

Jenni Suomi

NUORTEN TUPAKOINNIN JA NUUS- KAN KÄYTÖN LOPETTAMISEEN KAN- NUSTAVAN EROVIRASTO-SOVELLUK- SEN KÄYTETTÄVYYSTESTAUS

Kehittämissuunnitelma

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Sähköiset palvelut sosiaali- ja terveysalalla (ylempi amk)

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Fysioterapeutti (ylempi amk)
Tekijä	Jenni Suomi
Työn nimi	Nuorten tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamiseen kannustavan Erovirasto-sovelluksen käytettävyytestaus - Kehittämissuunnitelma
Toimeksiantaja	Syöpäjärjestöt
Vuosi	2024
Sivut	70 sivua, liitteitä 17 sivua
Työn ohjaajat	Päivi Lifflander ja Tarja Turtiainen

TIIVISTELMÄ

Tupakka- ja nikotiinituotteet ovat edelleen maailmassa eniten käytettyjä riippuvuutta aiheuttavia aineita. Suomessa tupakointi on vähentynyt 20 viime vuoden aikana, mutta nuuskan käyttö on lisääntynyt nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorille suunnatun tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamiseen kannustavan Erovirasto-sovelluksen taroituksenmukaisuutta ja sen kehittämistarpeita. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi Erovirasto-sovelluksen kehittämissuunnitelma Syöpäjärjestöille. Kehittämissuunnitelman tavoitteena on edistää Erovirasto-sovelluksen toimivuutta tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisen tukena. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös selvittää sovelluksen käyttäjien muita toiveita lopettamisen tueksi.

Opinnäytetyön lähestymistapana käytettiin palvelumuotoilun tuplatimanttimalia. Tuplatimanttimalin löydä-vaiheessa tutkimusaineiston keräämiseen käytettiin Webropol-verkkokyselyä. Kyselyn avulla haluttiin selvittää Erovirasto-sovelluksen käyttäjien mielipiteitä sovelluksen taroituksenmukaisuudesta tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisessa. Likert-asteikolliset vastaukset analysoitiin kuvailevia tilastollisia menetelmiä käyttäen. Tuplatimanttimalin määritä-vaiheessa avoimet kysymykset analysoitiin teemoittelemalla. Kyselyn vastausten analysoinnin jälkeen kehittä-vaiheessa Syöpäjärjestöjen asiantuntijoille järjestettiin virtuaalinen ideariihä, jonka taroituksena oli muotoilla kehittämissuunnitelmaa Erovirasto-sovellukseen. Ideariihen tulokset analysoitiin teemoittelemalla. Ideariihen tulosten pohjalta luotiin kehittämissuunnitelmaa Erovirasto-sovellukselle. Tuota-vaiheessa kehittämissuunnitelman onnistumista mitattiin NPS-kyselyllä.

Opinnäytetyön tulokset ovat suuntaa antavia verkkokyselyn pienen otoskoon vuoksi. Verkkokysely nosti esiin sovelluksen vahvuudet, mutta myös joitakin kehittämissuunnitelmaa. Tulosten perusteella oli kuitenkin mahdollista tehdä johtopäätös, että Erovirasto-sovellus on taroituksenmukainen ja vastaa pääosin sille asetettuihin taroituksiin. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt kehittämissuunnitelma tarjoaa Syöpäjärjestöille kehittämissuunnitelmaa Erovirasto-sovellukselle. NPS-kyselyn perusteella kehittämissuunnitelman laadinnassa onnistuttiin hyvin.

Asiasanat: nuoret, tupakka, nuuska, mobiilisovellus, käytettävyytestaus

Degree title	Master of Health Care
Author	Jenni Suomi
Thesis title	Usability testing of Erovirasto mobile smoking cessation application designed for adolescents and young adults – Development plan
Commissioned by	Syöpäjärjestöt
Time	2024
Pages	70 pages, 17 pages of appendices
Supervisors	Päivi Lifflander ja Tarja Turtiainen

ABSTRACT

Tobacco and nicotine products are globally still most widely used addictive substances. Smoking has decreased during the past 20 years in Finland. However, the usage of snuff has increased among adolescents and young adults. The objective of this thesis was to examine the effectiveness of the smoking cessation application called Erovirasto, designed for adolescents and young adults. The aim was to create a development plan for the application.

The Double Diamond model was used as the methodology of the thesis. In the first phase of the model, discover, the research material was collected anonymously through a Webropol online survey. The aim of the survey was to study the user opinions about the application's functionality for smoking cessation. Likert scale answers were analysed by descriptive statistics methods. In the define stage open-ended questions were analysed by using thematic analysis. After the analysis, in the develop phase, a virtual brainstorming was organized for the Syöpäjärjestöt professionals. The aim of the virtual brainstorming was to create suggestions for improving the Erovirasto application. The suggestions were analysed by using thematic analysis method. Development plan was created from the analysed suggestions. In the deliver phase the success of the development plan was measured by a NPS-survey.

The results are indicative due to the low sample size. The survey highlighted the strengths of the application but also the weaker areas in need of improvement. Based on these results, it can be concluded that the Erovirasto application is still effective for its purpose. The development plan offers development proposals to Syöpäjärjestöt for Erovirasto-application. Based on the NPS-survey, development proposals succeeded well.

Keywords: young people, tobacco, snuff, mobile application, usability testing

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	SYÖPÄJÄRJESTÖT OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJANA	7
2.1	Fressis ja Erovirasto-sovellus	8
2.2	Käyttäytymisen muutospyörä (Behaviour Change Wheel)	10
3	TUPAKKA- JA NIKOTIINITUOTTEET NUORUUDESSA.....	12
3.1	Nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö	13
3.2	Nuorten tupakka- ja nikotiiniriippuvuus	14
3.3	Nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettaminen ja vieroitustila	15
3.4	Nuorten lopettamisen tuen palvelut	16
3.5	Tupakka- ja nikotiinituotteiden terveyshaitat	17
4	KÄYTETTÄVYYSTESTAUS	18
4.1	Nuorille suunnatut nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen kannustavat sovellukset	19
4.2	Mobiilisovelluksen käytettävyydestaus.....	19
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	20
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS TUPLATIMANTTIMALLILLA.....	21
6.1	Löydä-vaihe.....	24
6.1.1	Verkkokyselyn laatiminen ja esitestaus	26
6.1.2	Saatekirje, kyselyn toteuttaminen ja määrällisten vastausten analysointi	28
6.1.3	Kyselyn tulokset.....	30
6.2	Määritä-vaihe.....	37
6.2.1	Kyselyn avointen vastausten analysointi.....	37
6.2.2	Kyselyn avointen vastausten tulokset	38
6.3	Kehitä-vaihe	39
6.3.1	Virtuaalinen ideariihä ja sen toteuttaminen.....	40
6.3.2	Virtuaalisen ideariihen tulokset	42
6.4	Tuota-vaihe	43

6.4.1	NPS-kyselyn analysointi	44
6.4.2	NPS-kyselyn tulokset.....	45
7	KEHITTÄMISSUUNNITELMA	45
8	POHDINTA.....	49
8.1	Tuloksen ja tuotoksen tarkastelu	49
8.2	Menetelmien tarkastelu	51
8.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	55
8.4	Johtopäätökset sekä jatkotutkimus- ja kehittämisasiheet.....	58
LÄHTEET	61

LIITTEET

- Liite 1. Tietokannat ja hakusanat
- Liite 2. Tutkimustaulukko
- Liite 3. Kyselyn saatekirje
- Liite 4. Kysely
- Liite 5. Esimerkki teemoittelusta
- Liite 6. Kutsu virtuaaliseen ideariiheen
- Liite 7. Saatekirje NPS-kyselyyn
- Liite 8. NPS-kysely

1 JOHDANTO

Tupakka- ja tupakkatuotteet ovat eniten maailmassa käytettyjä riippuvuutta aiheuttavia aineita. WHO:n mukaan kolmasosa maailman väestöstä käyttää tupakkatuotteita, ja on arvioitu, että 90 % niiden käyttäjistä aloittaa käytön ennen 18 vuoden ikää. (Taş ym. 2022.) Arvioiden mukaan puolet nuorista tupakoitsijoista kuolee tupakan aiheuttamiin komplikaatioihin, jos he jatkavat tupakointia (Farber ym. 2015). Tupakoinnin vuoksi maailmassa kuolee yli kahdeksan miljoonaa ihmistä vuodessa. Heistä 1,3 miljoonaa kuolee passiivisen tupakoinnin seurauksena. (WHO 2023.) Tupakoitsijoista joka toinen kuolee tupakoinnista johtuviin sairauksiin. Tupakointi on aiheuttajana joka kolmannessa syövässä, ja se on tärkeimpänä riskitekijänä joka viidennessä sydänperäisessä kuolemassa. Suomessa tupakointi on pääsääntöisesti vähentynyt 20 viime vuoden aikana, mutta nuuskan käyttö on yleistynyt nuorilla ja nuorilla aikuisilla. (Tupakointi s.a.)

Yhdysvaltalaisen tutkimuksen (Zhang ym. 2020) mukaan kaksi kolmesta tupakkatuotteita käyttävästä nuoresta haluaa lopettaa tuotteiden käytön ja on yrittänytkin lopettaa. Kuitenkin suurin osa lopettamiskokeiluista epäonnistuu. Nuorten syyt lopettaa tupakointi poikkeavat jonkin verran aikuisväestöstä. (Zhang ym. 2020.) Tutkimukset osoittavat, että nuoria motivoivat enemmän tupakoinnin lyhyen aikavälin aiheuttamat terveyshaitat kuin pidemmällä aikavälillä ilmaantuvat. Näitä haittoja ovat esimerkiksi fyysinen epäviehättävyys, pahanhajuinen hengitys ja huonontunut suorituskyky. Viime vuosina kiinnostus nuorille suunnattuihin tupakoinnin lopettamiseen kannustaviin puhelinsovelluksiin on kasvanut. Nuorille suunnattuja sovelluksia on kuitenkin ollut vähän, samoin kuin tutkimustietoa niistä. (Robinson ym. 2018.) Erovirasto-sovellus on Suomessa ensimmäinen nuorille suunnattu sovellus, joka kannustaa ja tukee tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamiseen (Syöpäjärjestöt 2021). Sovellus on Suomen syöpäyhdistyksen ja sen asiantuntijoiden suunnittelema ja toteuttama (Erovirasto-app s.a.).

Tupakka- ja nikotiinituotteista puhuttaessa tarkoitetaan tupakkaa, nuuskaa, sähkösavuketta ja vesipiippua (Tupakka- ja nikotiinituotteiden terveyshaitat

s.a.). Tässä opinnäytetyössä tupakka- ja nikotiinituotteilla tarkoitetaan tupakkaa ja nuuskaa, sillä Erovirasto-sovellus on kehitetty erityisesti tukemaan tupakoinnin ja/tai nuuskan käytön lopettamisessa. Nuorista puhuttaessa tarkoitetaan ikäkautta, joka sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin (Allianssi ry 2022). Eri lähteiden mukaan nuoruusiän ikävuodet vaihtelevat hieman, mutta tässä opinnäytetyössä nuorista ja nuorista aikuisista puhuttaessa tarkoitetaan 16–29-vuotiaita. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet on rajattu koskemaan nimenomaan nuoria ja nuoria aikuisia.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää käytettävyydestä avulla, vastaako Erovirasto-sovellus Syöpäjärjestöjen sille asettamiin tavoitteisiin tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisen tukena, onko sovellus tarkoituksenmukainen ja millaisia kehittämistarpeita sovelluksesta nousee esiin. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin Webropol-verkkokyselyä, jonka tulosten perusteella luotiin kehittämissuunnitelmaa Syöpäjärjestöjen asiantuntijoiden kanssa virtuaalisessa ideariihessä. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittämissuunnitelman avulla edistää Erovirasto-sovelluksen toimivuutta tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisen tukena.

2 SYÖPÄJÄRJESTÖT OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJANA

Syöpäjärjestöt on kokonaisuus, joka muodostuu Syöpäsäätiöstä ja Suomen Syöpäyhdistyksestä jäsenjärjestöineen. Suomen Syöpäyhdistykseen kuuluu viisi valtakunnallista potilasjärjestöä ja 12 alueellista syöpäyhdistystä. (Syöpäjärjestöt s.a.; Strategia s.a.) Vuonna 1936 perustettu Suomen Syöpäyhdistys on yksi suurimmista potilas- ja kansanterveysjärjestöistä. Se on valtakunnallinen asiantuntijajärjestö, joka tarjoaa tukea, tietoa ja toivoa. (Historia s.a.; Syöpäjärjestöt s.a.) Syöpäyhdistyksen tavoitteena on turvata hyvä elämänlaatu suomalaisille ilman syöpää ja syövästä huolimatta. Suomen Syöpäyhdistys myös ylläpitää Suomen Syöpärekisteriä, joka on valtakunnallinen ja kansainvälisesti merkittävä tutkimuslaitos. (Suomen Syöpäyhdistys s.a.) Syöpäsäätiö on perustettu vuonna 1948 syöpätutkimuksen rahoittamiseksi, ja se on nykyäänkin merkittävin yksityinen syöpätutkimuksen rahoittaja Suomessa. Syöpäsäätiö on yleishyödyllinen säätiö, jolla on Suomessa ollut huomattava vaikutus syöpätutkimuksen ja syöväntorjunnan kehittämisessä. (Historia s.a.; Syöpäsäätiö s.a.)

Syöpäjärjestöjen toiminta-ajatuksena on ehkäistä syöpätautien suomalaisille aiheuttamaa haittaa. Ensimmäisinä vuosikymmeninä yhdistyksen päätavoitteena oli syövän hoitojärjestelmien kehittäminen. Myöhemmin rinnalle tulivat myös esimerkiksi tupakoinnin vähentäminen ja terveyden edistäminen. Syöpäjärjestöjen strategisena tavoitteena vuosina 2021–2025 on muun muassa edistää terveyttä, hyvinvointia ja syövän ehkäisyä. Yksi syövän syntyyn vaikuttavista tekijöistä on tupakointi, ja onkin erityisen tärkeää, että nuoria tuetaan elämään sillä tavoin, että terveyttä edistävät elintavat kulkevat mukana läpi elämän. (Strategia s.a.)

Syöpää ennaltaehkäisevä toiminta alkoi Suomen Syöpäyhdistyksessä 1960-luvulla. Syöpäyhdistys alkoi kampanjoida aktiivisesti tupakoinnin vähentämiseksi. Yhdistyksen toiminnan huippukohtia on ollut tupakan vastaisen lain säätäminen eduskunnassa vuonna 1976. Syöpäjärjestöjen tupakan vastainen toiminta on jatkunut aktiivisena jo vuosikymmenet. Vuosien mittaan terveyden edistämisen rooli Syöpäjärjestöjen toiminnassa on kasvanut. Erityisesti nuorten tupakoinnin vähentäminen on ollut keskiössä. (Historia s.a.)

2.1 Fressis ja Erovirasto-sovellus

Fressis on Syöpäjärjestöjen ylläpitämä palvelukokonaisuus, joka on suunnattu nuorille. Se tarjoaa tietoa terveydestä, ja tukee terveellisiä elämäntapoja ja kannustaa hyviin valintoihin nuoren omassa arjessa. Fressis.fi-sivuilta tietoa on saatavissa esimerkiksi tietopankista, artikkeleista, videoista, testeistä ja Kysy asiantuntijalta -palstalta. Fressiksellä on myös sosiaalisen median tilit Instagramissa, TikTokissa ja Youtubessa. Fressiksestä löytyviä aiheita ovat muun muassa tupakkatuotteet, liikunta, ravinto, arkirytm, alkoholi ja seksuaaliterveys. Fressiksen muita palveluita ovat Erovirasto-mobiilisovellus ja Röökikrooppa-sivusto. (Tietoa Fressiksestä s.a.)

Erovirasto-sovellus on keväällä 2021 julkaistu mobiilisovellus, jonka tarkoituksena on tukea nuoria ja nuoria aikuisia tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisessa. Sovellus on Suomen Syöpäyhdistyksen ja sen asiantuntijoiden suunnittelema, toteuttama ja ylläpitämä. Sovelluksen tavoitteena on saada nuoret tutkimaan omaa motivaatiotaan ja kokeilemaan lopettamista. Tavoitteena on

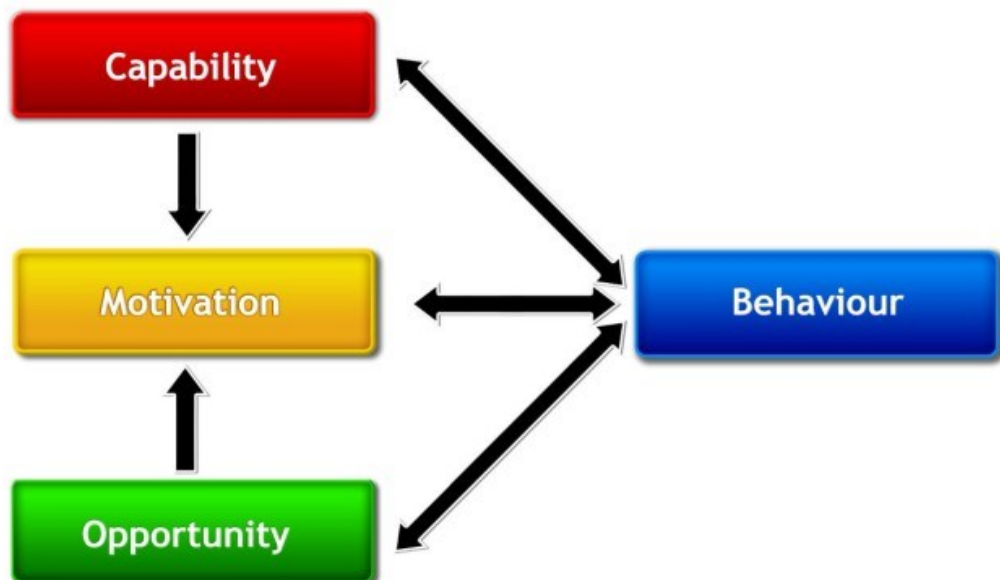
myös lisätä nuorten pystyvyyden tunnetta tuotteen käytön lopettamisessa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa aloittamisen jälkeen. Syöpäjärjestöissä nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamisen tuen palvelukokonaisuuden tausta-ajatuksena ovat COM-B-malli (käyttäytymisen muutospyörä), motivoiva haastattelu, puheeksi ottamisen malli sekä elämäntapaohjauksen tavoitteellisen toiminnan malli. (Råmark 2022; Erovirasto-app s.a.)

Käyttäytymisen muutospyörän (Behaviour Change Wheel) tarkoituksena on käyttäytymisen muutokseen tähtäävien interventioiden suunnittelun helpottaminen ja niiden vaikuttavuuden parantaminen (Aittasalo ym. 2017). Motivoiva haastattelu on menetelmä, joka pohjautuu potilaan ja ammattilaisen väliseen vuorovaikutukseen. Menetelmän avulla on tarkoitus löytää potilaan motivaatio elämäntapamuutokseen ja vahvistaa sitä. (Motivoiva haastattelu 2020.) Puheeksi ottamisen mallin avulla nuoren kanssa voidaan ottaa puheeksi tupakan tai nuuskan käyttö. Mallin tarkoituksena on tukea nuoren ajatusprosessia ja vahvistaa motivaatiota liittyen tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen. (FressisEdu s.a.) Tavoitteellisen toiminnan malli pyrkii elämäntapamuutokseen vanhoista tavoista poisoppimalla sekä vahvistamalla muutoksen onnistumisen edellytyksiä (Absetz ym. 2018).

Erovirasto-sovelluksessa lopettaja kulkee läpi 30 päivän lopettamiskokeilun. Sovelluksessa jokaista päivää vastaa yksi kerros Erovirasto-rakennuksessa. Matkan aikana lopettajaa tukee eroviranomainen, jolta saa neuvoja ja kannustusta. Tämän lisäksi lopettaja saa päivittäistä tukea tietoiskujen, videoiden, kuunneltavien sisältöjen sekä testien avulla. Sovelluksessa saa tietoa esimerkiksi lopettamisen terveydellisistä hyödyistä, pidentyvistä eliniänodotteesta sekä säästyvästä rahamäärästä. Siinä huomioidaan myös mahdollinen retkahdus, joka usein kuuluu osaksi onnistunutta lopettamisprosessia. (Erovirasto-app s.a.) Sovelluksessa hyödynnetään Fressis.fi-sivuston toiminnallisia sisältöjä. Sovellus on saatavilla suomen ja ruotsin kielellä, ja se on maksuton. (Råmark 2022.)

2.2 Käyttäytymisen muutospyörä (Behaviour Change Wheel)

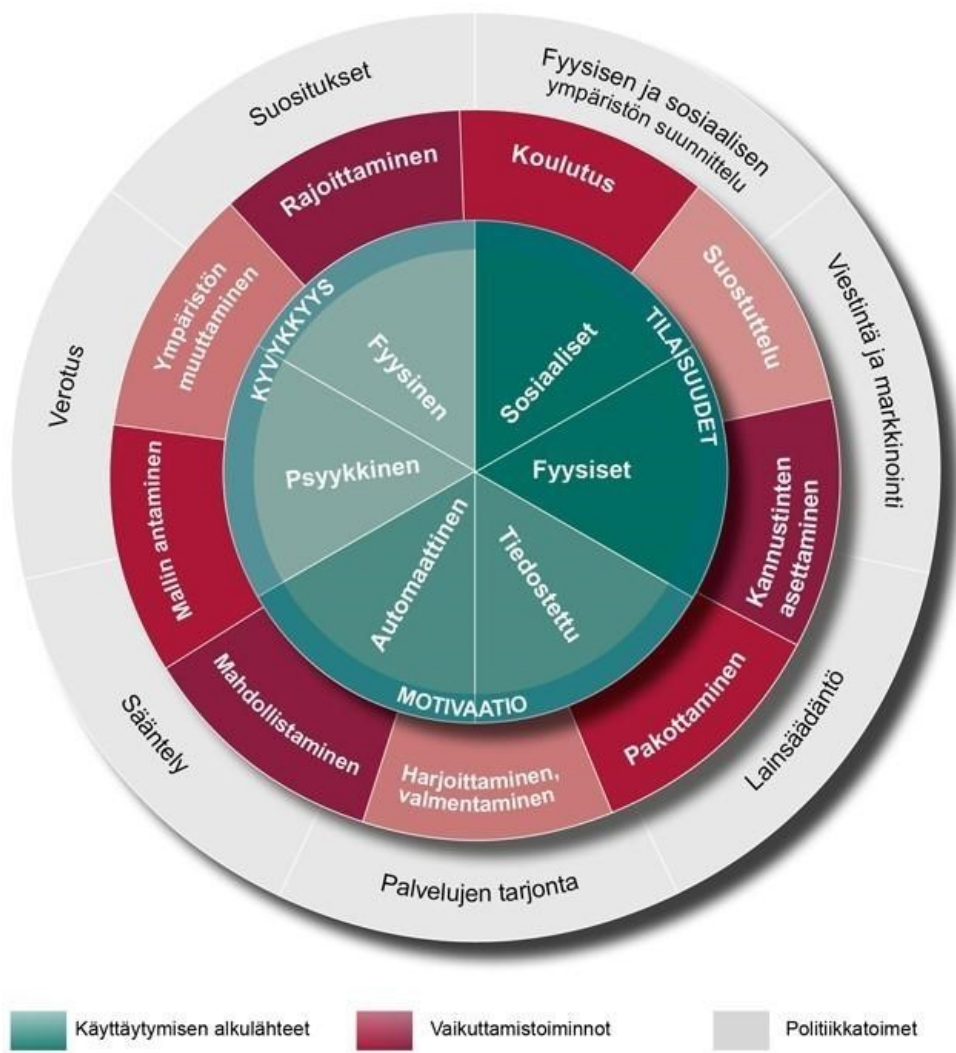
Käyttäytymisen muutospyörä (Behaviour Change Wheel) on käyttäytymisen muutokseen tähtäävän toiminnan suunnitteluun kehitetty työkalu. Sen tarkoituksena on helpottaa suunnittelua käyttäytymisen muutokseen tähtäävissä toiminnoissa (interventioissa) sekä parantaa näiden toimintojen vaikuttavuutta. (Aittasalo ym. 2017.) Käyttäytymisen muutospyörä huomioi sekä tekijät, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen, että toiminnot, joita voi käyttää käyttäytymisen muuttamiseen (Michie ym. 2011). Käyttäytymisen muutospyörä perustuu käyttäytymisen (Behaviour) alkulähteisiin (Sources of Behaviour), joita ovat kyvykkyys (Capability), tilaisuudet (Opportunity) ja motivaatio (Motivation). Tätä käyttäytymisen viitekehystä kutsutaan COM-B-malliksi (kuva 1). (Aittasalo ym. 2017; Michie ym. 2011.) Kyvykkyydellä tarkoitetaan yksilön psyykkisiä ja fyysisiä taitoja, voimavaroja ja tietoja toteuttaa käyttäytyminen. Tilaisuudet ovat yksilön ulkopuolisia fyysisiä ja sosiaalisia tekijöitä, jotka mahdollistavat käyttäytymisen. Motivaatio on sekä tiedostettua että automaattista. Tiedostettuun motivaatioon kuuluvat suunnitelmallisuus ja harkinta. Automaattinen motivaatio viittaa muun muassa tunnereaktioihin, haluihin ja tarpeisiin sekä reflekseihin. (Aittasalo 2020; Aittasalo ym. 2017.)



