

FSD3923 LIIKKUMISEEN LIITTYVÄT MOTIIVIT JA TUNTEET 2019-2021

FSD3923 MOTIVES AND EMOTIONS RELATED TO PHYSICAL ACTIVITY 2019-2021

---

TÄMÄ DOKUMENTTI ON OSA YLLÄ MAINITTUA YHTEISKUNTATIETEELLISEEN TIETOARKISTOON 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 OVANNÄMDA DATAMÄNGDEN, ARKIVERAD PÅ FINLANDS SAMHÄLLSVETENSKAPLIGA DATAARKIV.

OM DOKUMENT ÄR UTNYTTJAT ELLER REFERERAT TILL MÅSTE KÄLLAN ANGES I FORM AV BIBLIOGRAFISK REFERENS.

---

**Tämä on kutsu osallistua tutkimushaastatteluun, minkä vuoksi toivomme Teidän lukevan alla olevan hankekuvauksen ja antavan suostumuksenne haastatteluihin.**

**Tutkimuksen nimi ja toimijat:** **STYLE** (Liikunnallinen elämäntapa kestävän kasvun aikaansaajana) on Suomen Akatemian tukema, suuri kansallinen yhteistyöhanke, joka koostuu kuudesta osahankkeesta. Turun yliopiston lisäksi hankkeessa ovat mukana UKK-Instituutti, Teknologian kehittämiskeskus VTT Oy, Suomen ympäristökeskus sekä Jyväskylän yliopisto.

**Taustaa tutkimukselle:** *Turun yliopiston osahankkeessa* tutkitaan ihmisten liikkumisen taustalla olevia ja arjen valinnoissa näkyviä perimmäisiä motiiveja ja tunteita. Tämä tieto on tärkeää, sillä nykyään vain kolmasosa lapsista ja nuorista sekä viidesosa aikuisista liikkuu riittävästi terveytensä kannalta. Arkiliikunnan lisääminen edistää näin ollen yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja samalla työssä jaksamista. Yhdyskuntarakenne ja eri toimintojen sijoittelu vaikuttavat kuitenkin olennaisesti vaihtoehtoihin, joista ihmiset voivat valita. Hankkeemme tuo yhteen terveyden edistämisen, liikennesuunnittelun ja ympäristösuojelun näkökulmat.

**Pyyntö osallistua tutkimukseen:** Jotta voimme vaikuttaa arkiliikunnan käytänteisiin liikennesuunnittelun, julkisten palveluiden ja infrastruktuurin tuella, meidän tulee tietää, mitkä asiat yleensäkin vaikuttavat yksilön arkiliikuntaan. Tätä selvitämme haastatteleamalla ihmisiä heidän liikkumistottumuksistaan. *[Työpaikan nimi poistettu]* valikoitui Tampereelta erityisesti siksi, että siellä työntekijöiden hyvinvointiin panostaminen nähdään hankkeen tavoin erittäin tärkeänä asiana. Toivomme siis Teidän osallistuvan tutkimukseemme. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista, ja siitä on mahdollisuus vetäytyä missä vaiheessa tutkimusta tahansa.

**Tutkimusmenetelmät ja aineiston hallinta:** Haastattelemme *[Työpaikan nimi poistettu]* työntekijöitä heidän **arkiliikuntatottumuksistaan, -motivaatioista, ja -fiiliksistä yleensäkin.** Kahdenkeskiset keskustelumme ovat pituudeltaan enintään 30 minuuttia. Haastattelut nauhoitetaan. Aineiston käsittelyn osalta noudatamme Suomen Akatemian eettisiä sääntöjä: aineisto on luottamuksellista ja sitä käsitellään anonyymisti. Haastatteluaineistossa käytämme koodeja, joten yksittäiset henkilöt eivät ole identifioitavissa. Koodiavain on STYLE-hankkeen Turun yliopiston kauppakorkeakoulun tutkijoilla. Analysoitu aineisto ei ole yksilöitävissä. Haastatteluaineisto tallennetaan kauppakorkeakoulun STYLE-tutkijoiden käytössä olevalle, Turun yliopiston suljetulle verkkolevylle. Hankkeen päätyttyä anonymisoitu (ei yksilöitävissä oleva), litteroitu haastatteluaineisto tallennetaan Yhteiskuntatieteelliseen tietoarkistoon (Finnish Social Science Data Archive, FSD). **Aineistosta saatuja tuloksia hyödynnetään etsittäessä mahdollisuuksia ja keinoja arkiliikunnan edistämiseen kansallisella tasolla.** Lisäksi tutkimustuloksista kirjoitetaan niin akateemisia kuin yleistajullisia julkaisuja.

