



**Opas työkaluista markkinoinnin ammattilaisille digitaalisen resilienssin vahvistamiseksi.**

Iana Sambacka

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Myyntityön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

2024

## Tiivistelmä

<b>Tekijä(t)</b> Iana Sambacka
<b>Tutkinto</b> Tradenomi
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Opas työkaluista markkinoinnin ammattilaisille digitaalisen resilienssin vahvistamiseksi.
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 31 + 14
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja toteuttaa opas digitaalisen resilienssin vahvistamiseksi markkinointiammattilaisille vastauksena teknologian jatkuvasti muutuvaan ja haastavaan ympäristöön. Työ toteutettiin toimeksiantajayritykselle. Työssä tutkittiin, mitkä digitaaliset työkalut voivat tukea ammattilaisten kykyä selviytyä digitaalisista riskeistä. Toimeksiantajan organisaatio tukee omaa henkilöstöään monin eri tavoin hyvinvoinnin edistämiseksi. Oppaan tarjoamisen kautta organisaatio pystyy tukemaan työntekijöidensä työhyvinvointia ja vahvistamaan samalla työnantajabrändiään. Työnantajabrändillä ja työntekijäkokeumuksella on nykypäivänä suuri merkitys yrityksen menestyksessä, ja oppaan teema onkin ajan-kohtainen ja linjassa toimeksiantajan tavoitteiden kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa tutkitaan digitaalista resilienssiä ja erilaisia työkaluja sen vahvistamiseksi. Digitaalisen resilienssiin liittyvän kappaleen luettuaan lukija ymmärtää, mistä koostuu yksilön kyky joustaa ja toipua sekä suoriutua digitaalisella polulla. Teorian toisessa kappaleessa määritetään, mitkä työkalut sopivat kuhunkin uhkan torjumiseksi.</p> <p>Työn keskeinen tuotos oli käytännönläheinen opas, joka sisältää konkreettisia työkaluja digitaalisen resilienssin vahvistamiseksi. Niiden lisäksi oppaassa annetaan ymmärrystä siitä, mitä tarkoittaa digitaalinen resilienssi ja kerrotaan lukijalle siihen vaikuttavista uhkista. Opas tarjoaa toimeksiantajan yritysten työntekijöille selkeät suuntaviivat sekä siitä, miten ne voivat vahvistaa omaa digitaalista resilienssiään, että mitkä uhat voivat heikentää sitä. Lisäksi työ tarjoaa perustan jatkotutkimuksille, jotka voivat keskittyä syvällisemmin digitaalisen resilienssin eri näkököhtiin ja niiden soveltamiseen käytännössä.</p> <p>Tämä opinnäytetyö aloitettiin tammikuussa 2024 ja saatiin päätökseen huhtikuussa.</p>
<b>Asiasanat</b> Resilienssi, digitaalinen markkinointi, teknologia, mielenterveys

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
1.1	Opinnäytetyön tavoite.....	1
1.2	Opinnäytetyön rajaus .....	2
1.3	Toimeksiantajan esittely .....	2
1.4	Tekoälyn hyödyntäminen opinnäytetyössä .....	3
2	Digitaalinen resilienssi .....	4
2.1	Resilienssi käsitteenä.....	4
2.2	Digitaalinen resilienssi.....	5
2.3	Digitaalisen resilienssin rakentaminen yksilö- ja organisaatiotasolla.....	6
2.4	Digitaaliseen resilienssiin liittyvät uhat.....	7
2.4.1	Uupumus .....	7
2.4.2	Psykososiaalinen kuormitus.....	8
2.4.3	Haitallinen vuorovaikutus sosiaalisessa mediassa ja nettikiusaaminen .....	10
2.4.4	Valeutisia, misinformaatio ja disinformaatio.....	11
2.4.5	Kyberrikollisuus.....	11
3	Digitaaliset työkalut resilienssin vahvistamiseksi .....	12
3.1	Digitaalinen työkalu .....	12
3.2	Työkalujen valintakriteerit .....	13
3.2.1	Ajanhallintatyökalut .....	14
3.2.2	Sivustojen esto-ohjelmat ja harhaanjohtavan sisällön suodattimet .....	15
3.2.3	Viestintä- ja yhteistyöalustat.....	16
3.2.4	Mielenterveyttä tukevia apuvälineitä.....	16
3.2.5	Ruutuaikaa rajoittavat sovellukset.....	17
4	Tietoperustan yhteenveto .....	18
5	Oppaan toteutus.....	19
5.1	Aikataulu .....	19
5.2	Kehittämisprosessi .....	20
5.3	Oppaan palautteenkeruu .....	22
5.4	Haasteet työn toteuttamisessa .....	23
6	Pohdinta.....	25
6.1	Oppaan ajankohtaisuuden ja luotettavuuden arviointi, sekä jatkotutkimusehdotukset .....	25
6.2	Oma oppiminen ja ammatillinen kehittyminen.....	26
	Lähteet.....	28
	Liitteet .....	32

Liite 1. Opas työkaluista markkinoinnin ammattilaisille digitaalisen resilienssin vahvistamiseksi.

32

Liite 2. Oppaan palautekeruu..... 44

# 1 Johdanto

Työskennellessäni digitaalisen markkinoinnin parissa kohtasin useita haasteita. Kun jaoin kokemuksiani kollegoiden ja alalla työskentelevien ystävien kanssa, tajusin, etten ollut yksin ongelmieni kanssa. Tämä oivallus johti minut valitsemaan opinnäytetyön aiheeksi digitaalisen resilienssin — kyvyn selviytyä digitaalisen maailman tuomista haasteista.

Resilienssi määritellään prosessina, joka mahdollistaa yksilöiden kyvyn neuvotella, sopeutua ja hallita stressitekijöitä, ja auttaa heitä toipumaan vastoinkäymisistä (Grant & Russell 2020, 119–120). Nykypäivän haasteena on tukea työntekijöitä heidän pyrkiessään selviytymään teknologiasta aiheutuvista stressitekijöistä.

Opinnäytetyöni toimeksiantajana on Creative Code Oy, jonka tavoitteena on kehittää terveellinen ja viihtyisä työympäristö työntekijöilleen. Tutkimukseni keskittyy digitaalisen resilienssin vahvistamiseen digitaalisten työkalujen avulla. Erityisesti tutkin digitaalisten työkalujen roolia työntekijöiden osaamisen, tietoisuuden ja kommunikaatiokykyjen kehittämisessä. Tavoitteena on tuoda sopivia digitaalisia työkaluja, jotka voivat auttaa torjumaan resilienssiä heikentäviä uhkia. Lopuksi luon oppaan, jota Creative Code Oy voi käyttää tukemaan työntekijöidensä digitaalisen resilienssin vahvistamista ja kehittämistä.

## 1.1 Opinnäytetyön tavoite

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan kohdeyleisölle tai toimintaympäristölle. Sen tavoitteena voi olla toiminnan kehittäminen, opastaminen, ohjeistaminen tai toiminnan järjestäminen. Lopputuloksena voivat olla tapahtuma, artikkeli tai tuote. (Vilkkä & Ayraksinen 2003, 9)

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda opas työkaluista markkinoinnin ammattilaisille digitaalisen resilienssin vahvistamiseksi. Työn alatavoitteisiin kuuluu ensinnäkin määrittellä, mitä digitaalinen resilienssi tarkoittaa, sekä tunnistaa ja arvioida erilaisia työkaluja, jotka voivat vahvistaa yksilöiden resilienssiä, ja selvittää ne uhat, joita yksilö kohtaa toimiessaan internetissä. Tarkoituksena ei ollut tarjota yhtä kaikille sopivaa ratkaisua, vaan lisätä yleistä tietoisuutta teemasta ja tarjota työkaluja, jotka voivat auttaa jokaista yksilöä vahvistamaan omaa digitaalista resilienssiään yksilöllisellä tavalla. Opinnäytetyö rohkaisee lukijoitaan pohtimaan omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan sekä harjoittamaan, millaiset strategiat ja työkalut voisivat parhaiten tukea heidän henkilökohtaista resilienssiään digitaalisessa työympäristössä.

Tuloksena syntyy opas, jota sekä kohderyhmään kuuluvat digitaalisen markkinoinnin ammattilaiset että muut aiheesta kiinnostuneet osapuolet voivat hyödyntää vahvistaakseen digitaalista

resilienssiään. Opas tarjoaa valikoiman digitaalisista työkaluista, joiden avulla yksilöt voivat kehittää ja ylläpitää vastustuskykyään digitaalisessa työympäristössä.

## **1.2 Opinnäytetyön rajaus**

Digitaalinen resilienssi ilmenee eri tavoin eri ammattiryhmien keskuudessa, minkä vuoksi tämä opinnäytetyö keskittyy erityisesti digitaalisen markkinoinnin ammattilaisiin. Työn tavoitteena on esittää ratkaisua, lisätä tietoisuutta ja tarjota työkaluja, jotka tukevat yksilöitä vahvistamaan digitaalista resilienssiään omalla, ainutlaatuisella tavallaan.

Yksilöllisyys on keskiössä, kun tarkastellaan resilienssin vahvistamista. Opinnäytetyö rohkaisee lukijoitaan refleктоimaan omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan sekä pohtimaan, mitkä työkalut saattaisivat parhaiten tukea heidän henkilökohtaista digitaalista resilienssiä työympäristössä.

Digitaalisen markkinoinnin ammattilaiset kohtaavat useita haasteita ja paineita, jotka voivat heikentää heidän digitaalista resilienssiään. Esimerkiksi jatkuva altistuminen sosiaalisen median algoritmeille, paineet tehokkaan markkinointikampanjan toteuttamisesta sekä nopeatempoisen digitaalisen ympäristön vaatimukset voivat rasittaa heidän kykyään selviytyä ja menestyä alalla.

Tämän opinnäytetyön keskeinen päämäärä on innostaa jokaista lukijaa tunnistamaan omat vahvuutensa ja heikkoutensa digitaalisessa resilienssissä sekä löytämään juuri hänelle sopivia työkaluja näiden ominaisuuksien vahvistamiseksi ja kehittämiseksi.

## **1.3 Toimeksiantajan esittely**

Creative Code Oy on perustettu vuonna 2020 Helsingissä. Creative Code Oy on mainos- ja media-toimisto, joka erikoistuu monipuolisten markkinointipalvelujen tarjoamiseen. Yrityksen keskeisenä tavoitteena on edistää asiakkaidensa menestystä digitaalisessa maailmassa. Creative Code Oy on tunnettu kyvystään vastata monipuolisesti ja tehokkaasti asiakkaidensa tarpeisiin tarjoamalla laajan valikoiman palveluja, kuten strategista suunnittelua, sisällöntuotantoa, graafista suunnittelua sekä verkkosivujen ja sovellusten kehitystä. Tämä mahdollistaa kokonaisvaltaisten ratkaisujen tarjoamisen, jotka tukevat asiakkaiden erottumista kilpailijoista ja auttavat saavuttamaan tavoitteet digitaalisessa ympäristössä.

Erityisen merkittävänä tehtävänä Creative Code Oy näkee tukensa järjestöille ja voittoa tavoittelemattomille organisaatioille niiden digitaalisessa transformaatioissa. Yritys tarjoaa näille asiakkaille ratkaisuja tarinankerronnasta alustojen ja teknologioiden hyödyntämiseen, parantaen asiakkaidensa näkyvyyttä ja vaikuttavuutta verkossa ja luoden yksilöllisiä digitaalisia kokemuksia.

Creative Code Oy perustuu vahvoihin arvoihin, kuten intohimoon, välittämiseen, rohkeuteen ja luovuuteen, jotka heijastuvat kaikessa toiminnassa. Perheyrittäjähenkkinen kulttuuri ja matala hierarkia edistävät inspiroivaa ja kannustavaa työympäristöä, jossa jokainen työntekijä tuntee olevansa arvostettu osa tiimiä. Yhteisten tavoitteiden ja asiakaslähtöisen palvelun kautta yritys pyrkii motivointiin ja innovaatioon.

Tulevaisuudessa Creative Code Oy tavoittelee toimintansa laajentamista ja pysymistä alan eturintamassa keskittymällä jatkuvaan osaamisen kehittämiseen ja verkostojen vahvistamiseen. Yritys ohjaa toimintaansa korkealle asetetuilla yhteiskuntavastuun tavoitteilla vaikuttaakseen positiivisesti asiakkaidensa ja laajemman yhteiskunnan elämään.

#### **1.4 Tekoälyn hyödyntäminen opinnäytetyössä**

Tekoälyn integroiminen opiskeluprosessiin auttaa opiskelijoita kehittämään uusia taitoja, kuten työskentelyä uusien teknologisten työkalujen, suurten datamäärien analysoinnin ja verifiointin parissa. (Cohen 2023). Suurin osa opiskelijoista tulevaisuudessa käyttää tekoälyä työssään ja elämässään, jonka takia on parempi oppia sen pätevä käyttö jo opiskeluaikana.

