollon, työterveyden työvoimahallinnon tai muun palvelun ammattihenkilön kanssa. Arkitilanneraportissa olevien tulosten keskiarvo kokonaistilanteesta oli 75 %. Saamiemme tulosten keskiarvo oli vain hieman heikompi sen ollessa 74 %.

Jos tarkastelemme vastaajien osiokohtaisia tuloksia, voimme todeta, että henkilön 2 osioiden tulosten välillä oli pienin ero. Hänen heikoimman ja parhaimman tuloksen välillä oli 10 %. Korkeimman pistemäärän hän sai arkiosiota 73 % ja alhaisimman osallisuusosioista 63 %. Suurin ero osioiden välillä oli henkilöllä 3. Hänen parhaimman ja heikoimman tuloksensa välissä oli 26 %. Osio mieli hänellä oli alhaisin 58 %, ja korkeimman tuloksen hän sai osiosta keho 84 %. Henkilön 5 osioiden välillä oli 13 %, henkilön 4 oli 18 % ja henkilöiden 1 ja 6 parhaimman ja heikoimman osioiden tulosten välillä oli 25 %.

## 10.2 Kuinka kohderyhmä koki Kykyviisarin hyödyllisyyden?

Kysyimme laatimassamme kyselylomakkeessa (liite 2) kaksi kysymystä koskien Kykyviisaria. Kysymyksiin oli annettu valmiit vastausvaihtoehdot, jotka olivat kyllä tai ei. Kysymyksillä halusimme tiedon, kokivatko nuoret Kykyviisarin täytön hyödylliseksi ja tekevätkö he sen uudelleen. Tuloksilla halusimme myös



kartoittaa, olimmeko osanneet valita oikean menetelmän, joka palvelee kohderyhmän tarpeita mahdollisimman hyvin. Taulukossa 1 on esitetty kyselylomakkeen tulokset Kykyviisari-palauteosiosta. Numeroidut henkilöt eivät ole samat kuin aiemmissa Kykyviisari-pylväsdiagrammeissa, eli henkilö 1 Kykyviisari pylväsdiagrammissa ei ole sama henkilö kuin taulukossa 1 henkilö 1.

Taulukko 1. Kyselylomakkeen Kykyviisari-palauteosion tuloksen

Kysymys	Henkilö 1	Henkilö 2	Henkilö 3	Henkilö 4	Henkilö 5	Henkilö 6
Oliko Kykyviisarin teosta sinulle hyötyä?	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Ei	Ei	Kyllä
Aiotko tehdä Kykyviisarin uudelleen myöhemmin, jotta näet muutoksen?	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Ei	Ei	Kyllä

Neljä vastaajaa kuudesta koki Kykyviisarin teosta olleen hyötyä, eli yli puolet vastaajista. Henkilöt, jotka kokivat teosta olleen hyötyä, aikoivat tehdä kyseisen testin uudelleen. Tuloksista voidaan suoraan päätellä, että jos henkilö koki olleen hyötyä Kykyviisarin teosta, hän koki tarpeelliseksi tehdä kyseisen testin myöhemmin uudelleen. Henkilöt, jotka eivät kokeneet Kykyviisarin teosta olleen heille hyötyä, eivät aikoneet tehdä testiä uudelleen.

### 10.3 Millaisia käyttökokemuksia kohderyhmällä on mobiilisovelluksesta ja NäytönPaikasta?

Esittelimme terveyspäivässä kohderyhmälle Motivisti-mobiilisovelluksen. Halusimme opinnäytetyössä selvittää, kuinka hyvin kohderyhmä otti sovelluksen käyttöön ja kokivatko he sen hyödylliseksi. Terveyspäivä järjestettiin 2.4.2019, ja kysely suoritettiin 17.4.2019, joten heillä oli ollut aikaa käyttää sovellusta 14 vuorokautta, jos laskuihin otetaan mukaan ainoastaan kokonaiset vuorokaudet. Motivistia koskevia kysymyksiä oli neljä, ja ne esitettiin kyselylomak-

keessa ennen Kykyviisari-kysymyksiä. Kysymyksissä oli valmiit vastausvaihtoehdot, kolmessa oli kyllä tai ei, ja yhdessä kysyttiin käyttöpäiviä vastausvaihtoehtojen avulla. Taulukossa 2 on esitetty kyselylomakkeen Motivisti-palautteosion tulokset. Taulukossa 2 esitetyt henkilöt ovat samat kuin taulukossa 1 esitetyt, esimerkiksi henkilö 3 on sama henkilö taulukossa 2 ja taulukossa 1.

