

FSD3437 AMMATTIIN OPISKELEVIENT LIKUNNAN 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.

JATKOHAASTATTELURUNKO (Alleviivatut kysytään jokaiselta haastateltavalta)

Haastatteluun mukaan:

- Nauhuri
- Haastattelurunko
- Tutkimustiedote
- Suostumuslomake 2 kpl
- Virikejana ("Muutoksia liikkumisessani")
- Väittämät (4 kpl)
- Fitspiration-kuva
- Liikuntapäiväkirja ja liikuntasuunnitelma
- Tulosteet 2 kpl (liikemittari ja kehonkoostumusmittaus)
- Leffalippu

Ennen haastattelua: Tutkimuksen tarkoituksen selostus ja kirjallisen tiedotteen luovutus

Tutkimuksen kuvaus:

Kiitos kun tulit uudestaan haastatteluun. Tässä tutkimuksessa selvitetään nuorten liikkumistottumuksia ja niiden muutoksia. Nuorten omat mielipiteet, ajatukset ja kokemukset liikunnasta ja liikkumisesta kiinnostavat meitä erityisen paljon. Tämä haastattelu tulee olemaan tosi samanlainen kuin viimeksi, ja ei tarvitse huolehtia siitä, mitä viimeksi vastasit – vastaa vain sen mukaan, mitä mieltä tällä hetkellä olet. Oikeita tai väriä vastauksia 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). Aineistoja, eli haastatteluja, kyselyitä ja mittauksia voidaan yhdistellä toisiinsa, mutta ilman nimitietoja. 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 tutkijoiden tiedossa joita sitoo henkilötietolaki.

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

Nauhurin käynnistäminen

LÄMMITTELY

- No niin, mehän tavattiin viimeksi xx kuukautta sitten. Mitä nyt kuuluu?
- 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 ilmapiirin 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 siitä, kun viimeksi tapasimme? Voi hyvin olla, että sin liikunta on pysynyt samanlaisina mutta myös lisääntynyt tai vähentynyt tai liikunnan tyyppi muuttunut. Mieti ihan rauhassa! (virike: aikajana) Haastattelija lukee ääneen päivämäärät.
- *Annan sinulle paperin, jolle voit kirjoittaa tai piirtää tähän janalle niitä asioita, joita sulle tulee mieleen. Mieti ihan rauhassa. (Haastattelija kääntyy pois.) (Tauko 2-5 min.)*
- *Keskustellaan muutoksesta tarkemmin merkintöjen ja kerrotun pohjalta, esim.:*
 - *Jatketaan tätä pohdintaa yhdessä, kun on varmasti hankala kerralla yrittää palauttaa mieleen, mitä viime kuukausien aikana on tapahtunut! ☺ Mulla on jotain apukysymyksiä tässä:*
 - Miten liikut nyt (koulussa, vapaa-ajalla, matkoilla)? Kuinka usein, minkätyyppistä liikuntaa eli mitä lajeja? Entä aikaisemmin?
 - Miten liikuntatottumuksesi ovat tänä aikana muuttuneet?
Jos kuvaa tapahtuneen muutosta, niin:
 - Miten kuvaamasi muutos tapahtui? Mistä se alkoi?
 - Mitä sitten tapahtui?
 - Entä miten silloin liikutit?
 - 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	
Viime haastattelu (pvm. __.__.__)	Nykyhetki (pvm. __.__.__)

(Haastatteliija säästää paperin tutkimusaineistoksi.)

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:) Mitä hyvää liikunnasta sinun mielestäsi seuraa?
 - Missä määrin mietit ja palautat mieleesi syitä, joita sinulla on (/olisi *jos ei liiku*) liikkua?
- Miten usein olet viime haastattelun 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.
 - *Eli voi olla siis itse tekemäsi suunnitelma tai sitten liikuntaseuran tai jonkun muun suunnitelma.*
 - Miksi?
- 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?
 - Miksi? (HUOM. kysytään sekä myönteisesti että kielteisesti vastaavilta! Kaivakaa, miksi vastaavat ettei jaksata tai ei pysty tms.)
- 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?
 - Jos olet ajatellut, että istumista pitää rajoittaa, niin millä tavalla pyrit vähentämään omaa istumistasi?
 - Kertoisitko, miten te olette koulussa tunneilla: Istutteko, seisotteko, liikutteko luokassa?
 - Vetääkö opettajat koskaan venyttelyitä tai minijumppia kesken tunnin?
Ovatko opettajat näyttäneet taukojumppavideoita?
 - Miltä se on tuntunut?