Käytin tutkielmani kirjoittamiseen erilaisia tekoälyalustoja, kuten ChatGPT, DeepL ja Grammarly. ChatGPT on OpenAI -yrityksen innovatiivinen alusta tekoälyn kanssa kommunikointiin. Sitä käytetään ajatustenvaihtoon, tiedonhakuun, tuen saamiseen ja moniin muihin tarkoituksiin. DeepL ja Grammarly ovat myös tehokkaita työkaluja tekstien kääntämiseen ja tarkistamiseen. (Cohen 2023)

Tekoälyn avulla pystyin ratkaisemaan ”tyhjän paperin kammon”, kun en tiennyt, mistä aloittaa työn kirjoittamista. Se auttoi myös tunnistamaan turhia osioita jo kirjoitetussa tekstissä ja antoi vinkkejä siihen, miten tutkimusaineistoa voi täydentää.

## 2 Digitaalinen resilienssi

Nykyajan digitaalisessa ympäristössä digitaalisen resilienssin käsite nousee keskeiseksi yksilön kehityksen ja toimijuuden näkökulmasta. Kun yksilöt osallistuvat digitaaliseen ympäristöön sosiaalisen, tutkimisen, luomisen ja työskentelyn näkökulmasta, kohtaavat he väistämättä riskejä. On olennaista tunnistaa ja hallita näitä riskejä, oppia haastavista kokemuksista, toipua ja ylläpitää hyvinvointia. Tämä luku syventyy digitaalisen resilienssin ymmärtämiseen, tuoden esiin sen dynaamisen luonteen ja ne osatekijät, jotka vaikuttavat sen vahvistamiseen.

### 2.1 Resilienssi käsitteenä

Resilienssi sanan juuret löytyvät etymologisesti latinan sanoista "salire", mikä tarkoittaa hyppäämistä, ja "re-salire", mikä viittaa takaisin hyppäämiseen. Arkipäivän englannissa termi resilienssi viittaa kykyyn toipua vaikeuksista. Suomeksi sitä voidaan kääntää sopeutumiskykyä, selviytymiskykyä, muutuskäytännönä, toipumiskykyä ja joustavuutena. Sitä kuvataan myös taipuisuutena, kestävytenä, joustavuutena, kekseliäisyytenä, sitkeytenä, voimakkuutena, sinnikkyytenä, määrätietoisuutena, murtumattomuutena ja kriisinsietokykyä. (Poijula 2018, 16.)

Resilienssi on käsite, joka kuvaa muun muassa yksilön, perheen, organisaation sekä systeemin ja kulttuurin kykyä suuntautua uudelleen (Poijula 2018, 23). Termipankin mukaan se tarkoittaa yksilöiden ja yhteisöjen kykyä ylläpitää toimintakykyä muuttuvissa olosuhteissa sekä valmiutta kohdata häiriöitä ja kriisejä ja palautua niistä (Tieteen termipankki, 2023). Resilienssiä voidaan kuvata fyysisille rakenteille tyypillisenä mekaanisena kestokäytännön ja taipumisen ominaisuutena sekä organisaatioille, järjestelmille, yhteisöille ja yksilöille tyypillisenä ominaisuutena tai luonteenpiirteenä, kuten valmiutta palautua vastoinkäymisistä ja kykyä säilyttää identiteetti tästä huolimatta (Hyvönen ja kumppanit, 2019, 9). Helsingin yliopiston artikkelissa kerrotaan, että resilienssi viittaa henkiseen kykyyn, joka mahdollistaa yksilön resurssien ja vahvuuksien hyödyntämisen, usein tiedostamatta, ylläpitäen heidän hyvinvointiaan erilaisissa tilanteissa. Sen merkitys tulee selväksi erityisesti odottamattomissa ja vaativissa olosuhteissa, jotka häiritsevät yksilön totuttuja käyttäytymis- ja ajattelumalleja. Resilienssi estää yksilöitä särkymästä tai sortumasta vastoinkäymisten edessä; sen sijaan se antaa heille voimaa toipua vaativista tilanteista ja jatkaa olemista (Koirikivi & Benjamin, 2020).

Richardson mukaan, yhteiskuntatieteissä, kuten psykologiassa ja sosiaalityössä, resilienssin merkitys on muuttunut kasvu- ja sopeutumisprosessiksi, eikä ainoastaan tilaksi, jossa vastoinkäymisistä tai haasteista selviydytään. (Richardson 2002)



Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tarkastella resilienssiä uuden digitaalisen maailman kontekstissa. Kyky tunnistaa ja hallita riskejä, oppia vaikeista kokemuksista, toipua ja säilyttää terveys ovat olennainen osa yksilön kehitystä ja toimintavapautta tässä digitaalisessa ympäristössä.

## 2.2 Digitaalinen resilienssi

Digitaalinen resilienssi on dynaaminen persoonallisuuden piirre, joka kehittyy osallistumalla aktiivisesti ja tarkoituksenmukaisesti verkossa tarjolla oleviin mahdollisuuksiin ja haasteisiin, sen sijaan että aktiivisuutta rajoitettaisiin turvallisuussyistä. Resilienssiä kehitetään turvallisissa, hallituissa verkkoympäristöissä, jotka tarjoavat mahdollisuuden tiedon, taitojen ja itseluottamuksen kasvattamiseen, auttaen yksilöitä selviytymään digitaalisen stressin kielteisistä vaikutuksista. Digitaalisen resilienssin tukeminen vaatii sisäisten ja ulkoisten tekijöiden tasapainottamista, jotta voidaan luoda ympäristö, joka edistää yksilön kykyä kestää ja selviytyä digitaalisissa haasteissa. (UK Council for internet safety)

### Ymmärtäminen

Yksilö ymmärtää, vaarallisia olosuhteita verkossa, ja voi tehdä tietoon perustuvia päätöksiä digitaalisessa tilassa, jossa hän liikkuu.

### Tietoisuus

Yksilö tietää, mitä tehdä hakeakseen apua useista tarkoituksenmukaisista lähteistä.

## DIGITAALINEN

## RESILIENSSI

### Oppiminen

Yksilö oppii kokemuksistaan ja pystyy mukauttamaan tulevia valintojaan mahdollisuuksien mukaan.

### Toipuminen

Yksilö voi toipua, kun asiat menevät pieleen verkossa saamalla asianmukaista tukea toipumisen helpottamiseksi.

Kuva 1. Digitalisen resilienssin neljä keskeistä osatekijää (mukaiillen UK Council for internet safety)

Kuva 1 esittää digitaalisen resilienssin neljää keskeistä osatekijää, jotka ovat välttämättömiä sen kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi. Ensimmäinen osatekijä on kyky ymmärtää verkossa esiintyviä vaarallisia olosuhteita ja tehdä sen pohjalta tietoon perustuvia päätöksiä. Tämä edellyttää kykyä tunnistaa verkossa piilevät riskit ja taitoa toimia niiden mukaan. Toiseksi yksilön digitaalinen resilienssi perustuu kykyyn oppia kokemuksista ja mukauttaa tulevia valintoja näiden oppien perusteella. Kolmanneksi resilienssiin kuuluu tietoisuus siitä, mistä hakea apua tarvittaessa ja kyky

käyttää erilaisia tarkoituksenmukaisia lähteitä avun saamiseksi. Viimeinen osatekijä on kyky toipua verkossa koetuista vastoinkäymisistä asianmukaisen tuen avulla. Tämä tarkoittaa, että yksilöllä on keinot ja resurssit käsitellä verkossa tapahtuneita epäonnistumisia tai vaikeuksia ja palautua niistä. Yhdessä nämä neljä osatekijää muodostavat kokonaisvaltaisen lähestymistavan digitaalisen resilienssin kehittämiseen ja ylläpitämiseen. (UK Council for internet safety)

Digitaalinen resilienssi viittaa yksilöiden kykyyn selviytyä teknologian aiheuttamista stressitekijöistä ja haasteista tehokkaasti arkielämässä. Kyse on taidosta neuvotella, sopeutua ja hallita näitä haasteita, mikä edellyttää jatkuvaa tiedon, taitojen, asenteiden ja käyttäytymisen hankkimista, kehittämistä ja ylläpitämistä. Näiden elementtien avulla ihmiset voivat torjua digitaalisen ympäristön kielteisiä vaikutuksia ja säilyttää hyvinvointinsa. (Grant & Russell 2020, 119)

Tutkimusasiakirjojen mukaan digitaalinen resilienssi käsitetään myös kykynä käyttää digitaalisia teknologioita samanaikaisesti stressitekijöitä halliten. Tämä ei ole pysyvä tila stressinhallinnassa, vaan jatkuva prosessi, jossa kehitetään useita digitaalisia resursseja vastauksena muuttuviin kriisitilanteisiin. Digitaalisen resilienssin ylläpitäminen ja kehittäminen edellyttää jatkuvaa ymmärryksen, oppimisen ja sopeutumisen kasvua, jotta voidaan muovautua uuteen, vakaaseen tilaan. (Lee, Chou, Chang & Hsu 25.08.2023)

### **2.3 Digitaalisen resilienssin rakentaminen yksilö- ja organisaatiotasolla**

Termi "digitaalinen resilienssi" viittaa tiettyihin tietoihin, taitoihin, asenteisiin ja käyttäytymismalleihin, jotka on hankittava, rakennettava ja suojattava digitaalisten stressitekijöiden vaikutusten torjumiseksi. Rakentamalla digitaalista resilienssiä, työntekijät ovat paremmassa asemassa neuvottelemaan, sopeutumaan ja hallitsemaan digitaalisten stressitekijöiden negatiivisia psykologisia vaikutuksia, mikä parantaa hyvinvointia ja työn tuloksia. (Grant & Russell 2020 119–120)

Digitaalisen resilienssin rakentaminen on kaksisuuntainen prosessi, joka tapahtuu yksilö- ja organisaatiotasolla. Organisaatioiden vastuulla on varmistaa, että työ- ja organisaatorakenteet on suunniteltu vähentämään stressitekijöitä, jotka kohdistuvat työntekijöihin. Yksilöt ovat vastuussa siitä, että he käyttävät käytettävissä olevia resurssejaan hyvinvointinsa optimoimiseksi. (Grant & Russell 2020 119–120)

Työnantajien on löydettävä tapoja integroida teknologia työntekijöiden kokemukseen, jotta etätöiden hyödyt toteutuvat ja stressitekijät lieventyvät. "Digitaaliset stressitekijät" viittaavat kaikkiin teknologian käyttäjälle aiheutuviin negatiivisiin vaikutuksiin. Termiä käytetään yleisenä käsitteenä, tunnistetaan, että digitaalista stressiä ei ole yhtä yleisesti määritelty, ja sitä kutsutaan myös teknofobiaksi, kyberfobiaksi, tietokonefobiaksi, ahdistukseksi ja tietokoneen stressiksi. (Grant & Russell 2020 119–120)

## 2.4 Digitaaliseen resilienssiin liittyvät uhat

Nykyisellä suuren tietomäärän aikakaudella tutkimukset digitalisaation vaikutuksista terveyteen ovat yleistyneet. Teknologian käyttäjät kohtaavat väistämättä riskejä, joita ei aina voi täysin välttää tai eliminoida. Digitaalisen teknologian kasvava käyttö on johtanut lisääntyneeseen väsymykseen, teknologian aiheuttamaan ahdistukseen ja digitaaliseen uupumukseen. Tämä johtuu usein siitä, että työ- ja vapaa-ajan rajojen ylläpitäminen on muuttunut haastavammaksi.