Taulukko 2. Kyselylomakkeen Motivisti-palautteosion tuloksen

Kysymys	Henkilö 1	Henkilö 2	Henkilö 3	Henkilö 4	Henkilö 5	Henkilö 6
1. Oletko käyttänyt Motivisti-sovellusta terveysterveyspäivän jälkeen?	En	En	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
2. Onko sovelluksesta ollut sinulle hyötyä?	-	-	Ei	Ei	Ei	Kyllä
3. Kuinka kauan sovelluksen esittelyn jälkeen se oli/on ollut sinulla käytössä?	4–7 päivää	-	4 – 7 päivää	1 – 3 päivää	Käytän sovellusta edelleen	Yli viikon
4. Oletko käyttänyt NäytönPaikkaa yhdessä Motivisti-sovelluksen kanssa?	En	-	En	Kyllä	En	En

Taulukossa 2 esitetyt kysymykset ovat samassa järjestyksessä kuin kyselylomakkeessamme (liite 2). Ensimmäiseksi kysyimme, olivatko vastaajat käyttäneet Motivisti-sovellusta terveysterveyspäivän jälkeen, neljä vastaajaa kuudesta vastasi kyllä. Jos kysymykseen vastasi tässä kohtaa, ettei ole käyttänyt, ohjeistettiin siirtymään suoraan seuraavaan osioon. Ohjasimme kyselyssä siirtymään eteenpäin, koska jos henkilö ei ollut käyttänyt sovellusta terveysterveyspäivän jälkeen, katosimme, että hän ei voi vastata seuraaviin kysymyksiin. Kohtaan

kaksi olisi pitänyt siirtyä ainoastaan neljä vastaajaa, mutta henkilö 1 jatkoi vastaamista ohjeistuksestamme huolimatta. Kyselyssämme luki ensimmäisen kohdan jälkeen seuraavasti “jos vastasit kohtaan EN, siirry seuraavaan osioon, Kykyviisari-palaute.” Koimme, että olimme ilmaisseet asian selkeästi, että seuraaviin Motivisti-palautekohtiin henkilön ei tulisi vastata. Päätimme tutki-joina, että emme ota huomioon kyseisen henkilön vastauksia kysymyksissä 2, 3 ja 4, koska emme voi tietää, kuinka hän on ymmärtänyt kysymykset. Pidämme myös ristiriitaisena kohtien 1 ja 3 vastauksia, jotka kumoavat toisensa.

Kysymyksessä kaksi selvitettiin, oliko sovelluksesta ollut hyötyä kohderyhmän omasta mielestä. Neljästä vastaajasta yhden mielestä oli ollut. Kolmannessa kysymyksessä kysyimme sovelluksen käyttöaikaa. Jokainen vastaaja oli vastannut eri käyttöajan. Vastausvaihtoehdot olivat 1–3 päivää, 4–7 päivää, yli viikon ja käytän sovellusta edelleen. Henkilö, joka oli käyttänyt sovellusta yli viikon, kertoi, että sovelluksesta oli ollut hyötyä hänelle, joten myös sovelluksen lyhyt käyttöaika voi tuottaa tulosta. Henkilö, joka kertoi käyttävänsä sovellusta edelleen, ei kokenut sovelluksesta olleen hyötyä.

Viimeinen kysymyksemme käsitteli NäytönPaikkaa, jota kohderyhmä oli hyödyntänyt valmennuksen aikana. Kysyimme, olivatko he käyttäneet NäytönPaikkaa yhdessä Motivisti-sovelluksen kanssa. Nuoret tallensivat esimerkiksi Kykyviisarin tulokset NäytönPaikkaan, sekä kannustimme käyttämään sitä yhdessä esittelemämme sovelluksen kanssa. Tarkoituksena oli, että jos päivän tavoite onnistui tai epäonnistui, olisi NäytönPaikkaan voinut kirjoittaa päiväkirjaosioon, miksi tavoite ei onnistunut ja kuinka tavoitteeseen pääsisi. Jos tavoite onnistui, olisi päiväkirjaan voinut kirjoittaa, mitkä tekijät edesauttoivat onnistumista. Yksi neljästä vastaajasta oli käyttänyt Näytönpaikkaa. Emme osaa sanoa, kuinka hän hyödynsi sitä.

## **11 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS**

Opinnäytetyöprosessissa olemme alusta alkaen ottaneet huomioon eettisyyden ja luotettavuuden. Olemme tutkimuksessamme huomioineet eettisesti tutkijaa ohjaavat yleiset periaatteet sekä informoineet tutkittavia heidän kohtelustaan ja oikeuksistaan. (Ihmiseen kohdistuvan...2018.) Pyysimme hankkeeseen

ja tutkimukseen osallistuneilta nuorilta allekirjoituksen lupa-asiakirjaan tava-  
tessamme heidät ensimmäisen kerran. Lupa-asiakirjassa kerroimme, keitä  
olemme, ja opinnäytetyöstä, jota olemme tekemässä sekä sen tarkoituksesta.  
Lupa-asiakirjassa tuli ilmi, että tulokset esitetään nimettömänä, säilytetään  
sekä tuhoaan asianmukaisesti opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen. Ker-  
roimme myös, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Tutkimuksen tavoite on saada totuudenmukaista ja luotettavana pidettävää  
tietoa. Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan validiteetti- ja reliabiliteettikäsit-  
teiden avulla. Validiteetti ja reliabiliteetti merkitsevät luotettavuutta. Validiteetti  
tarkoittaa, että tutkimusongelman kannalta mitataan ja tutkitaan oikeita asioita.  
Reliabiliteetillä puolestaan tarkoitetaan tutkimustulosten pysyvyyttä. (Kananen  
2011,118.)