- Onko teillä luokissa jotain palloja, istumatyynyjä, tai seisomapöytiä? Jos kyllä: Miten nuoret ovat käyttäneet tai kommentoineet niitä?
 - Miltä ne ovat tuntuneet?
- Miten moni opettajista on puhunut istumisen vähentämisestä tai palauttavista tauoista?
 - Millaisia ajatuksia se on herättänyt?
- Vielä yksi kysymys istumisesta: Mitä sun mielestä siitä seuraa, jos vähentää tai rajoittaa omaa istumistaan?

Onko sulla jotain nimenomaan sulle itsellesi tärkeitä syitä vähentää istumista ja jos, niin millaisia?

3. TEEMA: AJATUKSET LIKUNNASTA, LIKKUJAIIDENTITEETTI

Seuraavaksi kysyisin yleisemmin, mitä ajattelet liikunnasta.

- Millainen sinun suhteesi liikuntaan on tällä hetkellä?
 - 1) Mitä liikkuminen antaa sinulle? Mikä siinä on se juttu?
 - 2) Millainen liikkuja olet nyt? Entä millainen olit aikaisemmin?
- Onko sen jälkeen kun sulla viimeksi oli tämä haastattelu, tapahtunut jotain, mikä on vaikuttanut ajatuksiisi (liikkumisesta)? 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?*)

4.A TEEMA, KAIKILLE:

Miten teillä on koulussa TÄSSÄ SYKSYLLÄ 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? Kertoisitko lisää? Ketkä siitä ovat puhuneet?*

No niin, nyt ollaankin jo yli puolenvälin. Seuraavaksi esitän sinulle joitain väittämiä, ja pyydän kertomaan, mitä mieltä olet niistä.

Mitä sinulle tulee mieleen näistä seuraavista väittämistä? (KUKIN VÄITTÄMÄ NÄYTETÄÄN A4-KOKOISELLA PAPERILLA, YKSI KERRALLAAN)

”KAIKKI LIIKE ON PLUSAA”

” ISTUMINEN ON PYLLYSTÄ ”

”OMA VALINTA: Päätä itse, liikutko ja miten.”

”LIIKUNNAN TAVOITTEENA HYVÄ OLO, EI RASVATON RUNKO ”

Älä ala selittämään, mitä väittämällä tarkoitetaan! Jos haastateltava kysyy, mitä tarkoittaa, kysy miten hän itse ymmärtää, mitä väittämä tarkoittaa. Muista tehdä ymmärrystarjous kannanotosta, esim. olet siis sitä mieltä että... jne. Muista pyytää perustelua, esim. osaatko sanoa miksi olet tätä tai tätä mieltä.

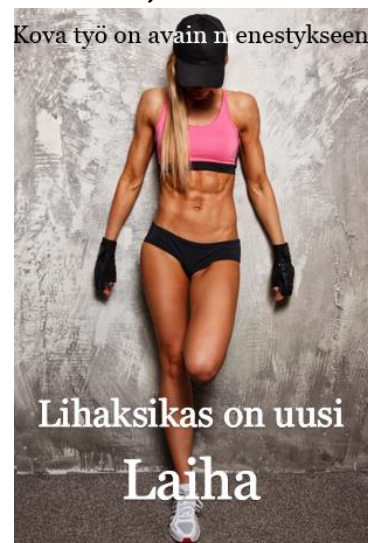
Seuraavaksi näytän sinulle yhden julisteen. Kerro, mitä sinulle tulee mieleen tästä?

Huom! Eri julisteet tytöille ja pojille.

Pojille:



Tytöille:



Mitä tässä on mielestäsi hyvää ja mitä huonoa? Mitä tällä yritetään sanoa? Onko tässä jotain vikaa? (HUOM. KS. DEBRIEFING-SKRIPTI!)

- Miksi?
- Kertoisitko lisää?

(KESKUSTELUN JÄLKEEN:)

- Kiitos vastauksistasi! Haluan nyt tähän sanoa, että tällaiset kuvat antavat joskus liian kohtuuttoman kuvan siitä kuntoihanteesta, mihin olisi järkevää ja terveellistä pyrkiä.

Lihaksista on toki hyötyä, mutta tällaisissa kuvissa esiintyvät ihmiset ovat usein ammattuurheilijoita ja kuvia on voitu käsitellä monella tavalla. Eli me Let's Move Itissä ei todellakaan olla sitä mieltä, että lihaksikkuuteen pitäisi pyrkiä hinnalla millä hyvänsä tai että vain ulkonäköön kannattaisi kiinnittää huomiota. Liikkumisella on paljon muitakin plussia, kuten parempi mieliala, stressin lievennys ja parempi uni. Nämä vain unohdetaan useasti esim. mediassa.

