

Opinnäytetyö (YAMK)

Sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK

Terveysteknologia

2021

Janica Vapaavuori

# TEKNOLOGIASTA TUKEA HYVINVOINTIIN

– teknologia yli 55-vuotiaiden stressin- ja  
palautumisenhallinnan tukena

Janica Vapaavuori

## TEKNOLOGIASTA TUKEA HYVINVOINTIIN

- teknologia yli 55-vuotiaiden stressin- ja palautumisenhallinnan tukena

Teknologian kehitys on tällä hetkellä nopeaa, ja tutkimusten mukaan varsinkin ikääntyneille saat-  
taa olla haaste pysyä teknologisen kehityksen mukana. Ikääntyneet ihmiset toivovatkin usean  
tutkimustuloksen mukaan ”yksinkertaisuutta” teknologian tarjoamalta tuelta arkeen. Teknologian  
merkitys hyvinvoinnin tukena on viime vuosina saavuttanut valtavan merkityksen ihmisten ar-  
jessa, ja stressin- ja palautumisen hallintaan on etsitty keinoja teknologian tarjoamasta tuesta.

Kehittämiprojektin tarkoitus oli selvittää, miten yli 55-vuotiaat yrittäjät ja yrittäjäksi aikovat koke-  
vat teknologian käytön stressin- ja palautumisenhallinnan tukena. Kehittämiprojektin tavoitteena  
oli tukea yli 55-vuotiaiden työntekijöiden stressin ja palautumisen hallintaa teknologian avuin sekä  
kerätä käyttäjäkokemustietoa teknologian tarjoamasta tuesta sekä työpajojen ja ryhmän vaiku-  
tuksesta hyvinvointiin. Tavoitteena oli lisäksi osallistaa yli 55- vuotiaita hyvinvointiteknologian pa-  
riin.

Kehittämiprojektin lopputuotoksena tuotettiin Teknologiasta tukea hyvinvointiin verkko-opas yli  
55-vuotiaille yrittäjille. Oppaan tarkoituksena on tukea ja ohjata yrittäjiä itsenäiseen hyvinvointinsa  
edistämiseen ja näin tukea jaksamista työelämässä. Verkko-oppaan sisältö on toteutettu tutki-  
muksen yrittäjien omista kokemuksista, ja kokemuksista kumpuavista henkilökohtaisista tarpeista  
hyvinvoinnin edistämiseksi. Kehittämiprojekti toimi osana Turun Ammattikorkeakoulun Entrefox  
hanketta, johon kuuluivat Turun ammattikorkeakoulun lisäksi Helsingin yliopisto ja työterveyslai-  
tos. Työskentelyä ohjasi ja tuki projektiorganisaatio, johon kuuluivat itse projektipäällikön lisäksi  
tutor-opettaja, mentori sekä tutorryhmä. Verkko-oppaan sisältö muodostui yrittäjien työpajatyös-  
kentelystä saaduista havainnoista, kyselylomakkeiden vastauksista ja yrittäjien osallistamisesta  
teknologian pariin.

Yrittäjien ryhmästä vain yksi olisi jäänyt sivusta seuraajan rooliin teknologian käytön suhteen.  
Ryhmä on alusta asti ilmaissut olevansa pääosin teknologiamyönteinen, ja se näyttäytyy myös  
vastauksissa. Osallistavana teknologisenä välineenä Fitbit aktiivisuusranneke koettiin mieleiseksi  
hyvinvoinnin tukemisen välineeksi, pääosin yrittäjät seurasivat siitä askeleita ja sykettä. Myös  
Firstbeat hyvinvointianalyysi koettiin mieleiseksi, ja sen koettiin tukevan omaa hyvinvointia jonkin  
verran. Kehittämiskohteena, tulokset kertoivat yrittäjien liikkuvan todella vähän sekä työaikana,  
että työmatkoilla ja stressin- ja palautumisenhallinta koetaan selkeästi heikentyneeksi.

### ASIASANAT:

Hyvinvointi, ikääntynyt, palautuminen, stressi, teknologia

Janica Vapaavuori

## TECHNOLOGY TO SUPPORT THE WELL-BEING

- technology to support stress and recovery management for over 55 years old

Technological development is currently rapid, and research suggests that it may be a challenge, especially for aged people, to keep up with technological developments. According to several studies, aged people want simplicity from the support provided by technology in everyday life. The importance of technology in support of wellbeing has become enormous in people's daily lives, and ways to manage stress and recovery have been sought through the support provided by technology.

The purpose of this thesis, in cooperation with the Entrefox project, was to find out how entrepreneurs over the age of 55 and those intending to become entrepreneurs perceive the use of technology in support of stress and recovery. The aim of this study was to support the management of stress and recovery of employees over the age of 55 with the help of technology and to collect user experience data on the support provided by technology and the impact of workshops and the group on well-being. The aim was also to involve entrepreneurs in wellness technology.

The goal of the project was to create an online guide to technology support for well-being for entrepreneurs over 55 years old. The purpose of the guide is to support and guide entrepreneurs to promote their independent well-being and thus support resilience in working life. The content of the online guide is based on a study of entrepreneurs' own experiences, and personal needs arising from experiences to promote well-being. The project was part of the Turku University of Applied Sciences' Entrefox project, which included the University of Helsinki and the National Institute of Occupational Health. The work was guided and supported by the project organization, which included the project manager as well as a tutor teacher, a mentor and a tutor group. The content of the online guide consisted of the findings of the entrepreneurs' workshop work, the answers to the questionnaires and the involvement of entrepreneurs in technology.

For this group, only one would have been left out of the role of follower in terms of technology use. From the outset, the group has expressed its predominance in favor of technology, and this is also reflected in the responses. As a participatory technological tool, the Fitbit activity wristband was perceived as a pleasant tool for supporting well-being, mainly by entrepreneurs following the steps and heart rate. The Firstbeat welfare analysis was also perceived as pleasant, and it was felt to support one's own well-being to some extent. As a development target, the results showed that entrepreneurs move very little both during working hours and on the way to work, and stress and recovery management are perceived to be clearly impaired.

### KEYWORDS:

Aged, recovery, stress, technology, well-being

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>7</b>
2.1 Tausta ja tarve	7
2.2 Kehittämiprojektin tarkoitus, tavoitteet ja tuotos	8
2.3 Projektiorganisaatio	9
<b>3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS</b>	<b>10</b>
3.1 Kirjallisuuskatsaus ja synteesi	10
3.2 Teoreettiset mallit ja teoriat	10
<b>4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS</b>	<b>13</b>
4.1 Kehittämiprojektin eteneminen ja aikataulu	13
4.2 Käytetyt menetelmät	15
<b>5 TUTKIMUKSELLINEN OSIO</b>	<b>16</b>
5.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	16
5.2 Tutkimusmenetelmä ja aineistonkeruu	17
5.3 Tutkimuksen toteutus	18
5.4 Aineiston analyysi	22
<b>6 TULOKSET</b>	<b>23</b>
6.1 Kartoittavan alkukyselyn tulokset	23
6.2 Työpajan tulokset	25
6.3 Kyselylomakkeen tulokset	26
6.4 Yhteenveto tuloksista	28
<b>7 TUOTOS</b>	<b>31</b>
<b>8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>	<b>32</b>
<b>9 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI</b>	<b>33</b>
9.1 Projektiryhmän toiminnan arviointi	33
9.2 Projektipäällikön toiminnan arviointi	33

9.3 Projektin lopputuotoksen arviointi	34
<b>10 POHDINTA</b>	<b>36</b>
10.1 Tulosten pohdinta aiempiin tutkimuksiin ja lähteisiin peilaten	36
10.2 Kehittämiprojektin pohdinta	37
10.3 Jatkokehittämisajatukset	38
<b>LÄHTEET</b>	<b>39</b>

## **LIITTEET**

Liite 1. Alkukysely	
Liite 2. Kyselylomake	
Liite 3. Teknologiasta tukea hyvinvointiin verkko-opas	

## **KUVIOT**

Kuvio 1. Kehittämiprojektin eteneminen pääpiirteittäin	15
Kuvio 2. Oma aktiivisuus työaikaisen liikunnan kohdalla	24

## **TAULUKOT**

Taulukko 1. Millainen teknologian käyttäjä koet olevasi	24
Taulukko 2. Kuinka usein käytät teknologiaa hyvinvointisi tukena	25

# 1 JOHDANTO

Ikääntymisen vaikutuksia kognitiiviseen toimintakykyyn on verrattu odotettavissa olevaan työelämän vaatimusten muutoksiin (Ilmarinen 2003, 146-147). Ilmarisen tutkimuksessa (2003) kuitenkin korostetaan sitä, etteivätkö ikääntyneet työntekijät pärjäisi työelämässä jatkossakin. Ilmarinen korostaa uusien taitojen oppimista ikääntyneenäkin, mikäli henkilölle annetaan siihen mahdollisuus ja oikeanlaista ohjausta. Ilmarinen korostaa tutkimuksessaan (2003) vielä, että ikääntyminen ei ole heikkenemistä vaan päinvastoin osaaminen muuttuu, kun monet ihmisen ominaisuuksista vain vahvistuvat iän myötä.

Leikkaan (2008, 40) mukaan, tämän päivän ikääntyneille tekniikan arkipäiväistyminen ja haltuunotto eivät ole uusi asia. Tietoyhteiskuntakehityksen myötä teknologinen muutos on kuitenkin kiihtynyt hurjasti. Kulutusrakenne on muuttunut 24/7 -yhteiskunnaksi, jolloin e-yhteiskunta toimii 24 tuntia vuorokaudessa. Leikas (2008, 51-55) kuvailee teknologian positiivisia puolia, ja korostaa, että parhaimmillaan teknologia voi tarjota käyttäjälleen mahdollisuuden terveempään elämään ja parempaan elämänlaatuun. Osa ikääntyneistä on kuitenkin jäänyt sivusta seuraajan rooliin teknologian kehittämisessä. jonka vuoksi ikääntyneet jakautuvat kahteen ryhmään. Osaavat teknologian hyödyntäjät, ja henkilöt, jotka ahdistuvat nykytekniikasta. Ikääntyvät ovat jopa vaarassa syrjäytyä, koska he eivät osaa taikka eivät voi hyödyntää uutta teknologiaa. Tämä ongelma tulisi nähdä ei ainoastaan tämän päivän ikääntyvien kohdalla, vaan teknologian nopean kehityksen takia myös tulevaisuuden haasteena ikääntyvien kohdalla. (Leikas 2008, 57.)

Kehittämiprojektin tarkoitus oli selvittää, miten +55-vuotiaat yrittäjät ja yrittäjäksi aikovat kokevat teknologian käytön stressin- ja palautumisenhallinnan tukena. Kehittämiprojektin tavoitteena oli tukea yli 55-vuotiaiden työntekijöiden stressin ja palautumisen hallintaa teknologian avuin, sekä kerätä käyttäjäkokemustietoa teknologian tarjoamasta tuesta ja työpajojen ja ryhmän vaikutuksesta hyvinvointiin. Tavoitteena oli lisäksi osallistaa yli 55-vuotiaita hyvinvointiteknologian pariin. Kehittämiprojektin lopputuotoksena tuotettiin Teknologiasta tukea hyvinvointiin verkko-opas yli 55-vuotiaille yrittäjille. Verkko-oppaan tarkoitus on tukea ja ohjata yrittäjiä itsenäiseen hyvinvointinsa edistämiseen ja näin tukea jaksamista työelämässä.

## 2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Tausta ja tarve

Yhteiskunnan yksi tärkeimmistä päämääristä on työikäisen väestön hyvä työkyky. Tämän päämäärän merkitys korostuu entisestään lähitulevaisuudessa työikäisten määrän vähentyessä. Eläkeuudistuksen ja työurien pidentämistavoitteessa pysymiseksi edellytetään ikääntyvän työikäisen väestön työkyvyn ylläpitoa ja kohentamista ja työelämän ulkopuolella olevien työllistämistä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus [STM] 2020.)

Kansanterveydellisestä ja taloudellisesta näkökulmasta vähäinen fyysinen aktiivisuus nähdään merkittävänä haasteena (Global Health Risks 2009). 30-65-vuotiaiden miesten ja naisten vapaa-ajan liikuntaa verraten, molempien sukupuolten aktiivisuus tältä saralta on lisääntynyt viime vuosikymmeninä, mutta työmatka- ja työaikainen liikunta näyttävät vähentyneen (Borodulin ym. 2016). Paikallaan vietetystä ajasta on vähän tutkimustietoa tällä hetkellä julkaistuna, mutta sekä itseraportoidut (Borodulin ym. 2013) että hyvinvointiteknologian liikemittareilla kerätyt tiedot (Husu ym. 2014) näyttäisivät väestön viettävän paljon aikaa paikallaan. Fyysisen aktiivisuuden ja vähäisen aktiivisuuden muutoksista ajassa todella tarvitaan tietoa kansallisten liikunta- ja terveystieteiden päätösten tekemisen tueksi (Koponen ym. 2017, 38).

Ikääntyvien yrittäjien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen, stressiin ja palautumiseen on kiinnitettävä huomiota. Yrittäjät eläköityvät keskimäärin myöhemmin kuin palkkatyössä olevat ikätoverit, joten myös aktiiviseen ikääntymiseen on kiinnitettävä huomiota. (Entrefoxx 2019.)

”Silver economy”, nämä yli 50-vuotiaat ovat kolmanneksi suurin ikäryhmä maailmassa, Suurten ikäluokkien määrä vain kasvaa kasvuaan. Tutkimusten mukaan, vuoteen 2060 mennessä, 1/3 eurooppalaisista tulevat olemaan yli 65-vuotiaita. Terveys- ja sosiaalipalvelujen laatua on parannettava. Terveystieteiden ja hoitopalveluiden helpottamiseksi ja niiden integraation nopeuttamiseksi, onkin tarpeen toteuttaa teknisiä ja digitaalisia ratkaisuja. (Biescova 2018,1.)

Tulevina vuosina kuitenkin, ikääntyvä väestö alkaa olemaan entistä tottuneempi käyttämään teknologiaa, mikä taas mahdollistaa sekä nykyisten että uusimpien teknologioiden laajemman käytön. Suunnitellessa ikääntyville teknologiaa, on tärkeää huomioida digitaalisen syrjäytymisen riskit ja erityisesti heikomman aseman omaavien ikääntyvien mahdollisuudet teknologiapalveluihin. Tutkitusti, jos teknologia vaatii erityisiä taitoja ja suuria rahasummia, teknologiapalveluiden käyttö saattaa heikentyä. Teknologian hyödyt saadaankin parhaiten esiin, kun se onnistutaan tarpeeksi hyvin juurruttamaan osaksi hyvinvoinnin edistämisen toimintamalleja. (Kaasalainen & Neittaanmäki 2018,26.)

Ikääntyneiden terveyden- ja hyvinvoinnin edistämisessä teknologiasta ja sen tarjoamasta tuesta on löydetty paljon käyttömahdollisuuksia (K, Kaasalainen & P, Neittaanmäki 2018,11). Mm. seuraavissa julkaisuissa, kuten ikätekniikan julkaisuissa on esitelty kehitettyjä teknologiasovelluksia (mm. Mäki 2011; Viirkorpi 2014), Oulun yliopiston Gasel-hankkeessa (Keränen ym., 2015) sekä Jyväskylän yliopiston Hoivavisio-hankkeessa (Soikkeli, 2013). Näiden lisäksi Ikäinstituutti on hyödyntänyt digitaalisia palveluita ja on tehnyt kattavan selvityksen iäkkäiden terveysliikunnan edistämisestä (Iltanen ym. 2018). Gasel-hankkeen tutkimuksen mukaan, vaikka digitaaliset palvelut ovat lisääntyneet, ikääntyneille suunniteltuja terveyssovelluksia on vähän. Myös sovellusten vaikutavuuden arviointi puuttuu kokonaan. (Keränen ym. 2015.)