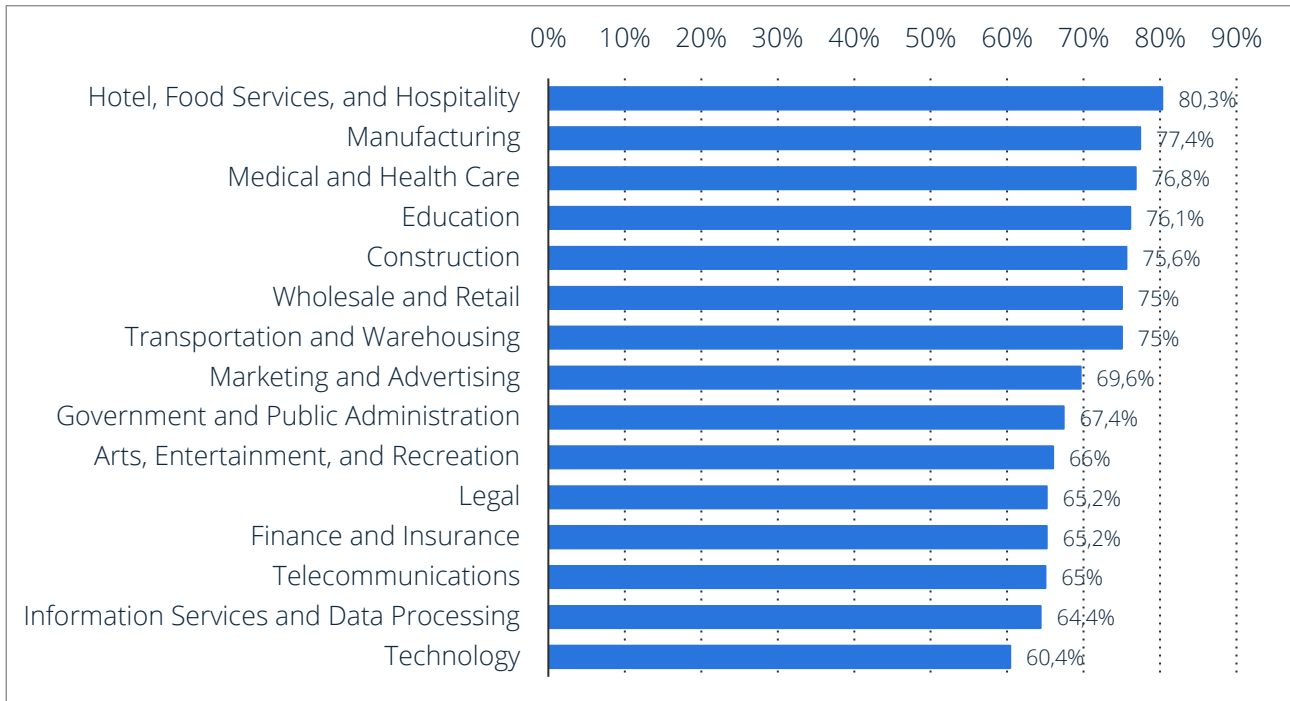
Digitaaliseen käyttäytymiseen liittyvät lieveilmiöt, kuten digitaalinen uupumus, henkinen kuormitus epäonnistumisten myötä ja haitallinen vuorovaikutus sosiaalisessa mediassa, esimerkiksi netti-kiusaaminen ja kyberrikollisuus, voivat aiheuttaa merkittävää stressiä yksilöille. On tärkeää edistää yksilöiden digitaalista resilienssiä ja ymmärtää ne tekijät, jotka vaikuttavat näihin ongelmiin. Tämän ymmärryksen avulla voidaan tehostaa toimia digitaalisen hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseksi vahvistamiseksi. (Sun, Yuan, Qian, He & Luo 2022)

Tutkimuksessa todetaan, että sosiaalisessa mediassa leviävä disinformaatio ja valeuutiset muodostavat uhan sekä yksilölle että organisaatioiden toiminnalle. Tutkimus painottaa digitaalisen resilienssin merkitystä ja sen kehittämisen tärkeyttä. Kehittämällä digitaalista resilienssiä voimme paremmin käsitellä ja arvioida disinformaation ja valeuutisiin liittyviä riskejä. (Spanaki ym. 2023)

### 2.4.1 Uupumus

Stressi, kiireelliset asiat, tarve olla jatkuvasti yhteydessä - kaikki nämä ovat nykyaikaisia realiteetteja ja samalla riskitekijöitä ihmisen hermoston terveydelle. Uupumus voi tuntua väsymyksenä ja turhautumisena työstä. Mutta toisin kuin normaali väsymys, se ei katoa hyvän levon jälkeen - esimerkiksi viikonlopun jälkeen. Jos henkilö käyttää kaiken aikansa työhön, se johtaa nopeasti uupumukseen. On tärkeää löytää tasapaino työn ja levon välille. (Mattila 2021 14, 25, 49)

Erkon mukaan uupumus voi aiheuttaa ongelmia sekä mielen- että fyysiseen terveyteen. Fysiologisiin oireisiin kuuluvat esimerkiksi unettomuus, korkea verenpaine, päänsärky ja tulehdussairaudet. Hän toteaa, että nykypäivänä jatkuvat muutokset, kehitys, uuden oppiminen ja tarve mennä eteenpäin kuormittavat ihmisiä entistä enemmän. (Erkko 2021)



Kuva.2 Toimialat, joilla työntekijöiden työuupumusaste on korkein (statista.com)

Kuvassa 2 esitettyjen tilastojen mukaan markkinoijat palavat loppuun muita luovan alan ammattilaisia useammin - 69,6 prosenttia heistä on kokenut tämän tilan.

Karjalainen (2022, luku 2) kirjoittaa omassa kirjassaan, että koko ihmisten elämä alistettu työlle ja otettu työprosessien osaksi digitalisaation myötä. Digitaalisuus sekä tarjoilee että vaatii jatkuvaa vuorovaikutusta. Jo vuonna 2018 useampi kuin joka kolmas luki sähköpostiviestejä loma-aikana. Rajojen asettaminen työn ja vapaa-ajan välissä on entistä vaikeampaa ja välillä jopa mahdotonta.

Muutos on jatkuva. Kun kaikki työn muutokset, mahdollisuudet ja vaatimukset kootaan yhteen, voidaan puhua resilienssistä. Resilienssiä tarvitaan, jotta työntekijä ja työyhteisö pystyvät joustamaan, ennakoimaan ja sopeutumaan yllätyksiin ilman paniikkia. Resilienssi auttaa varmistamaan, että työ sujuu sujuvasti myös poikkeustilanteissa. Resilientti työntekijä ja työyhteisö ratkaisevat ongelmat, palautuvat toimintakykyisiksi ja oppivat kohtaamistaan haasteista. (Karjalainen 2022)

#### 2.4.2 Psykososiaalinen kuormitus

Työn psykososiaalisilla kuormitustekijöillä tarkoitetaan työtehtävän, työn mitoituksen ja suunnittelun, työjärjestelyjen, johtamisen, työyhteisön ja vuorovaikutuksen sekä työympäristön ja organisaation ominaisuuksia tai piirteitä, jotka vaikuttavat ihmiseen. Näitä tekijöitä voi jakaa kahteen pääluokkaan: psykologisiin ja sosiaalisiin kuormitustekijöihin. (Työturvallisuuskeskus)

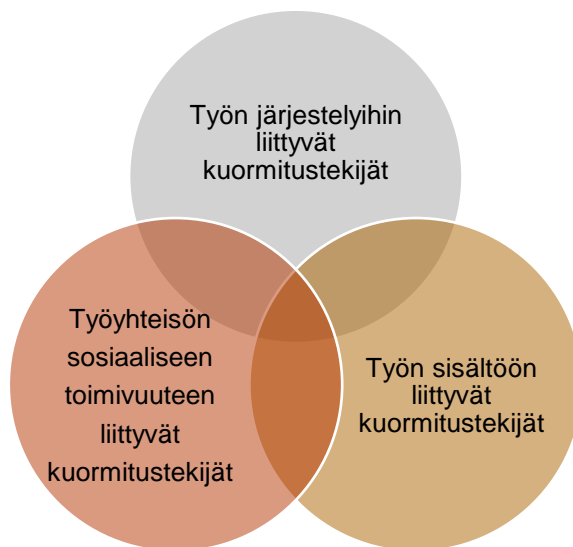
Psykologiset kuormitustekijät ovat mm.:

- Jatkuvat muutokset ja pitkäaikainen epävarmuus
- Epäselvät tai kohtuuttomat työtavoitteet
- Liiallinen työmäärä, jatkuva kiire, määräaikojen paineet ja heikko työn laatu aikapaineiden vuoksi
- Työn vaikutus vapaa-aikaan

Sosiaaliset kuormitustekijät ovat mm.:

- Häiriöt työyhteisön toiminnassa
- Yksin työskentely
- Vaikeudet tavoittavat muita verkostomaisessa työssä (Työturvallisuuskeskus)

Psyykkisen kuormituksen lisäksi sydänsairauksien riski kasvaa, kun työn vaatimukset ovat korkeat mutta vaikutusmahdollisuudet omaan työhön ovat vähäiset. Liian korkeat tavoitteet voivat lisätä työtahtia ja -määrää, mikä puolestaan lisää uupumisen ja mielenterveyden ongelmien lisäksi sydän- ja verisuonitautien riskiä. Sydän kuormittuu myös, kun työssä on toistuvia stressaavia tilanteita ja työn hallinnan tunne vähenee. Kiire ja liiallinen työmäärä lisäävät alttiutta masennukseen sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. (Karjalainen 2022)



Kuva 3. Psykososiaaliset kuormitustekijät (mukaillen Mattila & Pääkkönen 2015, 7)

Kuvassa 3 on kuvattu miten työjärjestelyihin liittyvät kuormitustekijät ovat tiiviisti sidoksissa työn organisointiin. Näihin tekijöihin kuuluvat muun muassa jatkuva epävarmuus, joka johtuu säännöllisistä muutoksista työtehtävissä ja siitä aiheutuva epävarmuuden tunne. Lisäksi aikapaineet luovat kiireen tunteen, kun työntekijöillä on paljon tehtävää ja rajoitettu aika niiden suorittamiseen. Työaikojen venyminen työajalta vapaa-ajalle, esimerkiksi ylitöiden tai joustamattomien työaikojen vuoksi, lisäävät myös kuormitusta. Lisäksi puutteet työvälineissä ja työolosuhteissa sekä

vaihtelevat työajat, kuten vuorotyö, voivat aiheuttaa lisästressiä ja kuormitusta työntekijöille. Nämä tekijät yhdessä vaikuttavat työntekijöiden kokemaan stressiin ja kuormitukseen työssään. (Mattila & Pääkkönen 2015, 7)

### **2.4.3 Haitallinen vuorovaikutus sosiaalisessa mediassa ja nettikiusaaminen**

Sosiaalinen media on yleisölle julkisesti avoin sivusto, joka on saatavilla luettavaksi ja osallistuttavaksi. Siihen eivät kuulu yritysten kotisivut eivätkä muut sivustot, joilla lukijat eivät pysty osallistumaan tai tuottamaan sisältöä. Sisältöyksiköt voivat olla esimerkiksi arvosteluasteikkoja, kommenttikenttiä tai tykkäuspainikkeita. Sosiaalisen median peruselementti on sisältö, eli käyttäjien tuottamaa tietoa. Sitä julkaistaan tietystä aihepiiristä ja siihen toivotaan kommentteja ja muita aktivoivaa toimintaa. (Korpi 2010, 7–8, 11, 13)

Sosiaalisessa mediassa ja digitaalisissa tiloissa esiintyvä kiusaaminen on ilmiö, joka voi vaikuttaa vakavasti kiusattuun henkilöön. Nettikiusaamiseen voi syllistyä kuka tahansa, tarkoituksella tai ajattelemattomuuttaan. Se voi ilmetä toistuvana ja jatkuvana häirintänä, mutta myös yksittäinen ikävä teko voi aiheuttaa merkittäviä haittoja kiusatulle. Nettikiusaaminen voi sisältää erilaisia tekoja, kuten nolaamista, nimittelyä, uhkailua, syrjintää, kiristämistä, tai valheellisen tiedon levittämistä sosiaalisessa mediassa, peleissä tai muualla verkossa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023)

Lisäksi trollaus voi ilmetä nimittelynä, uhkailuna tai provosointina. Se voi sisältää esimerkiksi tyhmiä kysymyksiä, pelkkien linkkien jakamista keskustelussa, virheellisen tiedon levittämistä tai manipuloitujen kuvien jakamista. Lisäksi trollaus voi ilmetä nimittelynä, uhkailuna tai provosointina. Trollit pyrkivät usein kalastelemaan reaktioita ja saamaan huomion itseensä. Vaikka trollauksen motiivina voi olla esimerkiksi poliittisen näkemyksen ajaminen, useimmiten taustalla on kuitenkin puhdas kiusanteko tai ajanviete. (Grym, Vaattovaara & Nieminen 2020)

Mielenkiintoista on Karjalaisen esiintuoma ajatus siitä, että myös normaali arkinen mutta katkeamaton vuorovaikutus voi olla kuormittavaa. Nykyaikana älypuhelimien ja erilaisten sosiaalisen median alustojen käyttö tarkoittaa jatkuvaa saatavuutta. Tämä puolestaan merkitsee sitä, että asiakkaat, työnantajat ja työkaverit voivat olla helposti yhteydessä ihmiseen riippumatta työajasta. Tämä jatkuva yhteydenpito voi aiheuttaa lisääntyvää stressiä ja kuormitusta, kun työ- ja vapaa-aika sekoittuvat toisiinsa. Tässä valossa on tärkeää tarkastella, miten teknologian käyttö ja digitaalinen vuorovaikutus vaikuttavat työntekijöiden hyvinvointiin ja kuormittumiseen, ja miten näitä haasteita voidaan hallita tehokkaasti organisaatioiden ja yksilöiden tasolla. (Karjalainen 2022)

#### 2.4.4 Valeuutisia, misinformaatio ja disinformaatio

Misinformaatiolla tarkoitetaan vahingossa levitettyä virheellistä tai harhaanjohtavaa tietoa. Internetissä liikkuu paljon virheellistä tietoa. Se tulee jaettua tietämättömyydestä tai huolimattomuudesta johtuen.