Kuva 1. COM-B-malli (Michie ym. 2011)

Käyttäytymisen muutospyörän lähtökohtana on pyörän sisin kehä (vihreä) eli COM-B-malli (kuva 2). Muutospyörän keskimmaisella kehällä (punainen) on

kuvattu yhdeksän vaikuttamistoimintoa (Intervention Functions). Vaikuttamistoiminnoilla käyttäytymisen alkulähteisiin pyritään vaikuttamaan niin, että haluttu käyttäytyminen muuttuu. Kullakin alkulähteellä on sopivin vaikuttamistoiminto. Tällöin ennen vaikuttamistoimintojen valintaa täytyy tietää, mitkä ovat tärkeimpiä toimintoja halutun käyttäytymisen muuttumisen kannalta. Muutospyörän uloimmalla kehällä (harmaa) on kuvattu kullekin vaikuttamistoiminnolle sopivimmat politiikkatoimet (Policy Categories). Ne ohjaavat paikallista, alueellista ja yhteiskunnallista toimintaa. Politiikkatoimet myös tukevat vaikuttamistoimintoja, jotka kohdistuvat yksilöön tai ryhmiin. (Aittasalo ym. 2017; Michie ym. 2011.)



Kuva 2. Käyttäytymisen muutospyörä (Aittasalo ym. 2017)

3 TUPAKKA- JA NIKOTIINITUOTTEET NUORUUDESSA

Nuoruuden käsitteelle ei ole yksiselitteistä määritelmää, vaikka sillä tarkoitetaan ikäkautta, joka sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin (Allianssi ry 2022). YK määrittelee nuoret 15–24-vuotiaiksi (UN s.a.). Nuorisolain 1285/2016 3. § määrittelee nuoret alle 29-vuotiaiksi. Tässä opinnäytetyössä nuorilla tarkoitetaan 16–29-vuotiaita nuoria. He ovat erityisesti Erovirasto-sovelluksen kohderyhmää, sillä tässä ikäryhmässä tupakka- ja nuuskatuotteiden kokeilua ja käyttöä esiintyy enemmän ja heille lopettaminen ja lopettamisen tukeminen on ajankohtaisinta. Yläraja 29 vuotta perustuu nuorisolakiin. (Råmark 2023.)

Useimmiten tupakointi aloitetaan yläkouluun siirtymisen jälkeen, ja tavanomaisin aloittamisikä on 14–18 vuotta. Vain harva aloittaa tupakoinnin tämän jälkeen. (Korhonen ym. 2022.) Rimpelän ja Kannaksen (2022) mukaan kriittiset vuodet tupakoinnin aloittamisen suhteen ajoittuvat ikävälille 13–16. Reitsman ym. (2021) toteuttaman 204 maata koskevan tutkimuksen mukaan kriittisimmät vuodet tupakoinnin aloittamisessa ajoittuvat 14–25 ikävuoden välille. Jos yksilöstä ei tule tupakoitsijaa 25 vuoden ikään mennessä, on se epätodennäköistä myös myöhemmässä iässä. Tutkimusten mukaan nuoret ja nuoret aikuiset ovat alttiimpia riippuvuuksille verrattuna vanhempiin ikäryhmiin. (Reitsma ym. 2021.) Nuorten tupakoinnin aloittamisen todennäköisyys on huomattavasti suurempi tupakoivien vanhempien perheissä verrattuna tupakoimattomiin perheisiin (Kannas & Rimpelä 2022). Tutkimukset viittaavat siihen, että tupakoinnin aloittaminen nuorena (alle 14-vuotiaana) on riskitekijä nikotiiniriippuvuudelle ja tupakoinnille myöhemmällä iällä (Coban ym. 2018; Robinson ym. 2018). Nuorella iällä tupakoinnin aloittaminen ei ainoastaan johda vakavaan nikotiiniriippuvuuteen vaan myös vaikeuksiin lopettaa tupakointi myöhemmin (Coban ym. 2018).

Tupakoinnin aloittamisessa nuorten ystäväpiirillä on suuri merkitys (Rimpelä & Kannas 2022). Tupakkakokeiluihin vaikuttaa myös nuorten halu kokeilla jotain uutta (Nuorisotutkimusseura ry 2017; Ollila ym. 2022). Nuorten keskuudessa tupakoimattomuutta arvostetaan enemmän kuin aikaisemmin ja asenteet tupakointia kohtaan ovat muuttuneet kielteisemmiksi. Nuorisokulttuuri ei muutu pelkästään aikuisten ja yhteiskunnan toimilla, vaan siihen vaikuttavat myös

nuorten omat aloitteet. Esimerkiksi ilmastonmuutoksen ehkäiseminen on monelle nuorelle tärkeä arvo ja siten myös argumentti tupakoimattomuudelle, sillä tupakan kasvatusta ja tuotantoa kiihdyttävät ilmastonmuutosta. (Rimpelä & Kannas 2022.) Nuoria motivoivat myös enemmän tupakoinnin lyhyen aikavälin aiheuttamat terveyshaitat, kuten fyysinen epäviehättävyys, pahanhajuinen hengitys ja alentunut suorituskyky (Robinson ym. 2018).

3.1 Nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö

20 viime vuoden aikana nuorten (14–20-vuotiaat) tupakointi on pääsääntöisesti Suomessa vähentynyt (THL 2022). Viisi prosenttia nuorista (14–20-vuotiaat) tupakoi päivittäin vuonna 2023 (THL 2023a). Lisäksi nuoret kokeilevat tupakkaa nykyään aiempaa myöhemmin eli 13–17 vuoden iässä (Rimpelä 2022). Nuuskan käyttö on puolestaan yleistynyt nuorilla ja nuorilla aikuisilla (Nuuska ja nuoret s.a.). Päivittäinen tupakointi on vähentynyt reilusti nuorten keskuudessa viime vuoden aikana, mutta viime vuosina lasku on ollut tasaisempaa. Lisäksi nuorten päivittäistupakoinnissa on kouluasteikohtaisia eroavaisuuksia. Tupakointi on selvästi yleisempää ammatillisissa oppilaitoksissa kuin lukioissa. (THL 2023a.) Nuorten nuuskan käyttö on lisääntynyt Suomessa selvästi 2000-luvulla. Myös nuuskaaminen on nuorten keskuudessa yleisintä ammattioppilaitoksissa opiskelevilla. (Nuuska ja nuoret s.a.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskyselyn (2023) tulosten mukaan perusopetuksen 8.- ja 9.-luokkalaisista tupakoi päivittäin 5 %, kun vuosina 2010–2011 vastaava luku oli 15,1 % (Kouluterveyskysely 2006–2021; Sotkanet 2023a). Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden päivittäinen tupakointi on edelleen selvästi yleisempää kuin lukiolaisilla. Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista vuonna 2023 tupakoi päivittäin 13,6 %, kun lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista päivittäin tupakoi 2,4 %. Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden tupakointi on kuitenkin vähentynyt lähes 4 % vuodesta 2021. (Sotkanet 2021a; Sotkanet 2021b; Sotkanet 2023b; Sotkanet 2023c.)

Vuosien 2019–2021 aikana nuorten nuuskan käyttö yleisesti ottaen väheni. Yleisintä nuuskan käyttöä on 20–34-vuotiaiden miesten keskuudessa. Heistä 20 % ilmoitti vuoden 2022 tupakkatilastossa nuuskaavansa päivittäin tai sa-

tunnaisesti. Vuonna 2021 päivittäin ilmoitti nuuskaavansa 11 % 20–34-vuotiaista miehistä. 14–20-vuotiasta nuorista 5 % käytti nuuskaa päivittäin vuonna 2023. (THL 2022.) Perusopetuksen 8.- ja 9.-luokkalaisilla tytöillä nuuskan käyttö on harvinaista (alle 2 % ilmoitti nuuskaavansa päivittäin). Saman ikäisistä pojista 6 % ilmoitti nuuskaavansa päivittäin. Ammatillisissa oppilaitoksissa nuuskaaminen on kääntynyt nousuun vuonna 2023. Ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden pojista vuonna 2021 päivittäin nuuskasi 16 % ja 17,3 % vuonna 2023. Tytöillä vastaavat luvut olivat 6,8 % vuonna 2021 ja 7,2 % vuonna 2023. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden nuuskaaminen on hieman vähentynyt. (THL 2023a; THL 2022.)

Korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa päivittäinen tupakointi on vähentynyt. Korkeakoulussa opiskelevista naisista vuonna 2021 tupakoi päivittäin 6 % ja miehistä 5 %. Vuonna 2008 sekä naisista että miehistä päivittäin tupakoivia oli 11 %. Vaikka korkeakouluopiskelijoilla tupakointi on vähentynyt, nuuskan käyttö on lisääntynyt. Vuonna 2021 ammattikorkeakoulussa opiskelevista miehistä nuuskaa käytti päivittäin 15 %, kun vuonna 2008 vastaava luku oli 5 %. Yliopistossa opiskelevista miehistä vuonna 2021 nuuskasi päivittäin 8 %, kun vuonna 2008 heitä oli 4 %. Myös naisopiskelijoiden päivittäinen nuuskan käyttö on hieman lisääntynyt. (THL 2022; Parikka ym. 2021; Kunttu & Huttunen 2009.)

3.2 Nuorten tupakka- ja nikotiiniriippuvuus

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus luokitellaan vakavaksi krooniseksi sairaudeksi. Tupakkariippuvuus tarkoittaa oireyhtymää, joka syntyy tupakoinnin aiheuttamasta fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta riippuvuudesta. Nikotiiniriippuvuus tarkoittaa keskushermoston nikotiinireseptoreiden määrän ja toiminnan muuttumista, joka johtuu nikotiinin käytöstä. Näiden muutosten takia nikotiinin käytön lopettaminen johtaa fyysisiin vieroitusoireisiin. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito 2024.) Nikotiini on myrkyllinen, voimakkaasti riippuvuutta aiheuttava aine. Imeytyessään nopeasti verenkiertoon se vapauttaa aivoissa monia mielihyvää tuottavia aineita, kuten dopamiinia ja endorfiinia. (Coban ym. 2018; THL 2023b.) Korkeat dopamiinitasot aiheuttavat miellyttävää tunnetta, kun taas matalammat tasot saavat tupakoijat himoitsemaan seuraavaa annosta (Coban ym. 2018).

Ensimmäiset tupakka- ja nikotiinituotteiden kokeilut tapahtuvat yleensä kavერი-
piirissä suunnittelematta. Nuori ei välttämättä tiedä, että nikotiini on erittäin
vahva aine, joka aiheuttaa riippuvuutta. Nuoret mieltävät riippuvuuden yleensä
aikuisten tupakoijien ongelmaksi. (Ollila ym. 2022.) Nuorten aivot ovat kuiten-
kin biologisesti taipuvaisia riippuvuudelle, jolloin riski nikotiiniriippuvuuden syn-
tymiselle nuorilla on korkeampi kuin aikuisilla (Coban ym. 2018). Riippuvuu-
den kehittymistä voi ilmeisesti edistää nuorten aivojen plastisuus. Nuorena ni-
kotiinille altistuminen voi aiheuttaa pysyviä muutoksia aivojen muovautuvuu-
dessa. Lisäksi se voi aiheuttaa häiriöitä aivoalueilla, jotka säätelevät tarkkaa-
vaisuutta ja toiminnanohjausta. Nämä aivojen muutokset ylläpitävät osittain
syntyntä riippuvuutta. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito
2024.) Nuorella nikotiiniriippuvuus voi kehittyä nopeasti ja vähäiselläkin altis-
tuksella. Eläinkokeista on saatu selville, että jo ensimmäinen nikotiiniannos
vaikuttaa aivojen hermosolujen rakenteeseen ja toimintaan. Riippuvuuden en-
simmäiset merkit tulevat esiin noin kuukauden kuluessa, jos nuori polttaa edes
kaksi savuketta viikossa. (Ollila ym. 2022.)

3.3 Nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettaminen ja vie- roitustila

Ollilan ja Korhosen (2022) mukaan nuoret usein uskovat pystyvänsä lopetta-
maan tupakoinnin heti niin halutessaan. Nopea retkahtaminen eli tupakoinnin
aloittaminen uudelleen (relapsi) on kuitenkin yleistä. Kolmasosalla tupakoinnin
lopettaneista nuorista relapsi tapahtuu jo viikossa ja yli puolella kuukaudessa.
Tupakoinnin lopettaminen olisikin hyvä mieltää pitkäaikaiseksi prosessiksi,
sillä tupakoinnin lopettaneet yrittävät keskimäärin 3–4 kertaa lopettaa tupa-
koinnin ennen pysyvää onnistumista. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden eh-
käisy ja hoito 2024.)

Nuoret kokevat, että lopettamista vaikeuttavat kavereiden tupakointi, stressi,
tylsyys sekä tupakkamyönteinen kulttuuri esimerkiksi koulussa tai tilanteet, joi-
hin liittyy alkoholinkäyttöä. Lisäksi todennäköisyyttä lopettaa tupakointi pienen-
tävät perheeseen liittyvä stressi, huoli painosta tai ylipaino, huumeiden tai
päihteiden käyttö sekä nikotiiniriippuvuus. Nuoret kokevat tärkeänä kavereilta

ja perheeltä saatavan emotionaalisen tuen. Lopettamisen onnistumisen katsotaan olevan todennäköisempää, jos tupakointi lopetetaan yhteisellä päätöksellä. (Robinson ym. 2018; Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito 2024.)

Tupakkatuotteiden käytön lopettaminen aiheuttaa suurimmalle osalle vieroitusoireita. Lopettamisen vaikutukset voivat olla fysiologisia, psykologisia tai sosiaalisia, ja ne voivat vaikuttaa käyttäytymiseen. Vieroitusoireista yleisimpiä ovat esimerkiksi tupakanhimo, pahoinvointisuus, ärtyisyys, levottomuus, päänsärky sekä lisääntynyt ruokahalu ja makean himo. Vieroitusoireiden taustalla on yleensä elimistön nikotiinipitoisuuden pieneneminen. Fyysiset vieroitusoireet kestävät keskimäärin 3–4 viikkoa. Ne alkavat 2–12 tunnin kuluessa lopettamisesta ja ovat pahimmillaan 1–3 vuorokauden kuluttua. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito 2024.)

3.4 Nuorten lopettamisen tuen palvelut

Nuorten suhtautuminen nikotiinituotteiden lopettamisen tukipalveluihin saattaa olla epäilevää, ja he saattavat pitää palveluita holhoavina ja nuoren maailmaa ymmärtämättöminä. On tärkeää, että nuoret saavat tietoa pitkäaikaisen tupakoinnin ja nikotiinituotteiden käytön haitoista. Kuitenkaan pelkkä tieto ei usein motivoi nuorta lopettamaan. (Ollila & Korhonen 2022; Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito 2024.) Ollilan ja Korhosen (2022) mukaan terveydenhuollon näkökulmasta nuoren lopettamisen tukemisen peruspilari on tupakasta vieroituksen mini-interventio. Heidän mukaansa jokaisen tupakoivan nuoren kohdalla olisi hyvä toteuttaa mini-interventio tai lyhytkeskustelu. Myös motivoiva keskustelu sopii nuorten kanssa käytettäväksi. Nuorilla, jotka eivät vielä ole kokeilleet nikotiinituotteita tai eivät ole edenneet kokeilusta säännöllisempään käyttöön, puheeksi otto ja mini-interventio toimivat ehkäisevänä interventiona. Tavat toimivat myös varhaisena lopettamiskehotuksena ja tuen tarjoamisena nuorille, jotka jo tupakoivat. (Ollila & Korhonen 2022.)

Nuoret tarvitsevat heille suunnattua matalan kynnyksen tukea ja palveluita arkisissa ympäristöissä. Nuorten osallistaminen palveluiden suunnitteluun auttaa löytämään parhaimmat ajankohdat, paikat ja tiedotuskanavat. Ohjaus voi-

daan tarjota yksilö- tai ryhmäohjauksena. Tutkimusten mukaan nuorten tupakoinnin lopettamisen onnistumista lisää ryhmäohjaus. (Ollila & Korhonen 2022; Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito 2024.) Kliinisessä työssä nuoren tarvitsema tuki ja seuranta järjestetään yksilöllisten tarpeiden mukaan. Ohjaukseen voidaan sisällyttää myös vertaistukea. Hoitoja voidaan toteuttaa myös kustannustehokkaasti tietotekniikkaa tai älypuhelimia hyödyntäen. (Ollila & Korhonen 2022.) Nuorille suunnattuja lopettamisen palveluja on Suomessa vain vähän. Useimmat palveluista on suunnattu aikuisille nikotiinituotteiden käyttäjille.

Nuorten ohjauksessa suositellaan käytettävään kognitiivis-behavioraalisia menetelmiä. Näitä menetelmiä ovat esimerkiksi tupakointiin ja tupakoinnin lopettamiseen liittyvien tekijöiden käyminen nuoren kanssa läpi sekä valmistautuminen ongelmatilanteisiin. Myös motivaation lisäämiseen tähtääviä keinoja on hyvä käyttää. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi muutoshalukkuuden vahvistaminen ja ajatusristiriitojen esiintuominen. (Ollila & Korhonen 2022.)

Nuorilla lääkehoitoa voidaan käyttää muun ohjauksen ohella. Nikotiinikorvaushoitovalmisteiden käytöstä voi olla hyötyä etenkin nuorilla, jotka ovat motivoituneita lopettamaan mutta joilla on vaikeuksia lopettaa. Nuorilla nikotiinikorvaushoidon teho on kuitenkin heikko etenkin pitkäaikaisen hyödyn kannalta. Tutkimuksia nuorten vierotuslääkkeiden käytöstä on vähän, ja näyttö viittaa siihen, että lääkkeet eivät lisää nuorten onnistumista lopettamisessa. (Ollila & Korhonen 2022.)

3.5 Tupakka- ja nikotiinituotteiden terveystaitat

Tupakoitsijoilla on keskimäärin kymmenen elinvuotta vähemmän verrattuna tupakoimattomiin. Tupakoinnista aiheutuvat sairaudet lyhentävät tupakoijien elinikää merkittävästi. Lisäksi tupakoijilla on suurempi riski kuolla melko tavallistenkin terveysongelmien seurauksena, kuten leikkauskomplikaatioihin tai keuhkokuumeeseen. Tupakoinnin terveystaitat kohdistuvat lähes koko elimistöön. (Laatikainen 2022.) Merkittävimpiä tupakoinnin aiheuttamia sairauksia ovat syöpä-, hengityselin- ja verenkiertoelimistön sairaudet (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito 2024). Tupakansavu ja nikotiini vaikuttavat negatiivisesti myös toimintakykyyn, terveyteen ja hyvinvointiin. Tupakointi

muun muassa vaikuttaa epäedullisesti kehon koostumukseen lisäämällä rasvakudoksen kertymistä erityisesti vatsaonteloon. Tupakointi on myös yhteydessä erilaisiin unihäiriöihin, kuten nukahtamisvaikeuksiin, lyhytunisuuteen ja vähempään syvään uneen. (Laatikainen & Winell 2022.)

Nuorella vähäinenkin nikotiinialtistus aiheuttaa etuaivokuoren tilavuuden pientymistä, etuaivokuoren ja hippokampuksen solujen rakenteen ja toiminnan muutoksia sekä oppimisen ja muistin vajavuutta verrattuna tupakoimattomiin nuoriin. Muutokset eivät häviä, vaikka nikotiinin käyttö loppuisi. Nuoren nikotiinin käyttö aiheuttaa pitkäkestoista vajetta tarkkaavaisuudessa, joka selittyy nikotiinin aiheuttamilla etuaivojen rakenteellisilla ja toiminnallisilla muutoksilla. (Ollila ym. 2022; Salminen 2022.)

4 KÄYTETTÄVYYSTESTAUS

Käytettävyydestä on tarkoitus tunnistaa tuotteen tai palvelun ongelmakohdat ja kehittämismahdollisuudet. Sen lisäksi tavoitteena on oppia palvelun tyypillisen käyttäjän käyttäytymisestä ja mieltymyksistä. (Moran 2019.) Käytettävyydestä arvioidaan, kuinka tehokasta, vaikuttavaa ja miellyttävää palvelun käyttö on (Lobchuk ym. 2022; Papunet-verkkopalvelu 2023). Käytettävyydestä menetelmiä on useita (Zhou ym. 2017). Perinteisesti käytettävyydestä testikäyttäjät testaavat palvelua ohjatussa ja valvotussa tilanteessa (Niemi 2020a). Käytettävyydestä voidaan tehdä myös asiiantuntijain avulla, jolloin arvioinnissa voidaan käyttää kognitiivista läpikäyntiä tai heuristista arviointia (Zhou ym. 2017). Käytettävyydestä tehdään yleensä jo suunnitteluvaiheessa, mutta sitä voidaan tehdä myös jo olemassa olevalle palvelulle (Niemi 2020a).

Standardi ISO 9241-11 määrittelee, mitä käytettävyyss-termillä tarkoitetaan. Käytettävyys (usability) tarkoittaa esimerkiksi sovelluksen tarkoituksenmukaisuutta, tehokkuutta ja käyttäjien tyytyväisyyttä. (Niemi 2020b; Swaid & Suid 2019.) Tarkoituksenmukaisuus (effectiveness) tarkoittaa sitä, miten hyvin käyttäjä saavuttaa tavoitteensa sovelluksen avulla. Tehokkuudella (efficiency) tarkoitetaan sitä, miten kauan aikaa kuluu yhden tehtävän suorittamiseen. Tyytyväisyys (satisfaction) tarkoittaa sitä, miten miellyttävää sovelluksen käyttö käyttäjälle on. (Niemi 2020b.) Nielsenin (2012) mukaan käytettävyys on

oleellinen osa tuotteen hyödyllisyyttä. Hänen mukaansa käytettävyys voidaan jakaa viiteen osatekijään. Näitä tekijöitä ovat tehokkuus, opittavuus, muistettavuus, virheiden vähyys ja tyytyväisyys. (Nielsen 2012; Niemelä 2020b.)

4.1 Nuorille suunnatut nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen kannustavat sovellukset

Mobiilisovellukset ovat ohjelmistoja, jotka on suunniteltu käytettäväksi älypuhelimissa, tableteissa ja muissa mobiililaitteissa (Swaid & Suid 2019). Tupakoinnin lopettamiseen tarkoitettut mobiilisovellukset ovat suosittuja, mutta tutkimustietoa niistä on vielä vähän. Tutkimustulokset kuitenkin viittaavat sovellusten olevan avuksi tupakoinnin lopettamisessa. (Nghiem ym. 2019.)

Nuorille suunnattuja sovelluksia on kehitetty vähemmän, ja vielä vähemmän niistä on tutkimustietoa. Mobiilisovellukset ovat kustannustehokkaita, mutta lisäksi niillä voi tarjota nuorille kohdennettua sisältöä ja tukea. (Müssener ym. 2020.) Mobiilisovelluksilla on myös mahdollista tavoittaa suuri joukko ihmisiä (Robinson ym. 2018). Lopettamissovelluksia on mahdollista käyttää myös ilman mahdollista tupakointiin liittyvää stigmaa, kun lopettamisesta ei tarvitse kertoa ystäville tai perheelle (Müssener ym. 2020). Kiinnostus nuorille suunnattuihin käyttäytymisen muutokseen tähtääviin mobiilisovelluksiin on lisääntynyt viime vuosina (Robinson ym. 2018).

4.2 Mobiilisovelluksen käytettävyydestä

Mobiilisovelluksen käytettävyydestä on tärkeässä roolissa uuden sovelluksen menestymisessä (Alwashmi ym. 2019). Mobiilisovelluksen käytettävyyttä voidaan tutkia monin eri tavoin. Kysely on useimmin käytetty menetelmä sen yksinkertaisuuden vuoksi. (Zhou ym. 2019.) Hajesmaeel-Goharin ym. (2022) kirjallisuuskatsauksen mukaan suurimmassa osassa eTerveyspalveluiden (mHealth) käytettävyyttä selvittäneissä tutkimuksissa käytettiin tutkimusmenetelmänä kyselyä. Myös Maramba ym. (2019) toteavat kirjallisuuskatsauksessaan kyselyn olevan yleisimmin käytetty tutkimusmenetelmä, kun tutkitaan mobiilisovelluksen käytettävyyttä. Heidän mukaansa kysely mittaa käytettävyyttä kokonaisuudessaan, mutta sen avulla ei voida selvittää sovelluksen ongelmakohtia. Ongelmakohtien selvittämisessä laadullisten menetelmien käyttö

voisi olla hyödyllistä. Käytettävyydestä useampien tutkimusmenetelmien samanaikainen käyttö on lisääntynyt. (Maramba ym. 2019.) Myös Al-washmi ym. (2019) toteavat tutkimuksessaan, että useampien tutkimusmenetelmien käyttö samanaikaisesti auttaa tunnistamaan ja ratkaisemaan ongelmat sovelluksen käytettävyydessä.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää käytettävyydestä avulla, vastaako Erovirasto-sovellus Syöpäjärjestöjen sille asettamiin tavoitteisiin tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisen tukena, millaisia kehittämistarpeita siitä nousee esiin ja onko se tarkoituksenmukainen lopettamisen tukena. Lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Erovirasto-sovelluksen kehittämissuunnitelma Syöpäjärjestöille. Syöpäjärjestöjen asettamia tavoitteita Erovirasto-sovellukselle on saada nuoret kokeilemaan tupakan ja/tai nuuskan käytön lopettamista ja tutkimaan omaa motivaatiota sekä lisätä nuoren pystyvyyden tunnetta tuotteen käytön lopettamisessa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa (Råmark 2023). Opinnäytetyön tavoitteena on kehittämissuunnitelman avulla edistää Syöpäjärjestöjen Erovirasto-sovelluksen toimivuutta tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisen tukena. Tavoitteena oli myös selvittää sovelluksen käyttäjien muita toiveita lopettamisen tueksi.

