

FSD3437 AMMATTIIN OPISKELEVIEN LIIKUNNAN LISÄÄMISEN JA ISTUMISEN VÄHENTÄMISEN INTERVENTIOTUTKIMUS: OPISKELIJAHAASTATTELUT 2015-2017

FSD3437 INTERVENTION STUDY ON INCREASING PHYSICAL ACTIVITY AND REDUCING SEDENTARY BEHAVIOUR OF VOCATIONAL STUDENTS: STUDENT INTERVIEWS 2015-2017

---

Tämä dokumentti on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Dokumenttia hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

---

This document forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

If the document is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

---

Detta dokument utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhällsvetenskapliga dataarkiv.

Om dokument är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.

---

## HAASTATTELURUNKO (Alleiviivatut kysytään jokaiselta haastateltavalta)

**Ennen haastattelua:** Tutkimuksen tarkoituksen selostus ja kirjallisen tiedotteen luovutus

### **Tutkimuksen kuvaus:**

Kiitos kun tulit haastatteluun. Tässä tutkimuksessa selvitetään nuorten liikkumistottumuksia ja niiden muutoksia. Nuorten omat mielipiteet, ajatukset ja kokemukset liikunnasta ja liikkumisesta kiinnostavat meitä erityisen paljon. Oikeita tai väärä vastauksia kysymyksiimme ei ole olemassa, enkä minä tai kukaan muukaan arvioi sinua millään tavalla vastauksiesi perusteella. Meitä kiinnostaa, millaisia kokemuksia sinulla on ollut ja mitä juuri sinä ajattelet liikunnasta ja liikkumisesta.

Meillä on varattuna tunti aikaa, joten voit miettiä vastauksia kaikessa rauhassa. Ja lopuksi saat sitten sen leffalipun, mistä jo sovittiinkin. Jos jokin kysymys tuntuu hankalalta ymmärtää, kannattaa ehdottomasti kysyä tarkennusta. Vastaaminen on vapaaehtoista, eli se tarkoittaa että voit jättää myös vastaamatta jos et halua kertoa jotakin. Jos tuntuu siltä, niin voimme pitää taukoa tai voit keskeyttää haastattelun.

Nauhoitan meidän keskustelumme, koska en pysty kirjoittamaan kaikkea puhumaamme muistiin. Tutkimusta varten puhe puretaan nauhalta sanatarkasti tekstiksi ja sinulle annetaan tunnistetiedot (ikä, sukupuoli, ammattiala). Tutkimusraportissa voidaan käyttää kertomuksestasi otteita, mutta niiden yhteydessä mainitaan vain nuo tunnistetiedot – ei sellaisia tietoja, joiden perusteella voisi päätellä kuka olet. Oikea nimesi pysyy vain minun tiedossani.

**TUTKIMUSLUVAN ALLEKIRJOITUS** (kahtena kappaleena: toinen haastattelijalle, toinen haastateltavalle)

### **Nauhurin käynnistäminen**

### **LÄMMITTELY**

- Mitä alaa opiskelet? Mitä olet pitänyt opiskelusta?
- Miten päiväsi on tänään sujunut?
  - Mitä kaikkea olet tehnyt? Entä mitä aiot tehdä illalla?

## Etenemisstrategia

Haastattelun ajan noudatetaan ennalta suunniteltua etenemisstrategiaa, joka ei ole sidottu yksittäisiin kysymyksiin. Strategian tarkoituksena on helpottaa kerronnallisten ja rikkaiden kuvausten tuottamista yksitavuisten vastauksien sijaan.