## 2.2 Kehittämiprojektin tarkoitus, tavoitteet ja tuotos

Kehittämiprojektin tarkoitus oli selvittää, miten +55-vuotiaat yrittäjät ja yrittäjäksi aikovat kokivat teknologian käytön stressin- ja palautumisenhallinnan tukena.

Kehittämiprojektin tavoitteena on tukea yli 55-vuotiaiden työntekijöiden stressin ja palautumisen hallintaa teknologian avuin sekä kerätä käyttäjäkokemustietoa teknologian tarjoamasta tuesta sekä työpajojen ja ryhmän vaikutuksesta hyvinvointiin. Tavoitteena on lisäksi osallistaa yli 55- vuotiaita hyvinvointiteknologian pariin.

Kehittämiprojektin lopputuotoksena tuotettiin Teknologiasta tukea hyvinvointiin- verkko-opas yli 55-vuotiaille yrittäjille. Verkko-oppaan tarkoitus on tukea ja ohjata +55-vuotiaita itsenäiseen hyvinvointinsa edistämiseen ja näin tukea jaksamista työelämässä.



### 2.3 Projektiorganisaatio

Tämä kehittämisprojekti on tuotettu itsenäisenä osana Entrefox-Hankkeessa. Entrefox-hanke on aloittanut toimintansa huhtikuussa 2019 ja jatkuu helmikuuhun 2022 asti. Toiteuttajina ovat Turun ammattikorkeakoulu, Työterveyslaitos ja Helsingin yliopisto. Hankkeen rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto. Entrefox tukee yli 55- vuotiaiden yrittäjien ja yrittäjäksi aikovien uraa ja hyvinvointia, sekä tukee elinikäistä oppimista ja panostaa kansainväliseen yhteistyöhön. Hankkeessa Turun ammattikorkeakoulu vastaa hyvinvoinnin workshop työpajoista, joita järjestetään yrittäjien ryhmille kolme. Hankkeessa on mukana yhteensä kolme ryhmää. Oma kehittämistyöni on toteutettu hankkeen toisessa ryhmässä. Ensimmäinen yrittäjien ryhmä aloitti syksyllä 2019, ja toisen ryhmän toiminta, jossa itsekkin olen mukana, käynnistyi huhtikuussa 2020. Olen suorittanut kehittämisprojektini tässä toisessa ryhmässä.

Turun Ammattikorkeakoulun hyvinvoinnin workshop tiimiin kuuluu 2 tutkimusvastaavaa opettajaa, joista toinen on toiminut myös mentorinani projektissani. Projektiorganisaatioon kuuluvat projektipäällikkö, mentori, tutor opettaja, sekä tutorryhmä. Tässä innovatiivisessa käytännön oppimisympäristössä on päässyt yhdistymään oppiminen, uuden tiedon tuottaminen ja soveltaminen kehittämisosaamista painottavasta näkökulmasta. Ymk-opettaja, opiskelija ja työelämä mentori ovat muodostaneet yhteistyössä sillanrakentajuuden kolmikantamallissa. (Ahonen ym. 2013.)

Hyvinvoinnin workshop tarjoaa fyysisen toimintakyvyn mittauksen (Firstbeat) Turun ammattikorkeakoulun liikunta- ja toimintakykylaboratoriossa ja fysioterapiaopiskelijoiden ohjeistuksen fyysisen toimintakyvyn parantamiseksi. Tarkoituksena on saada edistymisestä tietoa esimerkiksi kehonkoostumismittarin avulla ja vapaaehtoisesti toisella firstbeat hyvinvointimittauksella.

Yrittäjät eläköityvät keskimäärin myöhemmin kuin palkkatyössä olevat ikätoverit, joten myös siksi on kiinnitettävä huomiota tukemaan aktiivista ikääntymistä. Hankkeen tarkoitus on vahvistaa yrittäjien tuottavuutta ja hyvinvointia, hyvinvoinnin ”vipuvarsia” käyttäen. (Entrefox 2019.)

## 3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys sisältää teorioiden kokoelman, eli käytännössä katsauksen aiheen tiimoilta käytyyn tieteelliseen keskusteluun aiheesta. Teorian tulisi myös kytkeytyä tutkimusongelmaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

### 3.1 Kirjallisuuskatsaus ja synteesi

Kirjallisuuskatsaus on täydentynyt jatkuvasti työn suunnittelun aikana. Opinnäytetyön teoria perustuu kirjallisuuskatsauksen luotuihin hakuihin ja niiden pohjalta etsittyihin luotettaviin lähteisiin.

Teknologian merkitys hyvinvoinnin tukena on viime vuosina saavuttanut valtavan merkityksen ihmisten arjessa. Teknologian kehitys on tällä hetkellä nopeaa ja tutkimusten mukaan, varsinkin ikääntyneille saattaa olla haaste pysyä teknologisen kehityksen mukana. Ikääntyneet ihmiset toivovatkin usean tutkimustuloksen mukaan ”yksinkertaisuutta” teknologian tarjoamalta tuelta arkeen. Yhteenvetona etsimistäni lähteistä voidaan todeta, että hyvinvointia, stressiä ja palautumista on tutkittu paljon, ja stressin- ja palautumisen hallintaan on jatkossakin kiinnitettävä huomiota. Stressin- ja palautumisen hallintaan on etsitty keinoja teknologian tarjoamasta tuesta. Teknologia tarjoaa lukuisia vaihtoehtoja kaikenikäisille aktiivisen ikääntymisen ja elinikäisen oppimisen tueksi.

Tutkimusten mukaan osa ikääntyneistä on kuitenkin jäänyt sivusta seuraajan rooliin teknologian kehittymisessä. Tutkimusten mukaan juuri tämä ryhmä hyötyi ohjauksesta ja opastuksesta teknologian käyttömahdollisuuksien ja käytön saralta. Selvittäviä tutkimuksia teknologian käytön kielteisyydestä oli tehty paljon. Selvitysten mukaan kielteisyys usein johtui motivaation puutteesta, tietämättömyydestä sekä peloista.

### 3.2 Teoreettiset mallit ja teoriat

Teoreettisia malleja ja teorioita voidaan hyödyntää hyvinvoinnin edistämisen suunnittelussa ja arvioinnissa. Sosiaaliskognitiivisen teorian mukaan ihminen ei opi vain omista kokemuksistaan, vaan lisäksi seuratessaan muiden toimintoja ja niiden seurauksia. Usko pystyvyydestä vaikuttaa yksilön toimintaan, motivaatioon ja hyvinvointiin. (Kummel 2008,

22.) Työpajoissa kokemuksia teknologiasta hyvinvointiin päästiin jakamaan, ja pohtimaan asioita peilaten omia kokemuksia toisten kokemuksiin. Sosiaalis-kognitiivinen teoria suosii juuri vertaistoimintaa samanlaisessa elämäntilanteessa olevien henkilöiden roolimallien takia. Tärkeitä teoriassa ovat havainnoille perustuva oppiminen, itsekontrolli ja pystyvyys, unohtamatta tavoitteiden asettamista ja itsearviointia (Bandura 1998, 623; Glanz & Bishop 2010, 403). Sosiaalis-kognitiivista mallia hyödynnettiin tämän opinnäytetyön ryhmätyöskentelyissä ja työpajojen yhteisissä keskusteluissa.

Työpajan ryhmätyöskentelyissä Yamk opiskelija toimi projektipäällikkönä ja ohjasi osallistujia kokemusten, tietojen ja taitojen jakamisessa. Projektipäällikkö suunnitteli ja toteutti osallistujille tavoitteiden asettamista ja itsearviointia varten ensimmäisessä työpajassa täytettävän kyselypaperin, jota työssä käytettiin myöhemmin tutkimusaineistona. Itsearvioinnissa kartoitettiin myös lähtötilanne. SMART-kriteerit tavoitteiden asettamiselle-teoriaa käytettiin tavoitteiden asettamisen tukena (Kovac 2005 & Lawlor & Hornyak 2012,37-41).

Ohjauksen taustalla koko projektin ajan vaikutti transteoreettinen muutosvaihemalli. Jokisen (2016) mukaan transteoreettista muutosvaihemallia (The transtheoretical model of health behavior) on mahdollista käyttää, kun tavoitteena on suotuisa muutos hyvinvointiin ja osallistumiseen. Transteoreettisen mallin mukaan ohjaustilanne nähdään pitkäaikaisena oppimisprosessina. Se alkaa tiedostamisesta, muutoksen mahdollisuudesta ja hyötyjen tunnistamisesta. Mallin vaiheita ovat esiharkintavaihe, harkintavaihe, valmisteluvaihe, toimintavaihe ja ylläpitovaihe. Ohjauksen ja neuvonnan rakenne ja sisältö ovat muuttuvia prosessissa. Mallissa korostuu asiakkaan motivaation merkitys, erityisesti prosessin alkuvaiheessa. (Kyngäs & Hentinen 2008, 62–64; Glanz & Bishop 2010, 402–403; Muutosvalmius: Käypä hoito – suositus, 2010; Näsling- Ylispangar 2012, 158–159.) Kehittämiprojektissa otetaan alusta asti huomioon ikääntyvien motivaation tärkeys suhteessa toimintaan ja osallistamiseen. Muutosvaihemalli tukee kehittämissuunnitelman tavoitetta kehittäen yrittäjän stressin ja palautumisen hallintaa teknologian avulla ja osallistaa yrittäjiä teknologian pariin.

Jokisen (2016) mukaan Kolbin mallissa on lähtökohtana oppijoiden omien kokemusten kartoittaminen ja niiden esille ottaminen. Kokemuksellinen oppiminen jaetaan neljään osaan; omakohtainen käytännön kokemus, kokemusten pohtiminen, käsitteellistäminen ja aktiivinen konkreettinen toiminta. (Kolb 2005, 3; Kupias & Koski 2012,36-38.) Yrittäjien kokemukset teknologiasta ja sen hyödyistä hyvinvointiin toimivat havainnoinnin ja kokemusten pohtimisen lähtökohtana. Näistä saatuja havaintoja ja reflektiota peilataan

teoriatietoon. Yrittäjien kokemuksista keskusteltiin työpajoissa peilaten omia kokemuksia muiden kokemuksiin ja tarkasteltiin niitä usealta eri näkökulmalta. Oppiminen tapahtuu parhaiten, kun kokemuksia kytetään arkielämään ja aitoihin tilanteisiin (Turku 2007, 17, 21).

Kolbin mallin neljä syklistä vaihetta toteutuivat työpajassa alkukyselystä, teoriaosuuksista, ryhmätyöskentelyistä ja yhteisistä keskusteluista rakentuneena kokonaisuutena. Tutkimuksessa toteutettiin osallistujille alkukysely, sisältäen itsearviointin ja tavoitteiden asettamisen. Tämä alkukysely liitettiin omana osuutenaan kyselylomakkeeseen. Vastauksia käytettiin myöhemmin työn tutkimusaineistona. Sen jälkeen toteutettiin kerronnallinen teoriaosuus, ohjatut pienryhmätyöskentelyt ja yhteiset keskustelut aiheesta. Näin sovellettiin Kolbin kehää ja saatiin mahdollisimman kokonaisvaltainen selvitys siitä, miten yrittäjät kokivat teknologian ja näkivät sen tukevan hyvinvointia. Kolbin kehä ja transteoreettinen muutosvaihemalli kulkivat rinnakkain ohjauksen taustalla projektin ajan. (Kolb 2005, 3; Kupias & Koski 2012,36-38.)

## 4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS

Kehittämiprojekti toteutettiin Turun Ammattikorkeakoulun kolmikantamallin mukaisesti, jossa mukana toimivat ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija, opettajatuutori sekä työelämän edustaja. Kehittämiprojekti toteutettiin tutkimuksellisin menetelmin. Projektissa toteutettiin kartoittava ja osallistava tutkimus Entrefox -hankkeen 10:lle osallistujalle, jotka osallistuivat Entrefoxin hyvinvoinnin workshop työpajoihin. Kehittämiprojektilla pyrittiin kartoittamaan yli 55-vuotiaiden yrittäjien kokemuksia teknologiankäytöstä hyvinvoinnin tukena, etenkin stressin ja palautumisen hallinnan tukena.

### 4.1 Kehittämiprojektin eteneminen ja aikataulu

Kehittämiprojekti käynnistyi alkukevällä 2020 ideointivaiheella ja tätä seuranneella suunnitelmavaiheella. Projektipäällikkö aloitti tiedonhaun, jonka myötä suunnitelmavaiheen kirjallisuuskatsaus muodostui ( liite 1). Ideointivaiheessa hahmoteltiin projektia kokonaisuutena. Entrefox hanke tarjosi mahdollisuutta osallistua hankkeen lopputyön toteutukseen, mutta ei tarjonnut suoranaisesti työlle aihetta, ja täten tarjosi opiskelijalle melko vapaat kädet työn toteutukseen.

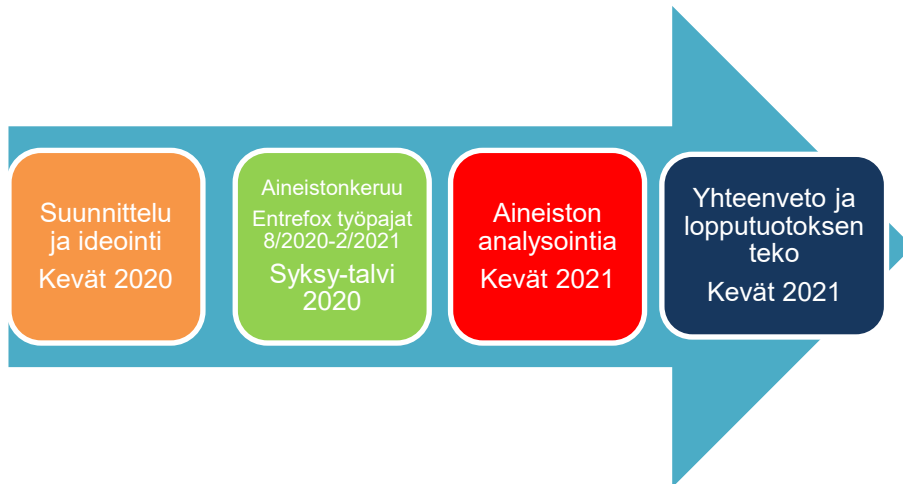
Projektipäällikkö osallistui ”tarkkailijana” Entrefox hankkeen ensimmäisen ryhmän työpajoihin syksyllä 2020, löytääkseen aiheen työlle. Heti ryhmän ensimmäisessä työpajassa, projektipäällikön huomio kiinnittyi hankkeen osallistujien erilaisiin teknologiataitoihin ja -kokemuksiin. Osa yrittäjistä suorastaan vieroksui teknologiankäyttöä, osa oli jäänyt sivusta seuraajan rooliin, ja osa koki olevansa konkari teknologian ja aplikaatioiden käytössä. Asiaa jäätettiin pohtimaan, ja lähdettiin etsimään tutkimustietoa aiheesta ”teknologiakäyttäytyminen hyvinvoinnin tukena yli 55-vuotiaiden keskuudessa.” Idea hahmottui melko nopeasti kokonaisuudeksi, ja täten kiinnostus yrittäjien osallistamisesta teknologian pariin hyvinvoinnin tukemiseksi heräsi. Tutkimussuunnitelman ja kirjallisuuskatsauksen toteutus kulkivat käsikädessä projektin alkuvaiheissa. Tutkimuksen kyselylomakkeet tuotettiin ennen elokuulla 2020 alkavaa yrittäjien ryhmän ensimmäistä työpajaa.

Suunnitelmavaiheessa projektipäällikkö suunnitteli kehittämiprojektin rakennetta ja sisältöä yhdessä projektiryhmän, tutor-opettajan ja toimeksiantajan kanssa. Yhteisten keskustelujen myötä, kehittämistyön tavoitteet ja yhteinen ymmärrys kehittämisen kohteesta tarkentuivat. Kehittämisen kohteen määrittely tuotti alkuun hieman hankaluuksia.