Opinnäytetyössä etsittiin vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1. Miten Erovirasto-sovellus vastaa käyttäjien tarpeisiin? Tarvitsevatko käyttäjät muuta tukea tupakoinnin ja/tai nuuskan käytön lopettamiseen?*
- 2. Millaista tukea Erovirasto-sovelluksen käyttäjät toivoisivat lisää?*
- 3. Millaisia kehittämissuunnitelmia muotoillaan?*
- 4. Miten onnistuttiin Erovirasto-sovelluksen kehittämissuunnitelmien laadinnassa?*

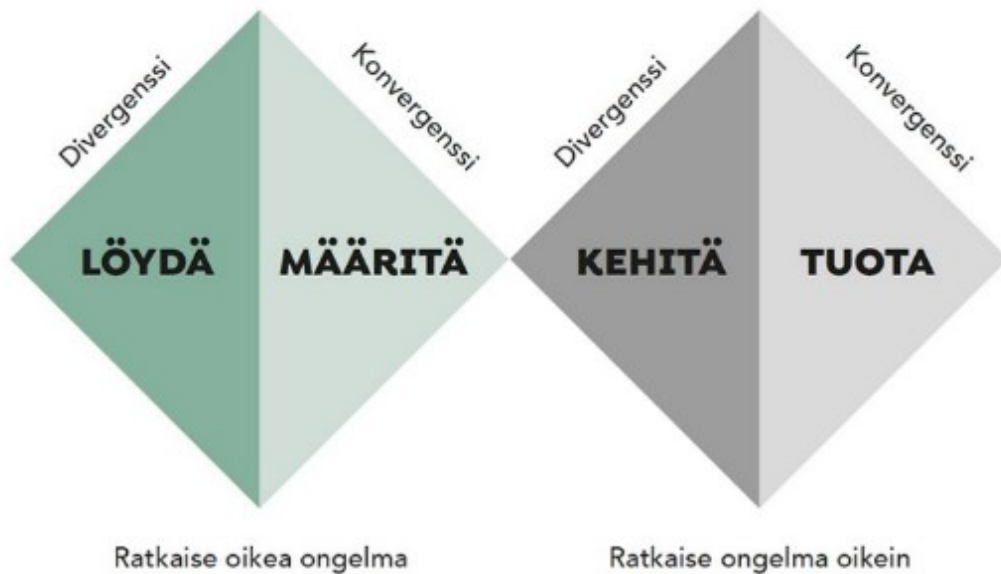
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS TUPLATIMANTTIMALLILLA

Palvelumuotoilu (service design) on osaamisala, kehittämisote ja innovointimuoto, joka perustuu muotoiluajatteluun. Palvelumuotoilu paneutuu palveluihin ja aineettomiin kokemuksiin, ja siinä käytetään palvelukehittämisen menetelmiä. (Koivisto 2019; Miller 2015.) Goncalvesin ja Sacon (2009) mukaan palvelumuotoilun tavoitteena on luoda palveluita, jotka ovat hyödyllisiä, käytettäviä, haluttavia, tehokkaita ja vaikuttavia. Palvelumuotoilussa palvelun käyttäjä nähdään kaiken kehittämisen keskipisteenä. Siinä palvelua kehitetään asiakaslähtöisesti niin, että se vastaa asiakkaan tarpeisiin, mutta myös palveluntarjoajan liiketoiminnallisiin tavoitteisiin. (Goncalves & Saco 2009; Koivisto 2019.)

Palvelumuotoilun avulla voidaan kehittää jo olemassa olevia palveluja vastaamaan paremmin asiakkaiden tarpeisiin tai kehittää täysin uusia palveluja (Moritz 2005, Stickdornin & Schneiderin 2018 mukaan). Palvelumuotoilussa kehittäminen etenee iteratiivisesti, eli kehittämisvaihetta toistetaan, kunnes haluttu ratkaisu on saavutettu. Palvelumuotoilussa kehittämisen lähtökohtana on palveluiden käyttäjien tarpeiden tai ongelman syvällinen ja empaattinen ymmärtäminen. Palvelun käyttäjä on kehittämisen keskiössä ja sen lähtökohta. (Koivisto 2019.) Opinnäytetyössä palvelumuotoilun tavoitteena on etsiä tietoa siitä, mitä mieltä palvelun käyttäjät ovat palvelusta ja sen toimivuudesta (Vilka 2021a). Käyttäjien tarpeiden, päämäärien, kokemusten ja tunteiden sekä kulttuurin ja kontekstin vaikutusten selvittämiseen voidaan käyttää monia menetelmiä, kuten haastattelua, ryhmäkeskustelua ja kyselyitä (Koivisto 2019).

Tässä opinnäytetyössä sovellettiin British Design Councilin vuonna 2005 lanseeraamaa Tuplatimantti-prosessimallia, the "Double Diamond" Process (A Study of the design process s.a.; Koivisto 2019). Palvelumuotoilu valikoitui kehittämismenetelmäksi muun muassa siksi, että Syöpäjärjestöt ovat kehittäneet Erovirasto-sovellusta palvelumuotoilun keinoin. Design Councilin (2019) mukaan Tuplatimantti-malli on selkeä, kattava ja visuaalinen kuvaus palvelumuotoiluprosessista. Tuplatimantti-prosessimallissa on kaksi toisiaan seuraavaa vaihetta eli timanttia (Koivisto 2019). Ensimmäinen timantti edustaa prosessia, jossa pyritään ymmärtämään ratkaistava ongelma laajasti ja syvällisesti (De-

sign Council 2019). Toisessa timantissa ratkaistavaan ongelmaan pyritään kehittämään siihen parhaiten soveltuva ratkaisu (Koivisto 2019). Tuplatimantti-malli jakautuu neljään päävaiheeseen, jotka ovat *löydä* ja *määritä* sekä *kehitä* ja *tuota*. Tuplatimantti-prosessissa divergentti ja konvergentti ajattelu vuorottelevat. (Design Council 2019; Koivisto 2019.)



Kuva 3. Design Councilin Tuplatimanttiprosessimalli (Koivisto 2019)

Opinnäytetyössä käytetyt tuplatimanttiprosessinmallin vaiheet, tutkimuskysymykset ja menetelmät on kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1. Tuplatimanttiproessimalli

Tuplatimanttiproessimallin vaiheet	Tutkimuskysymys	Aineiston keruun menetelmä	Osallistujat	Aineiston analyysimenetelmä	Tuotos	Ajankohta
Löydä	<i>Miten Erovirasto-sovellus vastaa käyttäjien tarpeisiin?</i>	Tiedonhaku	Opinnäytetyön tekijä	Teemoittelu	Kirjallisuuskatsaus	2/23–8/23
	<i>Tarvitsevatko käyttäjät muuta tukea tupakoinnin ja/tai nuuskan käytön lopettamiseen?</i>	Webropol-kysely	Erovirasto-sovelluksen käyttäjät	Määrällisen kyselyn analysointi (frekvenssi)	Erovirasto-sovelluksen käyttäjäkokemus	11/23–1/24
Määritä	<i>Millaista tukea Erovirasto-sovelluksen käyttäjät toivoisivat lisää?</i>	Kyselyssä avoimia kysymyksiä sekä kysymyksiä vastausvaihtoehtoiseen	Erovirasto-sovelluksen käyttäjät	Teemoittelu	Erovirasto-sovelluksen käyttäjien näkemykset/toiveet lisätuesta	11/23–1/24
Kehitä	<i>Millaisia kehittämissuunnitelmia muotoillaan?</i>	Virtuaalinen ideariih	Syöpäjärjestöjen yhteyshenkilöt ja asiantuntijat	Teemoittelu	Kehittämissuunnitelman luonnos	2/24–3/24
Tuota	<i>Miten onnistuttiin Erovirasto-sovelluksen kehittämissuunnitelmien laadinnassa?</i>	NPS-kysely	Syöpäjärjestöjen yhteyshenkilöt ja asiantuntijat	NPS-pisteet, lukumäärä, % ja keskiarvo	Valmis kehittämissuunnitelma ja sen arviointipalaute	3/24

6.1 Löydä-vaihe

Tuplatimantti-prosessimallin *löydä*-vaiheen tavoitteena on ymmärtää ratkaistavaa ongelmaa syvällisemmin (The Double Diamond s.a.). Tässä vaiheessa pyritään erityisesti ymmärtämään asiakkaiden käyttäytymistä, motiiveja ja unelmia, mutta myös toiminnan sosiaalista ja kulttuurista kontekstia. Asiakas- ja käyttäjätiedonkeruumenetelminä voidaan esimerkiksi käyttää haastattelua, ryhmäkeskustelua ja kyselyjä. (Koivisto 2019.) Ongelman tunnistamiseen voidaan käyttää myös muita tiedonlähteitä (A study of the design process s.a.). Tässä opinnäytetyössä tiedonkeruumenetelmänä käytettiin tiedonhakua opinnäytetyöhön liittyvistä aiheista ja käsitteistä. Tiedonhaun pohjalta syntyi opinnäytetyön teoreettinen viitekehys. Lisäksi opinnäytetyön tekijä tutustui Erovirasto-sovellukseen ja laati sen käytöstä käyttäjäpolun. Asiakasymmärryksen lisäämiseksi tiedonkeruumenetelmänä käytettiin Webropol-verkkokyselyä (liite 4).

Tässä opinnäytetyön vaiheessa etsittiin vastauksia tutkimuskysymyksiin

Miten Erovirasto-sovellus vastaa käyttäjien tarpeisiin?

Tarvitsevatko käyttäjät muuta tukea tupakoinnin ja/tai nuuskan käytön lopettamiseen?

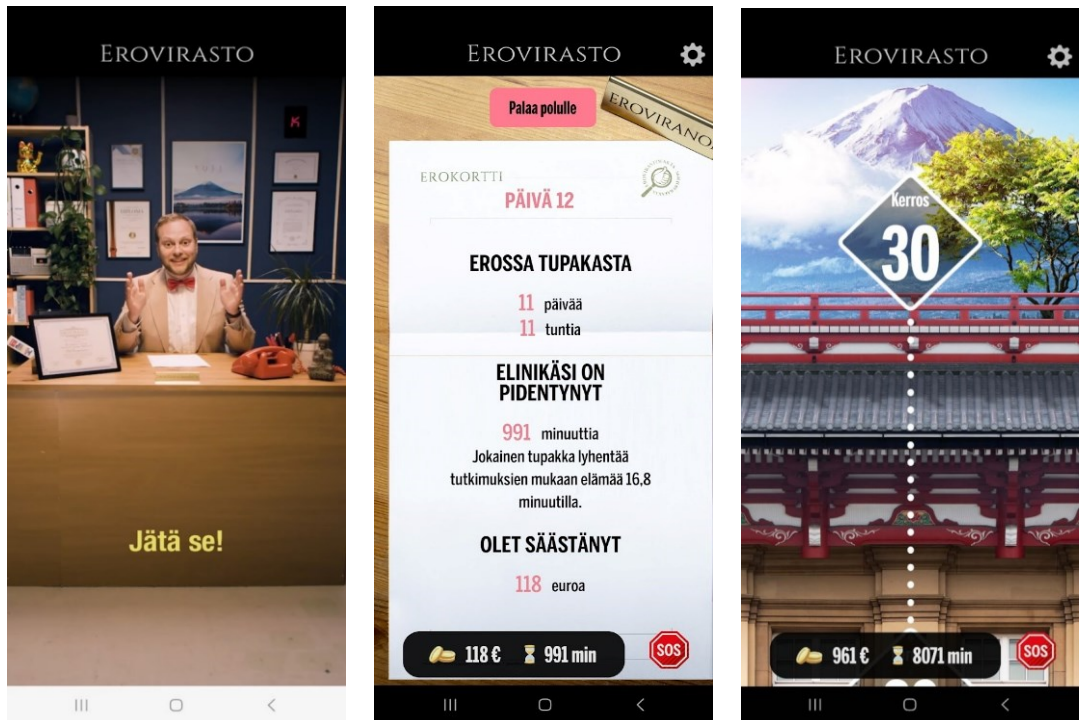
Tiedonhaku

Tässä opinnäytetyössä yhtenä tiedonkeruumenetelmänä käytettiin tiedonhakua, jonka pohjalta syntyi kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyössä käytetyistä tutkimuksista laadittiin tutkimustaulukko (liite 2). Tiedonhakua tehtiin kansallisista ja kansainvälisistä tietokannoista. Käytettyjä tietokantoja olivat muun muassa PubMed, CINAHL, ScienceDirect, Finna.fi, Journal.fi, Julkari ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Kaakkuri-kirjaston tarkennettu haku. Hakusanoina tiedonhaussa käytettiin muun muassa sanoja nuoret, nuoret aikuiset, nikotiini- ja tupakatuotteet, nikotiiniriippuvuus, tupakkariippuvuus, addiktio, mobiilisovellus, mobiiliapplikaatio, tupakoinnin lopettaminen, young people, young adults, adolescence, nicotine, tobacco, nicotine dependence, mHealth,

eHealth, tobacco cessation, smoking cessation ja stop smoking. Hakusanat ja tietokannat on lueteltu tarkemmin liitteessä 1.

Erovirasto-sovelluksen käyttäjäpolku

Erovirasto-sovellus (kuva 4) toimii Apple- ja Android-puhelimilla, ja se on ladattavissa sovelluskaupoista ilmaiseksi. Lopettamiskokeilua aloitettaessa voidaan valita, käytetäänkö sovellusta suomen vai ruotsin kielellä. Ennen aloittamista sovelluksessa käydään läpi sovelluksen käyttöohjeet ja sovelluksen sisältö. Käyttäjälle annetaan myös vaihtoehto valita, haluaako aloittaa lopettamisen heti vai vasta myöhemmin, jolloin sovellus lähettää lopettamisesta muistutuksen käyttäjän määrittelemän ajanjakson jälkeen. Lopettamisen valittuaan sovellus pyytää käyttäjää antamaan esitietoja itsestään, joita käytetään edistymisen seurantaan. Sovellus lähettää käyttäjälle kaksi kertaa päivässä muistutuksia. Käyttäjä voi itse määrittää muistutusten lähettämisaajan.



Kuva 4. Kuvakaappauksia Erovirasto-sovelluksesta (Erovirasto-sovellus)

Sovelluksessa jokainen kerros vastaa yhtä päivää. Sovelluksessa kuljetaan Erovirasto-rakennuksessa hissillä joka päivä ylemmäs kellarikerroksesta kohti vuoren huippua. Sovelluksen tarjoama sisältö vaihtelee päivittäin erilaisista tietoiskuista ja testeistä videoihin ja kuunneltaviin sisältöihin.

6.1.1 Verkkokyselyn laatiminen ja esitestaus

Kyselylomake on tutkimuksissa yksi yleisimmin käytetyistä tiedonkeruumenetelmistä (Nardi 2018; Vilka 2021b). Se on hyvä tiedonkeruumenetelmä esimerkiksi tutkimuksissa, joissa tarkoituksena on selvittää tutkittavien arvomaailmaa, mielipiteitä tai kokemuksia. Kyselyn voi laatia ja toteuttaa myös sähköisesti erilaisilla internetselaimella käytettävillä sovelluksilla, kuten Webropol-sovelluksella. (Tähtinen ym. 2020.) Onnistuneessa tieteellisessä kyselyssä tutkija huomioi vastaajien taidot, ajan ja halukkuuden vastata kyselyyn. Tutkimuksen onnistumiseen vaikuttavat ratkaisevasti myös kyselylomakkeen huolellinen suunnittelu ja testaaminen. (Kyselylomakkeen laatiminen s.a.)

Opinnäytetyön ideointivaiheessa ja suunnitelmaa tehdessä tulee varmistaa, että tutkittava asia on mitattavissa ja testattavissa. Tutkittavan asian on oltava muutettavissa mitattavaan muotoon. Opinnäytetyössä ja kyselylomakkeessa muuttujien valinta tulee pohjautua valittuun teoreettiseen viitekehukseen ja tutkimuksen tavoitteisiin. Kyselylomakkeessa ei siis voida kysyä asioita mielivaltaisesti. Tämän vuoksi teoreettinen viitekehys sekä keskeiset käsitteet tulee olla valittuna ennen kyselylomakkeen suunnittelua. Kyselylomakkeen tulee mitata sitä, mitä teoreettisten käsitteiden sanotaan mittaavan. Samalla vastaajan tulisi ymmärtää teoriasta muokatut käsitteet. (Vilka 2021b.) Tutkimuksen onnistumisen kannalta kyselyn laadintavaihe on erittäin tärkeässä asemassa. Kyselylomakkeen tekemiseen tulee siis käyttää riittävästi aikaa. (Tähtinen ym. 2020.) Tässä opinnäytetyössä kyselylomakkeen (liite 4) kysymykset laadittiin pohjautuen COM-B-malliin (luku 2.2). Taustakysymykset johdettiin teoreettisesta viitekehuksesta. Kyselylomakkeen suunnitteluun ja laadintaan käytettiin paljon aikaa ja sitä tarkennettiin useaan kertaan yhdessä Syöpäjärjestöjen asiantuntijoiden kanssa.

Tässä opinnäytetyössä kyselylomakkeessa kysymyksissä käytettiin Likertin asteikkoa. Likertin asteikko on yleinen tapa mitata mielipiteitä kyselylomakkeessa. Likertin asteikko on Rensis Likertin (1932) kehittämä järjestysasteikko, joka ryhmittää vastaajat "samanmielisyyden" mukaan. Sanallisten järjestysasteikkojen tekeminen on melko haastavaa, sillä arkikielen käsitteet ja ilmaisut voivat tarkoittaa eri asioita eri ihmisille. (Mittaaminen: Muuttujien ominaisuudet s.a.; Vilka 2007.) Likert-asteikon vastausvaihtoehdot ovat 'täysin

samaa mieltä', 'jokseenkin samaa mieltä', 'jokseenkin eri mieltä' sekä 'täysin eri mieltä'. Vaihtoehtoja voi olla myös enemmän, jolloin vastausvaihtoehdoiksi voidaan edellä mainittujen lisäksi lisätä 'ei samaa eikä eri mieltä', 'en osaa sanoa' ja 'en halua sanoa'. Tähtisen ym. (2020) mukaan asteikon keskellä oleva vaihtoehto olisi hyvä sanoittaa sillä tavalla, että se kuvaisi aidosti asteikon keskikohtaa tai esimerkiksi neutraalia mielipidettä. Hyvä muoto olisi "ei samaa eikä eri mieltä". Kyselyn analysointivaiheessa puuttuvaksi tiedoksi määritellään 'en osaa sanoa' ja 'en halua sanoa' vaihtoehdot. (Mittaaminen: Muuttujien ominaisuudet s.a.) Tämän opinnäytetyön kyselylomakkeeseen valittiin vastausvaihtoehdot 'täysin samaa mieltä', 'jokseenkin samaa mieltä', 'ei samaa eikä eri mieltä', 'jokseenkin eri mieltä' ja 'täysin eri mieltä'.

Verkkokyselyn isoimpia etuja on sen edullisuus. Lisäksi aineistonkeruuvaihe on selkeä ja nopea. (Tähtinen ym. 2020.) Yksi kyselyn eduista on myös osallistujan jääminen anonyymiksi. Yleisimmin huonona puolena on riski vastaajamäärän jäämisestä pieneksi. Lisäksi ongelmaksi voi nousta kyselylomakkeiden vastaajilta edellytettävät perustaidot. Esimerkiksi nuorien vastaajien voi olla haastavaa ymmärtää sellaisia väittämiä, joissa on käytetty mutkikkaita rakenteita tai kiertoilmauksia. (Tähtinen ym. 2020; Vilka 2021b.) Sähköisesti laaditussa ja toteutetussa kyselyssä on varmistettava, että kaikilla osallistujilla on samanlaiset mahdollisuudet vastata kyselylomakkeeseen. Tämä tarkoittaa sitä, että heillä tulee olla mahdollisuus internetin ja sähköpostin käyttöön. Sähköpostitse lähetettyyn tai internetissä olevaan kyselyyn liittyy myös tutkimuseettisiä ongelmia. Osallistujan anonyyminä pysyminen on vaikeaa, sillä sähköpostiosoite paljastaa vastaajan tai internetissä osallistuneen tietokone voidaan paikallistaa IP-numeron avulla. (Vilka 2021b.)

Kyselylomakkeen esitestaus

Jos kyselylomakkeen laatii itse, tulisi se aina esitestata ennen kyselyn toteuttamista (Vilka 2021b). Testaus tarkoittaa sitä, että muutama tutkimuksen kohderyhmään kuuluva ihminen arvioi kriittisesti kyselylomaketta. Heidän tulisi arvioida kysymysten ja vastausohjeiden selkeyttä, vastausvaihtoehtojen toimivuutta, kyselylomakkeen pituutta ja vastaamiseen käytettyä aikaa. (Vehkalahti 2014; Vilka 2021b.) Verkkokyselyn vastaajan on hyvä jäädä alle 15–20 mi-

nuuttiin (Kyselylomakkeen laatiminen s.a.). Olisi myös hyvä, jos testaajat pystyisivät arvioimaan lisäksi, onko jotain olennaista jäänyt kysymättä tai onko kyselyssä mukana tarpeettomia kysymyksiä. (Vehkalahti 2014; Vilka 2021b.)

Tässä opinnäytetyössä kyselylomake esiteltiin, ja esitelaukseen osallistui Syöpäjärjestöjen asiantuntijoita, nuorten ja nuorten aikuisten kanssa työskenteleviä asiantuntijoita sekä muutama nuori aikuinen. Ennen esitelausta esitelaajia pyydettiin lataamaan omaan puhelimeensa Erovirasto-sovellus ja tutustumaan sovellukseen muutaman päivän ajan, jotta kyselylomakkeen kysymykset olisivat ymmärrettävämpiä. Esitelaajia pyydettiin tarkastelemaan kyselylomaketta kriittisesti ja pohtimaan kysymysten ja vastausvaihtoehtojen selkeyttä, ymmärrettävyyttä ja kyselyn pituutta, arvioimaan vastaamiseen kuluva aikaa sekä pohtimaan, puuttuuko oleellisia kysymyksiä tai ovatko jotkin kysymykset turhia. Esitelauksen tulosten pohjalta kyselyä muokattiin yhdessä Syöpäjärjestöjen yhteyshenkilöiden kanssa. Esitelauksessa turhiksi tai liian haastaviksi kysymyksiksi todetut kysymykset poistettiin tai kysymyksiä muokattiin ymmärrettävämpään muotoon. Osa avoimista kysymyksistä muutettiin myös vapaaehtoisiksi.

6.1.2 Saatekirje, kyselyn toteuttaminen ja määrällisten vastausten analysointi

Vilkan (2021b) mukaan saatekirjeen ajatellaan harvoin olevan osa tutkimusta ja sen arviointia, vaikka sillä on iso rooli tutkimuksen onnistumisessa. Saatekirjeen roolia ei siis voi aliarvioida, sillä sen perusteella mahdollinen vastaaja joko päättää vastata kyselyyn tai ei. Saatekirjeessä kerrotaan tutkimuksen perustiedot ja perustellaan tutkimuksen tärkeyttä. (Vehkalahti 2014; Vilka 2021b.) Saatekirjeestä tulisi käydä ilmi, mistä tutkimuksessa on kysymys, tutkimuksen osapuolet, mihin tarkoitukseen tutkimusta tehdään, kuka tutkimustuloksia käyttää ja mihin niitä käytetään. Saatekirjeen ensisijainen tehtävä on vakuuttaa vastaaja tutkimuksesta, motivoida hänet osallistumaan siihen ja vastaamaan kyselyyn. Saatekirjeen ja kyselylomakkeen ulkoasu, saatteen sisältö ja kyselyn pituus sekä kieli vaikuttavat vastaajan päätökseen osallistua tutkimukseen. Saatekirjeessä vastaajalle tulee myös vakuuttaa, että heidän henkilötietonsa on suojattu. (Vilka 2021b.)

Tässä opinnäytetyössä kyselylomake linkitettiin Erovirasto-sovellukseen, mutta saatekirjeellä oli iso rooli vastaajien rekrytoinnissa. Tietoteknisten syiden takia saatekirje jouduttiin lisäämään heti kyselylomakkeen alkuun, jolloin vastaajalla ei ollut mahdollisuutta lukea saatekirjettä ilman kyselyn avaamista. Kyselylomake linkitettiin Erovirasto-sovelluksen päivän 28 kohdalle, jolloin kaikilla sovellusta käytävillä oli samanlaiset mahdollisuudet vastata kyselyyn ja pysyä anonyyminä.