- **Osoita, että se, mitä haastateltava kertoo, on mielenkiintoista.**  
*Sano esim. "Okei!", "Hmm" tai "Sepäs kiinnostavaa" (vaikka tuntuisi turhalta).*
- **Korosta, että kysymyksiin ei ole oikeita eikä väriä vastauksia.**  
*Käytä myös äänensävyä tietoisesti myönteisen ja hyväksyvän ja kiinnostuneen ilmapiiirin luomiseen.*
- **Varsinkin, jos haastateltava on lyhytsanainen, ole mukana keskustelussa ja peesaa sitä, mitä haastateltava sanoo.** *"Kertoisitko mulle lisää siitä...? Voitko sanoa \*esimerkkejä\*, millä lailla...?"*
- **Varmista, että olet ymmärtänyt vastauksen haastateltavan tarkoittamalla tavalla**  
*Voit esim. toistaa kerrotun asian omin sanoin "Tarkoititko, että...", "Ymmärsinkö oikein, että tarkoittit..."*
- **Ole sinnikäs. Jos saat vastaukseksi "en tiedä, en osaa sanoa", älä vaihda puheenaihetta.**  
*"Tarkoittaako tuo, että et osaa sanoa mitään? Ei nouse mikään asia hyvässä tai huonossa? Voit kertoa ihan mitä vaan sulle tulee mieleen."*  
*Älä heti täytä tilaa puheella. Ole hetki vaiti.*
- **HUOM: edellisestä ei saa syntyä pakottamisen tai tivaamisen tunnetta. Miellä tilanne ennemminkin keskusteluksi kuin "tenttaus-haastatteluksi".**  
*Koska tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, haastateltavalla on oikeus olla vastaamatta johonkin kysymykseen tai jättää haastattelu kesken.*

## 1 TEEMA: LIIKUNTATOTTUMUSTEN MUUTOS, AVAINTAPAHTUMAT

- Miten liikkuminen liittyy tavalliseen/tyypilliseen päivääsi?  
(Aava tarvittaessa: Miten siis liikut tai millaista liikettä sulle tulee?)
- Mikä omasta mielestäsi on liikkumista?

**Tarkenna, kun haastateltava on vastannut:** *Tosi hyvä! Ihmisillä on liikunnasta erilaisia käsityksiä. Joidenkin mielestä vain urheilun harrastaminen on liikuntaa ja toisten mielestä rappusten nouseminenkin on liikuntaa. Kumpikaan mielipide ei ole oikea eikä väärä. Selvennän tätä vain siksi, että kun haastatellaan useita ihmisiä, niin on tärkeää, että kaikki puhuu suunnilleen samasta asiasta.*

**Tässä haastattelussa liikunta ja liikkuminen tarkoittavat samaa asiaa.** *Eli nyt voidaan ajatella että liikunnalla tarkoitetaan kaikkea mistä tulee kropalle jotakin liikettä. Liikuntaa voi olla esim. käveleminen, pyöräily kouluun, rappusten valitseminen hissien sijaan, kotityöt tai koiran ulkoilutus yhtä lailla, kuin vaikkapa kuntosalilla tai jumpassa käyminen tai jalkapallon pelaaminen kavereiden kanssa.*

- Miten liikunta-(tai liikkumis)tottumuksesi ovat muuttuneet sen jälkeen, kun koulu tänä syksynä alkoi / tämä jakso alkoi? (virike: aikajana)
- *Annan sinulle paperin, jolle voit kirjoittaa muistiin niitä asioita, joita sulle tulee mieleen. Mieti ihan rauhassa. Jos sulle sopii, niin vastaan sillä aikaa yhteen tekstariin. (Tauko 5 min.)*
- *Keskustellaan muutoksesta tarkemmin merkintöjen ja kerrotun pohjalta, esim.:*
  - Miten liikuntatottumuksesi ovat tänä aikana muuttuneet?
  - Miten kuvaamasi muutos tapahtui? Mistä se alkoi?
  - Mitä sitten tapahtui?
  - Miten liikut nyt (koulussa, vapaa-ajalla, matkoilla)? Entä miten silloin liikut?
  - Millaisia kokemuksia olet saanut liikunnasta?

*Kerro lisää. Mistä tämä muutos alkoi? Milloin? Mitä tapahtui? Miten? Kenen kanssa? Miksi niin mielestäsi tapahtui? Mitä siitä seurasi? Miltä muutos tuntui? Mitä ajattelit siitä? Mikä sai sinut ajattelemaan niin? Mitä sitten tapahtui?...*

### MUUTOKSIA LIIKKUMISESSANI SYKSYLLÄ 2015?

syyslukukauden  
alku

nyky-  
hetki

## 2. TEEMA: OMAN LIIKUNNAN LISÄÄMIS/YLLÄPITO/HALLINTAKEINOT

(Tarvittaessa: Nyt kysyisin keinoista, joita käytät tai voisit käyttää liikunnan ylläpitämiseksi.)

- Mikä sinua liikuttaa, miten motivoit itseäsi liikkumaan?
  - Mitä teet(/tekisit *jos ei liiku*), että saat itsesi liikkeelle silloinkin, kun ei huvita?
  - (Kun puhunut paljon, lopuksi lyhyesti kysy:) Missä määrin mietit ja palautat mieleesi syitä, joita sinulla on (/olisi *jos ei liiku*) liikkua – eli mitä hyvää liikunnasta sinun mielestäsi seuraa?
  