Projektipäällikkö ajatteli ensin paneutua tutkimaan Firstbeat hyvinvointianalyysistä saatua dataa, mutta ideointiseminaarissa tuli palautetta, että asiaan perehtymätön henkilö ei voi tutkia ja analysoida Firstbeat hyvinvointitulosten dataa. Täten, päädyttiin valitsemaan kehittämisen kohteeksi kokemuksellisuustiedon kerääminen teknologian käytöstä hyvinvoinnin tukena, erityisesti stressin- ja palautumisenhallinnan tukena.

Suunnitteluvaiheen jälkeen projektipäällikkö laati projektisuunnitelman, jonka toimeksiantaja ja tutor-opettaja hyväksyttivät. Kehittämiprojektin keskiössä olivat Entrefoxin kanssa toteutettavat työpajapäivät. Työpajat oli tarkoitus järjestää huhtikuussa 2020, toinen kesäkuussa 2020, ja kolmas elokuussa 2020. Kehittämiprojekti ei kuitenkaan lähtenyt suunnitellun aikataulun mukaisesti liikkeelle vallitsevasta korona-pandemiasta johtuen, vaan viivästyi noin 4-6 kuukautta. Työpaja lähti käyntiin lopulta elokuussa 2020, toinen järjestettiin lokakuussa 2020 ja kolmas järjestettiin etätapaamisena Teams-sovelluksen avuin helmikuussa 2021. Ensimmäiset kyselylomakkeet jaettiin toisessa työpajassa. Kaikki kolme työpajaa saatiin lopulta toteutettua, mutta viimeisin kolmas työpaja jouduttiin toteuttamaan poikkeuksellisesti etäyhteyksin. Tästä seuraten, projektipäällikön toteuttama toinen paperiversioinen kyselylomake jouduttiin muodostamaan webropol-kyselyksi, ja lähettämään osallistujille uudelleen vastattavaksi kolmannen työpajapäivän jälkeen. Täten, alkuperäiset kyselylomakkeet paperiversiona eivät koskaan palautuneet analysoitaviksi, vaan analysointi suoritettiin weprobol-järjestelmän kautta kevään 2021 aikana. Aineston analysoinnin jälkeen kevään 2021 aikana, tuloksista tehtiin yhteenvetoa ja tulosten myötä toteutettiin Teknologiasta tukea hyvinvointiin verkko-opas.

Tätä kehittämistyötä varjosti selkeästi 2020 keväällä alkanut Covid19 -pandemia, ja se näkyi eniten tiedonkeruussa ja käytännön toteutuksessa. 2/3 työpajaa saatiin järjestämään live-tapaamisina täydellä osallistujaprosentilla, mutta kolmas työpaja jouduttiin järjestämään etäyhteyksin, ja se näkyi myös osallistujamäärässä negatiivisesti. Kyselylomakkeen muuttaminen weprobol-muotoon, vähensi myös vastaajamäärää 8/10, kun ensimmäiseen kyselylomakkeeseen vastaajia saatiin täydet 10/10. Työpajojen aikana Covid19 -pandemia vaikutti myös selkeästi sekä positiivisesti, että negatiivisesti yrittäjien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, ja se on huomioitu ja tuotu esiin tulosten analysoinnissa. Alla olevassa kuvassa havainnollistetaan tämän kehittämiprojektin eteneminen pääpiirteittäin.



Kuvio 1. Kehittämiprojektin eteneminen pääpiirteittäin

#### 4.2 Käytetyt menetelmät

Ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt perustuvat kehittämistoimintaan. Innovaatiomääritelmän mukaisesti tuloksen täytyy työyhteisön näkökulmasta tuottaa tälle aina lisäarvoa. Materiaalinen tulos voi olla esimerkiksi prosessikuvaus, tai esimerkiksi verkko-opas, niin kuin tässä kehittämistyössä on toteutettu. (Salonen ym. 2017,63.) Tutkimuksellisinä menetelminä tässä kehittämistyössä on käytetty osallistavia kehittämismenetelmiä osallistaen yrittäjiä teknologian pariin. Tutkimuksellisinä kehittämismenetelminä työpajoissa on käytetty lisäksi ohjausta, opastusta, osallistamista ja ryhmätyöskentelyä. Aineistonkeruu toteutui kehittämissuorituksen aikana monipuolisesti. Yrittäjien kokemuksia teknologian tuesta hyvinvointiin kartoitettiin hyvinvoinnin työpajoissa havainnoiden ryhmätyöskentelyä. Lisäksi yrittäjien kokemuksia kartoitettiin kyselylomakkeella työpajojen alussa ja toisella kyselylomakkeella viimeisen työpajan päättyessä. Ensimmäisen ja toisen kyselylomakkeen välissä aikaa oli noin 6 kuukautta. Lisäksi Turun Ammattikorkeakoulun liikuntalaboratoriossa fysioterapiaopiskelijat toteuttivat yrittäjille fyysisen toimintakyvyn Firstbeat -mittauksen. Aineistoa saatiin myös siis yrittäjien kokemuksista Firstbeat -mittauksen suhteen.

## 5 TUTKIMUKSELLINEN OSIO

### 5.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoitus määritellään selittäväksi silloin, kun halutaan etsiä syy-seuraussuhteita ja selityksiä havaittuihin ongelmakohtiin. Kartoittavassa tutkimuksessa etsitään keskeisiä malleja uusien näkökulmien lisäksi ja tarkastellaan vähän tunnettuja ilmiöitä. (Hirsjärvi ym. 2007 , 134.) Tämän kehittämistyön tarkoitus on sekä kartoittava, että selittävä. Kehittämistyössä on ohjattu yrittäjiä löytämään keinoja teknologiasta hyvinvointinsa edistämiseksi. Kehittämiprojektin tavoitteena on tukea yli 55-vuotiaiden työntekijöiden stressin ja palautumisen hallintaa teknologian avuin sekä kerätä käyttäjäkokemustietoa teknologian tarjoamasta tuesta sekä työpajojen ja ryhmän vaikutuksesta hyvinvointiin. Tavoitteena on lisäksi osallistaa yli 55- vuotiaita hyvinvointiteknologian pariin.

Kehittämiprojektin taustalla vaikutti ajatus siitä, että osa ikääntyneistä on jäänyt sivusta seuraajan rooliin teknologian kehittämisessä, aiempaan teorian tietoon peilaten. Lisäksi on tutkittu, että ikääntyneiden stressin- ja palautumisenhallinta on heikentynyt, ja siksi onkin tärkeä selvittää miten yli 55-vuotiaat yrittäjät ja yrittäjäksi aikovat kokevat teknologian stressin- ja palautumisenhallinnan tukena.

Tutkimuskysymykseksi kehittämistyötä varten muodostuivat:

- Miten ikääntyneet kokevat teknologian nopean kehittymisen ja osaamisvaatimusten vaikuttavan omaan hyvinvointiin?
- Mitkä ovat mahdolliset haasteet teknologian käytölle ja mitkä tekijät tukevat teknologian käyttöä?
- Millaisia henkilökohtaisia tarpeita ja toiveita +55-vuotiailla on teknologian käytön ja käyttömahdollisuuksien saralta?
- Miten +55-vuotiaat kokevat teknologian ja hyvinvointisovellukset stressin- ja palautumisenhallinnan tukena?



## 5.2 Tutkimusmenetelmä ja aineistonkeruu

Alkukyselyssä kartoitettiin yrittäjiltä kyselylomakkeen muodossa itsearviointina lähtötulokset ja teknologian käytöstä ja sen mahdollisesta tuesta hyvinvointiin. Alkukysely sisälsi myös avoimena kysymyksenä kaksi tutkimuksen väittämää, joihin vastaajan pyydettiin ottamaan kantaa mielipiteellään. Lisäksi kyselylomake sisälsi tavoitteiden asettamisen, jossa pyydettiin vastaajaa asettamaan 1-3 tavoitetta työpajojen ajalle, miten omaa hyvinvointia voisi tukea teknologian avulla. SMART-kriteerit tavoitteiden asettamiselle-teoriaa käytettiin tavoitteiden asettamisen tukena. Määritelmän mukaan tavoitteiden olisi tarkoituksena täyttää nämä Smart-kriteerit. Smart tulee sanoista Specific (yksikäsitteinen), Measurable (mitattava), Achievable (saavutettavissa oleva), Relevant (merkityksellinen) ja Time-Bound (aikataulutettu). (Kovac 2005 & Lawlor & Hornyak 2012,37-41.)

Kehittämistyössä käytettiin kvalitatiivista menetelmää, jota täydennettiin kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Työssä laadullisina aineistonkeruumenetelminä käytettiin kyselylomakkeiden vapaan tekstin osioita. Laadulliset tutkimukset koostuvat aiemmista, tutkittavasta aiheesta tehdyistä tutkimuksista ja muotoilluista teorioista, empiirisistä aineistoista sekä tutkijan omasta päättelystä ja ajattelusta. Määrälliset tutkimukset puolestaan perustuvat teorioiden lisäksi pääasiassa kerättyyn aineistoon ja näistä saatuihin mittaustuloksiin ja tutkijan ajattelutoimintaan. Kuten mainittu, tutkimusotteet eivät ole rajoittuneita, vaan laadullisessa menetelmässä voidaan käyttää tilastoja tai analysoida aineistoa määrällisesti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Määrällistä ja laadullista tutkimusmenetelmää ei tulisi nähdä kilpailevina eikä toisensa poissulkevinä menetelminä. Molempia tutkimusotteita tarvitaan, joskus myös samassa tutkimuksessa, joten tutkimuksen ei tarvitse olla joko tai kvantitatiivista taikka kvalitatiivista. Erilaisilla menetelmillä voidaan saada aikaan erityyppistä tietoa ihmisiin liittyvistä monimuotoisista ilmiöistä. Nykytutkimuksessa tällainen tutkimustapojen rinnakkaiskäyttö, eli triangulaatio onkin yleistynyt. Tiivistettynä, ”se, mitä työkaluja milloinkin tarvitaan, riippuu tilanteesta, tutkimustehtävistä ja -ongelmista”. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Empiirisen mittauksen kohteita voidaan kutsua havaintoyksiköiksi, jotka määräytyvät tutkimusongelman perusteella. Esimerkiksi, kun tutkimuksella halutaan tietoa suomalaisen yrittäjäväestön hyvinvoinnista, havaintoyksikköinä ovat siihen kuuluvat henkilöt. Tässä

kehittämistutkimuksessa tutkitaan otoksena yrittäjiä, joita on kymmenen kappaletta. Tilastollisen päättelyn avulla näitä saatuja tietoja voidaan käyttää hyväksi tehtäessä päätelmiä koko perusjoukosta. Jos perusjoukko on pieni, suositellaan tekemään niin sanottu kokonaistutkimus eli tiedon kerääminen kaikista perusjoukon jäsenistä. (Kvantimotv 2003.) Tilastokeskuksen viimeisimmän raportin (Tilastokeskus 2018) mukaan Suomessa yrityksiä on arviolta n. 361 000 kpl. Yrittäjien määrä Suomessa on tällä hetkellä n. 113.000, jotka ovat täyttäneet 55-vuotta, eli perusjoukko on tältä osin suuri.

Kehittämistyössä tehtiin osallistujille, eli tässä tutkimuksissa yrittäjille, tietoinen suostumus, saatekirje ja tietosuojaseloste. Saatekirjeessä kerrottiin mitä ollaan tekemässä ja tutkimassa, ja miksi ollaan tutkimassa. Kirjeessä kerrottiin, kuka on tutkimassa ja että tutkimuksen toteuttamiselle on lupa. Kerrotaan, keitä tutkitaan ja miten tutkittavat on valittu. Saatekirjeeseen sisältyi myös vapaaehtoisuus, anonymiteetti ja luottamuksellisuus. Kirjeessä kerrottiin käytännön asiat vastaamisesta (aika, paikka, kyselylomakkeen palautusaika ja vastausaika). Myös tulosten julkaisuaika- ja paikka tulevat ilmi.

### 5.3 Tutkimuksen toteutus

Tässä kehittämisprojektissa on edetty järjestelmällisesti kolmen työpajan aikatauluissa. Ensimmäisessä työpajassa projektipäälliköm pitämän luennon teemana oli teknologian pariin tutustuminen ja osallistaminen. Tarkoituksena oli tarjota halukkaille yrittäjille Fitbit aktiivisuusrannekke työpajojen ajaksi, ja näin osallistaa yrittäjiä teknologian pariin. Tavoitteena oli osallistamisen myötä osallistujien hyvinvoinnin edistäminen teknologian avuin.

Ensimmäisessä työpajassa osallistajat saivat tietoa fysioterapiaoopiskelijoilta Firstbeat-hyvinvointianalyysista. Hyvinvointianalyysi on analyysimenetelmä, jolla voidaan tuottaa erilaisia raportteja graafisesti. Raportteja voidaan tuottaa aihealueilta, kuten: stressinmittaus, työn fyysinen kuormittavuus, liikunta ja kuntoilu, painonhallinta sekä yleisesti arviointi elämäntavoista. Firstbeat hyvinvointianalyysin avuin voidaan suunnitella oikeita toimenpiteitä ihmisten hyvinvoinnin tukemiseksi, ja voidaan tunnistaa esimerkiksi liiallisen kuormituksen ja liian vähäisen palautumisen määrää. Firstbeatin ohjelmisto perustuu sykevälisignaalin käsittelyyn, huomioiden henkilön taustatiedot. (Firstbeat 2011.) Halukkaille osallistujille järjestettiin mahdollisuus Firstbeatin fyysisen toimintakyvyn

mittaukseen Turun ammattikorkeakoulun liikunta- ja toimintakyklaboratoriossa fysioterapiaopiskelijoiden toimesta. Lisäksi halukkaat saivat fysioterapiaopiskelijoilta ohjeet fyysisen toimintakyvyn parantamiseksi. Oman hyvinvoinnin seurannan hyödyntämiseksi ja teknologian pariin tutustumiseksi projektipäällikkö jakoi halukkaille yrittäjille Turun Ammattikorkeakoulun omistamat Fitbit aktiivisuusrannekkeet työpajojen ajaksi. Osallistujista vain 1/10 ei halunnut ottaa ranneketta käyttöönsä. Useammalla osallistujista oli jo olemassaoleva aktiivisuusranneke, mutta he halusivat silti ottaa Fitbit aktiivisuusrannekkeen vertailunkin vuoksi käyttöönsä. Projektipäällikkö jakoi rannakkeet halukkaille ja antoi ohjeistuksen osallistujille rannekkeen käytöstä ja Fitbitin sovelluksen lataamisesta työpajan päätteeksi. Lisäksi projektipäällikkö piti n.20 minuutin luennon ryhmälle ”teknologiasta tukea hyvinvointiin” kehittämistyöstä kokonaisuutena. Luennolla esitettiin kehittämisprojektin tarkoitus, tavoite ja taustaa lyhyesti, sekä näytettiin opastusvideo youtube-linkkinä Fitbit charge hr aktiivisuusrannekkeen käyttöönottoon ( Fitbit, 2020).

Työpajaan valittu osallisuutta tukeva teknologinen väline oli valintana hyvä ja motivoiva, sillä osallistujista 9/10 halusivat ottaa Fitbit aktiivisuusrannekkeen käyttöönsä. Kyseessä ei alunperinkään ollut tarjota laadukkainta välinettä, vaan ideana tarjota osallistujille turvallinen ja helppo lähestymisen väylä teknologiaa kohtaan. Yksi osallistuja tuli palauttamaan Fitbit rannekkeen työpajan loputtua, vedoten rannekkeen vaikeaan käyttöönottoon ja omaan heikkoon motivaatioon opetella ja perehtyä rannekkeen käyttöönottoon. Osallistuja mainitsi kuitenkin jo ylittäneensä itsensä, kun vaivautui kokeilemaan ranneketta, ja lähtee nyt yhtä kokemusta rikkaampana. Osallistuja toi kuitenkin selkeästi ilmi, että tarvitsisi kovasti ohjausta ja opastusta teknologian käyttöönoton suhteen, jotta motivoituisi teknologiankäytöstä.