Koska kyselyssä oli pääosin kyse määrällisestä tutkimuksesta, tavoiteltiin mahdollisimman suurta vastaajamäärää. Tällöin tulokset ovat luotettavampia (Vilka 2007). Tässä opinnäytetyössä vastaajamääräksi tavoiteltiin vähintään 30 vastaajaa, mutta 50 vastaajaa olisi ollut ihanteellinen määrä. Saatekirje (liite 3) pyrittiin kirjoittamaan nuoria houkuttelevalla tavalla sekä heille kohdistetusti. Saadaksemme mahdollisimman paljon vastaajia kyselyyn, Syöpäjärjestöt lupasi palkinnon arvottavaksi vastaajien kesken.

Verkkokysely oli avoinna Erovirasto-sovelluksessa hieman yli kahden kuukauden ajan. Vastaajia kyselyyn oli tarkoitus rekrytoida eri hyvinvointialueiden opilaitosten terveydenhoitajien kautta, mutta aikataulumuutosten vuoksi vain yhdeltä hyvinvointialueelta ehdittiin saamaan tutkimuslupa. Aikatauluhaasteiden vuoksi kyseisen hyvinvointialueen terveydenhoitajat eivät ehtineet rekrytoida vastaajia kyselyyn.

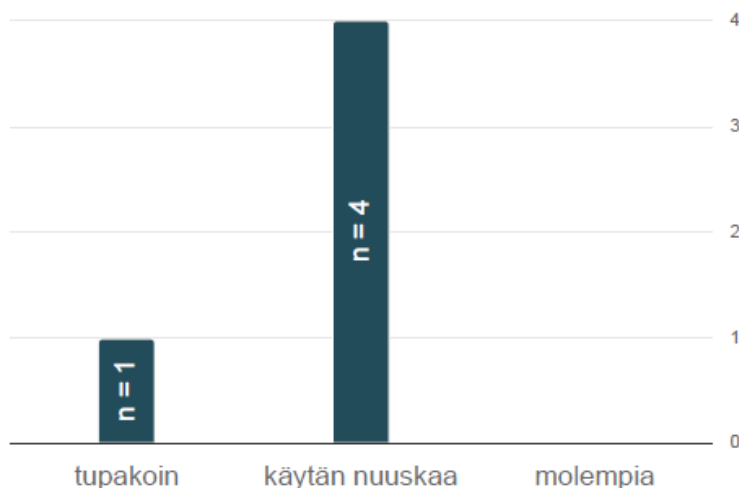
Kyselyn analysointi

Kyselyn analyysimenetelmät riippuvat siitä, mihin tietoa käytetään. Yleisimmin käytetään kuvailevia tilastollisia menetelmiä. Näillä menetelmillä riittävästi dokumentoidut tulokset ovat melko helposti ymmärrettävissä myös ilman laajoja taustatietoja. Tyypillisimpiä tunnuslukuja ovat esimerkiksi frekvenssit, prosentiosuudet sekä keskiarvot. Myös hajontalukuja käytetään paljon. Tuloksia havainnollistetaan kokoamalla numerotulokset taulukoihin ja kuvioihin. (Alastalo & Borg s.a.) Tässä opinnäytetyössä päädyttiin käyttämään kyselyn analysointiin pelkästään frekvenssiä kyselyn pienen vastaajamäärän vuoksi. Kyselyn vastausten analysoinnissa hyödynnettiin Webropolin raporttityökalua.

Frekvensseillä tarkoitetaan aineistojen havaintojen tai tapausten lukumäärää muuttujien luokissa. Suuri frekvenssi ei automaattisesti tarkoita kyselystä saadun tiedon luotettavuutta. Toisaalta pienikään aineisto ei välttämättä tarkoita, että kyselyn tulokset olisivat vääriä. Suuressa aineistossa tapaukset eivät välttämättä edusta sitä joukkoa, jos halutaan tehdä päätelmiä. Pienestä aineistosta saatu tulos voi päteä myös perusjoukossa, jos tutkimukseen sisältyy ajatus yleistämisestä. Tutkimustuloksia voidaan havainnollistaa prosenttiosuuk- silla eli tapausten suhteellisilla osuuksilla siitä luvusta, josta prosentit laske- taan. (Alastalo & Borg s.a.)

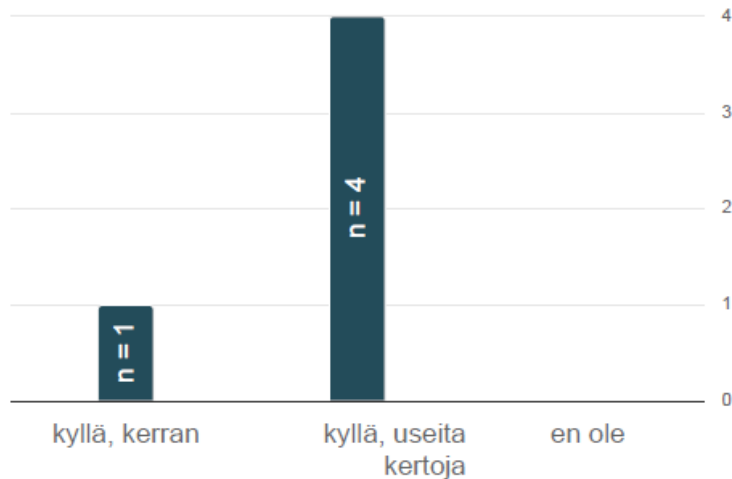
6.1.3 Kyselyn tulokset

Webropol-verkkokyselyyn vastasi yhteensä 13 henkilöä. Kyselyyn vastan- neista 39 % (n=5) kuului opinnäytetyön ja Erovirasto-sovelluksen kohderyh- mään eli 16–29-vuotiaisiin. Tästä eteenpäin kyselyyn vastanneista puhutta- essa tarkoitetaan nimenomaan kohderyhmään kuuluvia vastaajia. Vastan- neista kaksi oli naisia ja kolme miehiä. Heistä neljä ilmoitti käyttävänsä nuus- kaa (kuva 5). Kaikki vastaajat ilmoittivat käyttäneensä nikotiinituotteita viisi kertaa päivässä tai useammin.



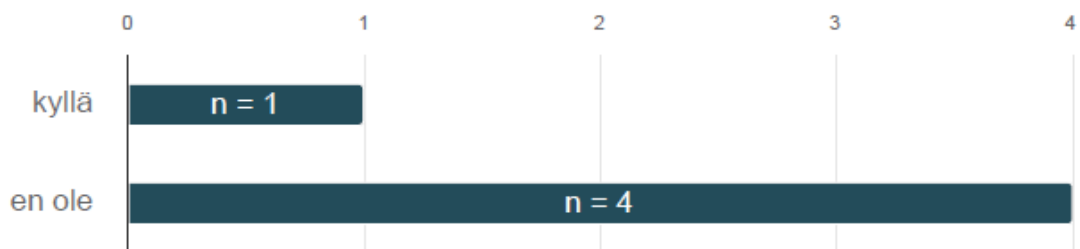
Kuva 5. Tupakoitsijat ja nuuskan käyttäjät (n=5)

Vastaajista neljä ilmoitti yrittäneensä lopettaa nikotiinituotteiden käytön useita kertoja aiemmin (kuva 6). Neljä oli käyttänyt tuotteita yli viisi vuotta ja yksi vas- taaja 1–5 vuotta.



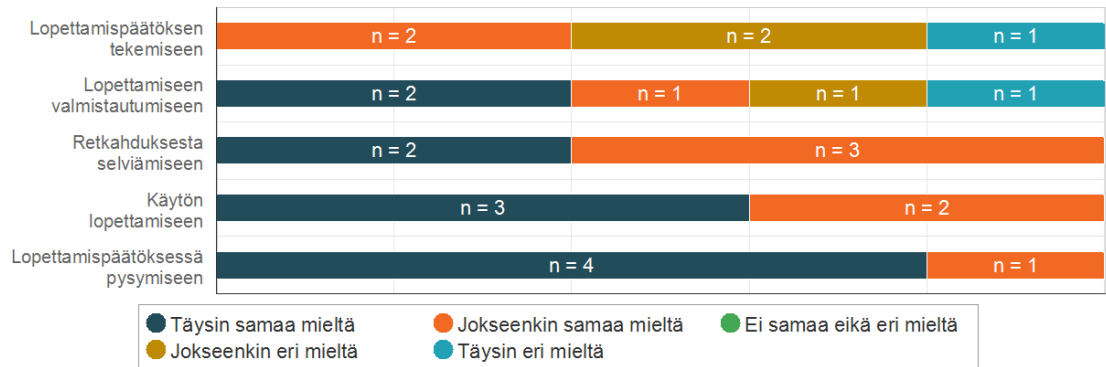
Kuva 6. Aiemmat lopettamisyriytykset (n=5)

Yksi vastaaja ilmoitti käyttäneensä Erovirasto-sovellusta aiemmin (kuva 7).



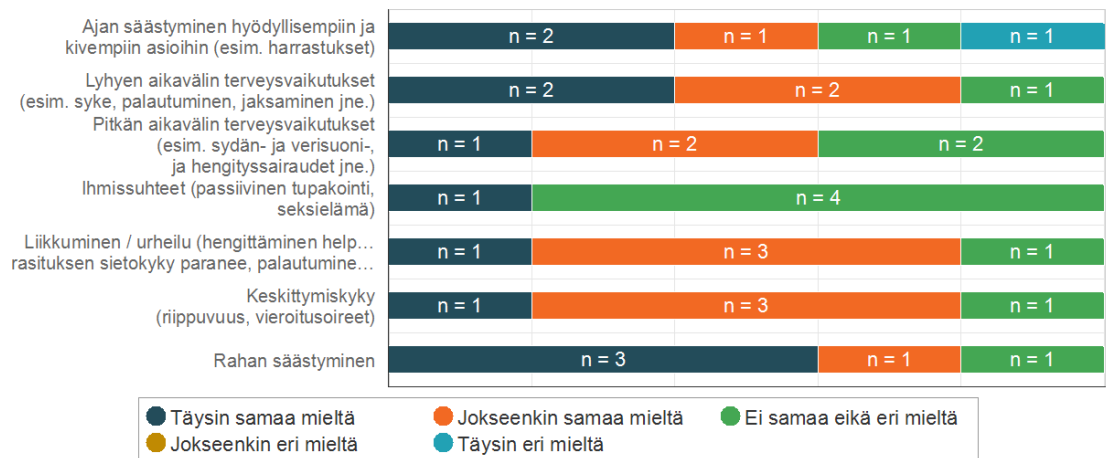
Kuva 7. Erovirasto-sovelluksen aikaisempi käyttö (n=5)

Kyselyyn vastanneista kaksi oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että Erovirasto-sovellus antoi tukea ja keinoja lopettamispäätöksen tekemiseen. Kaksi vastaajista oli väitteestä jokseenkin eri mieltä ja yksi täysin eri mieltä. Vastaajista kolme koki sovelluksen antaneen tukea ja keinoja lopettamiseen valmistautumiseen, mutta yksi oli väitteestä jokseenkin eri mieltä ja yksi vastaaja täysin eri mieltä. Kaikki vastaajat kokivat saaneensa sovelluksesta tukea ja keinoja retkahduksesta selviämiseen, nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen ja lopettamispäätöksessä pysymiseen (kuva 8).



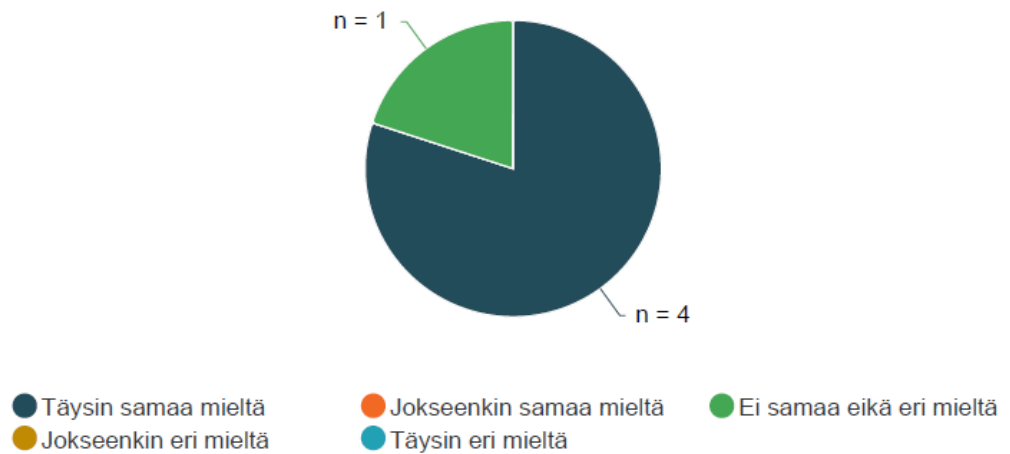
Kuva 8. Erovirasto-sovellus antoi tukea ja keinoja lopettamiseen ja retkahduksesta selviämiseen (n=5)

Vastaajilta kysyttiin, saivatko he tietoa lopettamisen tuen hyötyihin liittyvistä teemoista (kuva 9). Vastaajista kolme koki saaneensa Erovirasto-sovelluksesta tietoa ajansäästymisestä hyödyllisempiin ja kivempiin asioihin. Neljä vastaajaa oli samaa mieltä siitä, että saivat sovelluksesta tietoa lyhyen aikavälin terveystaikutuksista. Vastaajista neljä ei ollut samaa eikä eri mieltä väitteestä koskien tiedon saamista lopettamisen hyödyistä koskien ihmissuhteita.



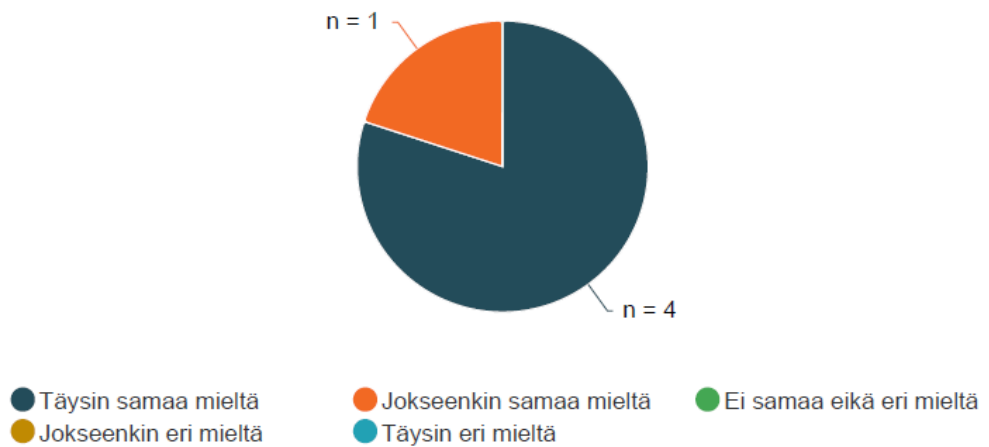
Kuva 9. Sovellus tarjosi tietoa lopettamisen tuen hyötyihin liittyvistä eri teemoista (n=5)

Kyselyyn vastanneista neljä oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa ”Sovelluksen ansiosta olen huomannut positiivisia asioita olla käyttämättä nikotiinituotteita”, yksi vastaajista ilmoitti olevansa ”ei samaa eikä eri mieltä”. Vastaajista neljä oli täysin samaa mieltä väitteestä ”Sovellus vahvisti uskoani siihen, että pystyn lopettamaan” (kuva 10).



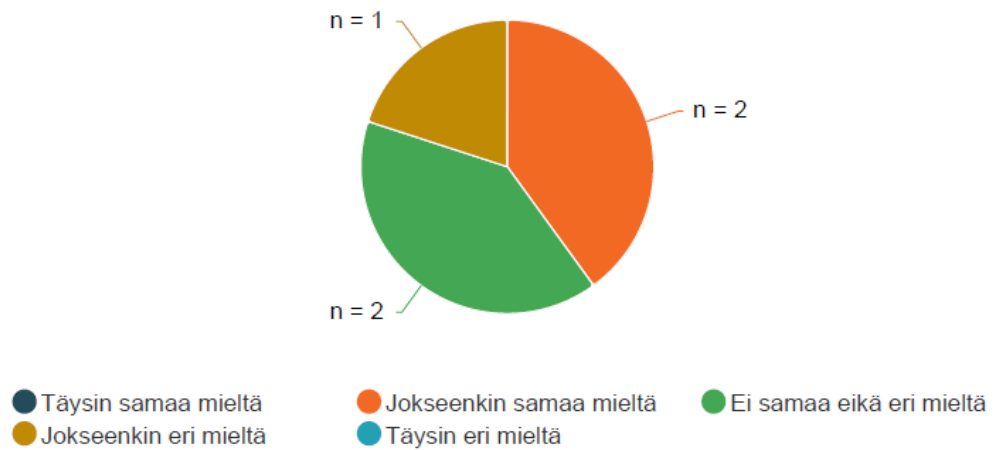
Kuva 10. Sovellus vahvisti uskoa lopettamisessa onnistumisessa (n=5)

Kaikki vastaajat kokivat sovelluksen vahvistaneen heidän motivaatiotaan lopettaa nikotiinihuumeiden käyttöä (kuva 11).



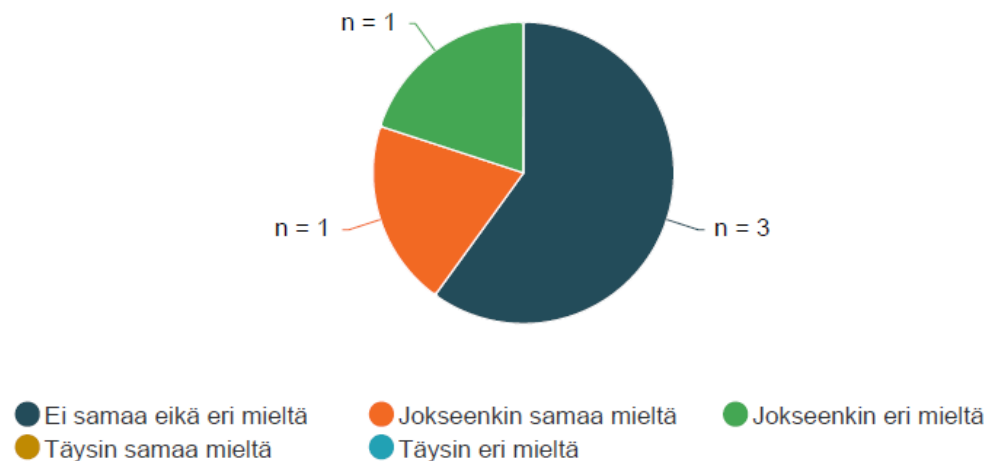
Kuva 11. Sovellus vahvisti motivaatiota lopettaa (n=5)

Vastaajista kaksi oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että pystyvät sovelluksen avulla ennakoimaan tilanteita, jossa saattaisivat retkahtaa (kuva 12).



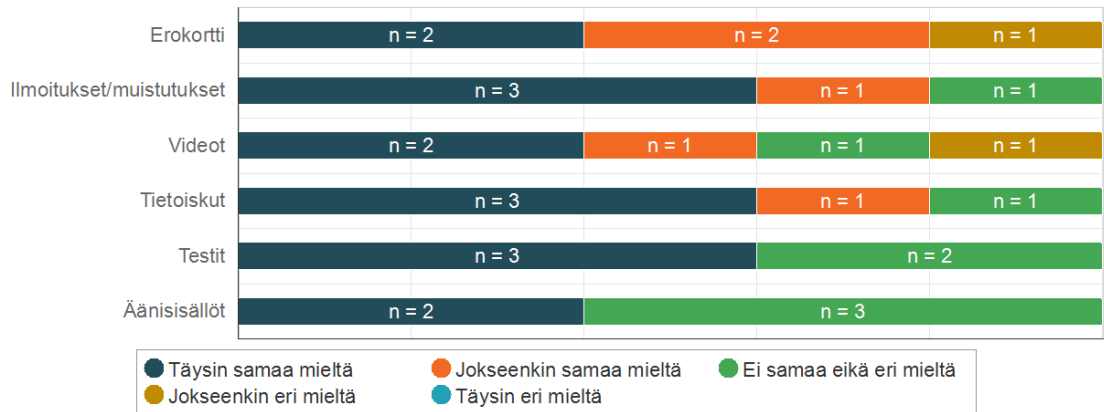
Kuva 12. Sovellus auttoi ennakoimaan retkahdusriskitilanteita (n=5)

Kolme vastaajista vastasi ”ei samaa eikä eri mieltä” väitteeseen ”Sovellus auttoi harjoittelemaan uusia rutiineja/tapoja nikotiinituotteen käytön tilalle” (kuva 13).



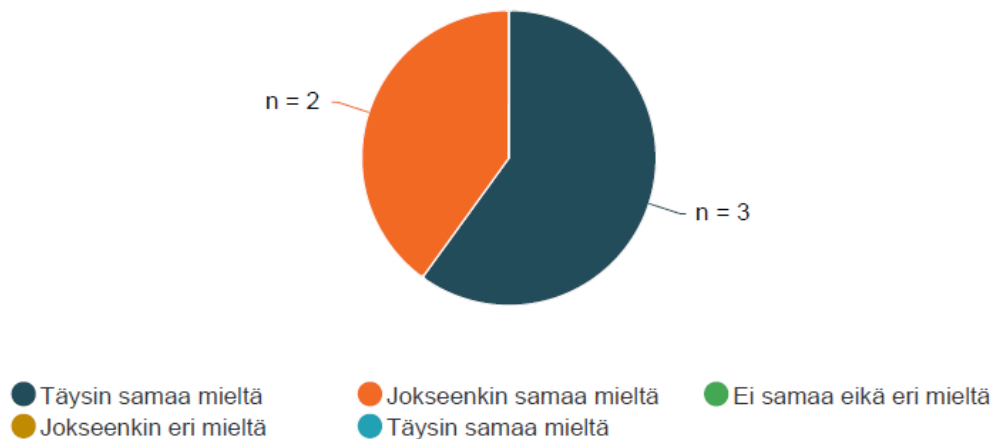
Kuva 13. Sovellus auttoi harjoittelemaan uusia rutiineja/tapoja nikotiinituotteen käytön tilalle (n=5)

Sovelluksen käyttäjiltä kysyttiin sovelluksen sisältöjen motivoivuudesta ja kannustavuudesta (kuva 14). Vastaajista yksi oli jokseenkin eri mieltä erokortin ja videoiden motivoivuudesta ja kannustavuudesta. Äänisisältöjen osalta kolme vastasi ”ei samaa eikä eri mieltä”.



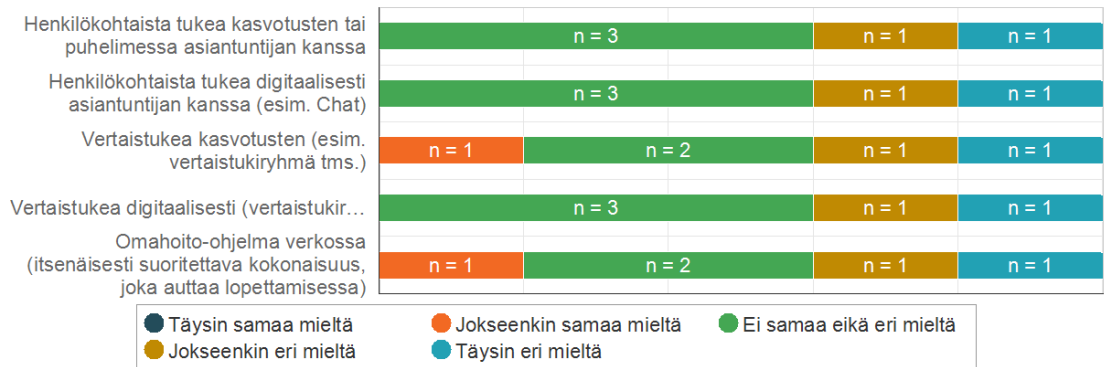
Kuva 14. Sovelluksen sisällöt motivoivat ja kannustivat lopettamisessa (n=5)

Kaikki vastaajat kokivat Erovirasto-sovelluksen auttaneen heitä lopettamaan nikotiinituotteiden käytön. Kolme oli väitteestä täysin samaa mieltä ja kaksi jokseenkin samaa mieltä (kuva 15).