Opinnäytetyössämme tutkimme sitä, kuinka valitsemamme digitaaliset mene-  
telmät soveltuvat käyttöön nuorten työkykyä edistäessä. Tutkimukseemme  
osallistuneita nuoria oli vain kuusi, mikä tulee ottaa huomioon opinnäytetyön  
tulosten luotettavuutta tarkastellessa. Kyselylomakkeista saimme pääosin sel-  
keät vastaukset, mutta tulosten luotettavuuden kannalta kysymysten vähäinen  
määrä tulee huomioida. Kyselylomake on luotettava aineistonkeruu mene-  
telmä, sillä se esitetään jokaiselle vastaajalle täysin samassa muodossa eikä  
tulokseen pääse vaikuttamaan kysyjän äänenpainot, ilmeet tai eleet. Kyselylo-  
makkeen luotettavuutta heikentää kuitenkin se, ettei voida tietää, kuinka rehel-  
lisesti ja huolellisesti esitettyihin kysymyksiin on vastattu. (Hirsijärvi ym. 2007,  
190; Valli 2015, 45.) Opinnäytetyössämme käytetty kyselylomake esi-testattiin  
henkilöiden kanssa, jotka ovat samanikäisiä kuin kohderyhmämme henkilöt.

Teimme koko opinnäytetyöprosessin aikana tiivistä yhteistyötä hankkeen TKI-  
asiantuntijan sekä projektityöntekijän kanssa. Saimme heiltä ohjeistusta ja  
apua epäselviin kohtiin. Heillä molemmilla oli aikaisempaa kokemusta tutki-  
muksen tekemisestä. Teoriaosuuden tiedonhakuvaiheessa etsimme tietoa  
vain suomeksi ja englanniksi välttääksemme virheelliset tulkinnat. Aineiston-  
keruun yhteydessä oli paikalla aina joku henkilö, jotta esitettyihin kysymyksiin  
olisi voinut esittää tarkentavia ohjeita.

## 12 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa saavutimme laatimamme tavoitteet ja tarkoitukset. Tarkoitus oli käytännössä kokeilla erilaisia digitaalisia menetelmiä nuorten parissa ja pohtia niiden toimivuutta kohderyhmälle. Tavoitteena oli myös arvioida heidän työkykyään Kykyviisarin tulosten avulla. Pääsimme terveyspäivässä esittelemään erilaisia digitaalisia menetelmiä, ja kyselylomakkeiden avulla saimme tarvitsemaamme tietoa niiden käyttökokemuksista. Kykyviisarin avulla saimme suuntaa-antavan arvion nuorten työ- ja toimintakyvystä.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut meille opettavainen prosessi. Olemme oppineet organisointi- ja ajankäytön taitoja. Lähteitä etsiessämme olemme huomioineet lähdekriittisyyden ja opimme hyödyntämään luotettavia lähteitä. Luotettavista lähteistä olemme saaneet paljon uutta tietoa. Näistä tiedoista ja taidoista on hyötyä myös terveydenhoitajan työssä. Olemme huomanneet, kuinka paljon omien tavoitteiden saavuttamiseen kuluu aikaa ja kuinka paljon vaivanäköä siihen vaaditaan. Prosessin aikana olemme verkostoituneet ja solmineet monia uusia kontakteja työelämätahoihin ja muihin prosessin aikana tapaamiimme henkilöihin.

Olemme oppineet, miten hyvä kyselylomake tulee laatia. Jälkeenpäin ajateltuna käyttämästämme kyselylomakkeesta olisi voinut tehdä laajemman. Jatkossa panostaisimme vielä enemmän kysymysten laadintaan, jotta saisi mahdollisimman kattavia ja täsmällisiä tuloksia. Terveystoimintoihin liittyy opinnäytetyö, jonka jälkeen tehdään vielä opinnäytetyötä pienimuotoisempi kehittämistyö. Koska hanke toteutettiin aikavälillä 1.3.2017-31.10.2019, jouduimme vaihtamaan töiden järjestystä ja tekemään kehittämistehtävän ensin keväällä 2019. Olisimme tehneet työt normaalissa järjestyksessä, jos se olisi ollut mahdollista. Tällöin töiden tekeminen olisi ollut selkeämpää ja johdonmukaisempaa.