- Miten usein olet nyt tänä syksynä koulun alkamisen/tämän jakson alkamisen jälkeen kokeillut uusia liikuntalajeja tai -paikkoja? Millaisia kokemuksia sinulla niistä on?
  
- Entä miten suunnittelet liikkumistasi etukäteen?
  - Mietitkö koskaan etukäteen mitä tehdä, jos se suunnitelma ei onnistu – esimerkiksi jos tulee jokin este, joka estää alkuperäisen suunnitelman toteutuksen, niin missä määrin teet varasuunnitelmia?
  - Miltä sinusta kuulostaisi tehdä liikkumisestasi tarkkoja suunnitelmia etukäteen: Mitä, missä ja milloin liikkua/harrastaa liikuntaa?
    - (*jos ei ymmärrä, selvennä*): Siis suunnitelma, Esim. viikkojärjestys esim. salilla käyntikerroista etukäteen, lenkkisuunnitelma, liikuntaseuran tai joukkueen treeniaikataulu, kaverin kanssa sovitut liikuntatreffit, tms.
  
- Missä määrin kiinnität huomiota siihen, miten paljon liikut?
  - Millaisia liikuntatavoitteita sinulla on?
    - (*Jos sanoo lopputulostavoitteen, esim. paino/ulkonäkö, niin kysy vielä: Entä onko sulla liikkumisen suhteen jotain tiettyä tavoitetta?*)
  - Millä tavalla seuraat niiden toteutumista?
  - Miltä sinusta kuulostaisi pitää liikuntapäiväkirjaa tai kirjata liikuntakerrat mobiiliappiin?
  
- Millaisia mahdollisuuksia sinulla on liikkua, esimerkiksi lähiympäristössä, koulussa, luokkahuoneessa, naapurustossa?
  - (*jos ihminen ei ymmärrä, mitä tarkoitetaan, selvennä:*) Esimerkiksi urheilupaikkoja, -halleja, liikuntasaleja, kuntokeskuksia, kuntosaleja, pururatoja, pyöräteitä, koriskenttiä...

- Jos sinulle sanottaisiin, että sinun kannattaa rajoittaa istumisen osuutta elämässäsi, niin mitä ajatuksia se sinussa herättää?
  - Oletko aina ajatellut näin? Mikä sai sinut havahtumaan siihen?
  - Millä tavalla pyrit vähentämään omaa istumistasi?

### 3. TEEMA: AJATUKSET LIKUNNASTA, LIKKUJAIIDENTITEETTI

Seuraavaksi kysyisin yleisemmin, mitä ajattelet liikunnasta.

- Millainen sinun suhteisi liikuntaan on tällä hetkellä?  
(*Avaa tarvittaessa: Mitä liikkuminen antaa sinulle? Mikä siinä on se juttu? Millainen liikkuja olet nyt? Entä millainen olit aikaisemmin? Mitä sinulle merkitsisi, jos et jostain syystä voisi liikkua?*)
- Onko sen jälkeen kun koulu tänä syksynä / tämä jakso alkoi tapahtunut jotain, mikä on vaikuttanut ajatuksiisi? Jos, niin mitä?

*Keskustellaan mahdollisesta muutoksesta tarkemmin merkintöjen ja kerrotun pohjalta, esim.: Kerro lisää. Miten ajatuksesi muuttuivat? Milloin? Miten ajattelit aikaisemmin? Mikä sai sinut havahtumaan?*

- Jos ajattelet itseäsi tulevaisuudessa, esim. puolen vuoden päästä tästä, niin millä tavalla näet liikunnan liittyvän elämääsi silloin?  
(*Avaa tarvittaessa: Oletko lisännyt tai vähentänyt liikkumistasi? Millä tavalla?*)

Huom. Verrokkiryhmäläisille:

Tässä lopuksi vielä kysyisin, miten teillä on koulussa oppitunneilla tänä syksynä/tämän jakson aikana käsitelty liikuntaa tai opettajat puhuneet siitä?

- (Jos ei irtoa, tarkenna) Onko teillä ollut esim. terveystiedossa jotain, tai onko teidän ryhmällä ollut liikuntaa? Mitä siitä on jäänyt mieleen?