Disinformaatio on tietoisesti harhaanjohtavaa tai virheellistä informaatiota, jolla pyritään tarkoituksellisesti vaikuttamaan, manipuloimaan, johtamaan harhaan tai väärentämään tietoa.

Valeuutinen on yksi virheellisen tiedon muodoista. Valeuutinen on journalismia muistuttavaa sisältöä, jonka tarkoituksena on johtaa lukijaa harhaan. Yleensä se sisältää myös faktoja, mutta sen keskeinen sisältö on sepitettä. (Grym ym. 2020)

WHO:n mukaan disinformaatio vaikuttaa negatiivisesti ihmisten mielenterveyteen (World Health Organization, 2022). Sosiaalisen median alustat käyttävät monimutkaisia algoritmeja sisällön valitsemiseen käyttäjien syötteisiin. Ne suosivat sisältöä, joka saa paljon tykkäyksiä, kommentteja ja jakamisia, ja juuri tästä syystä se vaikuttaa valeuutisten leviämiseen. Algoritmit vahvistavat käyttäjien mieltymyksiä, mikä voi johtaa haitallisiin asenteisiin. Tämä luo uhan etenkin niille, jotka viettävät paljon aikaa verkossa ja sosiaalisissa medioissa (Morais de Silva, J. Rosario, A. Gestoso, C. Romana, F. 23.05.2023)

#### 2.4.5 Kyberrikollisuus

Kyberrikollisuus viittaa rikolliseen toimintaan, joka tapahtuu tietoverkoissa tai tietokonejärjestelmissä. (Sisäministeriö) Se kattaa laajan valikoiman toimintoja, kuten tietomurrot, identiteettivarkaudet, haittaohjelmien levityksen, tietovuodot, verkkopetokset, ja muut vastaavat tekijät, jotka hyödyntävät tietotekniikan ja internetin mahdollisuuksia rikollisiin tarkoituksiin. (Rikosuhripäivystys)

Digitalisaatio on muuttanut ihmisten elämää poistamalla rajoja, jotka sitoivat heidät tiettyihin paikkoihin. Nykyään monet asiat, jotka aiemmin vaativat fyysistä kontaktia ja ajan suunnittelua, voidaan hoitaa nopeasti ja helposti poistumatta omasta kodista. (Karjalainen 2022) Koska internet ja muut digitaaliset verkot toimivat riippumatta fyysisestä sijainnista, on kyberrikollisuus usein kansainvälistä luonteeltaan. Se tarkoittaa sitä, että rikoksen tekijä ja uhri voivat olla eri maissa. Koska suuri osa kyberrikoksista ei koskaan tule viranomaisten tietoon, jäävät monet tapaukset selvittämättä ja uhrit jäävät ilman apua. (Rikosuhripäivystys)

### 3 Digitaaliset työkalut resilienssin vahvistamiseksi

Tässä kappaleessa esitellään erilaisia työkaluja, joita voi hyödyntää digitaalisen resilienssin vahvistamisessa. Esitellyt työkalut ovat vain pieni osa monista verkossa saatavilla olevista vaihtoehdoista. Käyttäjät voivat vapaasti valita sellaisen työkalun, jonka käyttöliittymä tuntuu heille intuitiiviselta ja käyttäjäystävälliseltä.

#### 3.1 Digitaalinen työkalu

Digitaaliset työkalut muodostavat olennaisen osan modernia työympäristöä, tarjoten monipuolisia mahdollisuuksia tehostaa tuottavuutta ja tehdä työstä entistä tehokkaampaa. Nämä työkalut voivat olla esimerkiksi ohjelmistoja, sovelluksia ja verkkopohjaisia alustoja. Lisääntynyt tehokkuus ja tuottavuus ovat keskeisiä etuja, sillä ne mahdollistavat tehtävien nopeamman suorittamisen ja työn paremman hallinnan. Näiden lisäksi Noorin mukaan digitaalisia työkaluja käytettäessä on mahdollista parantaa yhteistyötä ja viestintää, säästää aikaa, parantaa organisointia, säästää resursseja ja kasvattaa tietoa. (Noor 2023)

Esimerkkejä yleisistä ja hyödyllisistä digitaalisista työkaluista verkossa työskenteleville:

- ajanhallinta työkalut
- sivustojen esto-ohjelmat
- viestintä- ja yhteistyöalustat
- chatit
- tiimihallintatyökalut
- hyvinvointityökalut (Paul, Haavisto & Heiskanen 2020, 83)

Digitaalisten työkalujen ja resurssien hyödyntämisellä on lukuisia etuja. Yksi ilmeisimmistä on prosessien parantaminen, jotta niistä saadaan yhdenmukaisemmat, tehokkaammat ja turvallisemmat. Se on erityisen hyödyllistä organisaatioille ja yrityksille, joiden ydintehtävät perustuvat ajoissa toimitettaviin ja toimeenpantaviin tuloksiin. Kun kasvavat globaalit yritykset kohtaavat yhä enemmän digitaalista muutosta ja tämän myötä tarvitsevat ohjausta digitaalisilla alustoilla, on erityisen tärkeää, että ne hyödyntävät oikeanlaisia työkaluja. (Walkme 10.11.2023)

Nykyään nopeatempoisissa ja vaativissa työympäristöissä työntekijöiden hyvinvoinnin ylläpitäminen on tärkeämpää kuin koskaan aiemmin. Työnantajien on olennaista asettaa työntekijöidensä henkinen hyvinvointi etusijalle, sillä se vaikuttaa suoraan heidän tuottavuuteensa, sitoutumiseensa ja kokonaistyytyväisyyteensä. Onneksi teknologian edistysaskeleet ovat tuoneet mukanaan monenlaisia mielenterveyssovelluksia, joita voidaan tehokkaasti käyttää työntekijöiden hyvinvoinnin tukemiseen. (Corporate Wellness Magazine)



### 3.2 Työkalujen valintakriteerit

Tämän osan tarkoituksena on selvittää ja analysoida, mikä tarkalleen ottaen vaikuttaa siihen, miten tietyt työkalut valitaan oppaan luomisessa. Tutkitaan kriteerejä, jotka ohjaavat päätöksiä oppaan työkalujen valinnassa, ja pyritään hahmottamaan, miten nämä valinnat vaikuttavat oppaan laatuun, tehokkuuteen ja tarkoitukseen soveltuvuuteen. Työkalujen valinta perustuu myös siihen, mitä digitaaliseen resilienssiin liittyviä uhkia ne torjuvat.

Sopivan digitaalisen työkalun valitseminen edellyttää ensin erityistarpeiden tunnistamista ennen kuin tutkitaan, mikä vaihtoehto vastaa parhaiten näihin vaatimuksiin, esimerkiksi hinnan, tarjottujen ominaisuuksien ja valmiuksien perusteella (Noor 2023). Asettamalla oikeat prioriteetit voidaan vaikuttaa uhkiin, kuten työuupumukseen ja psykososiaaliseen ahdistukseen. Oikea ajankäyttö ja jakaminen ovat olennaisia osia työntekijän hyvinvointia. Työkalut, jotka auttavat markkinoijaa hallitsemaan tehtäviä, aikaa ja jakamaan resurssejaan oikein, voivat parantaa merkittävästi hänen elämänlaatuaan (Komulainen 2023, 22, 101).

Kyberrikollisuuden ratkaisemiseksi sopivat työkalut ovat sivustojen esto-ohjelmat ja harhaanjohtavan sisällön suodattimet. Spanakin ja hänen kollegoidensa tutkimus käsittelee sosiaalisen median vaikutusta sekä yksilöiden että organisaatioiden toimintaan. He korostavat feikkiuutisten ja disinformaation leviämisen haasteita ja niiden vaikutusta. Tutkimus tarkastelee myös sosiaalisen median käyttäjien digitaalista resilienssiä ja esittää verkkosovelluksen, joka hyödyntää sosiaalisen verkoston analyysia (SNA). Sen avulla voidaan tunnistaa harhaanjohtavaa sisältöä ja ehkäistä sen vaikutuksia ihmisiin. Samankaltaisia työkaluja on hyvä käyttää päivittäisessä käytössä riskien vähentämiseksi (Spanaki ym., 2023).

Sujuva ja saumaton viestintä edistää yhteistyötä. Kun työntekijät voivat kommunikoida avoimesti ja tehokkaasti keskenään, voivat he nopeasti sopeutua muuttuviin tilanteisiin ja löytää yhdessä ratkaisuja. Psykososiaalinen kuormitus vähenee, resilienssi vahvistuu sekä yksilön että organisaation tasolla (Grover).

Yksi digitaalisen resilienssin tärkeistä osa-alueista on tietoisuuden kehittäminen (Spanaki ym., 2023). Tietoisuus, eli mindfulness, viittaa kykyyn keskittyä täysin ja tietoisesti nykyhetken kokeemukseen, huomata ympärillä tapahtuvat asiat ja hyväksyä ne sellaisina kuin ne ovat. Tietoisuuden kasvattamisen avulla voidaan estää uupumuksen ilmenemistä yksilön elämässä (mieli.fi 2023). Mindfulnessilla on keskeinen rooli psykologisen resilienssin parantamisessa edistämällä piirteitä kuten sopeutumiskykyä, itsemyötätuntoa ja miellyttävien tunnetilojen kultivointia. Olemalla tietoisia yksilöt voivat paremmin navigoida jatkuvasti muuttuvassa digitaalisessa ympäristössä ja sopeutua tehokkaasti uusiin olosuhteisiin ja haasteisiin (Jacobs 2015). Mindfulness ja resilienssi ovat

täydentäviä toisiinsa käsitteitä, jotka synergisesti edistävät yksilöiden kykyä kestää ja toipua vastoinkäymisistä. Integroimalla mindfulnessin osaksi päivittäistä rutiinia yksilöt voivat parantaa digitaalista joustavuuttaan, mikä johtaa lopulta parempaan suorituskykyyn ja hyvinvointiin digitaalisessa ajassa (Spanaki ym., 2023).

Monet markkinoinnin ammattilaiset sekä muut tietotyöntekijät viettävät suuren osan työpäivästään tietokoneen ääressä. Ylenmääräinen ruutuaika voi haitata monia elämän osa-alueita. Sosiaalisen median käyttö tulisi rajoittaa ideaalilanteessa 30 minuuttiin – tuntiin päivässä, sillä liiallinen altistuminen voi vaikuttaa haitallisesti mielenterveyteen. Jatkuva ilmoitusten tulva voi merkitä kehittyvää riippuvuutta, ja fyysiset oireet, kuten niskakipu, selkäkipu, silmien rasitus, unettomuus ja painonnousu, voivat olla seurausta näytön liikkäytöstä. Lisäksi liika ruutuaika voi vaikuttaa negatiivisesti henkiseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin (MyTrendyPhone 2022).

Vähentämällä ruutuaikaa voidaan torjua uupumusta ja edistää digitaalisen resilienssin vahvistamista. Vähentämällä internetissä ja älylaitteissa vietettyä aikaa vähennämme myös riskiä altistua harhaanjohtavalle tiedolle, valeuutisille ja kyberrikollisuudelle.

### 3.2.1 Ajanhallintatyökalut

Vuorokaudessa on rajalliset 24 tuntia ja viikossa seitsemän päivää. Aikaa ei voi venyttää, eikä hetkiä voi pidentää tai lyhentää. Kuitenkin jotkut näyttävät hallitsevan aikaansa paremmin kuin toiset. Nykypäivänä näyttää olevan vallalla ajatus, että mitä täydempi kalenteri, sitä merkittävämpi ja arvostetumpi henkilö on. Vaikka pieni paine voi lisätä tuottavuutta, liiallinen kiire ja epävarmuus voivat aiheuttaa stressiä. Usein itse työn tekeminen ei ole stressaavaa, vaan stressi syntyy tekemättömistä tehtävistä ja tunteesta, ettei aikaa riitä kaikkeen tarvittavaan. Jos tunnistaa, että on kiireinen ja stressaantunut ja jos on jatkuvasti myöhässä tai jos keskeytykset häiritsevät työskentelyä, on syytä parantaa ajanhallintataitoja. (Rasila & Pitkonen 2008, 5–7.)