Opinnäytetyön tekemiseen liittyi tiettyjä rajoitteita. Saimme hankkeelta kohderyhmän valmiina, joten emme voineet itse vaikuttaa ryhmän kokoon tai ikähaarukkaan. Hankkeen toteutusajan vuoksi emme myöskään voineet nähdä koh-

deryhmää myöhemmin uudelleen, jotta olisimme voineet saada tietoa esimerkiksi siitä, tekivätkö he Kykyviisarin vielä uudelleen ja saivatko he tuloksissa aikaan muutoksia. Jos olisimme itse pystyneet valitsemaan kohderyhmän, olisimme järjestäneet vielä toisen kyselyn.

## 12.1 Johtopäätökset

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että parhaimmassa tapauksessa eri menetelmät täydentävät toisiaan ja edesauttavat muutosten saavuttamista. Työssämme näimme, kuinka osa menetelmistä sopii yhdessä käytettäväksi ja osa ei. Käytimme työssä NäytönPaikkaa, Motivisti-mobiilisovellusta ja Kykyviisaria. NäytönPaikka yhdessä Motivisti-sovelluksen kanssa ei tuottanut haluttua lopputulosta, ja kohderyhmä ei käyttänyt niitä yhdessä meidän toivomallamme tavalla. Vain yksi kuudesta oli käyttänyt niitä yhdessä. Kykyviisarin ja Motivisti-sovelluksen käyttö yhdessä vastaavasti onnistui hienosti ja toivomallamme tavalla. Ajoittain voi olla vaikeaa löytää itselle osa-alueita, joka vaatii muutosta, tämän halusimme työssämme tehdä helpommaksi Kykyviisarin avulla. Lisäksi toivomme, että osa-alue, jota kohderyhmäläiset ryhtyvät työstämään on sellainen, johon muutosten tekeminen olisi oikeasti tarpeellista.

Tutkimuksesta saatujen tulosten mukaan nuorten työ- ja toimintakykyyn vaikuttavista osa-alueista huonoin oli osallisuus ja parhain arjenhallinta. Osallisuudessa selvitettiin sosiaalista kanssakäymistä ja sosiaalista toimintakykyä (Kykyviisari jakautuu...s.a.). Halosen mukaan pitkittyessään työttömyys lisää syrjäytymisriskiä. Sen lisäksi nuorten työttömyydellä on yhteyksiä myös muihin sosiaalisiin ongelmiin. (Halonen ym. 2007, 10.) Siksi työttömyysaikana olisikin tärkeää panostaa sosiaalisiin suhteisiin. Vahvistimme kohderyhmän sosiaalisuutta järjestämämme kaupunkisuunnistuksen avulla, johon päädyimme Kykyviisarin tulosten pohjalta. Nuoret jakautuivat itse ryhmiin, joissa heidän piti yhdessä ratkaista vihjeet piilotetuille rasteille. Kohderyhmä piti paljon suunnistuksesta, ja osa ryhmäläisistä sai hien pintaan kisan voittaminen mielessä.

Arjen jäljillä – Nuorisobarometri 2015 -tutkimuksen mukaan kokemus arjen hallinnasta liittyy vahvasti nuoren opiskeluun, työkykyyn ja työhyvinvointiin (Arjenhallinta on nuoren... s.a.). Tulosten mukaan kohderyhmän vahvuutena oli

arjenhallinta. Hyvä tulos arjenhallinnasta viittaa siihen, että kohderyhmän nuorilla on hyvä käsitys siitä, mitä toimiva arki pitää sisällään. Heillä on hyvät valmiudet arkisiin toimintoihin, esimerkiksi työssä käymiseen, jossa usein vaaditaan säännöllistä päivärytmiä.

Vertasimme kohderyhmän vastauksia Kykyviisarin internetsivun alkutilanneraporttiin. Kokonaistilanteiden keskiarvo kohderyhmän ja alkutilanneraportin vastaajien kesken olivat lähes samat. Alkutilanneraportin tuloksissa on kaikkien Kykyviisarin vastanneiden keskiarvo esitetty. Kohderyhmän keskiarvo kokonaistilanteesta oli 74 % ja alkutilanneraportin keskiarvo oli 75 %. Tulosten perusteella voisi ajatella kohderyhmän työ- ja toimintakyvyn olevan melkein samalla tasolla kuin suurimmalla osalla ihmisistä. Oman haasteen johtopäätöksiin tekee sen, että emme voi tietää, ovatko vastaajat vastanneet kyselyyn luotettavasti.

Voimme todeta tulosten pohjalta, että digitaalisia menetelmiä voi hyvin myös jatkossa hyödyntää nuorten työkyvyn edistämiseen. On tärkeää kartoittaa ennen menetelmän valintaa, millaisesta menetelmästä on hyötyä kohderyhmälle. Jos valinta tehdään ilman esitietoja kohderyhmän hyvinvoinnista, on suuri mahdollisuus, että yksikään ei hyödynnä käytännössä esitettyä menetelmää. Oikean menetelmän kartoittaminen vie tutkijalta enemmän aikaa, mutta jos tavoitteena on muutoksen syntyminen, on erityisen tärkeää huomioida kohderyhmän heikkoudet ja vahvuudet. Parhaimmillaan oikeiden ratkaisuiden tekeminen edistää nuorten työllistymistä ja hyvinvointia.