VERROKIT: SIIRRY TEEMAAN 5

(HUOM: vain interventioon osallistuneille):

4.B TEEMA: INTERVENTIO-OHJELMA

- No niin, nyt olemme jo jutelleet pitkään ja olet kertonut todella kiinnostavia ja hyviä pointteja! Nyt kyselin 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:)

- Tässä on liikuntasuunnitelma- ja päiväkirjapohjia (erilliset printit). Oletko käyttänyt näitä tai muita vastaavia? Käytätkö tällä hetkellä?
 - *(tosi mielellään nämä, jos ehtii) Missä määrin näistä oli mielestäsi hyötyä?*
TAI:
 - Kerrotko lisää siitä, miksi, tai miksi et?
Missä määrin voisit käyttää tällaisia jatkossa? Tai suunnitteletko muuta toimintaa kuin liikuntaa tällä tavalla? Kerro vähän lisää siitä JOS EI TYKKÄÄ SUUNNITELLA: Haastatteliija kaivaa, miksi mahdollisesti elämän suunnittelu ja asioihin sitoutuminen tuntuu hankalalta

- Oletko käyttänyt Let's Move It –nettisivujen treenivideoita?
 - Miksi/miksi et? Miltä se on tuntunut?
- Miten paljon muistat teillä koulussa olleen Let's Move It -julisteita sen jälkeen, kun viimeksi nähtiin? Mitä viestejä niistä on jäänyt mieleen? (anna ajattelutauko)
- Mä kysyinkin tossa aikaisemmin jo niistä palloista, seisomapöydistä ja istumatyynyistä. Haluaisitko vielä sanoa jotain niistä?
- Mitä asioita muistat siitä, kun Let's Move It –ohjaaja tuli käymään vielä yhdellä tunnilla?
- *Tässä lopuksi vielä kysyisin, miten teillä on koulussa MUILLA oppitunneilla viime kuukausina käsitelty liikuntaa tai opettajat puhuneet siitä?*

5. TEEMA: MITTAUKSET (KAIKILTA!)

Kiitos kun olet jaksanut jutella näin pitkään! Ihan vihoviimeiseksi kysyisin sinulta vielä liikemittarin käytöstä ja kehonkoostumusmittauksista. Nyt kun kaikki mittaukset ovat ohi, niin olisimme kiinnostuneita kokemuksistanne. Edelleen korostan, että halutaan kuulla sun mielipiteitä eikä ole oikeita tai väärä vastauksia.

- Mitä ajatuksia herätti se, kun käytit liikemittaria viikon verran silloin alussa, noin vuosi sitten ja nyt loppumittauksissa?
 - *Ei tarvitse aktiivisesti pyytää vertailemaan eri kertoja.*
- Koitko, että mittari vaikutti sun toimintaan mittarin käytön aikana? (Tarvittaessa normalisoi ääripäiden reaktioita: jotkut saattavat mittarin käytön yhteydessä alkaa kiinnittämään paljonkin huomiota liikkumiseen, toiset eivät edes huomaa mittaria ja kumpikin vaihtoehto on ihan normaali)
 - Saitko tulosteen? Mitä ajatuksia tuloste herätti sinussa? (*Haastattelija näyttää muistinvirkistykseksi esimerkkitulosteen?*) Alussa, tokalla kerralla ja nyt viimeisellä kerralla?
 - Jos ei ottanut tulostetta: haluatko kertoa siitä, miksi et ottanut tulostetta?
 - Mitä ajatuksia tulosteen saaminen herätti sinussa?
 - Vaikuttiko tulosteen saaminen jollain tavalla toimintaasi? Miten?
 - Tuleeko mieleen muita ajatuksia?
 - Puhuitteko tulosteista kaverien kanssa?
- Mitä ajatuksia ihan alussa ja nyt loppumittauksissa tehty kehonkoostumusanalyysi herätti?
 - Saitko tulosteen? Mitä ajatuksia kehonkoostumustuloste herätti sinussa? (*Haastattelija näyttää muistinvirkistykseksi esimerkkitulosteen?*)

- Jos ei ottanut tulostetta: haluatko kertoa siitä, miksi et ottanut tulostetta?
- Mitä ajatuksia tulosteen saaminen herätti sinussa?
- Vaikuttiko tulosteen saaminen jollain tavalla toimintaasi? Miten?
- Puhuitteko tulosteista kaverin kanssa?

(KESKUSTELUN JÄLKEEN:)

Tähän haastatteluun kuuluu vielä, että nyt lopuksi korostan, että näitä mittauksia ei pidä ottaa liian vakavasti. Yksittäinen mittaus ei ole luotettava yksittäisen henkilön kohdalla, vaan tarkan tuloksen saamiseksi mittauksia pitäisi tehdä useita kertoja. Tutkimuksessa tarkastelemme tuloksia ryhmätasolla, eli emme katso kenenkään tuloksia yksittäin.

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