Ajankäytön seurantaan voi käyttää esimerkiksi näitä ajastimia:

- Toggl
- Stand Up! The Work Break Timer
- Focus Booster
- TomatoTimer (Paul ym. 2020, 82)

### Sähköinen kalenteri

Tietotekniikan yleistyessä digitaaliset kalenterit ovat osoittautuneet hyödyllisiksi apuvälineiksi tehtävien hallinnassa ja muistamisessa. Digitaalisissa työkaluissa, kuten sähköisissä kalentereissa, on etuna se, että ne lähettävät muistutuksia käyttäjälle merkityistä tehtävistä. Lisäksi oman

kalenterinäkymän voi tarvittaessa jakaa helposti muiden työkavereiden kanssa ja kalenterikutsujen hallinnointi sujuu vaivattomasti sähköisesti. (Kärki 2021)

Kalentereita on saatavilla valtava määrä jokaiseen makuun ja tarpeeseen. Tässä on esimerkkejä suosituimmista:

- Google Calendar
- Microsoft Outlook Calendar
- Calendar
- Apple Calendar
- Fantastical (Guinness 2023)

### **Tehtävälisterat**

Alla on lista helppokäyttöisistä sovelluksista, jotka auttavat ajankäytön suunnittelussa. Ne mahdollistavat ideoiden tallentamisen, tärkeiden tehtävien listauksen ja tehtyjen asioiden seurannan yhdessä kätevässä paikassa.

- Microsoft To Do
- Google Keep
- Trello (Kärki 2021)

### **3.2.2 Sivustojen esto-ohjelmat ja harhaanjohtavan sisällön suodattimet**

#### **Sivustojen esto-ohjelmat**

Alla olevat sovellukset, joiden avulla voi estää häiritsevät verkkosivut ja sovellukset

- Freedom
- StayFocusd
- SelfControl (Paul ym. 2020, 82)

#### **Harhaanjohtavan sisällön suodattimet**

Digitaalisia välineitä harhaanjohtavan sisällön tunnistamiseen käytetään laajalti. Väärän tiedon torjumiseksi käytetään useita digitaalisia välineitä ja strategioita. Kun otetaan huomioon päivittäin tuotetun digitaalisen sisällön laajuus, on valeuutisten ongelma valtava. Nykyään käytetään yleensä tekoälyä (AI) valeuutisten havaitsemiseen ja torjuntaan.

- Check by Meedan on faktojen tarkistustyökalu.
- Logically on ilmainen mobiilisovellus ja selainlaajennus. Se tarjoaa tosiasioiden ja kuvien tarkistuspalveluja.

- Grover on Washingtonin yliopiston tutkijoiden tuottama tekoälymalli valeutisten tunnistamiseen.
- ClaimBuster on online-työkalu faktojen välittömään tarkistamiseen.
- Adverif.ai on tekoälyllä toimiva palvelu väärennettyjen mainosten ja "sopimattoman sisälön" havaitsemiseen. (Lans 2021)

### 3.2.3 Viestintä- ja yhteistyöalustat

- Airtable on monipuolinen alusta, joka tukee saumatonta tiedon jakamista ja yhteistyötä organisaatioissa.
- Slack on pilvipohjainen yhteistyöalusta, jonka avulla tiimit voivat kommunikoida ja tehdä yhteistyötä projekteissa reaaliajassa. Slack mahdollistaa kanavien luomisen projekteille, aiheille ja tiimeille, mikä helpottaa keskustelujen järjestämistä ja yhteistyötä. Se tarjoaa myös kahdenkeskisiä ja ryhmäviestiominaisuuksia, mikä tekee yhteydenpidosta tiimin jäseniin helppoa.
- Microsoft Teams on kaikenkokoisten yritysten paras ilmainen ryhmäkeskusteluohjelmisto. Se voi toimia itsenäisenä sovelluksena tai se voidaan yhdistää Microsoftin projektinhallintatuotteisiin. Se sopii siis erinomaisesti tiimien välisen yhteistyön ja viestinnän optimointiin.
- Trello tarjoaa sekä verkko- että mobiilisovellusversioita kätevään projektien organisointiin, tehtävien hallintaan ja yhteistyöhön kollegoiden kanssa. (Bebo K. 2023)

### 3.2.4 Mielenterveyttä tukevia apuvälineitä

Mielenterveyttä tukevia apuvälineitä voivat olla esimerkiksi mobiilisovellukset. Ne ovat suunniteltu auttamaan käyttäjiä parantamaan henkistä hyvinvointiaan, lisäämään tietoisuuttaan ja käsittelemään yleisiä mielenterveysongelmia. (Dorwart 2023)

Monissa näistä sovelluksista on ainutlaatuisia ominaisuuksia, joiden avulla voi parantaa yleistä hyvinvointia miellyttävillä ja helposti lähestyttävillä tavoilla. Laadukkaat terapiasovellukset poistavat joitakin mielenterveyden hoidon tavanomaisia esteitä, kun taas mindfulness-sovellukset voivat auttaa keskittymään ja parantamaan tuottavuutta. Nykyään on tarjolla paljon erilaisia sovelluksia ja alla oleva lista suosituimmista sovelluksista vuonna 2024 on lääketieteellisesti tarkistettu. (Dorwart 2023)

Verywell Mind -artikkelit tarkastavat lääkärit ja mielenterveysalan ammattilaiset. Lääketieteelliset tarkastajat vahvistavat, että sisältö on perusteellista ja täsmällistä ja että se heijastaa uusinta näyttöön perustuvaa tutkimusta. Sisältö tarkistetaan ennen julkaisua ja merkittävien päivitysten yhteydessä. (Dorwart 2023)

### Vuoden 2024 parhaat mielenterveys- ja terapiasovellukset

- Paras puheterapiaan: BetterHelp
- Paras masennukseen: Talkspace
- Paras mindfulnessiin: Headspace
- Paras stressin lievittämiseen: Sanvello
- Paras parempaan uneen: Calm
- Paras positiiviseen ajatteluun: Happify
- Paras ahdistukseen: Happify: Happify Worry Watch

#### **3.2.5 Ruutuaikaa rajoittavat sovellukset**

- RescueTime: Seuraa aikaa laitteiden käytölle ja auttaa tunnistamaan ajanhallinnan haasteita.
- Freedom: Estää häiritseviä sovelluksia ja verkkosivustoja eri laitteilla, kannustaen positiivisesti keskittymään tärkeisiin tehtäviin.
- ClearSpace: Kerää tietoja puhelimen käytöstä, tarjoaa sosiaalista kannustusta ja näyttää käytön tilastoja rauhallisessa käyttöliittymässä.
- Flipd: Lukitsee häiritseviä sovelluksia, tarjoaa tuottavuutta tukevia ominaisuuksia ja mahdollistaa yhteisön tukeman tavoitteiden seurannan. (Redwine)

## 4 Tietoperustan yhteenveto

Tietoperusta käsittelee resilienssiä sekä sen sovelluksia perinteisissä että digitaalisissa ympäristöissä. Resilienssiä kuvataan kykyä toipua vaikeuksista ja sopeutua muuttuviin olosuhteisiin. Se ilmenee fyysisenä, henkisenä ja sosiaalisena voimavarana yksilöille, yhteisöille ja organisaatioille. Digitaalinen resilienssi keskittyy erityisesti teknologian aiheuttamiin stressitekijöihin ja niiden hallintaan.

Digitaalisen resilienssin keskeiset osatekijät sisältävät kyvyn ymmärtää digitaalisia riskejä, oppia kokemuksista, hakea apua tarvittaessa ja toipua vastoinkäymisistä. Tämä edellyttää tasapainoa sisäisten ja ulkoisten resurssien välillä sekä ymmärrystä digitaalisen ympäristön vaikutuksista hyvinvointiin.

Digitaalisen resilienssin kehittämisessä on otettava huomioon myös digitaaliseen ympäristöön liittyvät uhat, kuten digitaalinen uupumus, sosiaalisen median haitallinen vuorovaikutus, disinformaatio ja kyberrikollisuus. Näihin haasteisiin vastaaminen vaatii sekä yksilöiden että organisaatioiden aktiivisia toimenpiteitä ja valmiutta oppia ja sopeutua jatkuvasti muuttuviin olosuhteisiin. Esimerkiksi erilaisten digitaalisten työkalujen implementointi voi olla ratkaisevaa. Näiden työkalujen avulla yksilö pystyy parantamaan omaa digitaalista resilienssiä ja selviytymään teknologian aiheuttamista stressitekijöistä ja haasteista, kuten digitaalisesta uupumuksesta ja sosiaalisen median haitallisista vaikutuksista.

## 5 Oppaan toteutus

Tässä luvussa käsitellään tarkemmin oppaan laatimisen prosessia, sen suunnittelua ja toteutusta.

Opas on kattava tietolähde henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita tietystä aiheesta. Sen tarkoituksena on tarjota yleisölle tietoa seuraavilla tavoilla:

- Tutustuttaa heidät aiheeseen tai aihepiiriin.
- Opettaa heille tiettyjä käsitteitä tai ideoita.
- Käydä läpi prosessi, jonka avulla saavutetaan jokin päämäärä.
- Näyttämällä vaiheet jonkin toiminnon suorittamiseksi. (McCoy 2023)

Oppaan tulisi olla lukijalle mahdollisimman ymmärrettävä ja hyödyllinen. Sen luomisessa on tärkeää ottaa huomioon kohderyhmän ikä, sukupuoli ja tietämystaso. Tekstin tulisi olla samanlaista koko teoksen ajan, ja kirjoittajan äänensävyyn tulisi olla mahdollisimman lähellä hänen luonnollista puhetapaansa. Kielenkäyttö on aina sovitettava kohderyhmään. Usein yksinkertainen suomi ja yksinkertaiset lauseet ovat tehokkain ratkaisu. Oppaan tarkoituksena on helpottaa materiaalin ymmärtämistä ja muistamista. Kirjottaessaan materiaalia, tulisi olla selkeä käsitys siitä, kenelle se on tarkoitettu. Visuaalinen ilme on myös merkittävä osa hyvää opasta. Yleensä visualisuiden tulisi tukea tekstin teemaa eikä häiritä lukijaa. (Rentola 2006, 92–97.)

### 5.1 Aikataulu

Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulu

Vaihe	Aikataulu	Kuvaus	Loma
Opinnäytetyön idean keksiminen ja hyväksyttäminen. Rakenne valmiiksi. Palaveri toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyösuunnitelman palautus.	10/2023–11/2023	Opinnäytetyön aiheen ja tavoitteiden tarkennus. Alustava suunnitelma työn rakenteesta ja sisällöstä.	
Tietokeruu, lukeminen, muistiinpanojen kirjoittaminen.	12/2023–2/2024	Aineiston analysointi ja sen käsittely. Teoreettisen osan laadinta.	Joululoma: 23.12.2023–26.12.2023 Loma 2: 11.1.2024 - 19.1.2024
Opinnäytetyön osa 2 palautettu.	02/2024	Palautus aikataulun mukaan. Tietoperusta on valmis.	

Vaihe	Aikataulu	Kuvaus	Loma
Oppaan toteuttaminen	03/2024	Projektin lopputyön eli oppaan sisällön ja rakenteen suunnittelu. Visuaalisen ilmiön kehittäminen. Oppaan viimeistely. Johdot päätökset.	
Opinnäytetyön viimeistely	03/ 2024– 04/ 2024	Tarvittavat korjaukset ja muutokset. Tarkistan ja viimeistelen raportin rakennetta ja sisältöä. Oikoluku.	

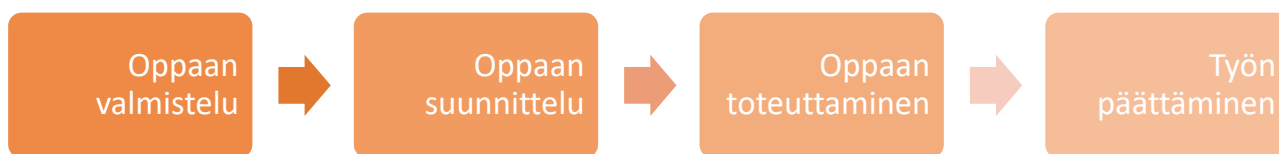
Taulukossa 1 on kuvattu opinnäytetyön vaiheet ja siihen liittyvä aikataulu. Opinnäytetyön aiheen ja teoriapohjan suunnittelu aloitetaan loka-marraskuussa. Joulukuusta alkaen aloitettiin aineiston analysointia, sen käsittelyä sekä teoreettisen osan laadintaa. Varsinaisen tuloksen eli oppaan toteuttaminen teorian pohjalla alkoi heti opinnäytetyön toisen vaiheen palauttamisen jälkeen. Sitä muokataan vielä tarvittaessa opinnäytetyön kirjoittamisen yhteydessä ennen opinnäytetyön arviointia palautusaikaa huhtikuun puoliväliä.

## 5.2 Kehittämispöessi

Kehittämispöessissa keskityttiin erityisesti käyttäjälähtöiseen suunnitteluun ja palautteen keräämiseen kohderyhmältä. Tämä mahdollisti oppaan räätälöinnin markkinoinnin ammattilaisten tarpeiden mukaan.