## **12.2 Jatkotutkimusehdotukset**

Opinnäytetyöprosessin aikana heräsi useita ajatuksia mahdollisista jatkotutkimusehdotuksista. Esittelimme nuorille Motivisti-sovelluksen, jonka käyttöajat vaihtelivat 1–3 päivästä siihen, että sovellusta käyttää edelleen. Olisi mielenkiintoista selvittää, mikä teki sovelluksen käyttämisestä mielenkiintoista ja kuinka sovelluksen käytöstä saataisiin houkuttelevampi, jotta sen käyttöaika kestäisi pidempään.

Kannustimme kohderyhmää tekemään uudelleen Kykyviisarin noin puolen vuoden kuluttua. Jatkotutkimuksena voisi kerätä tutkimukseen osallistuneet henkilöt uudelleen ja selvittää kuinka moni teki kyseisen viisarin uudelleen. Samalla olisi mahdollisuus selvittää, ovatko he saavuttaneet muutoksia elämässä ja vaikuttiko muutoksiin esittelemämme menetelmät.

Terveyspäivänä kaupunkisuunnistuksen yhteydessä hyödynsimme QR-koodeja. Emme ole opinnäytetyössämme tutkineet QR-koodeja ja niiden hyötyä terveyteen. Työn aikana kiinnostuksemme heräsi QR-koodeja ja niiden hyötykäyttöä kohtaan. Tämä vuoksi tuomme jatkotutkimusehdotuksen niihin liittyen. Nuoret kokivat kaupunkisuunnistuksen mielekkäänä aktiviteettina, ja tämän vuoksi olisi hyvä saada tietoa siitä, vaikuttiko QR-koodien käyttäminen kaupunkisuunnistuksen mielekkyyteen. Jos vaikutti, mikä erityisesti teki käyttökokemuksesta mielenkiintoisen?



## LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2010. Lapsesta aikuiseksi – Nuorten kypsyminen naiseksi ja mieheksi. 2. painos. Helsinki: Nemo.
- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J.-E., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Aspelin, E. & Järvelä, H s.a. Hyvässä porukassa hyvän asian parissa. Blogi. Saatavissa: <https://www.metropolia.fi/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/hankkeet/motiivi/> [viitattu 16.10.2019].
- Arjenhallinta on nuoren hyvinvoinnin mittari s.a. Arjen arkki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://arjenarkki.fi/tiedotteet/2016/arjenhallinta-nuoren-hyvinvoinnin-mittari> [viitattu 14.11.2019].
- Blomgren, J. 2019. Sairauspoissaolojen kasvu jatkuu – mielenterveyden häiriöt yhä suurempana huolenaiheena. Tutkimusblogi. Saatavissa: <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/4792> [viitattu 18.9.2019].
- Digitaalinen pelaaminen ja digipelihaitat s.a. Peluri. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://peluuri.fi/fi/laaiset/yleista-tietoa-laaiselle/digitaalinen-pelaaminen-ja-digipelihaitat> [viitattu 9.11.2019].
- Euroopan sosiaalirahaston (ERS) rahoittaman hankkeen kuvaus s.a. Eura 2014. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projektiid=S20920> [viitattu 3.10.2019].
- Haapamäki, J. 2017. Liikuntateknologian käyttöönoton vaikutukset käyttäjän elämään - kuntoliikkujan näkökulmia. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54401/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201706092774.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 17.4.2019].
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O.-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2014. Terveystieteen osaaminen. 2. painos. Helsinki: Edita.
- Halonen, J.-P., Aaltonen, T., Hämäläinen, A., Karppi, S.-L., Kaukiainen, J., Kervilä, A., Lehtinen, M., Pere, E., Puukka, P., Siitonen, V., Silvennoinen, S. & Talo, S. 2007. Syrjäytymisvaarassa olevien vajaakuntoisten nuorten kuntoutustarpeen arviointi. Sosiaali- ja terveysalan katsauksia. Helsinki: Kela.
- Hankkeen tausta s.a. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/projektit/hyvinvointikioski/hankkeen-taustaa/> [viitattu 9.11.2019].
- Hauvala, H. & Kiviaho, N s.a. Palaten takaisin töihin. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/projektit/hyvinvointikioski/palaten-takaisin-toihin/> [viitattu 9.11.2019].

Heikkinen, H s.a. Digitalisaation pikakurssi: hyödyt ja haasteet yrityksille. Blogi. Saatavissa: <https://talentree.fi/blogi/digitalisaation-pikakurssi/> [viitattu 16.10.2019].