Hankkeen ensimmäistä ryhmää seuraten, sekä kirjallisuushakukoontiin perustaen, oletamuksena oli, että yli 55-vuotiaat yrittäjät vieroksuvat teknologiaa hyvinvoinnin tukena ja ovat jääneet sivusta seuraajan rooliin teknologian käytössä ja kehittämisessä. Toisessa ryhmässä työpajoissa kuitenkin kävi ilmi, että kyseinen ryhmä olikin hyvin teknologiamyönteinen, ja vähemmistö ilmoitti olevansa teknologian vieroksujia. Täten, kyseisen ryhmän teknologiamotivaatio ja osaaminen aliarviotiin. Kyseiselle ryhmälle olisi voinut tarjota jotain muutakin teknologista välinettä kuin aktiivisuusrannekkeen. Toisaalta, ranneke oli helposti lähestyttävä, ja vaikka osallistujilla oli rannekeita ennestäänkin käytössä ja ne olivat tuttuja, he halusivat ottaa rannekkeen silti innokkaasti käyttöönsä.

Toisen työpajan teemana oli osallistava ja ohjaava pienryhmätyöskentely. Tarkoituksena oli suosia ryhmätyöskentelyn vertaistoimintaa samassa elämäntilanteessa olevien

ihmisten ( tässä tapauksessa yrittäjien) kanssa, ja edistää uuden oppimista seuraamalla muiden toimintoja ja niiden seurauksia. Tavoitteena oli pienryhmätyöskentelyn myötä edistää yrittäjien uuden oppimista teknologian saralta, ja tukea ryhmäntuen merkitystä. tavoitteena oli ryhmätyöskentelystä ja vertaistoiminnasta saatavat hyödyt, kuten havainnoille perustuva uuden oppiminen sekä vertaistoiminnan merkitys hyvinvoinnin edistämiseksi.

Toisessa työpajassa n. 20 minuutin luennolla osallistujille esiteltiin osallistava ja opettava powerpoint esitys, jonka aiheena oli teoreettiset mallit ja teoriat hyvinvoinnin edistämiseksi. Osallistujille esitettiin ensimmäisenä sosiaaliskognitiivinen teoria (Bandura 1998, 623; Glanz & Bishop 2010, 403). Sosiaaliskognitiivista teoriaa hyödyntäen, osallistujia ohjattiin pohtimaan jaetussa 2-3 henkilön pienryhmässä, mitä kokemuksia heillä on teknologiasta hyvinvoinnin tukena?

Toisena esitettiin osallistujille Kolbin malli, jonka lähtökohtana on oppijoiden omien kokemusten kartoittaminen ja niiden esille ottaminen. Kokemuksellinen oppiminen jaetaan neljään osaan; omakohtainen käytännön kokemus, kokemusten pohtiminen, käsitteellistäminen ja aktiivinen konkreettinen toiminta. Oppiminen tapahtuu parhaiten, kun kokemuksia kytetään arkielämään ja aitoihin tilanteisiin. ( Jokinen 2016.) Toiselle 2-3 henkilön pienryhmälle jaettiin keskustelun aiheeksi pohdintatehtävä, kytkettynä omaan arkielämään. Mitkä ovat yrittäjien omat kokemukset teknologiasta ja sen hyödyistä omaan hyvinvointiin?

Kolmanneksi esitettiin transteoreettinen muutosvaihemalli, jonka mukaan muutosvaihe alkaa tiedostamisesta, muutoksen mahdollisuudesta ja hyötyjen tunnistamisesta. Mallin vaiheita ovat esiharkintavaihe, harkintavaihe, valmisteluvaihe, toimintavaihe ja ylläpito-vaihe. Ohjauksen ja neuvonnan rakenne ja sisältö ovat muuttuvia prosessissa. Mallissa korostuu asiakkaan motivaation merkitys, erityisesti prosessin alkuvaiheessa. ( Kyngäs & Hentinen 2008, 62–64; Glanz & Bishop 2010, 402–403.) Kolmannelle 2-3 henkilön pienryhmälle jaettiin keskustelun aiheeseeksi muutosvaihemalli oman hyvinvoinnin tukena. Missä vaiheessa olemme tällähetkellä oman hyvinvoinnin edistämiseksi, esiharkintavaiheessa vai kenties jo ylläpito-vaiheessa? Missä vaiheessa olemme teknologian käyttäjinä oman hyvinvoinnin tukemisessa?

Pienryhmätyöskentely oli yrittäjille luontevaa ja mielekästä. Pienryhmätyöskentelylle oli varattu aikaa 10 min, mikä oli työn puolesta sopiva. Projektipäällikkö ohjasi keskustelua

ja jakoi puheenvuorot ryhmältä toiselle. Tämä onnistui hyvin, näin kaikki ehtivät ajallisesti kommentoida ja keskustella asiasta rauhassa. Keskustelua olisi riittänyt vaikka kuinka paljon, mutta keskustelua oli vietävä eteenpäin ajanpuitteissa. Ryhmien vastauksien läpikäyminen onnistui mielestäni hyvin. Osallistujat vaikuttivat selkeästi pitävän tehtävästä, puheensorinasta olettaen. Ryhmissä tuli esiin mm. hyviä vinkkejä teknologisista välineistä hyvinvoinnin tukena, ja tietoa jaettiin ryhmältä toiselle keskustelun merkeissä. Ajustusten jakaminen teknologiasta hyvinvoinnin tukena herätti paljon keskustelua sekä puolesta, että vastaan.

Työpajassa tuli konkreettisia ja herätteleviä huomioita aiheen tiimoilta myös itse projektipäällikölle. Projektipäällikkö oli itse paljon nuorempi kuin ryhmän yrittäjät, ja keskusteluissa tuli ilmi sellaisia asioita, mitä ennen tutkimusta ei tullut edes ajatelleeksi. Muutama ryhmäläisistä kertoi, että on sitä sukupolvea, että salikulttuuri on täysin vierasta, verraten esimerkiksi nuoremman projektipäällikön Y-sukupolvelle. Nämä ryhmäläiset kertoivat, että salilla käyminen tuntuu vain käsien heiluttamiselta puolelta toiselle, eikä ole mieleistä hikoilla salilla. Sen sijaan esimerkkinä perinteisemmät metsätyöt, haravoiminen ja halkojen hakkaaminen koettiin salin ja teknologisten välineiden korvikkeena ja merkityksellisenä liikuntamuotona, jossa tulee hyvin myös hiki ja syke nousee.

Työpajan lopuksi osallistujat saivat tulla keskustelemaan ja kysymään neuvoa, jos jae-tuista Fitbit aktiivisuusrannekkeista oli jäänyt jotain kysyttävää. Työpajan lopuksi osal-listujille jaettiin kyselylomakkeet, jotka ohjeistettiin palauttamaan helmikuulla 2021 viimeisessä kolmannessa työpajatapaamisessa. Kokonaisuutena toinen työpaja onnistui hyvin ja ajassa pysyttiin täsmällisesti.

Kolmas työpaja järjestettiin keväällä 2021, mutta etäyhteyksin Covid19 -pandemiasta johtuen. Osallistujamäärä oli pieni, mutta se toteutettiin. Työpajassa ei kehittämisprojek-tin suhteen käyty läpi enää mitään varsinaista, muutakuin informoitiin kyselylomakkeista, jotka tullaan lähettämään ryhmäläisille uudelleen, webropol-kyselyn muodossa työpajasta seuraavalla viikolla.

#### 5.4 Aineiston analyysi

Aineisto on analysoitu SPSS-ohjelmalla ja webropolin excel-työkalulla. Projektipäälliköllä oli kokemusta SPSS-työkalun käytöstä edeltävässä koulutuksessa, joten tästä oli paljon apua aineiston analyysivaiheessa. SPSS-ohjelman tuloksia avataan työssä numeerisesti ja taulukoimalla.

Tutkimusaineisto on pieni, 10 yrittäjää. Ensimmäiseen kyselylomakkeeseen vastasivat kaikki 10 yrittäjää, mutta toisen kyselylomakkeen vastausprosentti jäi vajaaksi, 8/10 vastasivat kyselylomakkeeseen, ja tämä on huomioitu vastauksissa. Kokonaisuutena analysoiden, tutkimus oli kartoittava tutkimus pienelle ryhmälle yrittäjiä. Tutkimuksen tuloksia ei voida suoraan yleistää, niistä voidaan kuitenkin saada osviittaa vastaavanlaisia tapauksia varten.

## 6 TULOKSET

### 6.1 Kartoittavan alkukyselyn tulokset

kehittämisprojektin tarkoitus oli selvittää, miten +55-vuotiaat yrittäjät ja yrittäjäksi aikovat kokevat teknologian stressin- ja palautumisenhallinnan tukena. Kokemuksellisuutta selvitettiin kahdella kirjallisuuteen perustuvalla väittämällä avoimilla kysymyksillä. Väittämät olivat:

1. Osa ikääntyneistä ( +55 v. ) on jäänyt sivusta seuraajan rooliin teknologian kehityksessä.
2. Ikääntyneiden ( +55 v. ) stressin- ja palautumisenhallinta on heikentynyt.

Väittämään 1 (Osa ikääntyneistä ( +55 v. ) on jäänyt sivusta seuraajan rooliin teknologian kehityksessä) on poimittuna osa vastauksista:

- ” Koen, että teknologiasta sivusta seuraajia on enemmän ikäryhmässä +70v ”
- ” Uteliaana ihmisenä henkilökohtaisesti en, mutta kyllä ympärilläni on esimerkkejä”
- ” Kuulun heihin. Kaikki teknologia ahdistaa. Koko keho vastustaa uuden teknologian oppimista, mutta haluaa kuitenkin oppia”
- ” Kyllä yksi syy on teknologiakeskeisyys ja huono palvelumuotoilu- asiakaskohtaamisen pitäisi olla keskiössä”
- ” Todellakin. Kehitys on niin nopeaa ettei mukana pysy”

Väittämään 2 (Ikääntyneiden ( +55 v. ) stressin- ja palautumisenhallinta on heikentynyt) on kerättynä osa vastauksista:

- ” En tiedä tutkimuksista, mutta stressinhallinta on yksilöllistä”
- ” Ei, on nimenomaan jo oppinut paljon erilaisia strategioita”
- ” Epäilen. Pitempiaikainen (korona)kriisi vaikutti ainakin itsellä jonkun verran”
- ” Kyllä. Suorittajasukupolvea”

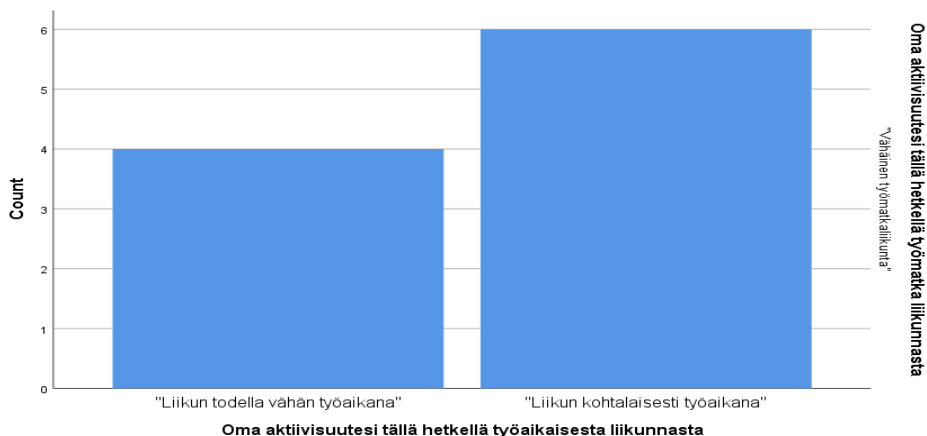
Tulosten mukaan 30% vastaajista koki olevansa melko aktiivisia teknologian käyttäjiä oman hyvinvoinnin tukena. Yrittäjistä 40% arvioi ettei ole aktiivinen muttei passiivienkaan teknologian käyttäjä. Vastaukset jakaantuivat kuitenkin vastaajien välillä selkeästi. Aktiivisia teknologian käyttäjiä löytyi yksi, melko passiivisia yksi, ja yksi henkilö koki jääneensä sivusta seuraajan rooliin teknologian käytössä ( ks. taulukko 1).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	"Aktiivinen käyttäjä"	1	10,0	10,0	10,0
	"Melko aktiivinen"	3	30,0	30,0	40,0
	"Ei aktiivinen, muttei passiivienkaan"	4	40,0	40,0	80,0
	"Melko passiivinen"	1	10,0	10,0	90,0
	"Jäänyt sivusta seuraajan rooliin"	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

**Taulukko 1.** Millainen teknologian käyttäjä koet olevasi

Vastaajista 40% koki motivaation teknologian käyttöön hyvinvoinnin tukena olevan melko hyvä. Toiset 40% vastaajista koki, ettei motivaatio ole huono, muttei hyväkään. Ääripäissä yksi vastaajista koki motivaationsa olevan erittäin hyvä, ja yksi koki sen olevan melko huono.

Vastaajista 60% kertoi liikkuvansa kohtalaisesti työaikana ja 40% liikkuu todella vähän työaikana. Yksi vastaajista tarkensi vastaustaan ja mainitsi, että liikkuu kohtalaisesti työaikana, "kun on työtä..." (ks kuvio 1) .



**Kuvio 2.** Oma aktiivisuus työaikaisen liikunnan kohdalla



Vastaajista 100% kertoivat oman aktiivisuutensa työmatkaliikunnan suhteen olevan vähäistä. Kysyttäessä kuinka usein käytät teknologiaa hyvinvoinnin tukena, vastaukset vaihtelivat suuresti. Vastaajista 40% kertoi käyttävänsä teknologiaa harvoin, 20% päivittäin, ja yksi henkilö kertoi, että lähes päivittäin. Yksi kertoi, ettei käytä teknologiaa ollenkaan hyvinvointinsa tukena ( ks. taulukko 2).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	"Päivittäin"	2	20,0	20,0	20,0
	"Lähes päivittäin"	1	10,0	10,0	30,0
	"Joskus"	2	20,0	20,0	50,0
	"Harvoin"	4	40,0	40,0	90,0
	"En ollenkaan"	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

## Taulukko 2. Kuinka usein käytät teknologiaa hyvinvointisi tukena

Tulosten mukaan 80% koki stressinhallintansa heikentyneeksi. Vain 20% koki stressinhallintansa hyväksi.

Tulosten mukaan 70% koki palautumisenhallinnan heikentyneeksi. Vain 20% koki palautumisenhallinnan hyväksi. Yksi vastaajista ei osannut vastata kysymykseen.