Oppaan kehittämisen pöessi on jaettu neljään vaiheeseen: valmistelu, suunnittelu, toteuttaminen ja päättäminen. Jokainen vaihe on huolellisesti harkittu ja määritelty osaksi kokonaisuutta, tarjoten kattavan ja järjestelmällisen lähestymistavan oppaan luomiseen. Valmisteluvaiheessa asetetaan perusta koko pöessille, suunnitteluvaiheessa hahmotellaan tarkasti oppaan rakenne ja tavoitteet, toteuttamisvaiheessa pannaan suunnitelma käytäntöön, ja lopuksi päättämispöessissa arvioidaan pöessin onnistuminen ja tehdään tarvittavat päätökset. Tämä selkeä vaiheittainen lähestymistapa mahdollistaa tehokkaan oppaan kehittämisen varmistaen, että kaikki tarvittavat näkökulmat otetaan huomioon pöessin jokaisessa vaiheessa. (Mäntyneva 2017, 17)





Kuva. 4 Oppaan kehittämisen prosessi (mukaiillen Mäntyneva 2017, 17)

Kuva 4 havainnollistaa oppaan laatimisprosessia. Seuraavissa kappaleissa kuvataan tarkemmin kunkin vaiheen sisältämät elementit, jotka tapahtuivat lopputuloksen muodostamisessa.

Valmisteluvaiheeseen kuului tietoperustan laatiminen. Tietoperustallinen pohja on olennainen osa tätä opasta, joka määrää sen lopullisen sisällön ja lopputuloksen. Teoriaosion kirjoittamisessa vertailtiin erilaisista työkaluja jotka tukevat digitaalista resilienssiä. Pyrkimyksenä oli ymmärtää, mitkä elementit ovat kriittisiä digitaalisen resilienssin kannalta.

Suunnitteluvaiheen aikana päätettiin tutustuttaa lukija digitaalisen resilienssin käsitteeseen, kuvata uhkia ja lopuksi koota yhteen digitaalisia välineitä, jotka auttavat selviytymään uhkista. Ihan viimeisenä oli päätetty lisätä tarkistuslista: "Digitaalisen resilienssin vahvistaminen: Tunnista tarpeesi". Intratekstien osan tarkoitus oli herättää lukijan kiinnostus aiheeseen. Se lisäsi työhön pelielementin lisäksi tehokkaan keinon, jolla voidaan tunnistaa oppaan käytön tarpeen. Suunnitteluvaiheessa painotettiin käyttäjälähtöisyyttä, mikä ohjasi työkalujen valintaa ja sisällön rakennetta.

Varsinainen toteuttaminen Oppaan toteutuksessa päävälineenä käytetään Canvaa. Se on monipuolinen graafisen suunnittelun alusta, jonka intuitiivinen ja helppo käyttöliittymä sekä laaja mallivarasto tekevät siitä täydellisen vaihtoehdon monipuoliselle yleisölle. Pienistä yrityksistä ja startup-yrityksistä kokeneisiin ammattilaisiin Canva palvelee kaikkia, riippumatta graafisen suunnittelun osaamisesta. Canvan monipuolisuus ulottuu staattisia kuvia laajemmalle, sillä se kattaa laajan valikoiman suunnittelulementtejä, kuten esityksiä, sosiaalisen median grafiikkaa, markkinointimateriaaleja ja paljon muuta (Gonzalez 2023).

Oppaan laatimista varten tein jonkin verran vertailuanalysejä. Olen tutustunut muiden kirjoittajien oppaisiin, jotta ymmärtäisin, mitä tietä kulkisin, mitä opasta käyttäisin itse ja mikä fonttikoko on optimaalisin lukemisen kannalta. Tässä vaiheessa totesin, että sitä olisi hyvä tehdä opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Syynä oli se, että kesti yllättävän pitkään valita oppaan visuaalinen ilmettä ja arvioida kriittisesti sisällön tarkoituksenmukaisuutta. Opas on sähköisessä muodossa, mutta se sopii myös tulostettavaksi. Näin ollen lukija voi valitse itselle sopivimman muodon. Huolimatta siitä,

että oppaassa ei käytetty toimeksiantajan brändin värejä ja fonttia, on jokaiselle sivulle on lisätty logo.

Viimeisessä vaiheessa pyrin arvioimaan, kuinka hyvin opas sopii tutkielman aiheeseen ja tarkoitukseen.

Oppaan toteutusvaiheessa keskityin erityisesti sen visuaaliseen ilmeeseen ja käyttäjäkokemukseen. Valitsin selkeän ja houkuttelevan layoutin, joka tuki oppaan luettavuutta ja navigointia. Tekstin, kuvien ja infografiikkojen tasapaino oli suunniteltu siten, että tärkeä tieto olisi helposti omaksuttavissa. Viimeistelyäni sisällön, opas läpikävi useita kierroksia oikolukua ja testikäyttöä, joiden avulla varmistettiin sen laatu ja käytettävyys.

Minulle oli myös tärkeää saada kommentteja kohdeyleisöltä, jolle opas laadittiin. Lähetin sen viidelle digitaalisen markkinoinnin ammattilaisille sähköpostin ja viestintä pikaviestisovellusten kautta saadakseni heidän mielipiteensä ja tarvittaessa parantaakseni ja täydentääkseni opasta tarvittavilla elementeillä.

### 5.3 Oppaan palautteenkeruu

Kun opas oli valmis, toimitin sen arvioitavaksi digitaalisen markkinoinnin alalla työskenteleville kollegoilleni ja tuttavilleni. Yhteensä viisi henkilöä antoi palautetta, joista kaksi työskentelee toimeksiantajan yrityksessä. Vastaukset kerättiin sekä sähköpostitse että WhatsApp-viestien välityksellä, mikä mahdollisti joustavan ja nopean kommunikaation.

Kysymykseni keskittyivät neljään pääkohtaan, joiden avulla pyrin saamaan kattavan kuvan oppaan vastaanotosta ja mahdollisista kehityskohteista:

1. Tunnetko käsitteen "Digital Resilience" eli digitaalisen resilienssin?
2. Ymmärrätkö oppaan aiheen?
3. Pidätkö visuaalisesta osuudesta? Onko opasta helppo lukea ja tutkia tietoja?
4. Onko sinulla ehdotuksia lopputuotteen parantamiseksi?

Haastateltavien vastaukset löytyvät liitteestä numero 2. Vastaajien joukossa oli huomattavaa, että vaikka "digitaalinen resilienssi" -käsite ei ollutkaan tuttu kenellekään, oppaan aihe koettiin silti selkeäksi ja ymmärrettäväksi. Yksi vastaaja toi esiin, että tietyt lauseet olivat liian pitkiä, mikä teki tiedon omaksumisesta haastavaa. Tämän palautteen perusteella oppaassa tehtiin muutoksia: pidemmät lauseet lyhennettiin ja jaettiin useampaan osaan, jotta lukeminen ja ymmärtäminen olisivat helpompia.

Kolmanteen kysymykseen liittyen, joka koski oppaan visuaalista ilmettä ja selkeyttä, vastaajat kiittelivät oppaan tyylikkyyttä ja kokonaisuuden yhtenäisyyttä. He arvostivat erityisesti sitä, miten visuaaliset elementit, kuten kaaviot ja kuvat, tukivat tekstiä ja tekivät monimutkaisista aiheista helpommin lähestyttäviä.

Kehitysehdotuksissa nousi esille tarve sisällyttää oppaaseen yhteenveto kunkin luvun lopussa, joka kokoaisi keskeiset opit ja ideat yhteen. Lisäksi vastaajat toivoivat lisää vinkkejä ja käytännön esimerkkejä, jotka auttaisivat heitä soveltamaan oppaan oppeja omassa työssään. Näiden palautteiden perusteella päätettiin lisätä jokaiseen lukuun lyhyt yhteenveto, joka auttaisi lukijaa hahmottamaan keskeiset kohdat nopeasti. Lisäksi lisättiin useita käytännön esimerkkejä eri teollisuudenaloilta, jotka demonstroivat, miten digitaalista resilienssiä on onnistuneesti kehitetty ja hyödynnetty käytännössä.

Näiden muutosten myötä opas parantanut informatiivisuuttaan, kasvatti käytännöllisyyttään ja soveltuvuuttaan yleisölle.

#### **5.4 Haasteet työn toteuttamisessa**

Digitaalisen resilienssin käsitteen uutuus aiheutti alun perin haasteen, ilmeten resurssien niukkuutena. Koska käsite oli vasta kehittymässä, perinteisistä lähteistä, kuten kirjastosta, oli saatavilla vain rajallinen määrä kirjallisuutta ja akateemisia aineistoja. Niukkuus vaati laajempaa tutkimusta digitaalisista alustoista, verkkotietokannoista ja nykyaikaisista lähteistä relevantin ja ajantasaisen tiedon keräämiseksi.

Itse käsitteen laajuus toi esiin toisen haasteen. (Tieteen termipankki 2023) Sen moniulotteisuus ja monipuolisten alueiden integroiminen vaikeuttivat lähteiden löytämistä, jotka olisivat erityisesti linjassa opinnäytetyön aiheen kanssa. Tarve seuloa runsaan tiedon läpi saadakseen olennaisimmat ja relevantit lähteet lisäsivät monimutkaisuutta kirjallisuuskatsauksen ja käsitteanalyysin yhteydessä.

Aiheen akateeminen luonne yhdistettynä ammatillisten velvollisuuksien vaatimukseen toi mukanaan henkilökohtaisen haasteen. Vaatimus omistaa merkittävästi aikaa tietokonepohjaiseen tutkimukseen ja kirjoittamiseen aiheutti vaikeuksia, ottaen huomioon jatkuvan altistumisen digitaalisille työkaluille sekä akateemisessa että ammatillisessa ympäristössä. Tasapainon löytäminen akateemisten velvoitteiden ja tietokonekeskeisen työympäristön käytännön haasteiden välillä nousi merkittäväksi osaksi tutkimusprosessia

Tämä osio korostaa niitä esteitä, joita koettiin tutkimuksessa, painottaen resurssien niukkuutta, käsitteen laajuutta ja tasapainoilua akateemisten ja ammatillisten velvoitteiden välillä. Näiden

haasteiden tunnistaminen ja kohtaaminen edistävät tutkimusprosessin eheyttä, luoden pohjan digitaalisten työkalujen perusteelliselle tarkastelulle digitaalisen joustavuuden parantamiseksi seuraavissa luvuissa.

## 6 Pohdinta

Maailmalla tapahtuvia muutoksia ei voi välttää. Yhä useammat työhön ja henkilökohtaiseen elämäämme liittyvät osa-alueet ovat nyt riippuvaisia internetistä. Jotkut toiminnot ovat jopa mahdottomia ilman internet-yhteyttä.

Elämämme riippuu verkossa olemisesta, mutta myös käyttäytymisestämme siellä. Tehtävämme on kasvattaa ja vahvistaa kykyämme selviytyä jatkuvasti verkossa olemisen tuomista haasteista. Digitaalinen resilienssi on uusi käsite, joka pian muodostuu olennaiseksi osaksi elämäämme. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää työkaluja, joiden avulla voimme jo nyt vahvistaa tätä taitoa teknologiamurroksen keskellä.

Opinnäytetyön viimeisessä luvussa käsitellään työn ajankohtaisuutta ja luotettavuutta sekä koko prosessin hallintaa. Lopuksi arvioin omaa oppimistani ja ammatillista kehitystä työn toteuttamisen aikana.

### 6.1 Oppaan ajankohtaisuuden ja luotettavuuden arviointi, sekä jatkotutkimusehdotukset

Digitaalisten teknologioiden nopea kehitys ja niiden integroituminen jokapäiväiseen elämäämme tekevät digitaalisen resilienssin käsitteestä entistä merkityksellisemmän. Tämä opas, joka käsittelee digitaalista resilienssiä ja sen vahvistamista, on erittäin ajankohtainen, sillä se vastaa suoraan nykyaikaisen työ- ja yksityiselämän haasteisiin. Esimerkiksi älylaitteiden ja erilaisten sovellusten tuoma jatkuva tietotulva voi lisätä stressiä ja ahdistusta, minkä vuoksi digitaalisen resilienssin vahvistaminen on tärkeää niin yksilöiden kuin organisaatioidenkin näkökulmasta.

Oppaan luotettavuus perustuu laajaan kirjallisuuskatsaukseen ja ajankohtaisiin tutkimuksiin digitaalisen käyttäytymisen alalta. Siinä yhdistyvät teoreettiset konseptit ja käytännön sovellukset, mikä tekee siitä arvokkaan resurssin digitaalisen resilienssin kehittämiseen.