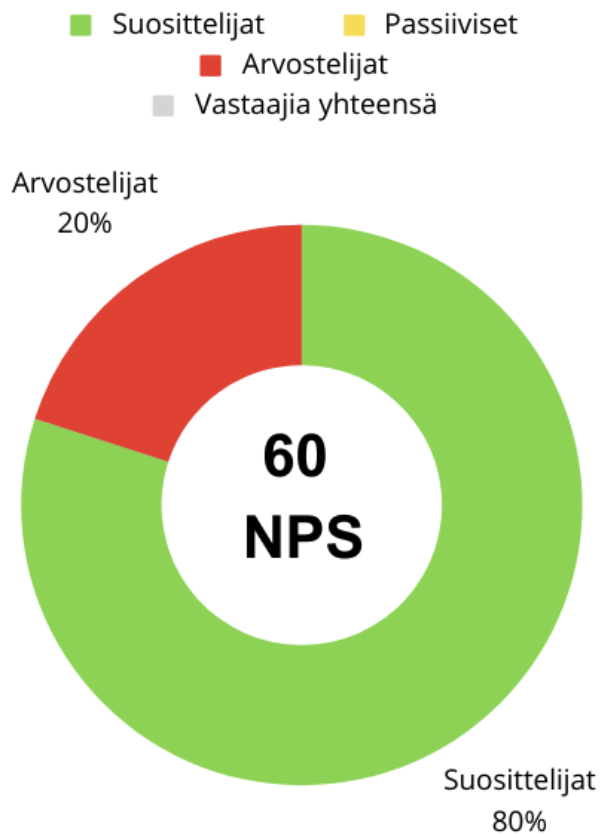
Kuva 15. Erovirasto-sovellus auttoi lopettamaan nikotiinituotteiden käytön (n=5)

Vastaajilta kysyttiin myös, kokevatko he tarvitsevansa sovelluksen tarjoaman tuen lisäksi muunlaista tukea (kuva 16). Kysymyksessä lueteltiin erilaisia tukitapoja. Tukitavoista ainoastaan vertaistuki kasvotusten ja omahoito-ohjelma verkossa oli yhden vastaajan mielestä jokseenkin tarpeellinen. Muihin tukitapoihin vastaajat vastasivat suurimmaksi osin "ei samaa eikä eri mieltä".



Kuva 16. Muunlaisen tuen tarve lopettamisessa sovelluksen tarjoaman tuen lisäksi (n=5)

Kyselyn viimeinen kysymys ”Kuinka todennäköisesti suosittelisit Erovirasto-sovellusta kavereillesi?” sai vastausten keskiarvoksi 8,8. Minimiarvo vastauksissa oli 5 ja maksimiarvo 10. NPS-pisteiksi kysymykseen saatiin 60 (kuva 9). 80 % vastaajista suosittelisi Erovirasto-sovellusta kavereilleen. NPS-kysely on kuvattu tarkemmin luvussa 6.4.



Kuva 17. Suosittelisin Erovirasto-sovellusta kavereilleni (n=5)

6.2 Määritä-vaihe

Tuplatimanttiprosessimallin *määritä*-vaiheessa koottu tieto tulkitaan ja analysoidaan ymmärrykseksi. Tällöin vaiheen lopputuloksena tulisi muodostua määritetty ongelma tai mahdollisuus, johon seuraavissa prosessin vaiheissa aletaan kehittämään ratkaisua. Vaiheen lopputuloksena voi myös olla syvällinen ymmärrys asiakkaiden tarpeista ja käyttäytymismalleista. (Koivisto 2019.) Tässä opinnäytetyössä *määritä*-vaiheessa asiakasymmärrystä pyrittiin syventämään kyselylomakkeen avoimilla kysymyksillä. Vastaukset analysoitiin teemoittelemalla.

Määritä-vaiheessa etsitään vastausta tutkimuskysymykseen

Millaista tukea Erovirasto-sovelluksen käyttäjät toivoisivat lisää?

6.2.1 Kyselyn avointen vastausten analysointi

Teemoittelu (thematic analysis) on systemaattinen analyysimenetelmä, jonka tavoitteena on löytää tutkimusaineistosta tutkimusongelman kannalta keskeisiä teemoja (Eskola & Suoranta 1998; Rosala 2022). Figgoun ja Pavlopouloksen (2015) mukaan ei ole yhteisymmärrystä siitä, että teemoittelu olisi oma analyysimenetelmänsä. Usein on myös epäselvää, miten teemoittelu eroaa sisällönanalyysistä (Figgou & Pavlopoulos 2015). Teemoittelussa tutkimusaineisto pilkotaan ja järjestetään esimerkiksi koodausta hyödyntämällä. Koodauksen avulla on helpompi jäsenellä aineistoa luokittelemalla samankaltaiset osat yhteen (Juhila s.a.; Rosala 2022).

Braun ja Clarke (2012) jakavat teemoittelun kuuteen vaiheeseen, joita tässä opinnäytetyössä on käytetty apuna tutkimusaineiston analyysissä. Heidän mukaansa teemoittelu aloitetaan tutustumalla tutkimusaineistoon. (Braun & Clarke 2012.) Aineistoon tutustutaan lukemalla tai kuuntelemalla riippuen siitä, miten tutkimus on toteutettu. Samalla kannattaa tehdä muistiinpanoja myöhempiä analyysiä helpottamaan. Toinen teemoittelun vaihe on koodaaminen. (University of Auckland s.a.) Yksinkertaistettuna koodaaminen tarkoittaa aineiston eri osien yhdistämistä ja erottelua jonkin ominaisuuden mukaan (Juhila s.a.). Kolmas vaihe teemoittelussa on teemojen ”etsiminen”. Teemoja ei varsinaisesti ”löydetä” aineistosta, vaan koodauksen avulla erotettuja osia

ryhmitellään samankaltaisuuksien mukaan ja mietitään niitä yhdistäviä nimittäjiä eli teemoja. (Clarke ym. 2015; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Neljännessä vaiheessa tutkija käy läpi luomansa teemat tarkistaakseen, miten ne sopivat yhteen koodatun aineiston ja koko tutkimusaineiston kanssa. Viides vaihe teemoittelussa on teemojen määrittely ja nimeäminen. Tässä vaiheessa jokaisesta teemasta kirjoitetaan lyhyt yhteenveto ja valitaan teemoille nimet. Kuudes vaihe teemoittelussa on tutkimusraportin kirjoittaminen. Kirjoittaminen aloitetaan kuitenkin jo heti, kun analyysiä aletaan tehdä. (Clarke ym. 2015.)

Tässä opinnäytetyössä kyselyn avointen vastausten sekä ideariihen tulosten teemoittelussa käytettiin apuna Google Jamboard -työkalua. Teemoittelu aloitettiin tutustumalla tutkimusaineistoon, minkä jälkeen vastauksista luotiin pelkistetyimmät muodot. Yksinkertaistetuista muodoista luotiin alateemoja. Alateemoista etsittiin samankaltaisuuksia ja niitä yhdisteltiin eri luokkiin. Alateemoista luotiin pääteemoja. Esimerkki teemoittelusta on liitteessä 5. Osaan kyselyn avoimista kysymyksistä ei tullut lainkaan vastauksia tai vastauksia oli vähän ja ne olivat lyhyitä. Näin ollen niiden teemoittelu ei ollut mielekäästä tai järkevää. Osa eri kysymysten vastauksista yhdistettiin ja niistä muodostettiin teemoja.

6.2.2 Kyselyn avointen vastausten tulokset

Kyselyn avoimista vastauksista muodostui neljä pääteemaa. Pääteemoja olivat Erovirasto-sovelluksen tukikeinot, motivaation vahvistaminen, Erovirasto-sovelluksen sisältö ja mielialamuutokset ja hyvinvointi.

Erovirasto-sovelluksen tukikeinot -pääteema muodostui alateemoista *tukikeinoja retkahdukseen, kannustus päätöksessä pysymiseen ja sisällön soveltuvuus*. Tukikeinoja retkahdukseen -alateema muodostui pelkistetyistä muodoista päivittäinen check-in auttoi nuuskan lopettamisessa, SOS-nappi ja vertaistukifaktoja. Kannustus päätöksessä pysymiseen -alateema syntyi pelkistyksestä kannustus. Alateema sisällön soveltuvuus syntyi pelkistyksistä monta kertaa lopettamista yrittäneelle sisällöstä ei hyötyä sekä sisältö sopii ensimmäistä kertaa lopettavalle.

”SOS-nappi oli hyvä, kun teki mieli tupakoida.”

Pääteema motivaation vahvistaminen muodostui alateemoista *tekniset motivaation vahvistajat ja motivaation vahvistamisen tavat*. Alateema tekniset motivaation vahvistajat syntyi pelkistetyistä muodoista päivittäinen check-in ja tsemppiviestit. Alateema motivaation vahvistamisen tavat muodostui pelkistetyistä positiivinen asenne, muistutus lopettamisen syistä ja konkreettinen tuki.

”Antoi muistutuksen aina syistäni lopettaa.”

Erovirasto-sovelluksen sisältö -pääteema muodostui alateemoista *lopettamisen positiiviset vaikutukset, vilpittömän tukeminen ja kannustus päätöksessä pysymiseen*. Alateema positiiviset vaikutukset syntyi pelkistetyistä enemmän sisältöä jokaiselle päivälle, enemmän psykologisista positiivisista seurauksista sekä enemmän sisältöä lopettamisen positiivisista vaikutuksista. Alateema vilpittömän tukeminen syntyi pelkistetyistä muodoista videot vähemmän nasevia, videot vähemmän humoristisia sekä videot enemmän vilpittömän tukevia. Kannustus päätöksessä pysymiseen -alateema muodostui pelkistetyistä motivaatiota tulevaisuuden varalta ja miksi lopettaa nyt eikä odotella vanhuutta.

”Jotain motivaatiota tulevaisuuden varalta, miksi täytyy lopettaa nyt eikä odotella, että on vanha.”

Pääteema mielialamuutokset ja hyvinvointi muodostui yhdistämällä kahden eri kysymyksen vastaukset. Pääteema muodostui alkuperäisistä vastauksista ”Olen huomannut mielialamuutoksieni syyt”, ”yleinen hyvinvointi” ja ”mielenmuutokset”.

6.3 Kehitä-vaihe

Kehitä-vaiheessa tunnistettuun ongelmaan tai mahdollisuuteen ideoidaan vaihtoehtoisia ratkaisuja. Ideoinnissa käytetään apuna syntyneitä ymmärrystä asiakastarpeista ja mahdollisesti erilaisia ideointimenetelmiä. Tässä vaiheessa oleellista on hahmotella ideoita ja mallintaa kokemuksia ajattelun ja luovuuden edistämiseksi. Ratkaisuja kehitetään yhteistyössä asiakkaiden, henkilökunnan ja muiden sidosryhmien kanssa. (Koivisto 2019.) Tässä vaiheessa menetelmänä voidaan myös käyttää muun muassa ideariihettä. Usein *kehitä*-vaiheen menetelmät voivat olla samoja kuin *määritä*-vaiheessa, mutta tavoitteena on

päästä yhteisymmärrykseen lopullisesta toteutukseen päätyvästä tuotteesta tai palvelusta. (A study of the design process s.a.) Tässä opinnäytetyössä *kehittä-*vaiheen menetelmänä toimi virtuaalinen ideariihi Syöpäjärjestöjen yhteishenkilöiden ja asiantuntijoiden kanssa. Ideariihessä muotoiltiin kyselyn analysoiduista vastauksista kehittämissuunnitelmaa Erovirasto-sovellukseen ja valittiin kehittämissuunnitelmaan päätyvät ehdotukset. Analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua, joka on kuvattu kappaleessa 6.2. Tuotoksena syntyi kehittämissuunnitelman luonnos.

Tässä opinnäytetyönvaiheessa vastataan tutkimuskysymykseen

Millaisia kehittämissuunnitelmia muotoillaan?

6.3.1 Virtuaalinen ideariihi ja sen toteuttaminen

Virtuaalinen ideariihi on työkalu, jota käytetään virtuaalisessa työskentelyssä ideoinnin tukena. Työkalun avulla voidaan tuottaa lyhyessäkin ajassa paljon ideoita, jäsentää niitä ja valita niistä halutut jatkokäsittelyyn. Työkalua käytetään, kun työskennellään etäyhteyksien välityksellä. (Innokylä s.a.) Gong ym. (2021) artikkelin mukaan useissa tutkimuksissa on todettu, että aivoriihi on hyödyllinen työkalu ideoiden synnyttämiseen ja luovan työskentelyn parantamiseen. Tutkimusten mukaan perinteinen aivoriihi voi kuitenkin aiheuttaa yksilölle sosiaalista ahdistusta, ”tuottavuuden alenemista” (production blocking) tai ”vetelehtimistä” (social loafing). Virtuaalisesti toteutettu ideariihi voi vähentää näitä negatiivisia vaikutuksia sekä tehostaa luovaa työskentelyä ja parantaa luovuutta. (Gong ym. 2021.) Virtuaalisessa aivoriihessä tuotetaan ideoita virtuaaliselle alustalle ja osallistetaan etäosallistujia. Aivoriiehen osallistuu fasilitaattori sekä noin 5–12 etäosallistujaa. Aivoriihi toteutetaan kokoustyökalun avulla, jolloin kaikki osallistujat pääsevät osallistumaan virtuaalityöskentelyyn. Lisäksi ideoiden keräämiseen tarvitaan yhteinen valkotaulu tai muu virtuaalinen tila. (Innokylä s.a.)

Tässä opinnäytetyössä virtuaalinen ideariihi toteutettiin Microsoft Teams -kokoustyökalulla hybridisti. Osa osallistujista ja opinnäytetyön tekijä osallistuivat riiehen Syöpäjärjestöjen toimistolta käsin ja osa Teams-yhteyden välityksellä. Osallistujia ideariihessä oli fasilitaattorin lisäksi neljä henkilöä. Virtuaalisena

työskentelyalustana toimi Google Jamboard. Työskentelyyn varattiin aikaa kaksi tuntia. Virtuaalisessa ideariihessä fasilitaattorina toimi opinnäytetyön toteuttaja. Ideariihen osallistajat ovat Syöpäjärjestöjen asiantuntijoita. Kyselyn laadulliset ja määrälliset tulokset lähetettiin Syöpäjärjestöjen asiantuntijoille ennen virtuaalisen ideariihen toteutusta, jotta aiheeseen virittäytymiseen ei menisi niin kauaa aikaa.

Ideariihi aloitettiin virittäytymällä aiheeseen esittelemällä kyselyn päätulokset. Lisäksi osallistujille esiteltiin virtuaalinen työskentelyalusta. Ideointivaiheessa osallistujia ohjeistettiin tuottamaan mahdollisimman paljon ideoita yhteiseen virtuaaliseen tilaan. Tehtävänannosta tehtiin mahdollisimman selkeä ja se kirjattiin osallistujille näkyville Google Jamboardiin. Opinnäytetyön tekijä teki etukäteen Google Jamboardiin kyselyn tulosten perusteella aiheet, joihin osallistajat saivat omatoimisesti lisätä kehitysehdotuksiaan. Aihoita oli yhteensä kahdeksan ja niihin oli nostettu aiheiksi kyselystä esiin nousseet kehittämistarpeet kysymysmuodossa. Osallistujille korostettiin, että tässä vaiheessa tavoitellaan mahdollisimman paljon ideoita laadun sijasta. Osallistujille kerrottiin myös, että kenenkään ideoita ei kritisoida ja kaikki ideat kirjataan ilman sensuuria. Osallistujia kannustettiin jo ideointivaiheessa jatkojalostamaan omia ja muiden ideoita. Ideoinnin jälkeen kaikki ideat käytiin läpi ja varmistettiin, että jokainen ymmärsi ne. Ideoiden läpikäynnin jälkeen ideoita täydennettiin ja jatkojalostettiin yhteisen keskustelun avulla. Tämän jälkeen lähdettiin priorisoimaan ideoita ja valittiin ideat kehittämissuunnitelmaan. Ideariihi toteutettiin mukaillen Marttilan (2020) ohjeistusta. Virtuaalisen ideariihen jälkeen kehittämissuunnitelmat koottiin kanvaasipohjalle jatkotyöstämistä varten. Virtuaalisen ideariihen tulokset analysoitiin teemoittelemalla. Teemoittelu on kuvattu luvussa 6.2.1.

Opinnäytetyön liitteenä on kutsu virtuaaliseen ideariiheeseen (liite 6). Sen lisäksi on laadittu lomakkeet *Suostumus henkilötietojen käsittelyyn ja tutkimukseen osallistumiseen* sekä *Tietosuojailmoitus*. Osallistujia pyydettiin palauttamaan Suostumus henkilötietojen käsittelyyn ja tutkimukseen osallistumiseen -lomake opinnäytetyön tekijälle salatulla sähköpostilla ennen virtuaalisen ideariihen toteutusta. Virtuaalinen ideariihi myös tallennettiin, jotta opinnäytetyön tekijä voisi tarvittaessa palata tarkistamaan keskustelun sisältöä. Tallentamiseen kysyttiin lupa osallistujilta virtuaalisen ideariihen alussa.

6.3.2 Virtuaalisen ideariihen tulokset

Virtuaalisen ideariihen tuloksena syntyi suuri määrä yksityiskohtaisia kehittämissuunnitelmia Erovirasto-sovellukselle. Kehittämissuunnitelmista jatkokäsittelyyn valittiin kuusi aihetta, joiden perusteella ideoita teemoittelemalla syntyi viisi pääteemaa. Ideariihessä syntyneet ideat liittyivät vahvasti toisiinsa aiheesta riippumatta, ja tämän vuoksi teemoittelu-vaiheessa samat tai samaan aihepiiriin kuuluvat ideat yhdistettiin samoihin luokkiin. Pääteemoiksi muodostuivat lopettajan oman pohdinnan herättely pelillisyyden keinoin, sovelluksen yksilöllistäminen, omahoito-ohjelma verkossa ja sosiaalinen tuki, mielen hyvinvointi ja riippuvuus sekä lopettamisen hyödyt näkökulma.

Lopettajan oman pohdinnan herättely pelillisyyden keinoin -pääteema syntyi alateemoista motivaation tason mittaaminen, erilaiset testit ja pisteiden kerääminen.

”Motivaation mittaaminen alussa ja pitkin matkaa.”

”Voisiko olla myös selätetyt tilanteet -laskuri. Aina kun painaa vaikka SOS-nappia, mutta ei retkahtaisi, tulisi siihen ”pisteitä”. Well done, olet selättänyt jo 18 vaikeaa tilannetta. Selviät kyllä niistä jatkossakin!”

Sovelluksen yksilöllistäminen -pääteema syntyi alateemoista henkilökohtainen lopettamissuunnitelma, retkahdusriskitilanteiden huomioiminen, sisältöjen yksilöllistäminen, logiikan muuttaminen ja yksilölliset lopettamispolut.

”Henkilökohtainen lopettamissuunnitelma, jota voisi matkan varrella täydentää.”

”Logiikka uusiksi, voisi olla polut esim. ”aloittelijalle” ja ”paatuneemmalle käyttäjälle”, ei tupakka ja nuuska.”

Pääteema omahoito-ohjelma ja sosiaalinen tuki syntyi alateemoista omahoito-ohjelman kehittäminen, vertaistuellinen ryhmächat ja sosiaalinen tuki.

”Omahoito-ohjelma ja vertaistuellinen ryhmächat voisi olla rinnalla/jatkona sovellukselle.”

”Käyttäjä voisi miettiä henkilön (ystävän) kuka kulkisi tsempparina läpi polun. Tälle ystävälle voisi soittaa tiukassa paikassa (valmistautuminen).”

Mielen hyvinvointi ja riippuvuus -pääteema syntyi kolmesta alateemasta. Alateemoja ovat positiiviset mielen hyvinvoinnin muutokset, psyykkisen puolen kuormittuminen lopettaessa ja riippuvuuden eri ulottuvuudet.

”Tärkeää olisi myös tuoda niitä positiivisia mielen hyvinvoinnin puolia esille, joita lopettaminen tuo tullessaan.”

”Olisi hyvä puhua enemmän riippuvuuden tunnistamisesta ja siitä, että sitä on myös psyykkistä ja sosiaalista, jotta käyttäjä ymmärtää paremmin riippuvuuden merkityksen käytön jatkumisessa.”

Pääteema lopettamisen hyödyt -näkökulma syntyi alateemoista motivoivuuden lisääminen ja kannustavuuden lisääminen.

”Kaikki sisällöt tulee käydä läpi, päivittää niitä haitta- ja riskipuheesta motivoivaan puheeseen ja kannustavuuteen.”

6.4 Tuota-vaihe

Koiviston (2019) mukaan tuplatimantin viimeisessä vaiheessa eli *tuota*-vaiheessa aikaisemmissa vaiheissa syntyneistä ideoista pyritään rajaamaan ja tunnistamaan toimivia, asetettuihin tavoitteisiin vastaavia vaihtoehtoja. Vaihtoehtoja testataan asiakkailta, henkilökunnalla tai muilla sidosryhmillä. Vaiheen loppuksi tavoitteena on luoda palvelusta määritelty idea tai konsepti. Tämän pohjalta tehdään päätös, toteutetaanko kehitetty ratkaisu vai ei. (Koivisto 2019.) Tämä vaihe sisältää myös palautteenannon tulevia projekteja ajatellen. *Tuota*-vaihe on suunniteltu tunnistamaan tuotteen tai palvelun viimeisetkin rajoitteet tai ongelmat ennen valmistusta. Tässä vaiheessa tuotteesta tai palvelusta tarvittaessa tarkastetaan, vastaako se sääntöjä ja standardeja, ja sille tehdään virhe- sekä yhteensopivuustestaukset. (A study of the design process s.a.)

Tässä opinnäytetyönvaiheessa vastataan tutkimuskysymykseen

Miten onnistuttiin Erovirasto-sovelluksen kehittämisehdotusten laadinnassa?

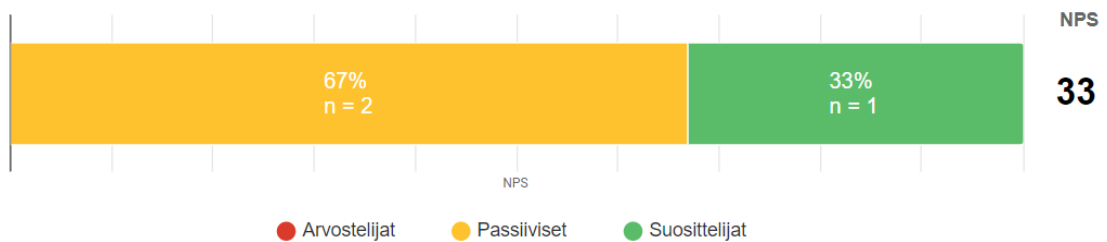
Tässä opinnäytetyössä *tuota*-vaiheessa ideariihen teemoitelluista aiheista luotiin kehittämisehdotuksia Erovirasto-sovellukselle. Tutkimuskysymyksen aiheistonkeruumenetelmänä käytettiin NPS-asteikkoa (Net Promoter Score), jonka tarkoituksena on mitata asiakastytyvyyttä (SurveyMonkey s.a.). NPS-kysymys kysyttiin virtuaaliseen ideariiheeseen osallistuneilta Syöpäjärjestöjen asiantuntijoilta. NPS-kysely (liite 8) lähetettiin vastaajille Webropol-sähköpostilinkkinä saatteen (liite 7) kera. Vastausaikaa kyselyyn oli viikko. Samalla vastaajille lähetettiin myös kehittämisehdotukset. Tämän vaiheen tuotoksena syntyi valmis kehittämissuunnitelma.

6.4.1 NPS-kyselyn analysointi

NPS-kyselyn vastaukset luokitellaan vastaajien valitseman numeron perusteella. Vastaajat luokitellaan tulosten perusteella arvostelijoihin, passiivisiin ja suosittelijoihin. (SurveyMonkey s.a.) Arvostelijoita ovat vastaajat, jotka antavat numeraaliseksi arvioksi 0–6. Passiivisia vastaajia ovat he, jotka antavat arvioksi 7–8. Vastaajat, jotka antavat arvioksi 9–10, ovat suosittelijoita. (Sales Communications 2019.) Luokittelun jälkeen lasketaan yhteen jokaisen luokan kokonaisvastausmäärä. Prosenttiosuus lasketaan jakamalla jokaisen luokan kokonaisvastausmäärä kyselytutkimuksen kokonaisvastausmäärällä. NPS-luku lasketaan vähentämällä arvostelijoiden kokonaisprosenttiosuus suosittelijoiden kokonaisprosenttiosuudesta. NPS-tuloksen vaihteluväli on -100 — +100. (SurveyMonkey s.a.) Yli 0 pisteen tulos on hyvä. NPS-pisteiden ollessa yli 50 voidaan tuloksen ajatella olevan erinomainen. Yli 70 pistettä on maailmanluokkaa. (Sales Communications 2019.) Tässä opinnäytetyössä NPS-kyselyn analysoinnissa käytettiin apuna Webropolin raportointityökalua.

6.4.2 NPS-kyselyn tulokset

NPS-kysymys (liite 8) kysyttiin kaikilta neljältä virtuaaliseen ideariihen osallistuneelta Syöpäjärjestöjen asiantuntijalta. Vastauksia kyselyyn saatiin kolme. Passiivisia vastaajia oli 2. Toinen passiivisista vastaajista antoi numeraaliseksi arvioksi 7 ja toinen 8. Yksi vastaajista luokitellaan suosittelijaksi hänen antaessa arvioksi 9. Vastausten keskiarvoksi muodostui 8. NPS-pisteiksi saatiin 33, joka on hyvä tulos (kuva 17).



Yhteensä

Vastauksia	NPS	Keskiarvo
3	33	8,0

Kuva 17. Erovirasto-sovelluksen kehittämissuunnitelman laadinnassa onnistuminen

7 KEHITTÄMISSUUNNITELMA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Syöpäjärjestöille kehittämissuunnitelma Erovirasto-sovellukselle. Kehittämissuunnitelman tavoitteena on edistää sovelluksen toimivuutta tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisen tukena. Toimeksiantaja toivoi vastauksia erityisesti siihen, millaisia kehittämistarpeita sovelluksesta nousee esiin ja vastaako se Syöpäjärjestöjen sille asettamiin tavoitteisiin. Kuvaan 18 on koottu Erovirasto-sovelluksen tavoitteet, vahvuudet, kehittämiskohteet ja kehittämissuunnitelmat.