**Lisätietoja hankkeesta:** KTT, dosentti, Birgitta Sandberg [yhteystiedot poistettu] tai KTT, Leila Hurmerinta [yhteystiedot poistettu], Turun yliopiston kauppakorkeakoulu, 20014-Turun yliopisto. **Lisätietoja Turun yliopiston tietosuojasta:** tietosuoja@utu.fi.

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen (STYLE-hanke). Olen perehtynyt edellä olevaan selvitykseen ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä, käsittelystä ja tallentamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Selvityksen antoi \_\_\_\_\_ . Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus milloin tahansa ja syytä ilmoittamatta keskeyttää haastatteluun osallistuminen.

**Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tässä asiakirjassa kuvattuun tutkimukseen ja suostun haastateltavaksi.**

---

*Allekirjoitus*

---

*Päiväys*

---

*Nimen selvennys*

***Suostumus vastaanotettu***

---

*Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus*

---

*Päiväys*

---

*Nimen selvennys*

Asiakirjasta on tehty kaksi identtistä kappaletta, joista toinen jää tutkijoiden arkistoon ja toinen annetaan haastateltavalle.

8.6.2020

**Raitiotie ja yhteiskehittäminen kestävien kulkutapojen, fyysisen aktiivisuuden ja terveyden edistämässä** -tutkimus on osa Suomen Akatemian strategisen tutkimuksen neuvoston rahoittamaa monitieteistä STYLE (Liikunnallinen elämäntapa kestävä kasvun aikaansaajana) -tutkimushanketta, joka tutkii kestävä kasvun edellytyksiä arkiliikunnan edistämisen keinoin ([www.styletutkimus.fi](http://www.styletutkimus.fi)).

**Raitiotie ja yhteiskehittäminen kestävien kulkutapojen, fyysisen aktiivisuuden ja terveyden edistämässä** –tutkimuksessa tehdään haastatteluja, joista vastaa pääosin Turun kauppakorkeakoulun markkinoinnin ja kansainvälisen liiketoiminnan laitoksella oleva tutkimustiimi. Haastatteluilla pyritään selvittämään, mikä edistää tai estää yksilöä muuttamasta elintapojaan liikkumista korostaviksi. Erityistä huomiota kiinnitetään raitiotiehen ja kestäviin kulkutapoihin liittyviin asenteisiin. Tämän tutkimuksen tuottama tieto on tärkeää, sillä nykyään vain kolmasosa lapsista ja nuorista sekä viidesosa aikuisista liikkuu riittävästi terveytensä kannalta. Tutkimusarvioiden mukaan päivittäisen kävelyn lisääminen 20 prosentilla tuottaisi jo merkittäviä terveyshyötyjä. Arkiliikunnan lisääminen edistää näin ollen yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja samalla työssä jaksamista. Yhdyskuntarakenne ja eri toimintojen sijoittelu vaikuttavat kuitenkin olennaisesti vaihtoehtoihin, joista ihmiset voivat valita. Hankkeemme tuo yhteen terveyden edistämisen, liikennesuunnittelun ja ympäristösuojelun näkökulmat.

Haastattelututkimus toteutetaan vuonna 2021 ja mukaan kutsutaan maksimissaan 100 osallistujaa Kampin kampuksen alueelta. Haastattelu kestää noin tunnin ja se nauhoitetaan haastateltavan luvalla. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja tutkimuksesta voi halutessaan vetäytyä ja osallistumisen peruuttaa kesken tutkimusprosessin, ilman että siihen tarvitsee kertoa syytä. Kieltäytymisestä tai vetäytymisestä kesken tutkimusprosessia ei aiheudu haittaa, ja jo mahdollisesti kerätty aineisto tuhotaan viikon kuluessa.