## 6.2 Työpajan tulokset

Yrittäjät saivat työpajassa tehtäväkseen vastata alkukyselylomakkeeseen henkilökohtaiseen tavoitteen asettamiseen, miten he edistäisivät omaa stressin- ja palautumisenhallintaa teknologian avuin. Alkutehtävällä aktivoitiin työpajassa yrittäjien keskustelua ja ajattelua teknologiasta. Lisäksi vastauksia hyödynnettiin myöhemmin, kun suoritetusta kyselylomakkeesta saatuja vastauksia verrattiin keskenään. Tavoitteiden asettamisen vastaukset on raportoitu seuraavassa:

*Fitbit aktiivisuusrannekkeen kokeilu ja käytön opettelu, rannekkeen eri ominaisuuksien opettelu, Fitbitin käyttöönotto osaksi motivaation luomista liikuntaan. Lisäksi liikunnan lisääminen, unenlaadun parantuminen, palautumiseen panostaminen, työn ja vapaaajan tasapainon löytäminen, Fitbit rannakkeen käyttöönotto ja vertailu omaan*

*aktiivisuusrannekkeeseen, First-beat mittaukset, I-watchin toimintoihin tutustuminen. Kunnon, terveyden, hyvinvoinnin ja työkyvyn ja työmotivaation kehittäminen/ylläpito. Työmatkat kävellen/pyörällä, kertyneen liikunnan seuraaminen, oman kuntotason ja siihen liittyvien haasteiden mittaaminen ja suositukset liikunnasta sen mukaan. Parempi stressinhallinta, hyvinvoinnin/terveyden kvantifiointi, vahvistusta omien päätelmien ja valintojen oikeellisuus/suunta. Mainittu tavoitteissa myös teknologiakammosta irti pääseminen.*

### 6.3 Kyselylomakkeen tulokset

Kartoittavaa alkukyselyä seurasi toinen kyselylomake, jonka tarkoituksena oli kerätä syvempää tietoa yrittäjien kokemuksista teknologian mahdollisesta tuesta hyvinvointiin. Alkukyselyn ja kyselylomakkeen välissä oli aikaa noin puoli vuotta, jotta yrittäjät saivat rauhassa kokeilla tarjottuja teknologisia välineitä ja sovelluksia, mm. Fitbit aktiivisuusranneketta ja Fitbit sovelluksen lataamista. Lisäksi he saivat kokonaisuudessaan keskittyä oman hyvinvointinsa tukemiseen. Kyselylomakkeessa seurattiin myös, täytyivätkö vastaajien asettamat tavoitteet työpajojen ajalta, jotka he itselleen asettivat alkukyselyssä. Korona-pandemiasta johtuen, kyselylomake jouduttiin suunnitelmasta poiketen toteuttamaan Webropol-kyselyn muodossa. Webropol-kyselylomake karsi vastausprosenttia, täten vastaajia kyselylle saatiin 8/10. Kyselylomakkeen vastaajista 25% oli miehiä ja 75% naisia. Yrittäjät ovat iältään suurimmaksi osin (75%) 55-60 vuotiaita. Vastaajista 61-70 vuotiaita olivat 25%. Vastaajista 25% on toiminut yrittäjänä alle 5 vuotta, 37% on toiminut yrittäjänä 5-10 vuotta, ja 38% vastaajista on toiminut yrittäjänä yli 10 vuotta.

Kyselylomakkeen vastausten mukaan vain 25% vastaajista koki, ettei teknologian nopea kehittyminen ja osaamisvaatimukset vaikuta omaan hyvinvointiin ollenkaan, kun taas 75% vastaajista koki tämän jonkin verran vaikuttavan.

Työpajan ohjauksen ja neuvonnan tarpeellisuus teknologian käytöstä ja käyttömahdollisuuksista koettiin (13%) todella tarpeelliseksi kun taas 37% vastaajista eivät ollenkaan kokeneet ohjausta tarpeelliseksi. Vastaukset jakoivat mielipiteitä kuitenkin, 37% koki työpajan ohjauksesta jonkun verran tarpeelliseksi ja 13% jäivät kaipaamaan jotain muuta.

Osallistujat saivat halutessaan Fitbit aktiivisuusrannekkeen käyttöönsä hankkeen ajaksi. Vastaajista vähemmistö (20%) vastasi, ettei kokenut ollenkaan Fitbit

aktiivisuusrannekkeen tukevan omaa hyvinvointia. kun taas 80% vastasi, että jonkun verran Fitbit tuki omaa hyvinvointia. Vastausten perusteella Fitbitin hyödyllisimmiksi ominaisuuksiksi koettiin askelmäärän seuraaminen (80%), sykkeen seuraaminen (40%), ja porrasmäärien seuraaminen (20%). Kalorien seuraaminen ja matkan seuraaminen eivät saaneet ollenkaan ääniä. Enemmistö (40%) vastaajista kertoi käyttävänsä Fitbit ranneketta lähes päivittäin. Vastaajista 20% käytti ranneketta päivittäin, 20% harvoin, ja 20% ei ollenkaan.

Mahdollisia käyttöesteitä Fitbit aktiivisuusrannekkeelle löytyi vastaajista 40%:lle. Vastaajista 60% eivät kokeneet mitään estettä rannekkeen käytölle. Käytölle esteitä lueteltiin siinä, että Fitbit ei tuntunut laadukkaalta, ranneketta ei saatu toimimaan ja yksi mainitsee, että ranneke painoi yöllä rannetta. Yhtä vastaajaa harmitti, kun ei saanut ranneketta toimimaan, kun olisi halunnut verrata ranneketta omaan aktiivisuusrannekkeeseensa.

Työpajassa ohjeistettiin osallistujille Fitbit aktiivisuusrannekkeen käyttö, käyttöönotto ja sovelluksen lataaminen. Kyselylomakkeen 80% vastaajista latasi Fitbit sovelluksen, 20% ei ladannut. 80% vastaajista koki Fitbit rannekkeen käytön helpoksi, 20% eivät kokeneet helpoksi.

Kysyttäessä, miten vastaajat kokivat Firstbeat hyvinvointianalyysin tukevan omaa stressin- ja palautumisenhallintaa, kokemukset vaihtelivat. Vastaajista suurin osa (72%) vastasi, että jonkin verran. 14% vastasivat paljon ja 14% vastasivat ei ollenkaan. Kysyttäessä vaikuttiko Firstbeat hyvinvointianalyysi omaan motivaatioon oman hyvinvoinnin edistämiseksi, 12% vastasi ei ollenkaan, ja 88% vastasi jonkin verran.

Firstbeat hyvinvointianalyysin palautumisen tulokset yllättivät vastaajista 12%. Vastaajista 38% eivät yllättyneet, ja 50% eivät osanneet sanoa. Vastaajista yksi avasi vielä tarkemmin palautumisen tuloksia, että "hyvinvointianalyysi motivoi liikkumaan lisää".

Firstbeat hyvinvointianalyysin stressin tulokset yllättivät 12% vastaajista. 50% vastaajista eivät yllättyneet, ja 38% eivät osanneet sanoa. Yksi vastaajista avasi vielä tarkemmin stressin tuloksia, että "oli positiivinen yllätys, kuvittelin nukkuvani paljon huonommin".

Osallistujilta kysyttiin, kokivatko he hyötynensä työpajassa esitetyistä hyvinvointisovelluksista ja teknologiasta stressin- ja palautumisenhallinnassa. Vastaajista 25% kokivat hyötynensä, 37% eivät kokeneet hyötynensä, ja 38 % eivät osanneet sanoa. Kyllä vastanneista vastaajat avasivat vielä tarkemmin vastauksiaan: "olisi voinut olla enemmän hyötyä, jos Fitbit laite olisi toiminut, "kuntotesti oli positiivinen yllätys, olin luullut

olevani huonommassa kunnossa”. Lisäksi vastauksena, että ”liikunta, ravinto ja nukku-  
minen auttavat palautumisessa”. Vastaajista 88% vastasivat, etteivät osallistuneet ko-  
keilemaan hyvinvointitekniikan sovelluksia tai välineitä lainkaan stressin- ja palautu-  
misenhallinnassa, ja 12% vastasivat kokeilleensa. Kyllä vastanneista vastaajat olivat eri-  
telleet käyttäneensä Fitbitiä. Käytössä myös Sportstracker, jonka käyttö jatkuu edelleen.

Vastaajista 12% kokivat, ettei työpaja- ja ryhmätyöskentely tukeneet ollenkaan omaa hy-  
vinvointia. 88% vastaajista kokivat, että jonkun verran. Ensimmäisessä työpajassa osal-  
listujat saivat alkukyselyn, jossa kartoitettiin osallistujien alkutavoitteita tekniikan käy-  
tölle. Asetettujen tavoitteiden toteutumista selvitettiin jälkimmäisessä kyselylomak-  
keessa. Kysyttäessä toteutuivatko asettamat tekniikan käytön ja kokeilun tavoitteet,  
vastaajista kaikki 100% vastasivat, että kyllä toteutuivat. Osallistujat osallistettiin myös  
arvioimaan itseään tekniikankäyttäjänä ja tätä arvioitiin tilannetta myöhemmin kysely-  
lomakkeessa. Kysyttäessä koettiin itsearviointi ja tavoitteiden asettaminen tukevan  
stressin- ja palautumisenhallintaa, vastaajista 100% vastasivat että jonkin verran.

Vastaajista 87% vastasivat, ettei tekniikka tukenut omaa aktiivisuutta työmatkaliikun-  
nan suhteen. 13% vastaajista eivät osanneet sanoa. Yksi vielä täydensi vastaustaan,  
että hänellä ei ole ollenkaan työmatkaa, joten vastaukseen vaikea vastata.

Vastaajista 63% vastasivat, ettei tekniikka tukenut omaa aktiivisuutta työaikaisen liikun-  
nan suhteen. 37% kuitenkin vastasivat että tekniikka tukee omaa aktiivisuutta työaikai-  
sen liikunnan suhteen. Osa vastaajista täydensi vastauksiaan, ja kertoi käyttäneensä  
teknologisenä välineenä omaa Polar mittaria, ja Fitbit aktiivisuusranneketta, josta seurasi  
työaikana sykettä ja askeleita.

#### 6.4 Yhteenveto tuloksista

Alkukyselyn ja toisen kyselylomakkeen välissä kului n. puoli vuotta, ja omaa tekniikan  
käyttöä oli aika tarkastella uudelleen. Varsinaisia radikaaleja muutoksia puolen vuoden  
kuluttua alkukyselystä ei tapahtunut. Vastausmäärällisesti myös kyselylomakkeisiin vas-  
taaminen jäi vajaaksi kyselylomakkeessa, 8/10 vastasivat, joten täysin luotettavaa ver-  
tailua ei saatu aikaiseksi puutteellisen vastausmäärän vuoksi. Kahdeksasta vastaajasta  
kukaan ei kuitenkaan kokenut jääneensä sivusta seuraajan rooliin tekniikan kehitty-  
misessä ja käytössä. Voidaan siis arvioida, että oma kiinnostus tekniikankäytöstä

oman hyvinvoinnin tukena muuttui, tai sitten juurikin kyseinen vastaaja jätti vastaamatta toiseen kyselylomakkeeseen.

Suurin osa 62% vastaajista koki oman motivaation teknologian käyttöön tällähetkellä olevan melko hyvä. Kukaan ei vastannut, että todella huono. Oman hyvinvoinnin edistämisen vaiheista kysyttäessä, yrittäjät kokivat jo ylittäneensä esiharkinta- ja harkintavaiheen ja edenneet harkitsemisen tasolta eteenpäin. Tulokset antoivat kuvaa siitä, että jo lähtötilanteessa vastaajat ovat selkeästi ohittaneet harkintavaiheen hyvinvointinsa edistämisen suhteen, ja ovat tehneet tietoisin päätöksen oman hyvinvointinsa edistämisestä.

Yrittäjien ryhmästä löytyi hyvin erilaisia teknologian käyttäjiä, pääosin he kuitenkin osoittautuivat melko aktiivisiksi. Tulokset yllättivät positiivisesti tutkimuksen väittämiin ja teoriatietoon verraten; tämän ryhmän kohdalla vain yksi olisi jäänyt sivusta seuraajan rooliin teknologian käytön suhteen.

Yrittäjien motivaatio teknologian käytön suhteen hyvinvoinnin tukena vaihteli. Yhden motivaatio oli melko huono ja toisen oli erittäin hyvä. Yrittäjien ryhmä oli kuitenkin pääosin motivoituneita teknologian käyttöön hyvinvoinnin tukena. Ryhmä on alusta asti ilmaissut olevansa pääosin teknologiamyönteinen, ja se näyttäytyy myös vastauksissa.

Kukaan vastaajista ei raportoinut liikkuvansa paljon työaikana. Yksi vastaajista vielä lisäsi vastaukseensa, että liikkuu kohtalaisesti työaikana, ”kun on työtä”... Ilmeisesti tällä viitattiin senhetkiseen korona-aikaan, taikka mahdolliseen työttömyyteen tai töiden vähentymiseen? Tutkimustulokset viittaavat vahvasti siihen, että parannettavan varaa olisi aktiivisuuden lisäämisen suhteen työaikaisen liikunnan kohdalla, myös stressin- ja palautumisenhallinnan tukemiseksi.

Vastaajista jokainen vastasi aktiivisuuden työmatkaliikunnan saralla olevan vähäistä. Tutkimustulokset viittaavat vahvasti siihen, että parannettavan varaa olisi aktiivisuuden lisäämisen suhteen työmatkaliikunnan kohdalla, myös stressin- ja palautumisenhallinnan tukemiseksi.

Yrittäjien ryhmästä löytyi hyvin erilaisia teknologian käyttäjiä oman hyvinvointinsa tukena. Muutama käytti teknologiaa päivittäin, muutama joskus taikka harvoin. Yksi vastanneista kertoi myös ettei käytä teknologiaa ollenkaan hyvinvoinnin tukena.

Tulosten mukaan yrittäjien stressinhallinta on selkeästi heikentynyttä, vain 20% koki stressinhallintansa hyväksi. Lisäksi palautumisenhallinta on selkeästi heikentynyttä, vastaajista vain 2 koki palautumisenhallinnan hyväksi. Yksi vastaajista ei osannut vastata

kysymykseen. Tuloksia analysoiden, yrittäjät selkeästi tiedostavat oman hyvinvointinsa tilanteen, ja suurin osa tiedostaa, että oma stressin- ja palautumisenhallinta on selkeästi heikentynyt.

## 7 TUOTOS

Kehittämiprojektin lopputuotoksena tuotettiin Teknologiasta tukea hyvinvointiin verkko-opas yli 55-vuotiaille yrittäjille. Verkko-oppaan tarkoituksena on tukea ja ohjata yli 55-vuotiaita yrittäjiä itsenäiseen hyvinvointinsa edistämiseen ja näin tukea jaksamista työelämässä. Kevään 2021 aikana verkko-opas saatiin suunniteltua ja tuotettua ”raakaversiona” Microsoft Word-tekstinkäsittelyohjelmistolla. Visio lopputuotoksesta oli ideoituna, mutta verkko-oppaan toteutukseen haettiin mallia Entrefoxin verkkosivuilta, Yrittäjän jaksamisoppaasta.

Verkko-opas tulee julkaistavaksi Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden julkaisusivuille. Työn juurruttamisen tavoitteena kuitenkin on, että lopputuotos saataisiin integroitua Entrefoxin verkkosivuille, Entrefoxin lopputuotoksen yhteyteen. Entrefox hankkeen toiminta jatkuu vielä helmikuulle 2020, joten hankkeen oma lopputuotos on vielä keskenäinen. Lopputuotokseni implementointia ollaan viemässä eteenpäin, mutta se tapahtuu oman lopputuotokseni valmistumisen jälkeen.

Tein tämän verkko-oppaan tukeakseni yrittäjien hyvinvointia teknologian avuin. Opas on tuotettu hankkeen työpajoihin osallistuneiden kymmenen yrittäjän kokemuksia kartoittaen, sekä työpajatyöskentelystä kerätyn tiedon, että kyselylomakkeista saatujen vastausten pohjalta. Oppaassa keskitytään teknologian tukemaan hyvinvointiin, ja teknologian tarjoamiin mahdollisuuksiin, etenkin stressin- ja palautumisenhallinnan tukemisessa.

Verkko-opas tuotettiin sähköisessä muodossa, mikä helpottaa sen katsomista. Valmis lopputuotos esitetään liitteessä 3 ( Liite 3 ) .