Kuva 18. Erovirasto-sovelluksen tavoite, vahvuudet, kehittämiskohteet ja kehittämissuhteet

Kehittämissuhteet

Kehittämissuhteet on koottu taulukkoon 2 ja ne on johdettu ideariihen tulosten teemoittelusta syntyneistä pääteemoista. Kehittämissuhteeseen pää-

tyvät aiheet valittiin ideariihen lopuksi yhdessä Syöpäjärjestöjen asiantuntijoiden kanssa. Kehittämisehdotuksia syntyi ideariihen tulosten teemoittelussa yhteensä viisi. Kehittämisehdotusten keinot on muodostettu teemoittelussa syntyneistä alateemoista. Kehittämisehdotuksia on jäsennelty COM-B-mallin ja käyttäytymisen muutospyörän sisältöjen avulla.

Taulukko 2. Kehittämisehdotukset.

Kehittämisehdotus (käyttäytymisen alkulähteet)	Keinot
Sovelluksen yksilöllistäminen (automaattinen ja tiedostettu motivaatio, fyysiset tilaisuudet)	Henkilökohtainen lopettamissuunnitelma Retkahdusriskitilanteiden huomioiminen Sisältöjen yksilöllistäminen Logiikan muuttaminen Yksilölliset lopettamispolut
Lopettamisen hyödyt -näkökulma (automaattinen ja tiedostettu motivaatio)	Motivoivuuden lisääminen Kannustavuuden lisääminen
Lopettajan oman pohdinnan herättely pelillisyyden keinoin (tiedostettu motivaatio)	Motivaation tason mittaaminen Erilaiset testit Pisteiden kerääminen
Omahoito-ohjelma ja sosiaalinen tuki (sosiaaliset ja fyysiset tilaisuudet)	Omahoito-ohjelman kehittäminen Vertaistuellinen ryhmächat Sosiaalinen tuki
Mielen hyvinvointi ja riippuvuus (psykykinen ja fyysinen kyvykkyys)	Positiiviset mielen hyvinvoinnin muutokset Psykykisen puolen kuormittuminen lopettaessa Riippuvuuden eri ulottuvuudet

Sovelluksen yksilöllistäminen

Erovirasto-sovelluksen alkuun lisättäisiin henkilökohtaisen lopettamissuunnitelman laatiminen. Suunnitelmaa voisi täydentää koko 30 päivän lopettamispolun ajan. Henkilökohtaisessa lopettamissuunnitelmassa lopettaja pohtisi omasta näkökulmastaan eri aiheita. Lopettamissuunnitelmassa otettaisiin huomioon myös retkahdusriskitilanteet ja lopettajaa kannustettaisiin miettimään etukäteen näitä tilanteita ja selviytymiskeinoja niihin.

Henkilökohtaisen lopettamissuunnitelman lisäksi sovellusta yksilöllistettäisiin sopimaan erilaisille lopettajille. Sovelluksessa otettaisiin jatkossa huomioon niin nikotiinituotteita pidempään käyttäneet kuin juuri tuotteiden käytön aloittaneet. Näille erilaisille käyttäjille luotaisiin eri polut erilaisilla painotuksilla. Samalla sovelluksen sisällöt räätälöitäisiin erilaisille lopettajille. Sovelluksen lojikkaa muutettaisiin niin, että enää ei puhuttaisi tupakoitsijasta tai nuuskan käyttäjästä, vaan lopettajasta. Tällöin sovelluksen kohderyhmä samalla laajenisi.

Lopettamisen hyödyt -näkökulma

Sovelluksen sisältöjä päivitetäisiin haitta- ja riskipuheesta motivoivaan puheeseen ja kannustavuuteen. Näin saataisiin korostettua lopettamisen hyödyt -näkökulmaa.

Lopettajan oman pohdinnan herättely pelillisyyden keinoin

Sovelluksen pelillisyyden lisääminen. Sovelluksen sisältöinä voisi olla enemmän testejä ja mittareita. Sovelluksen alussa voisi esimerkiksi olla ”Millainen lopettaja sinä olet” -testi. Myös motivaation tasoa kartoittava mittari tai testi voisi kulkea mukana läpi lopettamispolun. Sovellukseen voisi lisätä pisteiden keräämisen. Lopettaja saisi pisteitä selviytyttyään erilaisista haasteista, kuten retkahdusriskitilanteista.

Omahoito-ohjelma ja vertaistuki

Erovirasto-sovelluksen rinnalle tai jatkoksi kehitettäisiin omahoito-ohjelma. Omahoito-ohjelma suunniteltaisiin ja testattaisiin Erovirasto-sovelluksen kohderyhmän edustajien kanssa. Sovelluksen rinnalla voisi olla myös vertaistuellinen ryhmächat-alusta tai muu vastaava, jolle kaikki sovellusta käyttävät voisivat kirjautua keskustelemaan. Sovelluksen sisältöihin voisi lisätä vertaistuellista sisältöä, esimerkiksi muiden lopettajien neuvoja. Sovelluksen sisällöissä tulisi ottaa huomioon myös lopettajan läheisten tuki. Lopettaja voisi esimerkiksi lopettamiskokeilun alussa miettiä henkilön kulkemaan kannustajana läpi lopettamispolun. Tälle henkilölle lopettaja voisi esimerkiksi soittaa tiukan paikan tullen.

Mielen hyvinvointi ja riippuvuus

Sovelluksen sisällöissä otettaisiin laajemmin huomioon mielen hyvinvoinnin näkökulma sekä riippuvuus. Sisällöissä tuotaisiin enemmän esille nikotiinituotteiden käytön lopettamisen aiheuttamia positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Lisäksi olisi hyvä olla sisältöä psyykkisen puolen kuormittumisesta lopettaessa, jotta lopettaja osaisi valmistautua mahdolliseen tunteiden vuoristorataan. Sisällöissä tuotaisiin esiin myös riippuvuuden kaikki ulottuvuudet, jotta lopettaja ymmärtää riippuvuuden vaikutuksen lopettamiseen tai mahdolliseen käytön jatkumiseen.

8 POHDINTA

8.1 Tuloksen ja tuotoksen tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, vastaako Erovirasto-sovellus Syöpäjärjestöjen sille asettamiin tavoitteisiin tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisen tukena, millaisia kehittämistarpeita sovelluksesta nousee esiin ja onko sovellus tarkoituksenmukainen lopettamisen tukena. Lisäksi tarkoituksena oli laatia kehittämissuunnitelma Erovirasto-sovellukselle. Opinnäytetyön tarkoituksessa onnistuttiin osittain, ja tulokset ovat suuntaa antavia verkkokyselyn pienen vastausmäärän vuoksi.

Opinnäytetyön *löydä-* ja *määritä-*vaiheen verkkokyselyn tulosten perusteella voidaan päätellä, että sovellus vastaa käyttäjien tarpeisiin eli sovellus on tar-

koituksenmukainen. Kyselyn vastausten perusteella sovelluksessa on huomioitu muun muassa mahdollinen relapsi. Esimerkiksi Ollilan ja Korhosen (2022) mukaan nuorten lopettamisen tukemisessa on tärkeää ottaa huomioon myös ongelmatilanteet. Kyselyn vastausten perusteella sovelluksen voidaan päätellä vahvistavan nuorten motivaatiota lopettaa nikotiini tuotteiden käyttö. Myös Ollila ja Korhonen (2022) suosittelevat käyttämään nuorten kanssa motivaation lisäämiseen tähtääviä keinoja.

Kyselyn avulla saatiin myös jonkin verran tietoa sovelluksen kehittämistarpeista. Kyselyn vastauksista nousi muun muassa esiin, että vastaajat eivät osanneet sanoa, saivatko he sovelluksesta tietoa lopettamisen hyödyistä koskien ihmissuhteita. Tutkimusten mukaan nuoret kokevat nikotiini tuotteiden käytön lopettamisessa tärkeänä lähipiiriltään saamansa emotionaalisen tuen. Lisäksi lopettaminen on todennäköisempää, jos se tehdään yhteisellä päätöksellä. (Robinson ym. 2018; Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito 2024.)

Verkkokyselyn tuloksissa on myös nähtävissä nuorten nuuskan käytön lisääntyminen ja tupakoinnin vähentyminen, mikä on samansuuntainen tulos THL:n tupakkatilaston (2022) tulosten kanssa (THL 2023a). Kaiken kaikkiaan verkkokyselyn tuloksista voidaan päätellä, että Erovirasto-sovellus tukee nuoria ja nuoria aikuisia tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisessa. Lisäksi sovelluksen sisällöt ovat pääosin motivoivia ja kannustavat lopettamisessa. Verkkokyselyn tulokset ovat samansuuntaisia aiempien tutkimustulosten kanssa, joissa on todettu, että nuorille suunnatuilla sovelluksilla voidaan tarjota nuorille kohdennettua tukea ja sisältöjä (Müssener ym. 2020).

Verkkokyselyn tuloksia pohdittaessa käy ilmi, että Erovirasto-sovelluksessa nousevat esiin lähes kaikki käyttäytymisen muutospyörän (Aittasalo ym. 2017; Michie ym. 2011) lähtökohdat, joihin pohjautuen Erovirasto-sovellus on laadittu. Kyselyn tulosten mukaan käyttäjät kaipaivat lisätietoa lopettamisen hyödyistä ja etenkin siitä, miten lopettaminen vaikuttaa mielen hyvinvointiin (psykykinen lähtökohta). Kyselyn tuloksista oli myös pääteltävissä, että vastaajille jäi epäselväksi, käsiteltiinkö sovelluksessa lopettamisen vaikutuksia ihmissuhteisiin (sosiaalinen lähtökohta). Tulosten perusteella Erovirasto-sovelluksen voidaan päätellä pääosin perustuvan hyvin COM-B-malliin, vaikka

edellä mainituissa käyttäytymisen muutospyörän osa-alueissa on vielä kehitettävää.

Opinnäytetyön *kehitä*-vaiheessa laaditut kehittämissuunnitelmat ja kehittämissuunnitelma perustuvat virtuaalisessa ideariihessä tuotettuihin ideoihin. Kehittämissuunnitelmia jäseneltiin COM-B-mallin ja käyttäytymisen muutospyörän sisältöjen avulla. Kehittämissuunnitelmia tarkasteltaessa huomataan niiden osittain perustuvan opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen sekä Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito Käypä hoito -suositukseen (2024). Kehittämissuunnitelmassa on otettu huomioon muun muassa nuorten osallistaminen sovelluksen sisältöjen suunnitteluun, vertaistuen mahdollisuus, motivoituneisuuden lisääminen sekä sosiaalinen tuki (Korhonen & Ollila 2022; Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito 2024; Robinson ym. 2018). Kehittämissuunnitelmat vaativat vielä jatkotyöstämistä sekä -tutkimusta aiheista.

8.2 Menetelmien tarkastelu

Opinnäytetyöhön valittu palvelumuotoilun menetelmä on toimiva kehittämissuunnitelma silloin, kun halutaan kehittää jo olemassa olevaa palvelua vastaamaan paremmin asiakkaiden tarpeisiin. Palvelumuotoilun menetelmä edellyttää erityisesti asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden huomioimista palvelun kehittämisessä. (Goncalves & Saco 2009; Koivisto 2019.) Opinnäytetyöhön valittu Tuplatimantti-prosessimalli antoi selkeän rungon opinnäytetyön toteutukselle. Opinnäytetyössä onnistuttiin melko hyvin soveltamaan palvelumuotoilun periaatteita, sillä esimerkiksi käyttäjien tarpeiden selvittämiseen voidaan käyttää monia erilaisia menetelmiä (Koivisto 2019). Opinnäytetyössä kuitenkin asiakkaiden tarpeet ja toiveet jäivät melko pieneen rooliin.

Tuplatimantti-prosessimallin *löydä*-vaiheen tavoitteena on muun muassa ymmärtää Erovirasto-sovelluksen kohderyhmän käyttäytymistä sekä sosiaalista ja kulttuurista kontekstia. Tähän menetelmänä käytettiin tiedonhakua, jonka pohjalta syntyi opinnäytetyön teoreettinen viitekehys. Teoreettinen viitekehys antoi hyvän käsityksen nuorten ja nuorten aikuisten nikotiinituotteiden käytöstä ja sitä ohjaavasta käytöksestä. Aihe oli ennestään melko vieras opinnäytetyön tekijälle. Erovirasto-sovelluksen käyttäjäpolun laatiminen antoi tietoa sovelluksen sisällöistä ja käyttämisestä. Asiakasymmärrystä pyrittiin lisäämään

Webropol-verkkokyselyllä. Verkkokyselyn vastaajamäärä jäi pieneksi, joten valittu menetelmä ei antanut syvällistä tietoa siitä, vastaako Erovirasto-sovellus käyttäjien tarpeisiin tai tarvitsevatko sovelluksen käyttäjät muuta tukea lopettamiseen sovelluksen lisäksi.

Tuplatimanttimallin *määritä*-vaiheen tavoitteena on analysoida aiemmin kerätty tieto, ja vaiheen lopputuloksena tulisi syntyä määritetty ongelma tai mahdollisuus. Lopputulos voi olla myös syvälinen ymmärrys kohderyhmän tarpeista. (Koivisto 2019.) Asiakasymmärrystä pyrittiin syventämään kyselylomakkeen avoimilla kysymyksillä. Avoimet vastaukset antoivat arvokasta lisätietoa, mutta vähäisen vastausmäärän vuoksi syvälinen ymmärrys jäi puuttumaan ja tulokset ovat vain suuntaa antavia.

Tuplatimanttiprosessimallin *kehitä*-vaiheessa on tarkoituksena ideoida ratkaisumalleja edellisessä vaiheessa määritettyyn ongelmaan. Ratkaisuja kehitetään yhdessä muun muassa asiakkaiden ja henkilökunnan kanssa (tässä tapauksessa Syöpäjärjestöjen asiantuntijat). Tämän vaiheen tavoitteena oli päästä yhteisymmärrykseen lopullisesta toteutuksesta. (Koivisto 2019.) Ideointiin käytettiin menetelmänä virtuaalista ideariihä Syöpäjärjestöjen asiantuntijoiden kanssa. Vaikka menetelmä todettiin toimivaksi ja antoisaksi, olisi ideariihi Erovirasto-sovelluksen käyttäjien kanssa voinut tuoda arvokasta lisätietoa käyttäjien toiveista ja mielipiteistä.

Tuplatimanttimallin viimeisessä vaiheessa, *tuota*-vaiheessa, aiemmin syntyneistä ideoista rajataan toimivat vaihtoehdot. Vaiheen lopussa on tavoitteena tuottaa palvelusta määritetty idea. (Koivisto 2019.) Tässä opinnäytetyön vaiheessa luotiin virtuaalisen ideariihen tulosten pohjalta kehittämisehdotukset ja valmis kehittämissuunnitelma. Kehittämissuunnitelman jäsentämisessä pyrittiin hyödyntämään COM-B-mallia ja käyttäytymisen muutospyörää. Kehittämissuunnitelmien laadinnassa olisi voinut vielä tarkemmin hyödyntää kyselyn tuloksia ja opinnäytetyön teoreettista viitekehystä. Tällöin kehittämisehdotuksista olisi muodostunut laajempia ja tarkempia kokonaisuuksia.

Verkkokysely on yksi yleisimmin käytetyistä tiedonkeruumenetelmistä, ja se on hyvä menetelmä silloin, kun halutaan selvittää tutkittavien mielipiteitä ja kokemuksia (Nardi 2018; Vilkkä 2021b; Tähtinen ym. 2020). Kysely on myös

yleisimmin käytetty tutkimusmenetelmä mobiilisovelluksen käytettävyyttä tutkittaessa (Maramba ym. 2019). Opinnäytetyön kohderyhmää ajatellen verkkokysely sopi hyvin tähän tarkoitukseen. Onnistuneessa kyselyssä on otettu huomioon muun muassa vastaajien halu vastata kyselyyn (Kyselylomakkeen laatiminen s.a.). Tämä pyrittiin huomioimaan opinnäytetyössä muun muassa laatimalla kyselyn saatekirje nuoria houkuttelevalla tavalla ja heille kohdenneusti. Kyselyyn vastaamisen houkuttelevuutta pyrittiin myös lisäämään vastaajien kesken arvottavalla palkinnolla.

Kyselyn onnistumisessa tärkeässä asemassa ovat myös kyselylomakkeen huolellinen suunnittelu ja testaaminen (Kyselyn laatiminen s.a.). Kysely suunniteltiin yhdessä Syöpäjärjestöjen asiantuntijoiden kanssa ja se esitettiin kohderyhmän edustajilla, Syöpäjärjestöjen asiantuntijoilla sekä nuorten aikuisien kanssa työskentelevillä asiantuntijoilla. Verkkokyselyn yleisin huono puoli on suuri kato vastaajamäärässä, joka näkyi tässäkin opinnäytetyössä. Kyselyyn oli tarkoitus rekrytoida vastaajia eri hyvinvointialueiden ammattioppilaitosten terveydenhoitajien kautta, mutta opinnäytetyön aikatauluhaasteiden vuoksi tämä ei onnistunut. Näin ollen kyselyn vastaajamäärä jäi varsin pieneksi ja etenkin kohderyhmän vastaajia oli vähän. On vaikea arvioida, vaikuttiko vastaajien kesken arvottava palkinto vastaajamäärään mitenkään.

Kyselylomakkeen kysymyksissä käytetty Likertin asteikko on yleinen ja toimiva tapa mitata mielipiteitä silloin, kun väittämät on laadittu huolellisesti (Mittaaminen: Muuttujien ominaisuudet s.a.; Vilka 2007). Kyselylomake laadittiin yhdessä Syöpäjärjestöjen asiantuntijoiden kanssa ja se myös esitettiin. Kyselylomakkeen laadinnassa onnistuttiin ja väittämät olivat esitestauksen perusteella pääosin ymmärrettäviä. Kyselyä myös muokattiin esitestauksen perusteella selkeämmäksi ja lyhyemmäksi. Kyselylomaketta päädyttiin vielä muokkaamaan sen ollessa jo auki vastaajille, kun vastauksia alkoi tullemaan enemmän kohderyhmän ulkopuolisilta henkilöiltä. Vastaajien ikä haluttiin tietää tarkemmin, kun kyseessä on kuitenkin nuorille ja nuorille aikuisille suunnattu sovellus. Kyselylomakkeessa olisi voitu kysyä, että mitä kautta vastaajat olivat löytäneet sovelluksen pariin. Likertin asteikollisten kysymysten lisäksi kyselyssä käytettiin täydentävinä kysymyksiä avoimia kysymyksiä.

Muun muassa Maramban ym. (2019) ja Alwashmin ym. (2019) tutkimuksissa on todettu, että mobiilisovellusten käytettävyyttä tutkittaessa laadullisten menetelmien käyttö auttaa tunnistamaan ja ratkaisemaan ongelmakohdat sovelluksen käytettävyydessä. Avoimet kysymykset antoivat toivottua lisätietoa kyselyn aiheista. Vastausten analysoinnissa oli kuitenkin haasteita, sillä vastaukset olivat monitulkintaisia. Avoimet kysymykset olisivat voineet olla vielä hieman tarkemmin määriteltyjä, jotta vastausten monitulkintaisuuden mahdollisuus olisi vähentynyt. Likertin asteikollisten vastausten analysointiin käytettiin ainoastaan frekvenssiä pienen vastaajamäärän vuoksi. Avoimet vastaukset teemoiteltiin ja luotujen teemojen todettiin sopivan yhteen koodatun aineiston ja koko tutkimusaineiston kanssa.

Opinnäytetyöhön valittu yhteiskehittämisen menetelmä, virtuaalinen ideariihi, osoittautui toimivaksi tavaksi ideoida kyselyn tulosten perusteella kehittämisehdotuksia Erovirasto-sovellukselle. Virtuaalinen ideariihi oli toimiva tapa ideoida ehdotuksia, kun kaikilla osallistujilla ei ollut mahdollisuutta saapua paikalle. Ideariihien varattiin aikaa kaksi tuntia, joka osoittautui juuri sopivaksi ajaksi. Virtuaalisen ideariihien ideoista valitut ideat teemoiteltiin ja teemojen huomattiin sopivan hyvin yhteen koko tutkimusaineiston kanssa. Vaikka opinnäytetyössä käytetty ideariihi Syöpäjärjestöjen asiantuntijoiden kanssa osoittautui toimivaksi ja tuottavaksi, olisi ideariihi Erovirasto-sovelluksen kohderyhmän edustajien kanssa voinut olla myös toimiva vaihtoehto. Tällöin olisi saatu vielä syvällisempää tietoa nuorten toiveista ja tarpeista.

Opinnäytetyön viimeisen vaiheen aineistonkeruumenetelmänä käytettiin NPS-kyselyä, jonka tarkoituksena oli selvittää, miten toimeksiantajan asiantuntijoiden mielestä Erovirasto-sovelluksen kehittämisehdotusten laadinnassa onnistuttiin. NPS-kysely osoittautui nopeaksi ja tehokkaaksi tavaksi mitata Syöpäjärjestöjen asiantuntijoiden tyytyväisyyttä kehittämissuunnitelmaan. Vaikka NPS-kyselyn tulos oli hyvä, olisi kyselyä voinut täydentää vielä avoimella kysymyksellä ja pyytää täydentäviä tai tarkentavia ehdotuksia kehittämissuunnitelmaan. Näiden tulosten perusteella kehittämissuunnitelmaa olisi voitu vielä täydentää.

8.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä tulee noudattaa eettisiä periaatteita koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyöhön sovelletaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ja suomalaisen tiedeyhteisön laatimaa ohjeistusta hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Sen mukaan tutkimuksessa, myös opinnäytetyössä, tulee noudattaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. (Arene ry 2020; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023a.) Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat myös luotettavuus, arvostus ja vastuunkanto (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023b). Tutkimuksen tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelminä käytetään tieteellisen tutkimuksen normien mukaisia ja eettisesti hyväksytyjä menetelmiä. Tutkimus toteutetaan avoimesti ja tuloksia julkaistessa noudatetaan vastuullista tiedeviestintää. Tutkimusta suunniteltaessa, toteutettaessa ja raportoidessa toimitaan tieteelliselle tiedolle asetettujen ehtojen mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023a.)

Tässä opinnäytetyössä eettiset periaatteet otettiin huomioon valitsemalla opinnäytetyön aiheeksi sellainen aihe, jota on mahdollista tutkia ja kehittää opinnäytetyöhön valituilla menetelmillä. Lisäksi opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään tiedonhankinnassa mahdollisimman tuoreita lähteitä. Opinnäytetyö kirjoitettiin omin sanoin asianmukaisin lähdeviitein. Opinnäytetyöstä tehtiin toimeksiantosopimus Syöpäjärjestöjen edustajien kanssa. Myös tutkimuslupa haettiin Syöpäjärjestöiltä virtuaalista ideariihä varten. Virtuaaliseen ideariiheen osallistuville Syöpäjärjestöjen asiantuntijoille lähetettiin kutsu ideariiheeseen, tutkimustiedote, tietosuojailmoitus sekä pyydettiin suostumus henkilötietojen käsittelyyn ja tutkimukseen osallistumiseen. Opinnäytetyöhön osallistuminen oli vapaaehtoista ja siitä kerrottiin Erovirasto-sovelluksen käyttäjille, ideariiheeseen ja NPS-arviointiin osallistujille saatekirjeessä, tutkimustiedotteessa sekä tietosuojaselosteessa. Lisäksi Webropol-kyselyn alkuun lisättiin eettinen suostumus -lauseke.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tutkimuksen luotettavuuden arviointi kaikissa tutkimuksissa (Aaltio & Puusa 2020). Tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida koko tutkimusprosessin eli tässä tapauksessa opinnäytetyön ajan (Jyväskylän yliopisto 2021). Tutkivassa kehittämisessä luotettavuus tarkoittaa ensisijaisesti sitä, että kehittämistoiminnassa syntyvä tieto on käyttökelpoista

ja hyödyllistä. Tieteellisen luotettavuuden kriteerit koskevat myös kehittämis-toimintaan liittyviä tutkimuksellisia asetelmia. (Toikko & Rantanen 2009.) Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan reliabiliteetin ja validiteetin käsitteiden kautta (Jyväskylän yliopisto 2021). Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta eli tutkimus on toistettavissa samalla henkilöllä täysin samoin tuloksin tutkijasta riippumatta. Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan sitä, että valittu tutkimusmenetelmä mittaa sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Vilkkä 2021b.)