Kiitos paljon!

(HUOM: vain interventioon osallistuneille):

#### 4. TEEMA: INTERVENTIO-OHJELMA

- No niin, nyt olemme jo jutelleet pitkään ja olet kertonut todella kiinnostavia ja hyviä pointteja! Ennen kuin lopetamme, olisi enää yksi osuus jäljellä – toivottavasti jaksat! Nyt kyselisin tarkemmin vielä tuosta Let's Move It -ohjelmasta, ja sillä tarkoitan pääasiassa niitä kuutta tapaamiskertaa, nettisivuja, tätä työkirjaa, ja koulussa ollutta julistekampanjaa.

*Huom. Reagointiohjeet, jos haastateltava näyttää samastavan tutkimustoimenpiteet (eli kyselyn täytön, keho(nkoostumus)analyysin tai Hookie-pidon) Let's Move It -interventio-ohjelmaan. Sano: Tosi hyvää palautetta tuosta tutkimuksesta, mutta nyt ei tarvitse kommentoida noita tutkimusmittauksia vaan enemmänkin just sitä ohjelmaa eli tapaamisia, julistekampanjaa, nettisivuja, ja niin edelleen.*

(Näitä oletkin hieman sivunnut jo aiemmin, mutta haastatteluun kuuluu kysyä vielä nämä samat kysymykset kaikilta.)

*(Riippuen siitä, onko edellä (tai esikriteereissä) käynyt ilmi muutos/pysyvyys:)*

- Oliko Let's Move It -tapaamisissa mielestäsi jotain sellaista, joka auttoi tässä muutoksessa? *(virike: anna Let's Move It -työkirja selattavaksi)*  
TAI:
- Jos joskus haluaisit alkaa liikkumaan, niin jäikö sinulle jotain ”kättä pidempää” tai vinkkejä mieleen tuosta Let's Move It -ohjelmasta? Siis juttuja, joita voisit myöhemmin käyttää, jos haluaisit alkaa liikkumaan enemmän? *(virike: anna Let's Move It -työkirja selattavaksi)*

KESKUSTELTAESSA SANO SIVUNUMEROT NAUHURILLE!

- Kokeilitko Let's Move It -ohjelman aikana ITSENÄISESTI jotain uutta liikuntalajia tai istumisen vähentämisen tapaa? Kerrotko enemmän siitä? Entä kokeilitko muita?
- Käytätkö tässä työkirjassa (näytä työkirja) sivulla 43 kuviossa mainittuja itsesäätelytekniikoita, esim. liikuntapäiväkirjaa (sivu 34), liikunnan tarkkaa suunnittelua (sivu 38), SMART-tavoitteita (sivu 32) tms.?
  - *(tosi mielellään nämä, jos ehtii)* Missä määrin näistä oli mielestäsi hyötyä?  
TAI:

- Mikset tällä kertaa käyttänyt?
- Tuntuivatko ne järkeviltä?
  
- Monilla ihmisillä on joitain tiettyjä kikkoja, joilla saa itsensä tekemään tavoitteidensa mukaisia asioita. Esimerkiksi liikuntahan voi olla sellaista, että vaikka periaatteessa haluaa tehdä, ei aina tule tehneeksi. Mitä keinoja tai ajattelun tapoja olet käyttänyt tällaiseen? Tai jos et ole käyttänyt, niin muistatko joitain itsensämotivoimisen keinoja, mitä Let's Move Itissa käytiin läpi?
  
- Millaisia ajatuksia tämän koulun opettajien tekemät istumisenvähentämiskokeilut herättivät sinussa? Missä määrin ne yleistyivät elämässäsi koulun ulkopuolellakin?
  
- Olisiko sinulla muita kommentteja ohjelmasta?
- *Tässä lopuksi vielä kysyisin, miten teillä on koulussa MUILLA oppitunneilla tänä syksynä käsitelty liikuntaa tai opettajat puhuneet siitä?*

KIITOS HAASTATTELUSTA! Jäikö jokin asia epäselväksi tai haluaisitko lisätietoja?  
**Toivon, ettet kerro haastattelun sisällöstä koulukavereillesi ennen kuin kaikki haastattelut on pidetty. Sopiiko tämä?**

**LEFFALIPUN LUOVUTUS TAI OSOITETIETOJEN PYYTÄMINEN SEN TOIMITTAMISTA VARTEN**