Opinnäytetyötä kirjoittaessani käytin hieman enemmän verkkolähteitä, kuten blogeja, kuin kirjallisia lähteitä. Syynä tähän on verkkojulkaisujen ajankohtaisuus, mikä oli välttämätöntä tämän opinnäytetyön lopputuloksen eli oppaan laatimisen kannalta. Koska oppaan tarkoituksena oli antaa käyttäjälle toimivia digitaalisia työkaluja, oli tarpeen käyttää viimeisimpiä tietoja, jotka ovat saatavilla nopeimmin Internet-lähteistä. Toinen syy oli se, että digitaalinen resilienssi käsitteenä on uusi, ja sen tutkiminen maailmanlaajuisesti on kehitysvaiheessa. Aiheesta on hyvin vähän kirjoja, ja usein niitä ei ole saatavilla kirjastossa tai avoimesti Internetissä. On kuitenkin syytä huomata, että käytin tutkimuksia todistusaineistona, mikä on mielestäni merkittävä vaikutus tosiasioiden luotettavuuteen. Valitsemani verkkojulkaisut ovat julkaistu luotettavissa lähteissä, kuten yritysten verkkosivuilla ja eri

alojen ammattilaisten kirjoittamina, ja pidän niitä hyvin uskottavina ja luotettavina lähteinä. Lähteitä on käytetty monipuolisesti, jotta opinnäytetyöstä tulisi kattava ja hyödyllinen.

Jatkotutkimusehdotukset voisivat keskittyä seuraaviin aiheisiin:

Teknologian käytön ja mielenterveyden välinen suhde. Tutkimukset voivat tarkastella, miten jatkuva yhteydenpito ja informaation vastaanottaminen vaikuttavat ihmisten henkiseen hyvinvointiin. On tärkeää ymmärtää, miten teknologian käyttö voi aiheuttaa stressiä ja ahdistusta, ja miten näitä negatiivisia vaikutuksia voidaan hallita. Tutkimuksen avulla voidaan kehittää suosituksia teknologian terveellisemmäksi käytöksi niin työssä kuin vapaa-ajallakin.

Eri ikäryhmien digitaalinen resilienssi. Ikäryhmien väliset erot digitaalisten laitteiden ja palveluiden käytössä ovat merkittäviä, ja ne voivat vaikuttaa siihen, miten eri ikäiset ihmiset kehittävät digitaalista resilienssiä. Tutkimuksella voitaisiin selvittää, miten eri ikäryhmät sopeutuvat digitaaliseen muutokseen ja mitkä tekijät edistävät tai estävät heidän digitaalista resilienssiään.

Organisaation digitaalisen resilienssin vahvistamisstrategiat. Organisaatioiden on yhä tärkeämpää kehittää strategioita digitaalisen resilienssin vahvistamiseksi, jotta ne voivat selviytyä ja menestyä jatkuvasti muuttuvassa teknologiaympäristössä. Tämä tutkimusalue voisi keskittyä siihen, miten erilaiset organisaatiot voivat rakentaa resilienssiä tukemalla työntekijöidensä kykyä käyttää digitaalisia työkaluja tehokkaasti ja turvallisesti.

Tekoälyn vaikutus digitaaliseen resilienssiin. Tutkimus voisi tarkastella, miten tekoäly voi auttaa parantamaan digitaalista resilienssiä esimerkiksi automatisoimalla rutiinitehtäviä ja vähentämällä virheiden mahdollisuutta. Lisäksi olisi tärkeää ymmärtää, miten tekoäly voi mahdollisesti luoda uusia haasteita ja riskejä, kuten tietoturvariskejä tai työpaikkojen vähenemistä tietyillä aloilla.

Jotta opas pysyy tulevaisuudessa relevanttina ja luotettavana, tulee se säännöllisesti päivittää uusimmalla tutkimustiedolla ja työkaluilla, jotka heijastavat teknologian ja digitaalisen kulttuurin nopeaa kehitystä.

## **6.2 Oma oppiminen ja ammatillinen kehittyminen**

Opinnäytetyön tekeminen oli kokonaisvaltaisesti merkittävä prosessi, joka edisti huomattavasti omaa ammatillista kehitystäni. Valitsemani aihe, digitaalinen resilienssi, on äärimmäisen ajankohtainen ja keskeinen nykyisessä työelämässä, joka on yhä enenevässä määrin digitaalinen ja verkottunut. Tutkimuksen myötä ymmärrykseni aiheesta syveni, ja pystyin soveltamaan teoreettista tietoa konkreettisesti, mikä paransi ammatillista osaamistani ja valmiuksiani kohdata työelämän haasteita.

Työn tekeminen piti yllä motivaatiota, koska aihe oli itselleni merkityksellinen ja suoraan liittyvä nykyisiin ja tuleviin ammatillisiin tavoitteisiini. Tämä auttoi minua säilyttämään keskittymisen ja sitoutumisen prosessin aikana, vaikka etätyön vaatimukset ja ajoittainen työn ja opintojen yhteensovittamisen haasteellisuus toivatkin omat haasteensa.

Erityisesti arvostin mahdollisuutta tutkia digitaalisen resilienssin eri ulottuvuuksia ja soveltaa opittua tietoa käytännön esimerkeissä omassa elämässäni. Opinnäytetyön kirjoittamisen aikana implementoin osan niistä työkaluista, jotka on esitetty sekä teoriaosiossa että oppaassa. Näiden työkalujen avulla onnistuin vahvistamaan oman digitaalisen resilienssini lisäksi myös oman työni laatua.

Ammatillisesti tämä prosessi vahvisti asiantuntijuuttani digitaalisen resilienssin alueella. Opettelin käyttämään uusia työkaluja ja metodeja tiedonkeruuseen ja analyysiin, mikä paransi merkittävästi tutkimustaitojani. Työskentely auttoi minua myös kehittämään kykyäni arvioida kriittisesti tietoa. Lisäksi prosessi opetti minulle paljon itseohjautuvuudesta ja ajanhallinnasta. Työn ja opintojen yhdistäminen, erityisesti etätyöskentelyn olosuhteissa, vaati merkittävää joustavuutta ja itsekuria. Nämä ovat taitoja, jotka ovat välttämättömiä nykyaikaisessa työelämässä, ja niiden kehittäminen on ollut minulle arvokasta.

## Lähteet

Bebo, K. 04.07.2023. Top 10 communication and collaboration tools. Blogi. Luetettavissa: <https://timelyapp.com/blog/top-10-communication-and-collaboration-tools> Luettu: 10.3.2023

Cohen, K. 06.11.2023. Best AI tools for students. Blogi. Luetettavissa: <https://www.iu.org/blog/ai-and-education/best-ai-tools-for-students/> Luettu: 3.2.2024

Cooks-Campbell, A. 22.07.2022. Communication is key in the workplace. Here's how to improve. Blogi. Luetettavissa: <https://www.betterup.com/blog/why-communication-is-key-to-workplace-and-how-to-improve-skills> Luettu: 25.2.2023

Corporate wellness magazine. Harnessing Digital Tools for Employee Well-being: Best Mental Health Apps for Employers. Luetettavissa: <https://www.corporatewellnessmagazine.com/article/harnessing-digital-tools-for-employee-well-being-best-mental-health-apps-for-employers> Luettu: 22.2.2024

Erkko, A. 2021. Kun ilo katosi: miten jaksaisimme työelämässä paremmin? E-kirja Luettu: 3.2.2024

Ganzalez, A. 20.03.2023. What is Canva and how does it work: the ultimate guide. Blogi. Luetettavissa: <https://marketing4ecommerce.net/en/what-is-canva-and-how-does-it-work-complete-guide/> Luettu: 27.1.2024

Grant, C., & Russell, E. 2020. Agile working and well-being in the digital age. Palgrave Macmillan.

Grover, R. How Building Organizational Resilience Depends on Effective Employee Communication. Luetettavissa: <https://staffbase.com/blog/organizational-resilience-depends-on-effective-communication/> Luettu: 27.2.2024

Grym, A., Vaattovaara, V., & Nieminen, J. 2020. Feikkiä vai faktaa? Mediapooli. E-kirja. Luettu: 7.2.2024

Guinness, H. 17.10.2023. The 5 best calendar apps in 2024. Blogi. Luetettavissa: <https://zapier.com/blog/best-calendar-apps/#dotcom> Luettu: 25.2.2024

Hyvönen, E., Juntunen, T., Mikkola, H., Käpylä, J., Gustafsberg, H., Nyman, M., Rättilä, T., Virta, S. & Liljeroos, J. 2019. Kokonaisresilienssi ja turvallisuus: tasot, prosessit ja arviointi. Valtioneuvoston selvitys- tutkimustoiminnan julkaisusarja 17, 2019. Valtioneuvoston kanslia. Luetettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161358/17-2019-Kokonais-resilienssi%20ja%20turvallisuus.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 27.12.2023.



Jacobs, t. 12.10.2015. Evidence mounts that mindfulness breeds resilience. Greater good magazine. Blogi. Luetettavissa: [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/evidence\\_mounts\\_that\\_mindfulness\\_breeds\\_resilience](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/evidence_mounts_that_mindfulness_breeds_resilience) Luettu: 25.2.2024

Karjalainen, M. 2022. Jaksamisen rajat: Psykososiaalinen kuormitus, työuupumus ja työsuojelu. Päivitetty versio. E-kirja. Luettu:10.2.2024

Koirikivi, P. & Benjamin, S. 2020. Helsingin yliopisto. Mitä resilienssi on? Luettavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimusryhmat/radikaaliksi-kasvamassa/ajankohtaista/mita-resilienssi-on> Luettu: 27.12.2023.

Komulainen, M. 2023. Menesty digimarkkinoinilla 2.0. Printon. Viro.

Korpi, T. 2010. Älä keskeytä mua!: Markkinointi sosiaalisessa mediassa. Tampere: Werkkommerz.

Kärki, K. 09.07.2021. Apua ajanhallintaan digityökaluista. Blogi. Luetettavissa: <https://digipor-taat.fi/apua-ajanhallintaan-digityokaluista/> Luettu: 25.2.2024

Lans, S. 2021. 13 AI-Powered tools for fighting fake news. Blogi. Luetettavissa: <https://thetrusted-web.org/ai-powered-tools-for-fighting-fake-news/> Luettu: 25.2.2024

Lee, J. Chou, C. Chang, H. Hsu, C. 25.08.2023 Building digital resilience against crises: The case of Taiwan's COVID-19 pandemic management. Wiley online library. Elektroninen tietoaainesto. Luetettavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/isj.12471> Luettu: 14.2.2024

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023. Nettikiusaaminen. Luetettavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/nettikiusaaminen/> Luettu: 14.2.2024

Mattila, J. 2021. Uupumuksesta takaisin elämään. Helsinki: Kirjapaja.

Mattila, L. & Pääkkönen, M. 2015. Työn henkisten kuormitustekijöiden hallinta. 1. painos. Helsinki. Työturvallisuuskeskus TTK, metallialan työalatoimikunta. E- kirja. Luettu: 27.2.2024

Mieli.fi, 2023 Artikkelit: Mitä ovat mindfulness -tietoisuustaidot? Luetettavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/> Luettu: 27.1.2024

Morais de Silva, J. Rosario, A. Gestoso, C. Romana, F. 23.05.2023. Fake news in marketing. Preprint. Elektroninen tietoaainesto. Luetettavissa: <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/preprints202305.1630.v1.pdf> Luettu: 18.2.2024

MyTrendyPhone 06.10.2022. Ruutuaika koskevat ohjeet aikuisille ja lapsille. Blogi. Luetettavissa: <https://www.mytrendyphone.fi/blog/ruutuaika-lapset-aikuiset/> Luettu: 25.2.2024

Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti: jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Kauppakamari. Helsinki. E-kirja. Luettu 27.01.2024

Noor, T. 23.06. 2023. Understanding what are digital tools: definition, types and benefits. Blogi. Luetettavissa: <https://thorignoor.com/understanding-what-are-digital-tools> Luettu: 3.2.2024

Rasila, M. & Pitkonen, M. 2008. Aikavarkaat kuriin. Kuriiri Oy. Helsinki.

Redwine, E. 5 Apps to Limit Screen Time: Get Grounded with Tech in Your Life. Luetettavissa: <https://www.digitaldetox.com/blog/5-apps-to-limit-screen-time-get-grounded-with-tech-in-your-life/> Luettu: 25.2.2024

Rentola, M. 2006. Hyvä opas. Teoksessa Jussila, R., Ojanen, E. & Tuominen, T. Tieto kirjaksi. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Richardson, G. 2002 The metatheory of resilience and resiliency. Luetettavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.10020> Luettu: 27.1.2024

Rikosuhripäivystys. Kyberrikollisuudella on monta eri muotoa. Luetettavissa: <https://www.riku.fi/erilaisia-rikoksia/nettihuijaus/kyberrikollisuus/> Luettu: 18.2.2024

Paul, G., Haavisto, L. & Heiskanen, S. 2020. Etätyökirja: Suunnittele, sovi, tee. Helsinki: Aula & Co.