Sarajärven ja Tuomen (2018) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole käytössä suoraviivaisia ohjeita. Laadullisessa tutkimuksessa reliabiliteetin ja validiteetin käsitteet on korvattu vakuuttavuuden käsitteellä. (Toikko & Rantanen 2009). Vilkan (2021b) mukaan laadullinen tutkimus on luotettava silloin, kun tutkimuskohde ja analysoitu aineisto sopivat yhteen eivätkä johtopäätöksiin vaikuta epäolennaiset tai satunnaiset tekijät. Hänen mukaansa laadullisessa tutkimuksessa viime kädessä tutkija ja hänen rehellisyytensä toimivat tutkimuksen luotettavuuden kriteerinä, sillä luotettavuutta arvioidaessa keskitytään tutkijan tekoihin, valintoihin ja ratkaisuihin. (Vilkkä 2021b.) Tutkimusraportissa tutkijan tulee kuvata ja perustella tekemänsä valinnat ja menetelmät. Tutkijan tulee myös arvioida valintojensa tarkoituksenmukaisuutta ja toimivuutta tutkimusongelman ratkaisemisen sekä tutkimuksen toteuttamisen kannalta. (Puusa & Juuti 2020; Vilkkä 2021b.) Myös tutkimuksen avoin raportointi lisää tutkimuksen luotettavuutta (Puusa & Juuti 2020). Tutkimuksen luotettavuutta lisäävät myös itsearviointi omasta työstä sekä työn asettaminen julkisen ja ulkopuolisen palautteen ja arvioinnin piiriin (Aaltio & Puusa 2020). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida myös tulosten uskottavuudella ja vahvistettavuudella. Uskottavuus tarkoittaa tutkijan käsitteellistysten ja tulkintojen vastaavuutta tutkittavien käsitysten kanssa. (Eskola & Suoranta 1998.) Tämä tarkoittaa tutkijan ymmärrystä tutkimuskohteen kulttuurisesta ja kontekstuaalisesta luonteesta (Toikko & Rantanen 2009). Vahvistavuudella tarkoitetaan tehtyjen tulkintojen vahvistumista aiempien tutkimusten tulosten perusteella. (Eskola & Suoranta 1998.)

Tämän opinnäytetyön luotettavuus liittyy erityisesti valittuihin tutkimus- ja analysointimenetelmiin, siinä käytettyyn kyselylomakkeeseen ja vastaajien mää-

rään. Opinnäytetyöhön pyrittiin valitsemaan mahdollisimman tarkoituksenmukaiset ja toimivat menetelmät sen tarkoitukseen ja tavoitteisiin vastaamiseen. Opinnäytetyön raportissa pyrittiin kuvaamaan ja perustelemaan tehdyt valinnat ja menetelmät avoimesti opinnäytetyöaiheen näkökulmasta. Raporttiin on pyritty kirjoittamaan opinnäytetyöprosessi mahdollisimman avoimesti ja riittävällä tarkkuudella. Opinnäytetyön raportin luotettavuutta lisää mahdollisimman uuden tutkimustiedon ja kirjallisuuden käyttäminen lähteinä. Opinnäytetyössä on pyritty käyttämään mahdollisimman monipuolisesti sekä kansallista että kansainvälistä kirjallisuutta ja tutkimustietoa.

Tutkimusaineisto kerättiin itselaaditulla verkkokyselyllä, joka perustui teoreettiseen viitekehykseen sekä COM-B-malliin, johon myös Erovirasto-sovellus perustuu. Likertin asteikollisten kysymysten lisäksi kyselylomakkeessa käytettiin avoimia kysymyksiä, joihin vastaajat pystyivät täydentämään vastauksiaan. Kyselylomakkeen luotettavuutta lisää sen huolellinen laadinta ja esitestaus kohde- ja asiantuntijaryhmällä. Kyselylomaketta muokattiin esitestauksen perusteella selkeämmäksi. Likertin asteikollisten vastausten analysointiin käytettiin frekvenssiä pienen vastaajamäärän vuoksi, sillä muiden tunnuslukujen laskeminen ei olisi ollut luotettavaa. Avoimet kysymykset analysoitiin teemoittamalla ja teemoittelun luotettavuutta pyrittiin lisäämään varmistamalla, että luodut teemat sopivat yhteen koodatun aineiston ja koko tutkimusaineiston kanssa. Vaikka kyselylomake suunniteltiin huolella ja muokattiin useaan kertaan, olisi avoimia kysymyksiä voinut vielä muotoilla tarkemmin. Tällöin avointen vastausten analysoinnin luotettavuus olisi lisääntynyt, kun vastausten monitulkintaisuuden mahdollisuus olisi pienentynyt.

Kyselylomake oli auki Erovirasto-sovelluksessa hieman yli kahden kuukauden ajan, jolloin kuka tahansa sovelluksen käyttäjä pystyi siihen vastaamaan. Sovelluksen kohderyhmää ovat 16–29-vuotiaat nuoret ja nuoret aikuiset, mutta kyselyn tulosten perusteella selvisi, että suurin osa vastaajista oli yli 29-vuotiaita. Tarkoituksena oli myös rekrytoida vastaajia eri hyvinvointialueiden oppilaitosten terveydenhoitajien avustuksella, mutta opinnäytetyön aikataulumuutosten vuoksi vain yhdeltä hyvinvointialueelta ehdittiin saamaan tutkimuslupa. Terveydenhoitajat eivät ehtineet kyselyn aukiolon puitteissa tapaamaan potentiaalisia vastaajia. Kyselyn vastaajamäärä jäi varsin pieneksi (n=13), ja vastaa-

jista vain viisi oli Erovirasto-sovelluksen ja tämän opinnäytetyön kohderyhmään kuuluvia. Pieni vastaajamäärä laskee kyselyn tulosten luotettavuutta, ja sen tuloksia voidaan pitää suuntaa antavina.

Virtuaalisen ideariihen luotettavuutta lisäsi opinnäytteen tekijän perehtyminen virtuaalityöskentelyyn sekä käytettyihin virtuaalisiin tiloihin. Virtuaaliseen ideariiheeseen osallistujien määrä jäi toivottua alhaisemmaksi muun muassa sairastapauksen ja päällekkäisten töiden vuoksi. Ideariiheeseen osallistujat ovat Syöpäjärjestöjen asiantuntijoita, mikä lisäsi ideariihen tulosten luotettavuutta. Ideariihen tulosten analysoinnin luotettavuutta lisäsi ideariihen tallentaminen, jolloin virhetulkintojen mahdollisuus pieneni. Lisäksi analysoinnin luotettavuutta lisäsi tuotettujen ideoiden läpikäyminen ideariihen lopuksi yhdessä Syöpäjärjestöjen asiantuntijoiden kanssa.

Kehittämisehdotusten ja kehittämissuunnitelman luotettavuutta voidaan tarkastella vahvistettavuuden ja uskottavuuden käsitteiden kautta. Kehittämisehdotusten vahvistettavuutta ja uskottavuutta lisää opinnäytetyön tekijän perusteellinen perehtyminen opinnäytetyön aiheeseen sekä teoreettisen viitekehyksen laatiminen. Kehittämisehdotukset saavat vahvistusta teoreettisesta viitekehystä ja aiemmista tutkimuksista. Ollilan ja Korhosen (2022) mukaan nuorten nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen tähtäävissä toimissa on hyvä huomioida muun muassa valmistautuminen ongelmatilanteisiin sekä käyttää motivaatiota lisääviä keinoja. Nuoret myös kokevat tärkeänä lähipiiriltään saamansa tuen lopettamisessa (Robinson ym. 2018; Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito 2024). Muun muassa nämä asiat nousevat esiin ja on huomioitu kehittämisehdotuksissa (retkahdusriskitilanteiden huomioiminen, pelillisuus ja lähteisten tuki).

8.4 Johtopäätökset sekä jatkotutkimus- ja kehittämisaiheet

Opinnäytetyön tuloksista voidaan tehdä johtopäätös, että Erovirasto-sovellus vastaa käyttäjien tarpeisiin sekä sille asetettuihin tavoitteisiin. Opinnäytetyön tulokset antavat suuntaa antavaa tietoa sovelluksen vahvuuksista ja kehittämistarpeista. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt kehittämissuunnitelma tar-

joaa Syöpäjärjestöille kehittämissuunnitelmaa Erovirasto-sovellukselle. Kehittämissuunnitelmien avulla pyritään vahvistamaan tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttäjien käyttäytymisen muutosta.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittämissuunnitelman avulla edistää Syöpäjärjestöjen Erovirasto-sovelluksen toimivuutta tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisen tukena. Lisäksi tavoitteena oli selvittää sovelluksen käyttäjien muita toiveita lopettamisen tueksi. Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamisessa onnistuttiin osittain. Opinnäytetyössä aineistonkeruumenetelmänä käytetyn verkkokyselyn tulokset tarjosivat suuntaa antavia vastauksia Erovirasto-sovelluksen käyttäjien muista toiveista lopettamisen tueksi. Tuloksista on pääteltävissä, että kyselyyn vastanneet eivät juurikaan kokeneet tarvitsevana sovelluksen tarjoaman tuen lisäksi muunlaista tukea lopettamiseen. Koska opinnäytetyön tuotoksena syntyi kehittämissuunnitelma, ei tässä vaiheessa voida luotettavasti arvioida, miten se vaikuttaa Erovirasto-sovelluksen kehittämiseen. Kehittämissuunnitelma tarjoavat Syöpäjärjestöjen asiantuntijoille ehdotuksia ja keinoja siihen, miten sovellusta voisi tulevaisuudessa kehittää. Kehittämissuunnitelmaa tulee kuitenkin vielä tarkentaa ja aiheita tutkia lisää.

Opinnäytetyön aihe on niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin tärkeä. Vaikka tupakointi on maailmanlaajuisesti vähentynyt, kuolee sen vuoksi edelleen yli kahdeksan miljoonaa ihmistä vuodessa (WHO 2023). Arvioiden mukaan 90 % tupakkatuotteiden käyttäjistä aloittaa tuotteiden käytön ennen 18 vuoden ikää (Taş ym. 2022). Nuorille suunnattuja nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen kannustavia mobiilisovelluksia löytyy vielä vähän. Myös tutkimustieto niistä on vähäistä. (Robinson ym. 2018.) Jatkotutkimuksia aiheesta tarvitaan.

Opinnäytetyö toi esiin Erovirasto-sovelluksen vahvuudet, mutta myös kehittämistarpeet. Erovirasto-sovellusta kehitettäessä kehitysehdotusten pohjalta voisi vielä tarkemmin tutkia nuorten omia toiveita sovelluksen sisällöstä. Sisällöksi voisi kehittää ja ideoida yhdessä nuorten kanssa. Lisäksi voisi tutkia, miten sovelluksen avulla voisi vieläkin enemmän tukea nuorten motivaatiota lopettamisessa. Opinnäytetyön kyselyssä vastaajat toivat esiin, etteivät välttä-

mättä kaipaa sovelluksen lisäksi muunlaista tukea. Myös tätä aihetta voisi tutkia vielä tarkemmin. Jos Syöpäjärjestöt päätyvät tekemään sovellukseen muutoksia kehittämis ehdotusten pohjalta, voisi näiden muutosten toimivuutta tutkia esimerkiksi vuoden kuluttua muutosten tekemisestä. Muutosten toimivuutta voisi tutkia esimerkiksi samalla kyselylomakkeella, joka opinnäytetyössä luotiin. Lisäksi syvällisempää informaatiota voisi tuoda nuorten osallistaminen yhteiskehittämiseen esimerkiksi ideariihen muodossa.

LÄHTEET

Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523701731> [viitattu 18.6.2023].

A study of the design process s.a. Design Council. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.designcouncil.org.uk/fileadmin/uploads/dc/Documents/ElevenLessons_Design_Council%2520%25282%2529.pdf [viitattu 4.8.2023].

Absetz, P., Ollila, H. & Winell, K. 2018. Elämäntapamuutoksen ohjaus tupakasta vieroituksessa. Kustannus Oy Duodecim. Julkaistu 19.6.2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://terveysportti.mobi/dtk/hpt/avaa?p_artikeli=nix01827 [viitattu 2.8.2023].

Aittasalo, M. 2020. Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.11.2020. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/> [viitattu 19.9.2023].

Aittasalo, M., Hankonen, N., Nupponen, R. & Seppälä, T. 2017. Käyttäytymisen muutospyörä. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Päivitetty 27.11.2020. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/edistamismallit/kayttaytyminen-muutospyora/> [viitattu 19.9.2023].

Alastalo, M. & Borg, S. s.a. Numerolukutaito: Tutkimuksen analyysivaihe. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/numerolukutaito/analyysi/> [viitattu 8.8.2023].

Allianssi ry. 2022. Uusi julkaisu kokoaa yhteen ajankohtaisen tiedon nuorista – ”Nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi on kyllä riittävästi tietoa, enää tarvitaan päättäjiltä uskallusta”. WWW-dokumentti. Julkaistu 9.6.2022. Saatavissa: <https://nuorisoala.fi/uusi-julkaisu-kokoaa-yhteen-ajankohtaisen-tiedon-nuorista-nuorten-hyvinvoinnin-edistamiseksi-on-kylla-riittavasti-tietoa-ena-tarvitaan-paattajilta-uskallusta/> [viitattu 3.7.2023].

Alwashmi, M.-F., Hawbolt, J., Davis, E. & Fetters, M.-D. 2019. The Iterative Convergent Design for Mobile Health Usability Testing: Mixed Methods Approach. *JMIR Mhealth Uhealth* 4, e11656. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.2196/11656> [viitattu 22.8.2023].

Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. PDF-dokumentti. Päivitetty 9.1.2020. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%20C3%84YTET%20C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382> [viitattu 18.6.2023].

Braun, V. & Clarke, V. 2012. Thematic Analysis. Teoksessa Cooper, H., Camic, P.-M., Long, D.-L., Panter, A.-T., Rindskopf, D. & Sher, K.-J. (toim.) APA handbook of research methods in psychology. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological. 2. painos. Washington DC: American Psychological Association, 57-71. PDF-dokumentti. Saatavissa:

https://www.researchgate.net/publication/269930410_Thematic_analysis [viitattu 19.4.2024].

Clarke, V., Braun, V. & Hayfield, N. 2015. Thematic Analysis. Teoksessa Smith, J.-A. *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. 3rd Edition. SAGE Publications.

Coban, F.-R., Kunst, A.-E., Van Stralen, M.-M., Richter, M., Rathmann, K., Perelman, J., Alves, J., Federico, B., Rimpelä, A., Lorant, V. & Kuipers, M.-A.-G. 2018. Nicotine dependence among adolescents in the European Union: How many and who are affected? *Journal of Public Health* 3, 447–455. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdy136> [viitattu 8.7.2023].

Design Council. 2019. Framework for Innovation: Design Council's evolved Double Diamond. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.designcouncil.org.uk/our-work/skills-learning/tools-frameworks/framework-for-innovation-design-councils-evolved-double-diamond/> [viitattu 11.5.2023].

Erovirasto-app s.a. Fressis. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fressis.fi/erovirasto/> [viitattu 29.3.2023].

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-768-035-6> [viitattu 11.3.2024].

Farber, H.-J., Walley, S.-C., Groner, J.-A. & Nelson K.-E. 2015. Clinical Practice Policy to Protect Children From Tobacco, Nicotine, and Tobacco Smoke. *American Academy of Pediatrics* 5, 1008–1017. Saatavissa: <https://doi.org/10.1542/peds.2015-3108> [viitattu 1.8.2023].

Figgou, L. & Pavlopoulos, V. 2015. Social Psychology: Research Methods. ScienceDirect. Thematic Analysis. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/thematic-analysis> [viitattu 9.8.2023].

FressisEdu s.a. Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön puheeksi ottaminen nuoren kanssa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://fressisedu.fi/materiaalit/puheeksi-oton-malli/> [viitattu 2.8.2023].

Goncalves, A.-P. & Saco, R.-M. 2009. The New Wave of Innovation: Service Design. *International Journal of Innovation Science* 1, 51–59. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi-org.ezproxy.xamk.fi/10.1260/175722209787951242> [viitattu 10.5.2023].

Gong, Z., Nanjappan, V., Soomro, S.-A. & Georgiev, G.-V. 2021. Virtual brainstorming and creativity: An analysis of measures, avatars, environments, interfaces, and applications. *Cambridge University Press*, 3399–3408. Verkkolehti. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2021121060144> [viitattu 29.3.2023].

Hajesmaeel-Gohari, S., Khordastan, F., Fatehi, F., Samzadeh, H. & Bahaadinbeigy, K. 2022. The most used questionnaires for evaluating satisfaction, usa-

bility, acceptance, and quality outcomes of mobile health. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 22. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s12911-022-01764-2> [viitattu 25.7.2023].

Historia s.a. Syöpäjärjestöt. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.syopajarjestot.fi/jarjesto/historia/> [viitattu 28.3.2023].

Innokylä s.a. Virtuaalinen ideariih. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/virtuaalinen-ideariih> [viitattu 29.3.2023].

Jester, J.-M., Glass, J.-M., Bohnert, K.-M., Nigg, J.-T., Wong, M.-M. & Zucker, R.-A. 2019. Child and adolescent predictors of smoking involvement in emerging adulthood. *Health Psychology* 2, 133–142. Verkkolehti. Saatavissa: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/hea0000703> [viitattu 8.7.2023].

Juhila, K. s.a. Teemoittelu. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> [viitattu 9.8.2023].

Jyväskylän yliopisto. 2021. Tutkimuksen toteuttaminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 27.9.2021. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen#tutkimustulosten-luotettavuus> [viitattu 9.8.2023].

Järjestö s.a. Syöpäjärjestöt. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.syopajarjestot.fi/jarjesto/> [viitattu 28.3.2023].

Kannas, L. & Rimpelä, A. 2022. Kodin, koulun ja järjestöjen rooli nuorten tupakoinnin ehkäisyssä. Teoksessa Heloma, A., Korhonen, T., Patja, K., Salminen, O. & Winell, K. (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/tnr00041/do> [viitattu 25.7.2023].

Koivisto, M. 2019. Palvelumuotoilun kehittämisote ratkaisuna. Teoksessa Koivisto, M., Säynäjäkangas, J. & Forsberg, S. 2019. Palvelumuotoilun bisneskirja. Alma Talent Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://bisneskirjasto-almatalent-fi.ezproxy.xamk.fi/teos/JAHBFXDTEB#> [viitattu 13.5.2023].

Korhonen, T., Winell, K. & Patja, K. 2022. Nuorten tupakoinnin aloittaminen ja aloittamisen ehkäisy. Teoksessa Heloma, A., Korhonen, T., Patja, K., Salminen, O. & Winell, K. (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/tnr00039/do> [viitattu 20.3.2023].

Kouluterveyskysely 2006–2021. 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.10.2021. Saatavissa: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=600836&mittarit_0=200537&mittarit_1=200573&mittarit_2=199289&sukupuoli_0=143993# [viitattu 2.8.2023].

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2008.pdf [viitattu 2.8.2023].

Kyselylomakkeen laatiminen s.a. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/> [viitattu 25.6.2023].

Laatikainen, T. 2022. Savullisen tupakoinnin aiheuttamat sairaudet. Teoksessa Heloma, A., Korhonen, T., Patja, K., Salminen, O. & Winell, K. (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/tnr00077/do> [viitattu 25.7.2023].

Laatikainen, T. & Winell, K. 2022. Tupakan ja nikotiinin vaikutukset toimintakykyyn sekä terveyteen. Teoksessa Heloma, A., Korhonen, T., Patja, K., Salminen, O. & Winell, K. (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/tnr00076/do> [viitattu 25.7.2023].

Lobchuk, M., Bathi, P.-R., Ademeyo, A. & Livingston, A. 2022. Remote Moderator and Observer Experiences and Decision-making During Usability Testing of a Web-Based Empathy Training Portal: Content Analysis. *JMIR Publications* 8. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.2196/35319> [viitattu 2.7.2023].

Maramba, I., Chatterjee, A. & Newman, C. 2019. Methods of usability testing in the development of eHealth Applications: A scoping review. *International Journal of Medical Informatics* 126, 95–104. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2019.03.018> [viitattu 22.8.2023].

Marttila, S. 2020. Innokylä. Etänä yhdessä: Näin järjestät ideariihen verkossa. Blogi. Päivitetty 5.5.2020. Saatavissa: <https://innokyla.fi/fi/ajankohtaista/etana-yhdessa-nain-jarjestat-ideariihen-verkossa> [viitattu 14.5.2023].

Michie, S., van Stralen, M.-M. & West, R. 2011. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science* 6. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42> [viitattu 19.9.2023].

Miller, M.-E. 2015. How many service designers does it take to define Service Design? Blogi. Päivitetty 15.12.2015. Saatavissa: <https://blog.practicalservice-design.com/how-many-service-designers-does-it-take-to-define-service-design-6f87af060ce9> [viitattu 13.5.2023].

Mittaaminen: Muuttujien ominaisuudet s.a. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/mittaaminen/ominaisuudet/#likert> [viitattu 1.7.2023].

Moran, K. 2019. Usability Testing 101. Nielsen Norman Group. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nngroup.com/articles/usability-testing-101/> [viitattu 2.7.2023].

Motivoiva haastattelu. 2020. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 27.8.2020. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02109> [viitattu 2.8.2023].

Müssener, U., Linderoth, C., Thomas, K. & Bendtsen, M. 2020. mHealth smoking cessation intervention among high school students: 3-month primary outcome findings from a randomized controlled trial. *PLoS ONE* 3, e0229411. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229411> [viitattu 20.9.2023].

Nardi, P.-M. 2018. Doing Survey Research: A Guide to Quantitative Methods. 4th Edition. New York: Routledge. E-kirja. Saatavissa: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/xamk-ebooks/detail.action?docID=5212798> [viitattu 25.6.2023].

Nghiem, N., Leung, W., Cleghorn, C., Blakely, T. & Wilson, N. 2019. Mass media promotion of a smartphone smoking cessation app: modelled health and cost-saving impacts. *BMC Public Health* 19. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6605-8> [viitattu 20.9.2023].

Nielsen, J. 2012. Usability 101: Introduction to Usability. WWW-dokumentti. Julkaistu 3.1.2012. Saatavissa: <https://www.nngroup.com/articles/usability-101-introduction-to-usability/> [viitattu 25.7.2023].

Niemelä, H. 2020a. Sovelluksen käytettävyyden testaaminen. @SeAMK-verkkolehti. WWW-dokumentti. Julkaistu 2.6.2020. Saatavissa: <https://lehti.seamk.fi/alykkaat-ja-energiatehokkaat-jarjestelmat/sovelluksen-kaytettavyden-testaaminen/> [viitattu 2.7.2023].

Niemelä, H. 2020b. Sovelluksen käytettävyys. @SeAMK-verkkolehti. WWW-dokumentti. Julkaistu 31.1.2020. Saatavissa: <https://lehti.seamk.fi/alykkaat-ja-energiatehokkaat-jarjestelmat/sovelluksen-kaytettavyys/> [viitattu 25.7.2023].

Nuorisolaki 21.12.2016/1285.

Nuorisotutkimusseura ry. 2017. ”Tupakointi on tyhmää” – Tupakan terveyshaitat ovat nuorilla laajasti tiedossa, myös tupakoivilla. WWW-dokumentti. Julkaistu 11.12.2017. Saatavissa: <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/ajankoh-taista/uutiset/1733-tupakointi-on-tyhmaeae-tupakan-terveyshaitat-ovat-nuorilla-laajalti-tiedossa-myoes-tupakoivilla> [viitattu 9.1.2024].

Nuuska ja nuoret s.a. Suomen ASH ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://suomenash.fi/nuuskajanuoret/> [viitattu 9.1.2024].

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/978-952-63-2695-5> [viitattu 1.7.2023].

Ollila, H. & Korhonen, T. 2022. Nuoren tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden arviointi ja hoito. Teoksessa Heloma, A., Korhonen, T., Patja, K., Salminen, O. & Winell, K. (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/tnr00091/do> [viitattu 1.8.2023].

Ollila, H., Korhonen, T. & Salminen, O. 2022. Nuoren tupakkariippuvuuden kehittyminen. Teoksessa Heloma, A., Korhonen, T., Patja, K., Salminen, O. & Winell, K. (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/tnr00040/do> [viitattu 25.7.2023].

Papunet-verkkopalvelu s.a. Mitä on käytettävyys? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://papunet.net/svenska/node/148060> [viitattu 25.7.2023].

Papunet-verkkopalvelu. 2023. Käyttäjätestaaminen. WWW-dokumentti. Julkaistu 31.01.2023. Saatavissa: <https://papunet.net/saavutettavuus/ohjeita-ja-oppaita/saavutettavuuden-arviointi/kayttajatestaaminen/> [viitattu 2.7.2023].

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021. KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveytemme.fi/kott/taulukot/index.html> [viitattu 2.8.2023].

Puusa, A. & Juuti, P. 2020 Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elibrary.com/reader/9789523701731> [viitattu 18.6.2023].

Reitsma, M.-B., Flor, L.-S., Mullany, E.-C., Gupta, V., Hay, S.-I. & Gakidou, E. 2021. Spatial, temporal, and demographic patterns in prevalence of smoking tobacco use and initiation among young people in 204 countries and territories, 1990–2019. *The Lancet. Public Health* 7, e472-e481. Verkkolehti. Saatavissa: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00102-X](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00102-X) [viitattu 9.1.2024].

Rimpelä, A. 2022. ”Nuorten tupakoinnin väheneminen on monen lakimuutoksen ja aktiivisen toiminnan summa”. Savuton Suomi 2030. Blogi. Päivitetty. 24.3.2022. Saatavissa: <https://savutonsuomi.fi/savuttomuuden-asialla/nuorten-tupakoinnin-vaheneminen-on-monen-lakimuutoksen-ja-aktiivisen-toiminnan-summa-2/> [viitattu 2.8.2023].