## 8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Kehittämiprojektissa on alusta alkaen noudatettu hyvää tutkimuskäytännön noudattamista. Tämä edellytti, että projekti oli asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla suunniteltu, toteutettu ja raportoitu. Projektin kaikessa toiminnassa on toimittu huolellisesti ja rehellisesti. Projektissa on arvioitu jatkuvasti käytettyjä menetelmiä ja toimintatapoja. Aineiston keräämisessä on kiinnitetty huomiota jatkuvasti lähdekriittisyyteen, oli kyse sitten luotettavuudesta tai sisällöstä.

Tutkija käyttää työssään asiantuntijuusvaltaa ja tutkijayhteisön hänelle tarjoamaa arvovaltaa. Kun tehdään ihmisiin kohdistuvaa tutkimusta, tutkijalta edellytetään hyvää tutkimuskäytännön noudattamista, jolloin ensisijaiseksi muodostuu tutkittavan ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. (Pelkonen & Louhiala 2002.)

Luotettavuuden arviointi on hyvin keskeinen osa tieteellistä tutkimusta, sillä tutkimukselle on asetettu tietyt arvot ja säännöt, joihin sen tulisi pyrkiä. Luotettavuudessa keskeisinä käsitteinä ovat reliabiliteetti ja validiteetti arvioitaessa kvantitatiivisen tutkimuksen mittauksen luotettavuutta. Mittarin validiteetilla tarkoitetaan sen pätevyyttä, mitataan juuri sitä mitä on tarkoitus mitata, ja tarpeeksi kattavasti tietenkin. Lähtökohdiltaan virheellinen tutkimusasetelma vaikuttaa loppupeleissä ratkaisevasti tutkimuksen kokonaisvaliditeettiin, esimerkiksi epäonnistunut otanta tutkimuksessa. Mittarin reliabiliteetilla tarkoitetaan luotettavuutta, käyttövarmuutta ja jopa toimintavarmuutta. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa sillä tarkoitetaan sitä, että se mittaa aina, kokonaisuudessaan samaa asiaa. Mittarilla tässä tarkoituksessa tarkoitetaan samaa asiaa mittaavaa kysymysjoukkoa. Jos siis mittari on täysin luotettava, siihen ei pitäisi vaikuttaa olosuhteet eikä satunnaisvirheet. (Kvantimotv 2008.)

Tutkimustyössä lähdekriittisyyden merkityksen tärkeys korostuu, oli sitten kyse tiedon luotettavuudesta tai sisällöstä. Etenkin internetin sisällön suhteen, on tärkeää pysyä skeptisenä, koska julkaisuja ei valvo tai arvioi mikään ulkopuolinen taho. Yleensä peruskriteerit täyttäviä laadukkaita aineistoja ovat yliopistokirjastoihin hankitut elektroniset aineistot (e-kirjat, artikkeli- ja viitetietokannat, sanakirjat). Tämä ei kuitenkaan poista opiskelijan omaa vastuuta lähdekriittisyyden suhteen. (Tampereen yliopiston kirjasto 2020.)



## 9 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI

### 9.1 Projektiryhmän toiminnan arviointi

Kehittämiprojektille on määrätty erillinen projektiryhmä. projektiryhmä on toiminut kehittämisprojektin aikana ohjaavana toimijana työskentelyssä, johon on kuulunut terveysteknologia-ryhmän YAMK opiskelijat yhdessä opettaja-tutorin kanssa. Ryhmä on kokoontunut 2-4 kertaa kahden vuoden aikana. Projektipäällikkönä projektiryhmälle toimi Turun ammattikorkeakoulun YAMK – opiskelija terveysteknologian suuntautumislinjalta. Projektiryhmä muodostui projektipäälliköstä, opettaja-tutorista ja työelämä-mentorista. Mentoriksi saatiin Turun Ammattikorkeakoulun koulutus- ja tutkimuspäällikkö ja Entrefoxin edustaja, joka omaa vahvan taustan ja tietämyksen työelämästä, koulutuksesta ja tutkimuksesta. Mentoritapaamisia on järjestetty etätapaamisina kehittämisprojektin aikana useamman kerran, ja mentoripäiväkirjaa on kirjoitettu koko prosessin ajan.

### 9.2 Projektipäällikön toiminnan arviointi

Asiantuntijana toimiminen omassa kehittämisprojektissa edellyttää itseohjautuvaa työskentelyotetta ja rakentavaa yhteistyötä. Varsinkin nyt, kun korona-pandemia sekoitti koko projektia, ja vaati kaikilta projektiin osallistuvilta henkilöiltä erityistä panostusta muuttuvien olosuhteiden vallitessa. Etätyöskentely ja muuttuvien ohjeistusten seuraaminen ja noudattaminen tulivat erittäin ajankohtaisiksi. Projektipäällikkönä toimiminen ensimmäistä kertaa on ollut haastavaa, mutta opettavaista. Samaan aikaan haastavinta, että kehittävinä on ollut etenkin projektin aikataulutus. Projektin edetessä luodut aikatauluraamit vähensivät projektipäällikön koettua stressiä ja ylimääräistä aikataulupainetta. Tutkimuksen positiivisimpana kokemuksena mieleen onkin jäänyt oman työskentelyn onnistunut aikataulutus ja siinä pysyminen. Vaikka korona-pandemia viivästyttiikin työpajojen alkamista noin neljällä kuukaudella, hyvistä valmisteluista ja kirjallisten materiaalien aikaisesta toteuttamisesta johtuen, kehittämisprojektin valmistuminen ei viivästynyt vaan ehti valmistua suunnitellussa ajassa.

Projektipäällikön viestintä muiden projektiin kuuluvien tahojen kanssa oli luontevaa ja vuorovaikutteista. Projektipäällikkö on ottanut vastuun tiedottamisesta, ja toteutti moniammatillisesti Turun Ammattikorkeakoulun duaalimallia yhdessä tutor-opettajan ja

työelämämentorin kanssa. Ilmapiiri oli alusta asti avoin, luotettava, ystävällinen ja toisiaan kannustava. Projektipäällikkönä toimiminen on edellyttänyt myös heikkouksiensa kohtaamista, ja niiden myöntämistä. Kun jotain asiaa ei osaa, on myönnettävä itselleen, että nyt tarvitsee kysyä apua ja ohjeistusta. Tässä kohdassa oli opittava myöntämään, että apua tarvitsee, sitä saa kysyä, ja apua kuuluu pyytää, jos ei itse osaa edetä seuraavaan vaiheeseen. Tämän asian suhteen projektipäälliköllä oli itsensä kanssa muutaman kerran kamppailtavaa, viitsiikö apua pyytää.

Projektipäällikön toiminta sisälsi myös esiintymistaitoja ja verkostoitumista. Esilläolo työpajoissa kasvatti omaa itsetuntoa jälleen esiintymistaidoissa. Lisäksi kansainvälisessä seminaarissa oman työn esittäminen englanniksi oli projektipäällikölle uusi askel muusalueen ulkopuolelle, ja täten tilaisuus rohkaistua puhujana myös vieraalla kielellä. Verkostoitumista tapahtui myös työpajojen ulkopuolella, kun projektipäällikkö osallistui Entrefoxin hanketapaamiseen omalla vapaa-ajallaan. Oma ammattitaito pääsi kehittymään projektitoiminnan toiminnan hahmottamisessa, osallistumalla ensimmäistä kertaa virallisesti työelämän hankkeen hanketapaamiseen, johon osallistuivat hankkeen muutkin yhteistyökumppanit. Tapaamisessa hahmoteltiin hanketta kokonaisuutena, käytiin läpi eri workshop ryhmien toimintaa, ideoitiin tulevaa, ja käytiin läpi hankkeen nykytilannetta. Tapaamiseen osallistuminen oli projektipäällikölle erittäin opettavainen ammatillisen kehittymisen näkökulmasta.

### 9.3 Projektin lopputuotoksen arviointi

Lopputuotoksena tuotettiin Teknologiasta tukea hyvinvointiin -verkko-opas yrittäjille. Verkko-opas saatiin ideoitua ja tuotettua ”raakaversiona” Word:illa. Tavoitteena on, että lopputuotos saataisiin integroitua Entrefoxin verkkosivuille Entrefoxin lopputuotoksen yhteyteen. Visio lopputuotoksesta oli ideoituna, mutta verkko-oppaan toteutukseen haettiin mallia Entrefoxin verkkosivuilta, Yrittäjän jaksamisoppaasta. Arvioiden, lopputuotokseen saatiin sisällytettyä kartoittavan tutkimuksen keskeiset havainnot ja hyvinvoinnin kehittämiskohdat, joita yrittäjät itse toivat esille. Jos lopputuotos saadaan ulkoasultaan toteutettua näyttävämmäksi, sopisi se varmasti hyvin materiaalin ja sisällön puolesta Entrefoxin verkkosivuille.

Lopputuotos itsessään oli ajatuksena haastava, että jotain ”on tuotettava”. Lisäksi haastetta aiheutti, että hankkeen puolesta mitään varsinaisia ”raameja” toteutukselle ja lopputyölle ei ollut, ja työn valmistuttuakin jäi epäselväksi tuleeko lopputuotos

integroitumaan Entrefoxin verkkosivuille. Apua oli kysyttävä ja tutor-opettaja yhdessä työelämämentorin kanssa auttoivat lopputuotoksen hahmoittelemisessa kokonaisuudeksi. Työn ideointi, suunnittelu ja toteutus kulkivat käsikädessä koko työn toteutuksen ajan, ja viimeiseksi myös lopputuotoksena Verkko-opas saatiin toteutettua. Lopputuotoksen ulko-asu ja sen toteutus aiheuttivat kuitenkin ylimääräistä huolta ja jännitettä työn loppumetreillä.

## 10 POHDINTA

### 10.1 Tulosten pohdinta aiempiin tutkimuksiin ja lähteisiin peilaten

Tutkimus oli kartoittava ja keräsi kokemuksia teknologiankäytöstä yli 55-vuotiaiden yrittäjien keskuudessa. Tulokset osoittivat, että suurin osa osallistuneista olivat pääosin teknologiamyönteisiä, vain yksi koki jääneensä sivusta seuraajan rooliin teknologian kehittämisessä. Stressin- ja palautumisenhallinnasta löytyi selkeästi kehittämisen varaa, ja työaikainen liikunta ja työmatkaliikunta yrittäjien parissa olivat hyvin vähäisiä. Hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä suurinosa kertoi työskentelevänsä kotona, joten varsinaista työmatkaa ei pääse edes välttämättä kertymään. Yrittäjän työ saattaakin näin erota työnä juurikin siinä, että oma toimisto löytyy omasta kotoa ja työmatkaa ei varsinaisesti pääse kertymään. Tässä kuitenkin on myös mahdollisuuden paikka tilaisuudelle, jolloin yrittäjällä on kaikki aika ja päätökset omissa käsissään, miten työpäivänsä onnistuu yhdistämään oman hyvinvointinsa edistämiseen työpäivän aikana.

Myös hanketta varjostanut korona-pandemia vaikutti selkeästi yrittäjien hyvinvointiin hankkeen aikana. Osalla työt lisääntyivät, osalla työt vähenivät, loppuivatkin. Motivaatio oman hyvinvoinnin edistämiseen heilahteli puoleen ja toiseen korona-pandemian aikana. Itse teknologiankäyttöä korona-pandemia ei varsinaisesti varjostanut, vaan päinvastoin. Osallistujat ehtivät kaikki halukkaat saamaan kokeiluunsa Fitbit aktiivisuusrannekkeet, sekä pääsivät Firstbeat hyvinvointianalyysiin. Kokonaisvaltaisesti, korona-pandemia oli osatekijänä vaikuttamassa hankkeen aikana yrittäjien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja teknologian käyttökokeiluun, ja se on huomioitu tässä kartoituksessa ja tulee ilmi vastaajien kommentteissakin.

Brodulin ym. (2016) tutkimukseen viitaten, 30-65-vuotiaiden miesten ja naisten vapaa-ajan liikuntaa verraten, molempien sukupuolten aktiivisuus tältä saralta on lisääntynyt viime vuosikymmeninä, mutta työmatka- ja työaikainen liikunta näyttävät vähentyneen. Tutkimukseni havaitsi tämän saman yhdistävän löydöksen, että työmatka- ja työaikainen liikunta ovat yrittäjien keskuudessa vähäisiä. Korona-pandemian lisätessä tulevaisuudessa mahdollisesti lisääntyvissä määrin etätyömahdollisuuksia, ja täten enemmän kotona ja paikallaan vietettyä aikaa, olisi varmasti hyödyllistä toteuttaa lisätutkimusta paikallaan vietetystä ajasta, ja sen terveysriskeistä. Brodulin ym. (2013) mukaan paikallaan vietetystä ajasta on vähän tutkimustietoa tällä hetkellä julkaistuna, mutta sekä itseraportoidut, että hyvinvointiteknologian liikemittareilla kerätyt tiedot (Husu ym. 2014) osoittavat

väestön viettävän paljon aikaa paikallaan. Fyysisen aktiivisuuden ja vähäisen aktiivisuuden muutoksista ajassa todella tarvitaan tietoa kansallisten liikunta- ja terveystieteiden ohjelmien suunnittelun ja päätöksenteon tueksi (Koponen ym. 2017, 38).

Tutkimusten mukaan, vuoteen 2060 mennessä, 1/3 eurooppalaisista tulevat olemaan yli 65-vuotiaita (Biescova 2018). Teknisten- ja digitaalisten ratkaisujen kehittämisessä olisi jatkossakin tärkeää huomioida itse ikääntyneet, ja kartoittaa asiakaslähtöisesti, mitkä heidän tarpeensa ja osaamistaitonsa ovat. Tutkimuksessani tuli ilmi, että yli 55-vuotiaat ovat pääosin motivoituneita teknologian käyttäjiä ja uuden oppijoita, mutta teknologian nopean kehittymisen perässä on vaikea pysyä. Tutkimukseni puoltaa myös Kaasalaisen & Neittaanmäen (2018) tutkimuksen sanomaa digitaalisen syrjäytymisen riskeistä ja teknologiapalveluiden suunnittelusta asiakaslähtöisesti. Suunnitellessa ikääntyville teknologiaa, on tärkeää huomioida digitaalisen syrjäytymisen riskit ja erityisesti heikomman aseman omaavien ikääntyvien mahdollisuudet teknologiapalveluihin. Tutkitusti, jos teknologia vaatii erityisiä taitoja ja suuria rahasummia, teknologiapalveluiden käyttö saattaa heikentyä. Teknologian hyödyt saadaankin parhaiten esiin, kun se onnistutaan tarpeeksi hyvin juurruttamaan osaksi hyvinvoinnin edistämisen toimintamalleja. (Kaasalainen & Neittaanmäki 2018.)

## 10.2 Kehittämiprojektin pohdinta

Aikataulullisesti kehittämisprojekti pysyi aikataulussaan melko hyvin, vaikka covid19 -pandemia viivästytti projektin työpajojen alkamista ja sekoitti suunniteltuja aikatauluja. Projektin toteutuksesta, jälkeensä arvioituna, kyselylomakkeet olisi myös voinut toteuttaa Webropol-kyselynä alusta alkaen, jolloin vastausten saaminen analysoitavaksi olisi mahdollisesti nopeutunut. Toisaalta, ryhmä jolle tutkimus osoitettiin, olivat yli 55-vuotiaita, joten olettamusarvio oli, etteivät välttämättä kaikki osaa käyttää Webropol-kyselyä, ja täten vastausprosentti voisi jäädä pieneksi. Osallistujamäärä ja tutkittavien määrä oli kuitenkin pieni 10 henkilöä. joten vastausprosentiksi toivottiin myös lähes 100% määrää, jotta tutkimus olisi mahdollisimman validi. Alkukysely toteutettiin paperisena kyselylomakkeena, ja se onnistui hyvin, 100% vastasivat.