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.–16. painos. Helsinki: Tammi.

Holopainen, A. 2015. Mobiiliteknologia ja terveyssovellukset, mitä ne ovat? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 13, 1285–1290. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/13/duo12334> [viitattu 20.8.2019].

Horppu, S., Leppämäki, P. & Nurmiranta, H. 2009. Kehityopsykologiaa – Lap-suudesta vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Huttunen, M. O. 2017. Mielenterveyden häiriöt. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00002](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002) [viitattu 15.9.2019].

Hvid, A. & Pedersen, J. B. 2017. Teknologiat – Kohtaa tulevaisuus. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy.

Hyötypelillistä. 2019. PRO SOS-hanke. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.socca.fi/files/7161/Hyotypeli-listaus\\_valmis.pdf](http://www.socca.fi/files/7161/Hyotypeli-listaus_valmis.pdf) [viitattu 9.8.2019].

Hämäläinen, A. 2019. TKI-asiantuntija. Sähköpostiviesti 22.4.2019. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet. 2018. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan työryhmän muistio. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/TENK\\_IEEA\\_tyoryhman\\_muistio\\_250518.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/TENK_IEEA_tyoryhman_muistio_250518.pdf) [viitattu 3.11.2019].

Ihmissuhteeni s.a. Nuorten mielenterveystalo.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/ihmissuhteeni.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/ihmissuhteeni.aspx) [viitattu 30.9.2019].

Ilmarinen, J. & Vainio, V. 2012. Työhyvinvointia kaikille sukupolville. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://ttk.fi/files/4664/Tyohyvinvointia\\_kaikille\\_sukupolville.pdf](https://ttk.fi/files/4664/Tyohyvinvointia_kaikille_sukupolville.pdf) [viitattu 2.10.2019].

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

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Koko aineiston alkutilanneraportti s.a. Kykyviisari. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sivusto.kykyviisari.fi/tietoa-kykyviisarista/tulokset/koko-aineisto-alkutilanneraportti/> [viitattu 8.11.2019].

Korkeila, J. 2013. Nettipeliriippuvuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/netti-riippuvuus> [viitattu 13.11.2019].

Kosola, S., Moisola, M. & Ruokoniemi, P. 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Helsinki: Oy Duodecium.

Kykyviisari jakautuu seuraavin osa-alueisiin s.a. Työterveyslaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sivusto.kykyviisari.fi/kokeile-kykyviisaria/> [viitattu 3.10.2019].

Kykyviisari – Työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä. 2019. Työterveyslaitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://sivusto.kykyviisari.fi/wp-content/uploads/2019/03/Kykyviisari\\_kaytto\\_opas\\_2019\\_TL5\\_FINAL.pdf](https://sivusto.kykyviisari.fi/wp-content/uploads/2019/03/Kykyviisari_kaytto_opas_2019_TL5_FINAL.pdf) [viitattu 3.10.2019].

Kysy Kelasta! s.a. Kela. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kela.fi/kysy-kelasta> [viitattu 9.11.2019].

Kääriäinen, M., Pylkkönen, M. & Vuori, J. 2010. Terveenä työttömyydestä. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.te-palvelut.fi/te/fi/pdf/terveena\\_tyotomyydesta.pdf](https://www.te-palvelut.fi/te/fi/pdf/terveena_tyotomyydesta.pdf) [viitattu 13.11.2019].

Lehikoinen, M. 2015. QR-koodit opetuksessa. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.luma.fi/wp-content/uploads/2017/06/QR-koodit.pdf> [viitattu 22.8.2019].

Manka, M-L. & Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Pro.

Marttunen, M. 2009. Nuorten mielenterveysongelmat. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p\\_artikkeli=ttl00585](https://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00585) [viitattu 11.9.2019].

Me-säätiö s.a. Suomessa on syrjässä 61 163 nuorta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mesaatio.fi/ajankohtaista/uutiset/suomessa-on-syrjassa-61-163-nuorta/> [viitattu 15.10.2019].

Metropolia s.a. MOTIIVI: Nuorten tulevaisuustyöskentelyn uudet menetelmät. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.metropolia.fi/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/hankkeet/motiivi/> [viitattu 8.9.2019].

Mielenterveyshäiriöt s.a. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot> [viitattu 15.9.2019].

Mieli s.a. Työttömyys voi aiheuttaa epävarmuutta elämään. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-elamantilanteet/tyottomyys-voi-aiheuttaa-epavarmuutta-elamaan> [viitattu 13.11.2019].

Miksi työtön ei ole työssä? 2019. Työterveyslaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/blogi/miksi-tyoton-ei-ole-tyossa/> [viitattu 9.10.2019].

Mikä on Kykyviisari? s.a. Työterveyslaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sivusto.kykyviisari.fi/tietoa-kykyviisarista/mika-on-kykyviisari/> [viitattu 3.10.2019].