Rimpelä, A. & Kannas, L. 2022. Nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö sekä ehkäisyn haasteet. Teoksessa Heloma, A., Korhonen, T., Patja, K., Salminen, O. & Winell, K. (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/tnr00040/do> [viitattu 25.7.2023].

Robinson, C.-D., Seaman, E.-L., Grenen, E., Montgomery, L., Yockey, R.-A., Coa, K., Prutzman, Y. & Augustson, E. 2018. A content analysis of smartphone apps for adolescent smoking cessation. *Translational Behavioral Medicine* 1, 302–309. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1093/tbm/iby113> [viitattu 10.8.2023].

Rosala, M. 2022. How to Analyze Qualitative Data from UX Research: Thematic Analysis. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.8.2022. Saatavissa: <https://www.nngroup.com/articles/thematic-analysis/> [viitattu 9.8.2023].

Råmark, T. 2022. Nuorten tukeminen käytön lopettamisessa digitaalisin keinoin. Syöpäjärjestöt. Powerpoint-diasarja. Päivitetty 10.6.2022. [viitattu 29.3.2023].

Råmark, T. 2023. Hankepäällikkö. Sähköpostiviesti 24.4.2023. Suomen Syöpäyhdistys.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Teemoittelu. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. Verkkojulkaisu. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html [viitattu 9.8.2023].

Sales Communications. 2019. Mikä on NPS, ja miksi sen tulisi kiinnostaa yritystä? WWW-dokumentti. Päivitetty 25.2.2019. Saatavissa: <https://www.sales-communications.fi/blog/mika-on-nps-ja-miksi-sen-tulisi-kiinnostaa-yritysta> [viitattu 13.3.2024].

Salminen, O. 2022. Nikotiini ja kehittyvät aivot. Teoksessa Heloma, A., Korhonen, T., Patja, K., Salminen, O. & Winell, K. (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/tnr00049/do> [viitattu 25.7.2023].

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elibrary.com/book/9789520400118> [viitattu 9.8.2023].

Sotkanet. 2021a. Tupakoi päivittäin, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s44qt9ZNAwA=®ion=s07MBAA=&year=sy5zAgA=&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202309010633&drillTo=3936> [viitattu 9.1.2024].

Sotkanet. 2021b. Tupakoi päivittäin, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s44qt9ZNAwA=®ion=s07MBAA=&year=sy5zAgA=&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202309010633&drillTo=3921> [viitattu 9.1.2024].

Sotkanet. 2023a. Tupakoi päivittäin, % 8. ja 9. luokan oppilaista. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szYpBwA=®ion=s07MBAA=&year=sy5zAQA=&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202309010633> [viitattu 9.1.2024].

Sotkanet. 2023b. Tupakoi päivittäin, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. WWW-dokumentti. Saata-

vissa: <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s44qt9ZNAwA=®ion=s07MBAA=&year=sy5zAQA=&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202309010633&drillTo=3936> [viitattu 9.1.2024].

Sotkanet. 2023c. Tupakoi päivittäin, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s44qt9ZNAwA=®ion=s07MBAA=&year=sy5zAQA=&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202309010633&drillTo=3921> [viitattu 9.1.2024].

Stickdorn, M. & Schneider, J. 2018. This is service design doing. Sebastopol: O'Reilly Media. E-kirja. Saatavissa: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/xamk-ebooks/reader.action?docID=5219777#> [viitattu 13.5.2023].

Strategia s.a. Syöpäjärjestöt. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://frantic.s3.eu-west-1.amazonaws.com/syopa-jarjestot/strategia_syopajarjestot_FI_RGB.pdf [viitattu 26.4.2023].

Suomen Syöpäyhdistys s.a. Syöpäjärjestöt. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.syopajarjestot.fi/jarjesto/suomen-syopayhdistys/> [viitattu 29.3.2023].

SurveyMonkey s.a. Net Promoter Score-laskelma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://fi.surveymonkey.com/mp/net-promoter-score-calculation/> [viitattu 29.10.2023].

Swaid, S.-I. & Suid, T.-Z. 2019. Usability Heuristics for M-Commerce Apps. Teoksessa Ahram, T. & Falcão, C. (toim.) Advances in Usability, User Experience and Assistive Technology. AFHE 2018. *Advances in Intelligent Systems and Computing* 794, 79–88. Verkkojlehti. Saatavissa: https://doi.org/10.1007/978-3-319-94947-5_8 [viitattu 20.9.2023].

Syöpäjärjestöt. 2021. Nuoret jättävät nikotiinin Erovirasto-sovelluksella. WWW-dokumentti. Julkaistu 2.3.2021. Saatavissa: <https://www.syopajarjestot.fi/ajankohtaista/tiedotteet/nuoret-jattavat-nikotiinin-erovirasto-sovelluksella/> [viitattu 10.8.2023].

Syöpäjärjestöt s.a. Syöpäjärjestöt. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.syopajarjestot.fi/> [viitattu 28.3.2023].

Syöpäsäätiö s.a. Syöpäjärjestöt. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.syopajarjestot.fi/jarjesto/syopasaatio/> [viitattu 29.3.2023].

Taş, D., Ertuğrul, A., Taşar, A., Mısırlıoğlu, E.-D., Çelik, T. & Bostancı, İ. 2022. Knowledge and Attitudes of Pediatric Residents to Smoking Intervention in Adolescents. *Turkish Archives of Pediatrics* 6, 637–643. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.5152%2FTurkArchPediater.2022.22083> [viitattu 1.8.2023].

The Double Diamond s.a. Design Council. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.designcouncil.org.uk/our-resources/the-double-diamond/> [viitattu 13.5.2023].

THL. 2022. Tupakkatilasto 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 40/2022. PDF-dokumentti. Julkaistu 10.11.2022. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145470/Tupakkatilasto%202021.pdf?sequence=3&isAllowed=y> [viitattu 2.8.2023].

THL. 2023a. Tupakkatilasto 2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 58/2023. PDF-dokumentti. Julkaistu 25.10.2023. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147662/Tupakkatilasto2022.pdf?sequence=12&isAllowed=y> [viitattu 8.1.2024].

THL. 2023b. Nikotiini. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiini> [viitattu 19.4.2024].

Tietoa Fressiksestä s.a. Fressis. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fressis.fi/tietoa-palvelusta/> [viitattu 19.2.2024].

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press. Verkkoaineisto. Saatavissa: <https://www.elibrary.com/book/9789514477324> [viitattu 9.8.2023].

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. 2024. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 5.3.2024. Saatavissa: <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi40020> [viitattu 12.3.2024].

Tupakka- ja nikotiinituotteiden terveyshaitat s.a. FressisEdu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://fressisedu.fi/materiaalit/tupakka-ja-nikotiinituotteiden-terveyshaitat/> [viitattu 10.8.2023].

Tupakointi s.a. SuomenAsh ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://suomenash.fi/tupakka/tupakointi/> [viitattu 9.8.2023].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2023a. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). WWW-dokumentti. Päivitetty 29.5.2023. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk> [viitattu 18.6.2023].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2023b. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf [viitattu 18.6.2023].

Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. 2020. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149687/Tilastollisen_aineiston_k%c3%a4sittelyn_ja_tulkinnan_perusteita_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y [viitattu 8.8.2023].

UN s.a. Global Issues. Youth. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.un.org/en/global-issues/youth> [viitattu 2.7.2023].

University of Auckland s.a. Doing Reflexive TA. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thematicanalysis.net/doing-reflexive-ta/> [viitattu 9.8.2023].

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 4.8.2023].

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 8.8.2023].

Vilka, H. 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elliibrary.com/fi/book/9789523701236> [viitattu 1.7.2023].

Vilka, H. 2021b. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elliibrary.com/book/9789523701731> [viitattu 25.6.2023].

WHO. 2023. Tobacco. WWW-dokumentti. Julkaistu 31.7.2023. Saatavissa: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> [viitattu 9.8.2023].

Zhang, L., Gentzke, A., Trivers, K.-F. & VanFrank, B. 2022. Tobacco Cessation Behaviors Among U.S. Middle and High School Students, 2020. *Journal of Adolescent Health* 1, 147–154. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.07.011> [viitattu 10.8.2023].

Zhou, L., Bao, J. & Parmanto, B. 2017. Systematic Review Protocol to Assess the Effectiveness of Usability Questionnaires in mHealth App Studies. *JMIR Publications* 8, e151. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.2196/resprot.7826> [viitattu 4.4.2023].

Zhou, L., Bao, J., Setiawan, I.-M.-A., Saptono, A. & Parmanto, B. 2019. The mHealth App Usability Questionnaire (MAUQ): Development and Validation Study. *JMIR Publications* 4, e11500. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.2196/11500> [viitattu 4.4.2023].

Liitteet

Liite 1. Tietokannat ja hakusanat

TIETOKANNAT			
<ul style="list-style-type: none"> - Pubmed - Medic - Oppiportti - Terveysportti - CINAHL - ScienceDirect - Sage Premier - Finna.fi - Journal.fi - Julkari.fi - Kaakkurin tarkennettu haku & ulkomaisten artikkelien haku 			
NUORET JA NUO- RET AIKUISET	TUPAKKA- JA NIKOTII- NITUOTTEET	SOVELLUS	LOPETTAMI- NEN
nuoret nuoret aikuiset nuoriso teini-ikäiset teinit opiskelijat korkeakouluopiskeli- jat lukiolaiset ammattikoululaiset	nikotiini tupakka nikotiinituotteet tupakkatuotteet tupakointi nuuska nuuskaaminen nikotiiniriippuvuus tupakkariippuvuus nikotiiniaddiktio tupakka-addiktio riippuvuus addiktio	älypuhelin mobiilisovellus mobiiliappli- kaatio app applikaatio	tupakoinnin lo- pettaminen
young people young adults youth teenagers teens adolescence students university students higher education students college students	nicotine nicotine addiction nicotine dependence nicotine use tobacco smoking cigarettes snort snuff /dip / rub snuff tobacco	application app apps mobile applica- tion mobile apps mhealth ehealth smartphone	tobacco cessa- tion smoking cessa- tion quit smoking stop smoking

Liite 2. Tutkimustaulukko

Tutkimus	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja menetelmät	Keskeiset tulokset
Michie, S., van Stralen, M.-M. & West, R. 2011. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. <i>Implementation Science</i> 6. Verkkolehti. Saatavissa: https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42	Tutkia käyttäytymisen muutokseen tähtäävien interventioiden toimimista kohdeikätytymiseen ja kehittää uusi viitekehys.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus käyttäytymisen muutokseen tähtäävien interventioiden viitekehysistä. Käyttäytymisen muutokseen perehtyneiden asiantuntijoiden konsultointi. Uuden viitekehysten kehittäminen ja sen reliabiliteetin testaaminen.	19 viitekehystä tunnistettiin, mutta mikään olemassa olevista viitekehysistä ei kattanut kaikkia yhdeksää toimea ja vain osa täytti kriteerit liittyen käyttäytymismalliin. Luotiin uusi viitekehys, joka kattaa kaikki yhdeksän vaikuttamistoimintoa ja seitsemän politiikkatoimea.
Coban, F.-R., Kunst, A.-E., Van Stralen, M.-M., Richter, M., Rathmann, K., Perelman, J., Alves, J., Federico, B., Rimpelä, A., Lorant, V. & Kuipers, M.-A.-G. 2018. Nicotine dependence among adolescents in the European Union: How many and who are affected? <i>Journal of Public Health</i> 3, 447–455. Verkkolehti. Saatavissa: https://doi.org/10.1093/pubmed/fdy136	Arvioida EU-tasolla 15-vuotiaiden nikotiiniriippuvaisten määrää sekä tunnistaa riskiryhmät.	Nikotiiniriippuvaisten määrä johdettiin yhdistämällä kaikkien 15-vuotiaiden lukumäärä EU:ssa, tupakoinnin yleisyys 15-vuotiaissa sekä nikotiiniriippuvaisten osuus 15-vuotiaissa kuudessa EU-maassa.	Arvion mukaan yli 172 000 15-vuotiaasta EU:n kansalaista oli nikotiiniriippuvaisia vuonna 2013. Koko väestöstä nikotiiniriippuvuuden syntyminen oli korkeammassa riskissä miehillä, huonosti koulussa pärjävillä nuorilla sekä heillä, kenen vanhemmat tai kaverit tupakoivat.
Robinson, C.-D., Seaman, E.-L., Grenen, E., Montgomery, L., Yockey, R.-A., Coa, K., Prutzman, Y. & Augustson, E. 2018. A content analysis of smartphone apps for adolescent smoking cessation. <i>Translational Behavioral Medicine</i> 1, 302–309. Verkkolehti. Saatavissa: https://doi.org/10.1093/tbm/iby113	Tutkimuksessa vertailtiin nuorille suunnattuja tupakoinnin lopettamiseen kannustavia mobiilisovelluksia sovelluksiin, jotka on suunnattu kaikille.	Sovelluksia haettiin Google Playsta ja App Storesta. Kaksi ohjelmoijaa arvioi kunkin sovelluksen sisältöä liittyen yleisiin hoito-ohjeisiin tupakointiin ja nuoriin liittyen.	Nuorille suunnatut sovellukset noudattivat enemmän yleisiä hoitolinjauksia, kuin tavalliset sovellukset. Nuorille suunnatut sovellukset oli suunniteltu paremmin nuorille sopiviksi. Nämä erot sovelluksissa olivat merkittäviä.

<p>Zhou, L., Bao, J., Setiawan, I.-M.-A., Saptono, A. & Parmanto, B. 2019. The mHealth App Usability Questionnaire (MAUQ): Development and Validation Study. <i>JMIR Publications</i> 4, e11500. Verkkolehti. Saatavissa: https://doi.org/10.2196/11500</p>	<p>Tarkoituksena oli kehittää ja validoida uusi kyselykaavake mTerveys-sovellusten käytettävyyden tutkimiseen.</p>	<p>Kyselykaavake suunniteltiin olemassa olevien kyselykaavakkeiden sekä aiempien tutkimusten pohjalta. Uuden kaavakkeen reliabiliteetti ja validiteetti tutkittiin.</p>	<p>Kyselykaavakkeesta luotiin neljä erilaista versiota riippuen sovelluksen tyypistä ja sovelluksen kohderyhmästä. Lisäksi luotiin internet-sivusto, jonka avulla sovelluskehittäjät voivat käyttää kyselykaavaketta.</p>
<p>Alwashmi, M.-F., Hawbolt, J., Davis, E. & Fetters, M.-D. 2019. The Iterative Convergent Design for Mobile Health Usability Testing: Mixed Methods Approach. <i>JMIR Mhealth Uhealth</i> 4, e11656. Verkkolehti. Saatavissa: https://doi.org/10.2196/11656</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esiin ja havainnollistaa iteratiivisen konvergentin monimenetelmällisen tutkimustavan mTerveyspalveluiden käytettävyyden tutkimiseen.</p>		<p>Tutkimus tarjoaa uudenlaisen viitekehyksen käytettävyydetutkijoille.</p>
<p>Hajesmaeel-Gohari, S., Khordastan, F., Fatehi, F., Samzadeh, H. & Bahaadinbeigy, K. 2022. The most used questionnaires for evaluating satisfaction, usability, acceptance, and quality outcomes of mobile health. <i>BMC Medical Informatics and Decision Making</i>, 22. Verkkolehti. Saatavissa: https://doi.org/10.1186/s12911-022-01764-2</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli käydä läpi ja määrittellä useimmiten käytetyt kyselykaavakkeet mTerveys-sovellusten tutkimisessa. Tutkittiin mitä ominaisuuksia tutkitaan eniten (tyytyväisyys, käytettävyys, hyväksyttävyys, laatu)</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus PubMed-tietokannasta.</p>	<p>Käytettävyyttä ja laatua tutkitaan eniten mTerveys-sovellusten ominaisuuksista. Tutkijat suosivat kyselykaavakkeita, joiden reliabiliteetti on korkea.</p>
<p>Maramba, I., Chatterjee, A. & Newman, C. 2019. Methods of usability testing in the development of eHealth Applications: A scoping review. <i>International Journal of Medical Informatics</i> 126, 95–104. Verkkolehti. Saatavissa: https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2019.03.018</p>	<p>Tarkoituksena oli tunnistaa ja tutustua tällä hetkellä käytössä oleviin käytettävyydetestausmenetelmiin eTerveys-sovelluksia tutkittaessa.</p>	<p>Kartoittava kirjallisuuskatsaus.</p>	<p>Vaikka eTerveys-sovellusten määrä on kasvanut eksponentiaalisesti, kuitenkin käytettävyydetutkimusten määrä ei ole kasvanut samanarvoisesti. Kyselykaavakkeet ovat käytetyin menetelmä.</p>

Liite 3. Kyselyn saatekirje

Hei sinä!

Osallistumalla tähän kyselyyn olet mukana langattomien kuulokkeiden arvonnassa. Samalla sinulla on mahdollisuus olla mukana kehittämässä Erovirasto-sovellusta.

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää miten Erovirasto-sovellus vastaa käyttäjien tarpeisiin ja miten sitä voisi kehittää. Tutkimuksen tuloksia käytetään Erovirasto-sovelluksen kehittämiseen ja sen tuotoksena syntyy sovelluksen kehittämissuunnitelma Syöpäjärjestöille.

Tämä kysely on osa opinnäytetyötäni, opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa Sähköiset palvelut sosiaali- ja terveysalalla (YAMK) -tutkintoa. Opinnäytetyön teen yhteistyössä Syöpäjärjestöjen kanssa.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja kyselyn tulokset käsitellään nimettöminä.

Ystävällisin terveisin,

Jenni Suomi

Liite 4. Kysely

Kysely Erovirasto-sovelluksen 30 päivän lopettamispolun jälkeen

1. [Tutkimustiedotteesta](#) olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja tietojeni käsittelystä siten, että henkilötietojani tai epäsuoria tunnisteita, joista minut voitaisiin tunnistaa, ei käsitellä.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen milloin tahansa. Tutkimuksen keskeyttämisestä ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

Osallistumalla kyselyyn hyväksyn [tietosuojat](#).

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen ja haluan osallistua tutkimukseen.

Tallenna ja jatka myöhemmin

Edellinen

Seuraava



Kysely Erovirasto-sovelluksen 30 päivän lopettamispolun jälkeen

Tässä kyselyssä nikotiinituotteilla tarkoitetaan tupakkaa ja nuuskaa (ei sähkösavukkeita tai nikotiinipusseja), sillä Erovirasto-sovelluksessa käsitellään vain näitä tuotteita.

Sovelluksesta puhuttaessa tarkoitetaan Erovirasto-sovellusta.

Kyselyyn vastaamiseen menee noin 5-10 minuuttia.

2. Ikäsi

- alle 16-vuotias
- 16-29-vuotias
- 30-34-vuotias
- 35-39-vuotias
- 40-vuotias tai yli

3. Sukupuolesi

- nainen
- mies
- muu
- en halua vastata

4. Tupakoitko vai käytätkö nuuskaa?

- tupakoin
- käytän nuuskaa
- molempia

5. Oletko yrittänyt lopettaa nikotiinituotteen käytön aiemmin?

- kyllä, kerran
- kyllä, useita kertoja
- en ole

6. Kuinka kauan olet käyttänyt tuotteita?

- alle vuoden
- 1-5 vuotta
- yli viisi vuotta

7. Kuinka usein käytät nikotiinituotteita?

- 5 kertaa päivässä tai useammin
- 1-4 kertaa päivässä
- Muutaman kerran viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa

8. Oletko käyttänyt Erovirasto-sovellusta aiemmin?

- kyllä
- en ole

Tallenna ja jatka myöhemmin

Edellinen

Seuraava



9. Erovirasto-sovellus antoi minulle tukea ja keinoja:

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Lopettamispäätöksen tekemiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lopettamiseen valmistautumiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytön lopettamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Retkahduksesta selviämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lopettamispäätöksessä pysymiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Millaista tukea ja millaisia keinoja Erovirasto-sovellus tarjosi? Mainitse muutama.

11. Sain sovelluksesta tietoa seuraavista lopettamisen tuen hyötyihin liittyvistä teemoista

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Ajan säästyminen hyödyllisempiin ja kivempiin asioihin (esim. harrastukset)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lyhyen aikavälin terveysvaikutukset (esim. syke, palautuminen, jaksaminen jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pitkän aikavälin terveysvaikutukset (esim. sydän- ja verisuoni-, ja hengityssairaudet jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihmissuhteet (passiivinen tupakointi, seksielämä)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuminen / urheilu (hengittäminen helpottuu, rasituksen sietokyky paranee, palautuminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskittymiskyky (riippuvuus, vieroitusoireet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rahan säästyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muita hyötyjä, mitä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="text"/>					

12. Sovelluksen ansiosta olen huomannut positiivisia asioita olla käyttämättä nikotiinituotteita

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Millaisia positiivisia asioita olet huomannut?

Tallenna ja jatka myöhemmin

Edellinen

Seuraava



14. Sovellus vahvisti uskoani siihen, että pystyn lopettamaan

- | Täysin samaa mieltä | Jokseenkin samaa mieltä | Ei samaa eikä eri mieltä | Jokseenkin eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|-----------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

15. Sovellus vahvisti motivaatiotani lopettaa

- | Täysin samaa mieltä | Jokseenkin samaa mieltä | Ei samaa eikä eri mieltä | Jokseenkin eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|-----------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

16. Millä tavoin sovellus vahvisti motivaatiotasi lopettaa?

17. Sovelluksen avulla pystyn paremmin ennakoimaan tilanteita, jossa saattaisin retkahtaa

Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Sovellus auttoi harjoittelemaan uusia rutineja / tapoja nikotiinituotteen käytön tilalle

Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Millaisia uusia rutineja / tapoja opit nikotiinituotteen käytön tilalle?

20. Sovelluksen sisällöt olivat motivoivia ja kannustivat lopettamisessa

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Erokortti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ilmoitukset/muistutukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Videot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tietoiskut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Testit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Äänisisällöt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tallenna ja jatka myöhemmin

Edellinen

Seuraava



21. Erovirasto-sovellus auttoi minua lopettamaan nikotiinituotteiden käytön

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin samaa mieltä
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

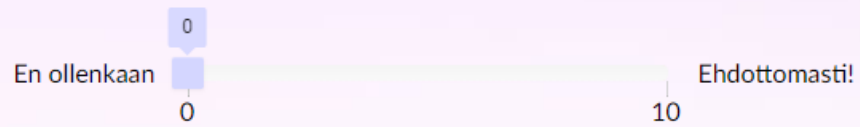
22. Miten itse kehittäisit sovellusta tukemaan vielä paremmin lopettamista?

23. Koen tarvitsevani sovelluksen tarjoaman tuen lisäksi (voit valita useamman):

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Henkilökohtaista tukea kasvojen tai puhelimen asiantuntijan kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henkilökohtaista tukea digitaalisesti asiantuntijan kanssa (esim. Chat)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vertaistukea kasvojen (esim. vertaistukiryhmä tms.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vertaistukea digitaalisesti (vertaistukiryhmä verkossa tai whatsappissa tms.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omahoito-ohjelma verkossa (itsenäisesti suoritettava kokonaisuus, joka auttaa lopettamisessa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Minkälaista muuta tukea voisit kaivata edellä mainittujen lisäksi?

25. Kuinka todennäköisesti suosittelisit Erovirasto-sovellusta kavereillesi?



Osallistumalla arvontaan annat suostumuksesi käsitellä henkilötietojasi. Henkilötietojasi käytetään vain arvannon suorittamiseen.

26. Osallistu arvontaan

Sähköpostiosoitteeni

Tallenna ja jatka myöhemmin

Edellinen

Lähetä

Liite 5. Esimerkki teemoittelusta



Liite 6. Kutsu virtuaaliseen ideariihen



Kutsu
Ideariihen (hybridi)
27.02.2024 klo 09.00
[Linkki Teamsiin](#)

Tervetuloa ideoimaan ja kehittämään Erovirasto-sovellusta. Ideariihen tarkoituksena on muotoilla kehittämissuhteita Erovirasto-sovellukselle verkkokyselyn tulosten pohjalta. Tavoitteena on ideoida miten sovellus voisi tukea paremmin tupakoinnin ja/tai nuuskan käytön lopettamisessa.

Ystävällisin terveisin,
Jenni Suomi
cjesu007@edu.xamk.fi

Tutustuthan ennen ideariihä seuraaviin dokumentteihin: [Tutkimustiedote](#), [Suostumus henkilötietojen käsittelyyn ja tutkimukseen osallistumiseen](#) sekä [Tietosuojailmoitus](#)

Liite 7. Saatekirje NPS-kyselyyn

Hei Syöpäjärjestöjen asiantuntija!

Pyydän sinua antamaan kehittämissuhteista palautetta vastaamalla lyhyeen, yhden kysymyksen Webropol-kyselyyn. Vastamisaikaa kyselyyn on yksi viikko 15.03.2024 asti.

Linkki kyselyyn ja opinnäytetyöhön liittyvät kehittämissuhteet ovat sähköpostin liitteenä.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja tulokset käsitellään nimettöminä.

Ystävällisin terveisin,

Jenni Suomi

Liite 8. NPS-kysely

NPS-arviointi

1. Miten Erovirasto-sovelluksen kehittämissuositusten laadinnassa onnistuttiin?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ei lainkaan Erittäin hyvin

Lähetä