Toinen kyselylomake oli tarkoitus palauttaa helmikuulla viimeisessä työpajassa, mutta korona-pandemiasta johtuen, kolmas työpaja jouduttiin viimehetkellä järjestämään etätoimituksena. Päätimme yhdessä mentorin ja tutor-opettajan kanssa, että toteutetaan

kysely Webropol-muodossa, ja kysely lähetetään osallistujille verkossa. Webropol-kysely aiheutti osalle osallistujista hämmennystä, ja he antoivatkin palautetta, että ovat jo vastanneet kyselylomakkeeseen. Vastaus osallistujille tarkennettiin täten tarkemmin, että kyseessä on sama kyselylomake jonka he ovat jo täyttäneet, mutta nyt kysely on vain Webropol-kyselyn muodossa. Saatavaa vastausprosenttia jännitettiin, koska hyvin todennäköisesti normaalitilanteessa oltaisiin voitu saada 100% kyselylomakkeista palautettuna viimeisessä työpajassa. Webropol kysely karsi vastaajia 8/10. Vastaajille lähetettiin muistutusviesti kertaalleen ja annettiin selkeä dedline jolloin vastausaika sulkeutuu, mutta kaikki eivät kuitenkaan vastanneet webropol-kyselyyn. Täten optimaalista kartoitusta ei saatu toteutettua analysointivaiheessa puutteellisesta vastausmäärästä johtuen.

### 10.3 Jatkokehittämisajatukset

Kehittämistyön juurruttaminen osaksi hyvinvoinnin edistämisen toimintamalleja saataisiin varmasti parhaiten käyttöön vielä laajemmalla tutkimuksella, ja erityisesti hyvinvointidataan paneutumalla. Erityisesti paikallaanvietetystä ajasta suhteessa aktiiviseen ikääntymiseen saataisiin varmasti tärkeää tutkimustietoa jatkoa ajatellen.

Aktiivista ikääntymistä olisi jatkossakin tärkeä tukea. Yrittäjät selkeästi hyötyivät työpajoista ja vertaistuen merkityksestä oman hyvinvointinsa edistämisen tukena. Jatkokehittämisajatuksena hyödyllistä olisikin järjestää edelleen matalankynnyksen työpajoja, joissa tarjotaan tukea ja opastusta oman hyvinvoinnin edistämisen ja teknologian käytön saralta. Tulevaisuudessa ihanteellista olisi, että teknologiasta kiinnostuneiden ja vähemmän kiinnostuneiden yksilölliset tarpeet huomioitaisiin, suunniteltaessa ikääntyville teknologiaa hyvinvoinnin tukena.

## LÄHTEET

Ahonen, P.; Wikström-Grotell, C. & Kouri, P. 2013. YAMK opettajuus sillanrakentajana. Hanke-suunnitelmassa Salminen, R. & Varjonen, B. (toim.) YAMK-koulutus vahvaksi vaikuttajaksi. Hanke-suunnitelma 29.10.2013. Hämeen ammattikorkeakoulu.

Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 19.02.2020.)

Bandura, A. 1998. Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*. Vol.13, No 4, 623–649.

Bieskova, M. 2018. Autonomy in the AAL-Between law and ethics. Faculty of law. Pro gradu -työ. Turku: Turun yliopisto. Viitattu 19.2.2020. [https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/146689/Bieskova\\_Mariia\\_Thesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/146689/Bieskova_Mariia_Thesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Borodulin, K.; Levälahti, E.; Saarikoski, L.; Lund, L.; Juolevi, A.; Grönholm, M.; Jula, A.; Laatikainen, T.; Männistö, S.; Peltonen, M.; Salomaa, V.; Sundvall, J.; Taimi, M.; Virtanen, S. & Vartiainen, E. 2013. Kansallinen FINRISKI 2012 -terveystutkimus. Osa 2: Tutkimuksen taulukkoliite. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportteja 2013.

Borodulin, K.; Harald, K.; Jousilahti, P.; Laatikainen, T.; Mannisto, S. & Vartiainen, E. 2016. "Time trends in physical activity from 1982 to 2012 in Finland". Vol. 26. No 1, Article, 93–100.

Entrefoxx 2019. Viitattu 20.2.2020. url: <https://www.entrefoxx.fi/>.

Firstbeat Technologies Oy 2011. Firstbeat Hyvinvointianalyysi. Käsikirja. Versio 4.0.

Fitbit 2020. Viitattu 26.2.2020. Url: <https://www.fitbit.com/fi/technology>

Korpelainen, R.; Jämsä, T. & Kangas, M. 2016. Gasel project. Final report. Oulun yliopiston raportteja. Oulu: Oulun yliopisto.

Glanz, K. & Bishop, D. B. 2010. The role of behavioral science theory in development and implementation of public health interventions. *Annual Review of Public Health*. Vol. 31. Article, 399–418.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Husu, P.; Suni, J., Vähä-Ypyä, H.; Sievänen, H.; Tokola, K.; Valkeinen, H.; MäkiOpas, T. & Vasanen, T. (2014). "Suomalaisten aikuisten kiihtyvyyssmittarilla mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikumattomuus". *Suomen Lääkärilehti* 69.25- 32, s. 1860–1866.

Ilmarinen, J. 2003. Pitkää työuraa! Ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan unionissa. Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö ja Juhani Ilmarinen. Helsinki. 2005.

Iltanen, S.; Karvinen, E. & Topo, P. 2018. Kokemuksia iäkkäiden etäohjatusta terveystuennasta – Virtuaalisin keinoin Voimaa vanhuuteen -hankkeen kartoitus. Helsingin ikäinstituutin raportteja. Helsinki: Ikäinstituutti.

Jokinen, J. 2016. Ikääntyvien sosiaalisen osallistuvien tukeminen vertaisryhmässä -valmennusmalli vertaisryhmätoimintaan. Opinnäytetyö ( Yamk). Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.2.2020.

Jokinen\_Johanna.pdf (theseus.fi)

Kaasalainen, K. & Neittaanmäki, P. 2018. Terveys -ja hyvinvointiteknologian sovelluksia ikääntyneiden terveyden edistämiseksi ja kustannusvaikuttavien palvelujen kehittämiseksi. Informaatioteknologian tiedekunnan julkaisuja. No.63. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Koponen, P.; Borodulin, K.; Lundqvist, A.; Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportteja 4/2018. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Kovac, Jason C. (2005). Back to Basics: SMART Goal Setting. Workspan 48:11, 63.

KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto verkkojulkaisu. Menetelmäopetuksen tietovaranto 2008. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. Viitattu 24.2.2020.

Kyngäs, H. & Hentinen, M. 2009. Hoitoon sitoutuminen ja hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Lawlor, Blaine K. & Hornyak, Martin J. (2012). Smart goals: How the application of smart goals can contribute to achievement of student learning outcomes. Developments in Business Simulation and Experiential Learning. Vol. 39. Article, 259-260.

Leikas, J. 2008. Ikääntyvät, teknologia ja etiikka. Näkökulmia ihmisen ja teknologian vuorovaikutustutkimukseen ja -suunnitteluun. VTT raportteja 110. 2008. Espoo: VTT technical research centre of Finland, 11-28.

Pelkonen & Louhiala 2002. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. Viitattu 24.2.2020.

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun Ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 10-15.

Soikkeli, J. Teknologiakartoitus. Teoksessa Hänninen, K & Soikkeli, J. (toim.) 2013. Hyvinvointialan uudet toimintamallit ja palvelukonseptit (hoivavisio) -hanke loppuraportti. Informaatioteknologian tiedekunnan julkaisuja. No. 4. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2-4.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Ikääntyneet työntekijät. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020. Viitattu 01.03.2020, Ikääntyneet työntekijät - Sosiaali- ja terveysministeriö (stm.fi)

Sutela, H. & Pärnänen, A. 2018. YRITTÄJÄT SUOMESSA. Tilastokeskuksen raportteja. Helsinki: Tilastokeskus, 19- 23, 91-100.

Tampereen yliopiston kirjasto 2020. Tiedonhaun opas: Hakutulosten arviointi. url: <https://libguides.tuni.fi/tiedonhaunopas>. ( Viitattu 19.02.2020.)

Viirakorpi, P. 2015. Ikätekniikan hyvät käytännöt. KÄKÄTE-raportteja. Helsinki. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto, 4-6.

World health organization. 2009. Global health risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. WHO. Viitattu. 02.3.2020.

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44203/9789241563871\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44203/9789241563871_eng.pdf)



# Liite 1 Alkukysely

( SISÄLTÄEN ITSEARVIOINNIN JA TAVOITTEIDEN ASETTAMISEN)

Ympyröi yksi oikea vaihtoehto

1. MILLÄ TASOLLA KOET OLEVASI HYVINVOINTISI EDISTÄMISESSÄ TÄLLÄ HETKELLÄ?

1. esiharkintavaihe
2. harkintavaihe
3. valmisteluvaihe
4. toimintavaihe
5. ylläpitovaihe

2. MILLAINEN TEKNOLOGIAN KÄYTTÄJÄ KOET OLEVASI TÄLLÄ HETKELLÄ?

1. aktiivinen käyttäjä
2. melko aktiivinen
3. ei aktiivinen, muttei passiivinenkaan
4. melko passiivinen
5. jäänyt sivusta seuraajan rooliin

3. MOTIVAATIOSI TEKNOLOGIAN KÄYTTÖÖN HYVINVOINNIN TUKENA TÄLLÄ HETKELLÄ?

1. erittäin hyvä
2. melko hyvä
3. ei huono, muttei hyväkään
4. melko huono

5. todella huono

4. MITEN ARVIOISIT OMAN AKTIIVISUUTESI TÄLLÄ HETKELLÄ PUHUTTAESSA TYÖAIKAISESTA LIIKUNNASTA?

1. liikun todella vähän työaikana
2. liikun kohtalaisesti työaikana
3. liikun paljon työaikana

5. MITEN ARVIOISIT OMAN AKTIIVISUUTESI TÄLLÄ HETKELLÄ PUHUTTAESSA TYÖMATKALIIKUNNASTA

1. vähäinen työmatkaliikunta
2. kohtalainen työmatkaliikunta
3. aktiivinen työmatkaliikunta

6. KUINKA USEIN KÄYTÄT TEKNOLOGIAA HYVINVOINTISI TUKENA?

1. päivittäin
2. lähes päivittäin
3. joskus
4. harvoin
5. en ollenkaan

7. MITEN KOET STRESSINHALLINTASI TÄLLÄ HETKELLÄ?

1. huonoksi
2. heikentyneeksi
3. hyväksi

8. MITEN KOET PALAUTUMISENHALLINTASI TÄLLÄHETKELLÄ?

1. huonoksi
2. heikentyneeksi
3. hyväksi

9. VOITKO LISÄKSI OTTAA KANTAA LYHYESTI SEURAAVIIN KAHTeen VÄITTÄMÄÄN:

1. Osa ikääntyneistä (+55 v.) on jäänyt sivusta seuraajan rooliin teknologian kehitymisessä.

---

---

---

2. Ikääntyneiden (+55 v.) stressin- ja palautumisenhallinta on heikentynyt.

---

---

---

## TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN

Aseta itsellesi alkuun 1-3 realistista tavoitetta työpajojen ajalle. Ajatuksena on teknologian hyödyntäminen omassa arjessa edistäen omaa terveyttä.

Esimerkkeinä tavoitteista voivat olla esimerkiksi rohkea osallistuminen teknologian pariin, Fitbit aktiivisuusrannekkeen kokeilu, uuden hyvinvointisovelluksen lataaminen ja kokeilu, työmatka-askelien kerryttäminen, palautumiseen panostaminen...

---

---

---

---

## Liite 2 Kyselylomake

Ympyröi mielestäsi yksi oikea vaihtoehto

1. SUKUPUOLI

1. Nainen
2. Mies
3. En halua vastata kysymykseen

2. IKÄ

1. alle 55 v
2. 55-60 v
3. 61-70
4. 71 v. tai vanhempi

3. KUINKA KAUAN OLET TOIMINUT YRITTÄJÄNÄ?

1. alle 5 vuotta
2. 5-10 vuotta
3. yli 10 vuotta

4. MITEN KOET TEKNOLOGIAN NOPEAN KEHITTYMISEN JA OSAAMISVAATIMUSTEN VAIKUTTAVAN HYVINVOINTIISI?

1. ei ollenkaan
2. jonkin verran
3. paljon

5. KOITKO TARPEELLISEKSI TYÖPAJAN OHJAUKSEN JA NEUVONNAN TEKNOLOGIAN KÄYTÖSTÄ JA KÄYTTÖMAHDOLLISUUKSISTA?

1. en ollenkaan
2. jonkin verran
3. todella tarpeelliseksi
4. jäin kaipaamaan jotain muuta

JOS VASTASIT JOTAIN MUUTA, KERTOISITKO TARKEMMIN MILLAISTA OPASTUSTA JÄIT KAIPAAMAAN TEKNOLOGIAN KÄYTÖN SARALLA?

-----  
-----

Jos otit Fitbit aktiivisuusrannekkeen käyttöösi, vastaa seuraaviin kysymyksiin:

6. KOITKO FITBIT AKTIIVISUUSRANNEKKEEN TUKEVAN HYVINVOINTIASI?

1. en ollenkaan
2. jonkin verran
3. paljon

7. KOITKO HYÖDYLLISIMMÄKSI (ympyröi 1-2 vaihtoehtoa)

1. askelmäärän seuraamisen
2. sykkeen seuraamisen
3. kalorien seuraamisen
4. porrasmäärän seuraamisen
5. matkan seuraamisen

8. KUINKA USEIN KÄYTIT FITBIT AKTIIVISUUSRANNEKETTA

1. päivittäin
2. lähes päivittäin
3. harvoin
4. en ollenkaan

9. OLIKO RANNEKKEEN KÄYTÖLLE JOTAIN ESTEITÄ?

1. kyllä
2. ei

JOS VASTASIT KYLLÄ, KERTOISITKO TARKEMMIN MITÄ ESTEITÄ RANNEKKEEN KÄYTÖLLE OLI.

-----  
-----  
-----

10. LATASITKO FITBIT SOVELLUKSEN?

1. kyllä
2. en

11. KOITKO FITBIT AKTIIVISUUSRANNEKKEEN KÄYTÖN HELPOKSI

1. kyllä
2. en
3. en osaa sanoa

Jos osallistuit Firstbeat hyvinvointianalyysiin, vastaa seuraaviin kysymyksiin:

12. MITEN KOIT FIRSTBEATIN HYVINVOINTIANALYYSIN TUKEVAN STRESSIN- JA PALAUTUMISENHALLINTAA?

1. ei ollenkaan
2. jonkin verran
3. paljon

13. VAIKUTTIKO HYVINVOINTIANALYYSI MOTIVAATIOOSI HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ?

1. ei ollenkaan
2. jonkin verran
3. paljon

14. YLLÄTTIKÖ FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSIN PALAUTUMISEN TULOKSET SINUT?

1. kyllä
2. ei
3. en osaa sanoa

JOS VASTASIT KYLLÄ, KERTOISITKO TARKEMMIN

-----  
-----  
-----

15. YLLÄTTIKÖ FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSIN STRESSIN TULOKSET SINUT

1. kyllä
2. ei
3. en osaa sanoa

JOS VASTASIT KYLLÄ, KERTOISITKO TARKEMMIN



-----  
-----  
-----

## TYÖPAJATYÖSKENTELY

16. KOITKO, ETTÄ TYÖPAJASSA ESITETYISTÄ HYVINVOINTITEKNOLOGIAN SOVELLUKSISTA TAI VÄLINEISTÄ OLI SINULLE HYÖTYÄ STRESSIN JA PALAUTUMISEN HALLINNASSA?

1. kyllä
2. ei
3. en osaa sanoa

JOS VASTASIT KYLLÄ, KERTOISITKO TARKEMMIN

-----  
-----  
-----

17. OSALLISTUITKO KOKEILEMAAN JOTAIN HYVINVOINTITEKNOLOGIAN SOVELLUSTA TAI VÄLINETTÄ STRESSIN JA PALAUTUMISEN HALLINNASSA?