Mobiililaite s.a. Tietotekniikan termitalkoot. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.tsk.fi/tsk/termitalkoot/fi/node/266> [viitattu 13.8.2019].

Mobiilisovellukset s.a. Sanoma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sanoma.fi/tietoa-meista/tietosuoja/tuotekohtaiset-tarkennukset/mobiilisovellukset/> [viitattu 14.8.2019].

Mobiilisovellus s.a. Ite wiki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ite-wiki.fi/opas/mobiilisovellus/> [viitattu 13.8.2019].

Moilanen, P. 2014. Kannustin, koriste vai kuntoilijan kaveri – Liikuntateknologia on yhä useamman arkea. *Liikunta & tiede* 51, 12–17. Saatavissa: [https://www.academia.edu/29164344/Kannustin\\_koriste\\_vai\\_kuntoilijan\\_kaveri\\_-\\_Liikuntateknologia\\_on\\_yha\\_useamman\\_arkea](https://www.academia.edu/29164344/Kannustin_koriste_vai_kuntoilijan_kaveri_-_Liikuntateknologia_on_yha_useamman_arkea) [viitattu 18.4.2019].

Motivisti – Käyttöehdot ja tietosuoja s.a. Motivisti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.motivisti.fi/fi/tietosuoja> [viitattu 12.8.2019].

Motivisti. 2017. Terveyskylä.fi. WWW-dokumentti. Päivitetty 6.2.2017. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/sovellukset/motivisti> [viitattu 8.8.2019].

Motivoidu muutokseen helposti! Motivisti-sovellus julkaistu tänään. 2016. STT Info. Tiedote. Saatavissa: <https://www.sttinfo.fi/tiedote/motivoidu-muutokseen-helposti-motivisti-sovellus-julkaistu-tanaan?publisherId=23980819&releaseId=54795172> [viitattu 8.8.2019].

Nuoret ja 65–74-vuotiaat elämäänsä tyytyväisimpiä, yksinäisyys yleisintä iäkkäiden ja yhden aikuisen talouksissa. 2019. Tilastokeskus. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.5.2019. Saatavissa: [http://www.stat.fi/til/eot/2017/eot\\_2017\\_2019-05-24\\_kat\\_003\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/eot/2017/eot_2017_2019-05-24_kat_003_fi.html) [viitattu 1.10.2019].

Nuori on yksinäinen. 2017. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuori-on-yksinainen/> [viitattu 1.10.2019].

Nuorten mediankäyttö. 2019. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/nuorten-median-kaytto/> [viitattu 13.11.2019].

Nuorten mielenterveyshäiriöt. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.9.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot> [viitattu 11.9.2019].

Nuorten syrjäytymisen ehkäisy s.a. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tu-eksi/nuorten-syrjaytyminen/nuorten-syrjaytyminen-ehkaisy](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tu-eksi/nuorten-syrjaytyminen/nuorten-syrjaytyminen-ehkaisy) [viitattu 15.10.2019].

Nuorten syrjäytyminen s.a. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tu-eksi/nuorten-syrjaytyminen](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tu-eksi/nuorten-syrjaytyminen) [viitattu 15.10.2019].

Näin luet tuloksia s.a. Kykyviisari. WWW-dokumentti. Saatavissa <https://si-vusto.kykyviisari.fi/tietoa-kykyviisarista/tulokset/> [viitattu 11.11.2019].

NäytönPaikka s.a. Tietoa palvelusta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.naytonpaikka.fi/tietoapalvelusta/> [viitattu 3.10.2019].

Päihdelinkki s.a. Digipelaaminen. 2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen/digipelaaminen> [viitattu 20.10.2019].

QR-koodin luku mobiililaitteilla s.a. qr-koodit.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.qr-koodi.net/luku-mobiililaitteilla.html> [viitattu 22.8.2019].

Salmenkivi, S. 2012. Digitaalitodellisuus: Seuraava murros on täällä. Helsinki: Talentum.

Suomalainen työ s.a. Tutkimus: Tulevaisuuden työelämässä korostuu teknologian käyttö. 2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://suomalainen-tyo.fi/2017/09/25/tutkimus-tulevaisuuden-tyoelamassa-korostuu-teknologian-kaytto/> [viitattu 11.11.2019].

TE-palvelut s.a. Työllistymistä edistävät palvelut ja kulukorvaus. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.te-palvelut.fi/te/fi/erikoissivut/palvelut\\_ja\\_kulukorvaus/index.html](http://www.te-palvelut.fi/te/fi/erikoissivut/palvelut_ja_kulukorvaus/index.html) [viitattu 9.10.2019].

The Growing Value of Digital Health – Evidence and Impact on Human Health and the Healthcare System. 2017. IQVIA. Raportti. Saatavissa: <https://www.iqvia.com/institute/reports/the-growing-value-of-digital-health> [viitattu 21.9.2019].