Pojjula, S. 2018. Resilienssi: muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja. Helsinki.

Sisäministeriö. Kyberrikollisuus ylittää rajat tietoverkoissa. Luettavissa: <http://intermin.fi/poliisi-asiat/kyberrikollisuus> Luettu: 18.2.2024

Spanaki, K. Zamani, E. Jayawickrama, U. Olan, F. Liu, S. Pappas, I. 2023. Information Management in Times of Crisis: the Role of Mindfulness and Digital Resilience for Individuals and Organizations. Luetettavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10796-023-10419-0> Luettu: 27.1.2024

Sun, H., Yuan, C., Qian, Q., He, S., Luo, Q., 2022. Digital Resilience Among Individuals in School Education Settings. Luetettavissa: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.858515/full> Luettu: 27.1.2024

Tieteen termipankki, Kestävyystiede: resilienssi 2023, Luetettavissa: <https://termipankki.fi/tepa/fi/haku/resilienssi> Luettu: 27.12.2023

Työturvallisuuskeskus. Psykososiaalinen kuormitus. Luetettavissa: <https://ttk.fi/tyoturvaluus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/psykososiaalinen-kuormitus/> Luettu: 10.2.2024

UK Council for internet safety. Digital resilience framework. Gov.UK. Luetettavissa: <https://www.drwg.org.uk/the-framework> Luettu: 27.2.2024

Various sources (Paychex). 2019. Industries with the highest employee burnout rate worldwide in 2019 Statista. Luetettavissa: <https://www-statista-com.ezproxy.haaga-helia.fi/statistics/1274617/industries-burnout-globally/> Luettu: 10.2.2024

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö: Ohjaajan opas. Helsinki: Tammi.

Walkme. 10.11.2023. Digital tools. Blogi. Luetettavissa: <https://www.walkme.com/glossary/digital-tools/#digital-tools-digital-transformation> Luettu: 22.2.2024

WHO, 2022. Infodemics and misinformation negatively affect people's health behaviours, new WHO review finds. Luetettavissa: <https://www.who.int/europe/news/item/01-09-2022-infodemics-and-misinformation-negatively-affect-people-s-health-behaviours--new-who-review-finds> Luettu: 18.2.2024

## Liitteet

Liite 1. Opas työkaluista markkinoinnin ammattilaisille digitaalisen resilienssin vahvistamiseksi.

2024

# OPAS MARKKINOIJILLE

digitaalisen resilienssin vahvistamiseksi



CREATIVE  
COLLIDE

2024

# OPAS SISÄLTÄÄ

- 01** Mikä on digitaalinen resilienssi
- 02** Checklist: Tunnista tarpeesi
- 03** Digitaalisen resilienssin vahvistaminen prosessina
- 04** Who is your enemy?
- 05** Uhkien ennaltaehkäisy digitaalisten työkalujen avulla

*"Tämä opas on tarkoitettu sinulle, joka työskentelet digitaalisessa ympäristössä. Oppaasta löydät tietoa resilienssistä, uhista sekä niistä työkaluista, jotka auttavat sinua vahvistamaan omaa digitaalista resilienssiäsi. Toivottavasti tämä opas antaa tukea työarkeesi ja parantaa elämänlaatua."*

2024

# TUTUSTU

## digitaaliseen resilienssiin

Kyky toipua vaikeuksista ja sopeutua muuttuviin olosuhteisiin digitaalisessa ympäristössä. Sisältää fyysisen, henkisen ja sosiaalisen voimavarana toimimisen yksilöille, yhteisöille ja organisaatioille.

Resilienssi paranee ja vahvistuu tasapainottamalla sisäisiä ja ulkoisia resursseja sekä ymmärtämällä digitaalisen ympäristön vaikutukset hyvinvointiin.

Valmius hallita ja ratkaista digitaalisia uhkia ja riskejä on olennainen osa digitaalista resilienssiä.

Se painottaa erityisesti teknologian aiheuttamien stressitekijöiden hallintaa ja niihin vastaamista.



CREATIVE  
COLLIDE

2024

# CHECKLIST

"Digitaalisen resilienssin vahvistaminen: Tunnista tarpeesi"

- Digitaalisten uhkien tunnistaminen
- Tietoturva- ja tietosuojasioiden hallinta
- Uusien teknologioiden ja työkalujen oppiminen ja hyödyntäminen
- Muutostilanteiden hallinta ja sopeutumiskyky
- Organisaation toiminnan digitaalisten vaikutusten ymmärtäminen
- Itsearviointin ja kehittymisen mahdollistaminen
- Resurssien optimaalinen hyödyntäminen digitaalisessa ympäristössä
- Digitaalisten prosessien ja strategioiden päivitys ja parantaminen
- Yhteistyö- ja viestintätaidot digitaalisessa työskentelyssä
- Oman osaamisen kehittäminen ja vahvistaminen digitaalisissa taidoissa

Tuloksen arviointi:

- Jokainen kohta arvioidaan asteikolla 1-5, jossa 1 tarkoittaa heikkoa ja 5 erinomaista hallintaa.
- Yhteispistemäärä kuvaa digitaalisen resilienssin vahvuutta, jolloin korkeammat pisteet viittaavat vahvempaan resilienssiin.

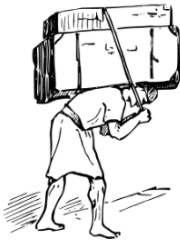
2024

# WHO IS YOUR ENEMY?

Uhat



Uupumus



Psykososiaalinen kuormitus



Haitallinen vuorovaikutus sosiaalisessa mediassa ja nettikiusaaminen

**FAKE NEWS**Valeutisia, misinformaatio  
ja disinformaatio

Kyberrikollisuus

CREATIVE  
CODE



2024

# APUVÄLINEET

## Ajanhallinta

### Ajastimet

- Toggl
- Stand Up! The Work Break Timer
- Focus Booster
- TomatoTimer

### Kalenterit

- Google Calendar
- Microsoft Outlook Calendar
- Calendar
- Apple Calendar
- Fantastical

### Tehtävälisat

- Microsoft To Do
- Google Keep
- Trello

2024

# APUVÄLINEET

Sivustojen esto-ohjelmat ja harhaanjohtavan sisällön suodattimet

- Freedom
- StayFocusd
- SelfControl
- Check by Meedan
- Logically
- Grover
- ClaimBuster
- Adverif.ai

2024

# APUVÄLINEET

Viestintä- ja yhteistyöalustat

- Airtable
- Slack
- Microsoft Teams
- Trello

CREATIVE  
CODE

2024

# APUVÄLINEET

Mielenterveyttä tukevia työkaluja

- BetterHelp
- Talkspace
- Headspace
- Sanvello
- Calm
- Happify
- Happify: Happify Worry Watch

2024

# APUVÄLINEET

Ruutuaikaa rajoittavat sovellukset

- RescueTime
- Freedom
- Space
- Flipd

CREATIVE  
COLLIDE

## 2024

### Ajastimet (Timers)

Toggl: <https://toggl.com/track/toggl-desktop/>

Stand Up! The Work Break Timer: Available on App Store/Google Play

Focus Booster: <https://www.focusboosterapp.com>

TomatoTimer: <https://toggl.com/track/pomodoro-timer-toggl/>

### Kalenterit (Calendars)

Google Calendar: <https://calendar.google.com/calendar>

Microsoft Outlook Calendar: Available via Outlook

Calendar: Available on App Store/Google Play

Apple Calendar: Available on Apple Store

Fantastical: <https://flexibits.com/fantastical>

### Tehtävälisterit (Task Lists)

Microsoft To Do: <https://to-do.office.com/tasks/>

Google Keep: <https://keep.google.com>

Trello: <https://trello.com>

### Sivustojen esto-ohjelmat ja sisällön suodattimet (Website Blocking and Content Filtering)

Freedome: <https://vip.f-secure.com/fi/products/f-secure-freedome-vpn>

StayFocusd: <https://www.stayfocusd.com>

SelfControl: <https://selfcontrolapp.com>

Check by Meedan: <https://meedan.com/check>

Logically: <https://www.logically.ai>

Grover: <https://originality.ai/blog/grover-ai-content-detection-review>

ClaimBuster: <https://idir.uta.edu/claimbuster/>

Adverif.ai: <https://zefr.com>

### Viestintä- ja yhteistyöalustat (Communication and Collaboration Platforms)

Airtable: <https://airtable.com>

Slack: <https://slack.com>

Microsoft Teams: <https://teams.microsoft.com>

Trello: <https://trello.com>

### Mielenterveyttä tukevia työkaluja (Mental Health Support Tools)

BetterHelp: <https://www.betterhelp.com>

Talkspace: <https://www.talkspace.com>

Headspace: <https://www.headspace.com>

Sanvello: <https://www.sanvello.com>

Calm: <https://www.calm.com>

Happify: <https://www.happify.com>

Happify: Happify Worry Watch: Available on App Store/Google Play

### Ruutu-aikaa rajoittavat sovellukset (Screen Time Limiting Apps)

RescueTime: <https://www.rescuetime.com>

Freedom: <https://freedom.to/downloads>

Space: <https://www.spacetreatment.net>

Flipd: Available on App Store/Google Play

# 2024 LÄHTEET

- Bebo, K. 04.07.2023. Top 10 communication and collaboration tools. Blogi. Luetettavissa: <https://timelyapp.com/blog/top-10-communication-and-collaboration-tools> Luettu: 10.3.2023
- Corporate wellness magazine. Harnessing Digital Tools for Employee Well-being: Best Mental Health Apps for Employers. Luetettavissa: <https://www.corporatewellnessmagazine.com/article/harnessing-digital-tools-for-employee-well-being-best-mental-health-apps-for-employers> Luettu: 22.2.2024
- Grant, C., & Russell, E. 2020. Agile working and well-being in the digital age. Palgrave Macmillan.
- Guinness, H. 17.10.2023. The 5 best calendar apps in 2024. Blogi. Luetettavissa: <https://zapier.com/blog/best-calendar-apps/#dotcom> Luettu: 25.2.2024
- Kärki, K. 09.07.2021. Apua ajanhallintaan digityökaluista. Blogi. Luetettavissa: <https://digiportaati.fi/apua-ajanhallintaan-digityokaluista/> Luettu: 25.2.2024
- Lans, S. 2021. 13 AI-Powered tools for fighting fake news. Blogi. Luetettavissa: <https://thetrustedweb.org/ai-powered-tools-for-fighting-fake-news/> Luettu: 25.2.2024
- Redwine, E. 5 Apps to Limit Screen Time: Get Grounded with Tech in Your Life. Luetettavissa: <https://www.digitaldetox.com/blog/5-apps-to-limit-screen-time-get-grounded-with-tech-in-your-life/> Luettu: 25.2.2024
- Paul, G., Haavisto, L. & Heiskanen, S. 2020. Etätyökirja: Suunnittele, sovi, tee. Helsinki: Aula & Co.
- Spanaki, K. Zamani, E. Jayawickrama, U. Olan, F. Liu, S. Pappas, I. 2023. Information Management in Times of Crisis: the Role of Mindfulness and Digital Resilience for Individuals and Organisations. Luetettavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10796-023-10419-0> Luettu: 27.1.2024
- Sun, H., Yuan, C., Qian, Q., He, S., Luo, Q., 2022. Digital Resilience Among Individuals in School Education Settings. Luetettavissa: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.858515/full> Luettu: 27.1.2024
- UK Council for Internet Safety. Digital resilience framework. Gov.UK. Luetettavissa: <https://www.drwg.org.uk/the-framework> Luettu: 27.2.2024

## Liite 2. Oppaan palautekeruu.

Vastaaja	Kysymys 1	Kysymys 2	Kysymys 3	Kysymys 4
1	Ei	Kyllä	Visuaalisesti yhtenäisen, Hieno kokonaisuus, esitetty selkeästi ja ytimekkästä.	Ei lisättävää
2	Ei	Kyllä	Visuaalisesti miellyttävä ja rauhoittava. Minä tykkään, good job!	"Napakka ja informatiivinen."
3	Ei	Kyllä, mutta muutamat lauseet olivat liian pitkiä, mikä vaikutti teemaan ymmärtämiseen	On hyvä.	"Ehkä kaipaisin vielä jonkun yhteenveto loppuun ja ehkä jotain vinkkejä mitkä apuvälineet ovat hyvät tai avaa jotenkin, miten niitä käytetään tai jotain esimerkkejä"
4	Ei	Kyllä	Hyvä ja tyylikäs. Lisää pisteen check listalle.	Todella hyvä
5	Ei	Kyllä	Helppo lukea, oppaan teema esitetty helposti ymmärtävällä tavalla. Visuaaliset elementit tukevat kokonaisuutta!	Todella hyvä muuten ja hyvin monipuolisesti apuvälineitä.