Yksittäisiä henkilöitä ei mainita tunnistettavasti tutkimusraporteissa. Tutkimustietoja käsitellään luottamuksellisesti ja käytämme koodeja, joten yksittäiset henkilöt eivät ole identifioitavissa. Koodiavain on tutkimuksesta vastaavan Birgitta Sandbergin hallussa. Haastatteluaineisto tallennetaan pseudonymisoituna (peitekoodeja käyttäen) Turun yliopiston hankekohtaiseen verkkotietokantaan, jonne on pääsy ainoastaan hankkeen tutkijoilla. He sitoutuvat siihen, ettei luottamuksellista, henkilökohtaista tietoa saateta ulkopuolisten tietoon. Hankkeen päätyttyä pseudonymisoitu (ei yksilöitävissä oleva), litteroitu haastatteluaineisto tallennetaan Yhteiskuntatieteelliseen tietoarkistoon (Finnish Social Science Data Archive, FSD).

Aineistosta saatuja tuloksia hyödynnetään etsittäessä mahdollisuuksia ja keinoja arkiliikunnan edistämiseen kansallisella tasolla. Lisäksi tutkimustuloksista kirjoitetaan niin akateemisia kuin yleistajullisia julkaisuja. Tutkimus voi auttaa osallistujia liikunnallisemman elämäntavan omaksumisessa ja antaa heille mielenkiintoista tietoa omasta liikkumisesta. Liikkumisella on todettu olevan yhteys monien sairauksien ehkäisyyn sekä elämänlaatuun. Tutkimuksen riskinä osallistujat voivat kokea henkilökohtaisen tiedon jakamisen tutkijoille. Korostamme, että osallistujien turvallisuus, identiteetti, yksityisyys, terveys ja hyvinvointi huomioidaan ja suojataan tutkimuksen kaikissa vaiheissa ja että tutkijat sitoutuvat

noudattamaan hyviä tieteellisiä käytäntöjä  
([https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf)) ja laadukasta tutkimusetiikkaa. Osallistujien yksityisyyden suojaamisesta huolehditaan näin ollen tarkasti myös tutkimuksen perusteella laadittavissa julkaistuissa aineistoissa.

Birgitta Sandberg (HABITS-tutkimuksen vastuuhenkilö)  
Dosentti, yliopistotutkija  
Turun yliopiston kauppakorkeakoulu  
[Yhteystiedot poistettu]

Lisätietoja Turun yliopiston tietosuojasta: tietosuoja@utu.fi.

Minua on pyydetty osallistumaan **Raitiotie ja yhteiskehittäminen kestävien kulkutapojen, fyysisen aktiivisuuden ja terveyden edistämisessä** –tutkimuksen haastatteluun. Olen perehtynyt edellä olevaan selvitykseen ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä, käsittelystä ja tallentamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Selvityksen antoi \_\_\_\_\_. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus milloin tahansa ja syytä ilmoittamatta keskeyttää ja peruuttaa tutkimukseen osallistuminen.

**Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tässä asiakirjassa kuvattuun tutkimukseen.**

\_\_\_\_\_  
*Allekirjoitus*

\_\_\_\_\_  
*Päiväys*

\_\_\_\_\_  
*Nimen selvennys*

***Suostumus vastaanotettu***

\_\_\_\_\_  
*Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus*

\_\_\_\_\_  
*Päiväys*

\_\_\_\_\_  
*Nimen selvennys*

Asiakirjasta on tehty kaksi identtistä kappaletta, joista toinen jää tutkijoiden arkistoon ja toinen annetaan osallistujalle.

**HABITS (The Establishment of Physical Activity Habits in Employees with Family Care Responsibilities) / TAVAT (Fyysistä aktiivisuutta lisäävien tapojen juurtuminen perheen ja työelämän velvollisuuksien keskellä)** -tutkimus on osa Suomen Akatemian strategisen tutkimuksen neuvoston rahoittamaa monitieteistä STYLE (Liikunnallinen elämäntapa kestävän kasvun aikaansaajana) -tutkimushanketta, joka tutkii kestävän kasvun edellytyksiä arkiliikunnan edistämisen keinoin ([www.styletutkimus.fi](http://www.styletutkimus.fi)). HABITS-tutkimuksesta vastaa pääosin Turun kauppakorkeakoulun markkinoinnin ja kansainvälisen liiketoiminnan laitoksella oleva tutkimustiimi. Tutkimuksen tarkoituksena on analysoida intervention kautta, mikä edistää tai estää yksilöä muuttamasta elintapojaan liikkumista korostaviksi. Erityistä huomiota kiinnitetään siihen, miten eri elämänvaiheessa olevat yksilöt yhdistävät liikkumista ja erilaisia fyysisesti aktiivisia kulkutapoja omaan elämäänsä. Työikäisillä haasteena on usein työn ja perhe-elämän (esim. pienet lapset) yhdistäminen liikkumiseen.