1. kyllä
2. en

JOS VASTASIT KYLLÄ, KERTOISITKO MITÄ HYVINVOINTITEKNOLOGIAN SOVELLUSTA/VÄLINETTÄ KÄYTIT?

-----  
-----  
-----

18. TUKIVATKO TYÖPAJA- JA RYHMÄTYÖSKENTELEY OMAA HYVINVOINTIASI?

1. ei ollenkaan
2. jonkin verran
3. paljon

19. TOTEUTUIVATKO ASETTAMASI TAVOITTEET?

1. eivät ollenkaan
2. osa niistä
3. kaikki

20. KOITKO ITSEARVIOINNIN JA TAVOITTEIDEN ASETTAMISEN TUKEVAN STRESSIN- JA PALAUTUMISENHALLINTAA?

1. en ollenkaan
2. jonkin verran
3. paljon

21. TUKIKO TEKNOLOGIA AKTIIVISUUTTASI TYÖMATKALIIKUNNAN SUHTEEN?

1. kyllä
2. ei
3. en osaa sanoa

JOS VASTASIT KYLLÄ, MITÄ TEKNOLOGIA SOVELLUSTA/VÄLINETTÄ KÄYTIT?

---

---

22. TUKIKO TEKNOLOGIA AKTIIVISUUTTASI TYÖAIKAISEN AKTIIVISUUDEN SUHTEEN?

1. kyllä

2. ei

3. en osaa sanoa

JOS VASTASIT KYLLÄ, MITÄ TEKNOLOGIA SOVELLUSTA/VÄLINETTÄ KÄYTIT?

-----  
-----  
-----

23. MILLAISEKSI TEKNOLOGIAN KÄYTTÄJÄKSI KOET ITSESI TÄLLÄ HETKELLÄ?

1. aktiivinen käyttäjä

2. melko aktiivinen

3. ei aktiivinen, muttei passiivinenkaan

4. melko passiivinen

5. jäänyt sivusta katsojan rooliin

24. MOTIVAATIOSI TEKNOLOGIAN KÄYTTÖÖN HYVINVOINNIN TUKENA TÄLLÄ HETKELLÄ?

1. erittäin hyvä

2. melko hyvä

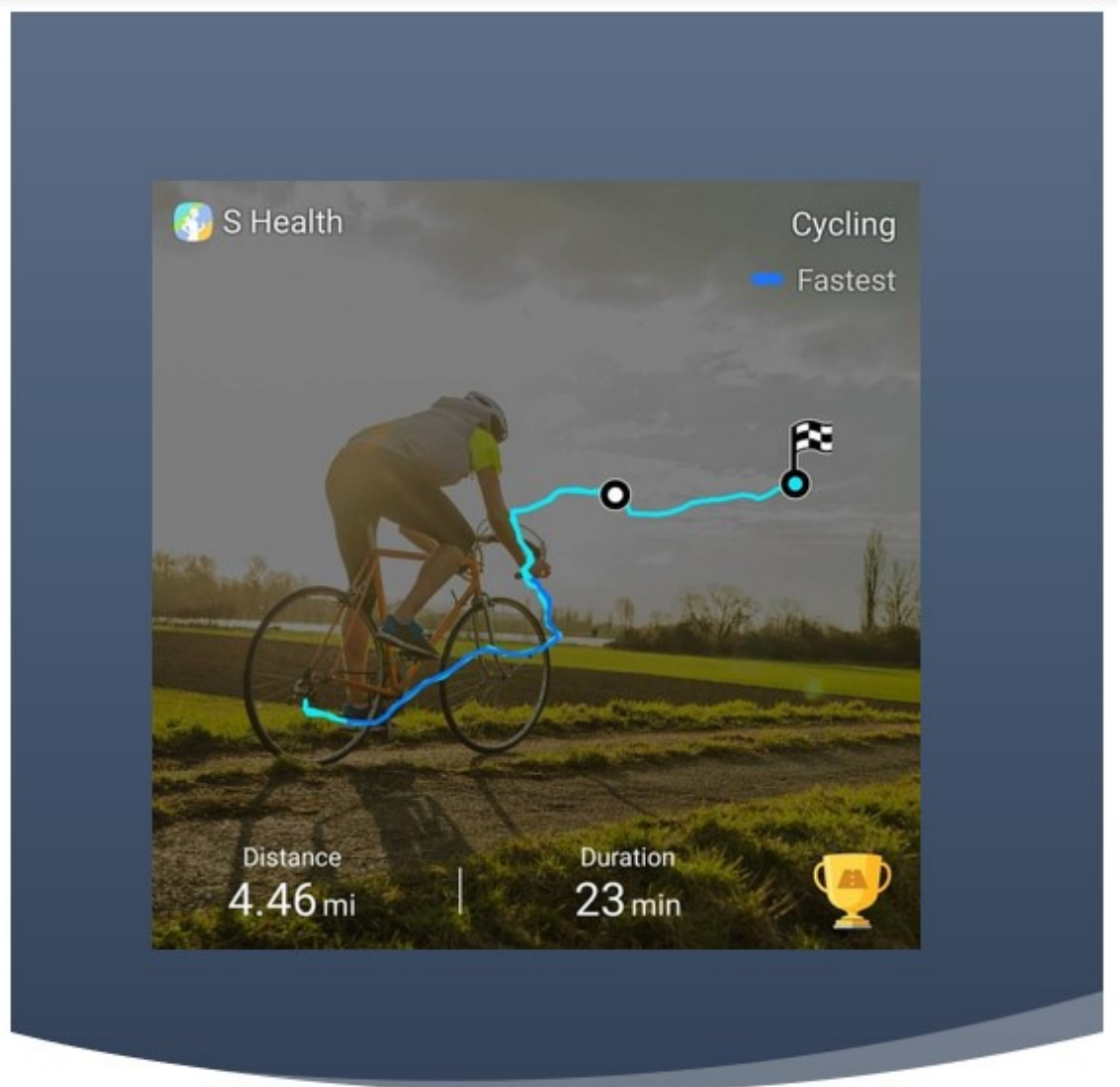
3. ei huono, muttei hyväkään

4. melko huono

5. todella huono

Kiitos kyselyyn osallistumisesta!

## Liite 3 Teknologiasta tukea hyvinvointiin verkko-opas



TEKNOLOGIASTA TUKEA HYVINVOINTIIN VERKKO-OPAS  
YRITTÄJÄT

## HYVINVOINTIIN TUKEA TEKNOLOGIASTA!

**Korona-pandemia on vaikuttanut yrittäjien elämään.** Sekä positiivisesti että negatiivisesti. Korona on näkynyt yrittäjien arjessa sekä taloudellisesti, että myös henkisesti. Tilanne on kaikille poikkeuksellinen, ja yrittäjät ovat myös kohdanneet vaikeudet eri tavoin. Tässä on ollut myös paikka pysähtyä, keskittyä vain itseensä, ja miettiä yhtä tärkeimmistä asioista, nimittäin omaa hyvinvointia.

Tein tämän verkko-oppaan tukeakseni yrittäjien hyvinvointia teknologian avulla. Opas on tuotettu hankkeen työpajoihin osallistuneiden kymmenen yrittäjän kokemuksia kartoittaen, sekä työpajatyöskentelystä kerätyn tiedon, että kyselylomakkeista saatujen vastausten pohjalta.

Tässä oppaassa keskitytään teknologian tukemaan hyvinvointiin, ja teknologian tarjoamiin mahdollisuuksiin, etenkin stressin- ja palautumisenhallinnan tukemisessa. Yrittäjät eläköityvät keskimäärin myöhemmin kuin palkkatyössä olevat ikätoverit, joten yli 55-vuotiaiden yrittäjien aktiivista ikääntymistä on tuettava. Teknologia kehittyy nopeasti ja sen myötä myös työelämän lisääntyneet muutokset ovat läsnä arjessamme. Niinpä onkin tärkeä ymmärtää yrittäjien omien kokemusten kautta, minkälaisia teknologiankäyttäjiä he kokevat olevansa, ja minkälaista tukea ja ohjausta he todella tarvitsevat hyvinvointinsa tukemiseksi.

# Sisällysluettelo

s.1

Hyvinvointiin tukea teknologiasta!

s.3

Tiedosta oma teknologiakäyttämisesi hyvinvointisi tukena ja pohdi hetken näitä asioita

s.4

Aktiivisuus työaikana ja työmatkoilla

s.5

Stressin- ja palautumisenhallinta

s.6

Teknologian nopea kehittyminen ja perässä pysyminen

s.7

Ikääntyneiden stressin- ja palautumisenhallinnan tukeminen

## 1. Tiedosta oma teknologiakäyttätymisesi hyvinvointisi tukena ja pohdi hetken näitä asioita

- Mitä hyvinvoinnilleni kuuluu juuri nyt?
- Mitä haluaisin, että hyvinvoinnilleni kuuluu puolen vuoden päästä?
- Mitä voisin tehdä tukeakseni hyvinvointiani?
- Millainen teknologian käyttäjä olen?
- Olenko jäänyt sivusta seuraajan rooliin teknologian käyttäjänä?
- Voisinko motivoitua enemmän teknologian käytöstä oman hyvinvointini tukena?
- Onko stressinhallintani heikentynyttä?
- Onko palautumisenhallintani heikentynyttä?
- Liikunko, nukunko, syönkö riittävästi?

Yrittäjien alkumietteitä teknologian käytöstä oman stressin- ja palautumisenhallintansa tukena:

”Tavoitteenani on Fitbit aktiivisuusrannekkeen kokeilu ja käytön opettelu, rannekkeen eri ominaisuuksien opettelu, Fitbit:n käyttöönotto osaksi motivaation luomista liikuntaan, Fitbit rannekkeen vertailu omaan aktiivisuusranneekkeeseen”

”Tavoitteenani on liikunnan lisääminen, unenlaadun parantuminen sekä palautumiseen panostaminen”

”Tavoitteenani on työn ja vapaa-ajan tasapainon löytäminen”

”Tavoitteenani on Firstbeat hyvinvointianalyysiin osallistuminen ja mittaukset”

”Tavoitteenani on IWatchin toimintoihin tutustuminen”

”Tavoitteenani on kunnon, terveyden, hyvinvoinnin ja työkyvyn ja työmotivaation kehittämisen/ylläpito”

”Tavoitteenani on työmatkat kävellen/pyörällä”

”Tavoitteenani on kertyneen liikunnan seuraaminen”

"Tavoitteenani on oman kuntotason ja siihen liittyvien haasteiden mittaaminen ja suositukset liikunnasta sen mukaan"

"Tavoitteenani on parempi stressinhallinta"

"Tavoitteenani on hyvinvoinnin/ terveyden kvantifiointi"

"Tavoitteenani on vahvistusta omien päätelmien ja valintojen oikeellisuus/suunta"

"Tavoitteenani on teknologiakammosta irti pääseminen"



## 2. Aktiivisuus työaikana ja työmatkoilla

- Lisää aktiivisuuttasi työaikana
- Liiku työpäivän aikana mahdollisuuksien mukaan
- Tauota työskentelysi
- Aikatauluta työpäiväsi. Järjestä aikaa liikunnalle.
- Vähennä ruutuaikaa. Vältä turhaa selailua.
- Vähennä stressaavia uutisia, stressaannut vain enemmän.
- Lisää työmatkaliikuntaa, hyppää pois aikaisemmalla bussipysäkillä. Kerrytä askelia, seuraa askelmääriä.
- Huomioi työaikainen liikunta, etenkin jos työskentelet kotoa.
- Pidä taukoa, lähde haukkaamaan happea.
- Motivoidu liikunnasta. Aloita seuraamaan kunnon kehitystäsi.
- Näe tuloksia. Miten oma työkykysi ja työmotivaatiosi kehittyvät.
- Jaa hyvinvointituloksiasi, innostu ryhmän tuesta ja kannustuksesta. Haasta ystäväsiikin mukaan.

Yrittäjien kokemuksia työaikaisesta aktiivisuudesta ja teknologian tarjoamasta tuesta:

”Liikun kohtalaisesti työaikana, kun on työtä”

”Käytän työaikana aktiivisuusranneketta, josta seuraan sykettä ja askeleita”

”Työskentelen paljon kotoa käsin, ja työpäiväni aikana on paljon paikallaan oloa”

### 3. Stressin- ja palautumisenhallinta

- Seuraa stressitasojasi
- harjoittele stressinhallintaa
- rentoudu
- vältä turhaa stressiä
- nuku riittävästi
- Kiinnitä huomiota palautumiseen
- Seuraa palautumistasojasi
- Harjoittele palautumisenhallintaasi
- Liiku riittävästi
- Löydä työn- ja vapaa-ajan tasapaino

Yrittäjien kokemuksia stressin- ja palautumisenhallinnasta teknologian tukemana:

"Stressin- ja palautumisenhallinnassa käytin Fitbitiä ja Sportstrackeria, jonka käyttö jatkuu edelleen".

"Firstbeat hyvinvointianalyysi motivoi liikkumaan lisää".

"Stressin tulokset olivat positiivinen yllätys, kuvittelin nukkuvani paljon huonommin".

"Kuntotesti oli positiivinen yllätys, olin luullut olevani huonommassa kunnossa".

"Liikunta, ravinto, ja nukkuminen yhdessä auttavat palautumisessa".

"Aamuyön valvominen on ongelmani"

"Painopeitto ehdotettu ratkaisuna uniongelmiin"

## 4. Teknologian nopea kehittyminen ja perässä pysyminen

- Lähesty teknologiaa pienin askelin, lähesty uteliaana
- Pysähdy pohtimaan mahdollisia kielteisiä ennakkoluuloja, miksi vastustat teknologian käytön oppimista
- Päästä irti teknologiakammosta
- Tärkeintä on halu oppia
- Kouluta itseäsi, kerää tietoa, ole utelias. Näin pysyt kehityksessä mukana.
- Kysy apua ja neuvoa, jos sitä tarvitset.
- Hae apua ryhmätoiminnasta, jos koet sen itsellesi tarpeelliseksi

### Yrittäjien kokemuksia teknologian vaikuttavuudesta

”Digitalisaation muutokset korona-aikana, pitkät Zoom-istunnot työpäivän aikana, jaksaminen, kynnistyminen ja oma osaaminen koetuksella”

”Motivaation puute ”nettijuttuihin”, digiosaamisen taidon puute ja tästä aiheutuva vastareaktio”

”Teknologian vaikuttavuus, nyt kaikki digitaaliseksi ei ole aina ratkaisu”

## 5. Ikääntyneiden stressin- ja palautumisenhallinnan tukeminen

- Stressinhallinta ja palautumisenhallinta on aina yksilöllistä
- Hyödynnä iän tuomia strategioita stressin- ja palautumisenhallintaan
- Pidä huolta säännöllisestä unirytmistä
- Tunnista stressi, huolehdi riittävästä palautumisesta
- Ole itsellesi armollinen

## Teknologiasta tukea hyvinvointiin

### Teknologia yli 55- vuotiaiden yrittäjien stressin- ja palautumisen- hallinnan tukena

Verkko-opas on toteutettu omana osuutenaan osana Entrefox-hanketta, joka tukee yli 55-vuotiaiden yrittäjien uraa sekä hyvinvointia. Entrefox hanke aloitti toimintansa huhtikuussa 2019 ja jatkuu helmikuuhun 2022. Hankkeen toteuttajina ovat Turun Ammattikorkeakoulu, Työterveyslaitos ja Helsingin yliopisto. Hankkeen rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto.

Verkko-opas on toteutettu YAMK opiskelijan kehittämistyönä osana terveysteknologian tutkintoa.

Tekijänä:

Janica Vapaavuori

Valmistuva Terveysteknologia Turku YAMK:n opiskelija