Tilastokeskus s.a. Työvoimatutkimus. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.tilastokeskus.fi/til/tyti/2019/08/tyti\\_2019\\_08\\_2019-09-24\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.tilastokeskus.fi/til/tyti/2019/08/tyti_2019_08_2019-09-24_tie_001_fi.html) [viitattu 11.10.2019].

Työhyvinvointi s.a. Työterveyslaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/> [viitattu 2.10.2019].

Työkykytalo s.a. Työterveyslaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyokykytalo/> [viitattu 1.10.2019].

Työllisyys s.a. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys> [viitattu 13.11.2019].

Työhaun valmennukset s.a. TE-palvelut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://toimistot.te-palvelut.fi/pirkanmaa/tyonhaunvalmennukset#Tyonhaun%20asiakirjat> [viitattu 9.11.2019].

Työn imu -testi s.a. Työterveyslaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyon-imu-testi/> [viitattu 13.11.2019].

Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. 2014. Suomalaisen hyvinvointi 2014. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura.

Virolainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: BoD- Books on Demand.

Vähä-Vahe, S. 2014. Nuoret työn ja koulutuksen ulkopuolella – syrjäytyneitäkö? Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu -työ. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95766/GRADU-1403508599.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 6.2.2019].

Wurmser, Y. 2018. Mobile Time Spent 2018 – Will Smartphones Remain Ascendant? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.emarketer.com/content/mobile-time-spent-2018> [viitattu 18.8.2019].

Wurmser, Y. 2019. US Time Spent with Media 2019 – Smartphones Gain Minutes, but New Challengers Emerge. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.emarketer.com/content/us-time-spent-with-mobile-2019> [viitattu 18.8.2019].

XAMK s.a. Motiivi – Nuorten tulevaisuustyöskentelyn uudet menetelmät. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/motiivi-nuorten-tulevaisuustyoskentelyn-uudet-menetelmat/> [viitattu 8.9.2019].

890 000 henkilöä oli köyhyys- tai syrjäytymisriskissä vuonna 2017. 2019. Tilastokeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.stat.fi/til/eot/2017/eot\\_2017\\_2019-05-24\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/eot/2017/eot_2017_2019-05-24_tie_001_fi.html) [viitattu 18.2019].

## Lupa-asiakirja

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta ja teemme kehittämis- ja opinnäytetyön, jonka tarkoituksena on kartoittaa nuorten työkykyä. Toteutamme työmme osana Motiivi-hanketta. Lupa-asiakirja tulee koskemaan meidän molempia töitämme. Käytämme töissämme hyväksemme Kykyviisari-mittarin tuloksia, prosessin aikana saamiamme palautteita ja äänitallenteita terveystilaväältä. Tulokset julkistetaan opinnäytetyössä sekä kehittämistyössä nimettöminä eikä vastaajien henkilöllisyyttä pystytä niiden perusteella selvittämään.

Kykyviisari tehdään nimettömänä ja sen tulokset luovutetaan meille niin, että emme pysty selvittämään tekijän henkilöllisyyttä. Palautteet kerätään nimettöminä ja äänitallenteissa ei ilmene puhujan henkilöllisyyttä. Materiaaleja säilytetään asianmukaisesti töidemme prosessin ajan ja tuhoetaan tämän jälkeen asianmukaisesti kehittämis- ja opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen.

Asiakirjan allekirjoitettuani annan opiskelijoille Elisabeth Aspelin ja Hanna Järvelä luvan käyttää edellä mainittuja tuloksia heidän kehittämis- ja opinnäytetyössängsä.

PAIKKA, PÄIVÄYS JA ALLEKIRJOITUS

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 2019

\_\_\_\_\_

NIMENSELVENNYS \_\_\_\_\_

## *Terveyspäiväpalaute osa2*

### **Motivisti-palaute:**

1. Oletko käyttänyt Motivisti-sovellusta terveyspäivän jälkeen?  
Kyllä ( ) En ( )  
Jos vastasit kohtaan EN, siirry seuraavaan osioon, Kykyviisari-palaute.
2. Onko sovelluksesta ollut sinulle hyötyä?  
Kyllä ( ) Ei ( )
3. Kuinka kauan sovelluksen esittelyn jälkeen se oli/on ollut sinulla käytössä?  
1-3 päivää ( ) 4-7 päivää ( ) yli viikon ( ) käytän sovellusta edelleen ( )
4. Oletko käyttänyt NäytönPaikkaa yhdessä Motivisti-sovelluksen kanssa?  
Kyllä ( ) En ( )

### **Kykyviisari-palaute:**

1. Oliko Kykyviisarin teosta sinulle hyötyä?  
Kyllä ( ) Ei ( )
2. Aiotko tehdä Kykyviisarin uudelleen myöhemmin, jotta näet muutoksen?  
Kyllä ( ) En ( )

**Haluaisitko sanoa jotakin lisäksi meille?**

---

---

---

---

---

---

---

*Kiitos palautteestasi 😊*