Tämän tutkimuksen tuottama tieto on tärkeää, sillä nykyään vain kolmasosa lapsista ja nuorista sekä viidesosa aikuisista liikkuu riittävästi terveytensä kannalta. Tutkimusarvioiden mukaan päivittäisen kävelyn lisääminen 20 prosentilla tuottaisi jo merkittäviä terveyshyötyjä. Arkiliikunnan lisääminen edistää näin ollen yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja samalla työssä jaksamista. Yhdyskuntarakenne ja eri toimintojen sijoittelu vaikuttavat kuitenkin olennaisesti vaihtoehtoihin, joista ihmiset voivat valita. Hankkeemme tuo yhteen terveyden edistämisen, liikennesuunnittelun ja ympäristösuojelun näkökulmat.

Tutkimus toteutetaan joulukuussa 2019 – toukokuussa 2020 ja mukaan otetaan n. 40 osallistujaa [*Turun yliopiston laitos poistettu*]. Kutsumme mukaan nimenomaan henkilöitä, joilla on alaikäisiä lapsia ja/tai omia vanhempia huolehdittavanaan, ts. henkilöitä joiden on haasteellista löytää omaa aikaa liikkumiselle. Viimeaikaiset tutkimustulokset osoittavat kuitenkin, että pienetkin muutokset arjen rutiineissa ovat merkityksellisiä liikkumisen lisäämisessä. Jos sinä haluaisit lisätä arkiliikukumistasi, olet tervetullut osallistumaan tutkimukseemme.

Tutkimuksen alussa haastattelemme kutakin osallistujaa hänen nykyisistä liikkumistottumuksistaan ja pyydämme häntä miettimään, miten haluaisi arkiliikukumistaan muuttaa. Haastattelu kestää noin tunnin. Tämän jälkeen osallistuja saa käyttöönsä liikemittarin, joka rekisteröi viikon ajan hänen liikkumistaan. Seuraavassa vaiheessa osallistujaa pyydetään ryhtymään toimiin asettamansa tavoitteen saavuttamiseksi. Koska rutiinien muuttaminen on hidasta, tämä vaihe kestää kaksi kuukautta. Tänä aikana osallistuja käyttää liikemittaria, joka kertoo osallistujalle tavoitteensa saavuttamisesta ja tuottaa hankkeelle tietoa liikkumisen määrästä ja siinä tapahtuneesta muutoksesta. Käytämme UKK-instituutin kehittämää ExSed-liikemittaria, jonka tuottama tieto on osallistujan käytössä, mikäli hänellä on käytössään mittarin kanssa yhteensopiva puhelinmalli.

Koska rutiinien muuttaminen on haasteellista, pyydetään osallistujia myös kirjoittamaan lyhyttä päiväkirjaa siitä, mikä kunakin päivänä sujui hyvin liikkumisen kannalta, missä hän ei päässyt omiin tavoitteisiinsa ja mistä tämä tutkittavan mielestä johtui. Kahden kuukauden kuluttua liikemittarit palautetaan ja tutkimusinterventio on ohi. 2 kuukauden päästä mittauksen päättymisestä suoritamme vielä osallistujien loppumittauksen liikemittarilla, joka rekisteröi viikon ajan liikkumista. Viimeksi teemme loppuhaastattelut (n. 30 minuuttia), joissa pohditaan

intervention aikana omaksuttujen rutiinien säilymistä. Toiveenamme on, että voisimme tallentaa tutkimushaastattelut. Näin voimme täysin keskittyä haastateltavan kuunteluun.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja tutkimuksesta voi halutessaan vetäytyä ja osallistumisen peruuttaa kesken tutkimusprosessin, ilman että siihen tarvitsee kertoa syytä. Kieltäytymisestä tai vetäytymisestä kesken tutkimusprosessia ei aiheudu haittaa, ja jo mahdollisesti kerätty aineisto tuhoetaan. Yksittäisiä henkilöitä ei mainita tunnistettavasti tutkimusraporteissa. Tutkimustietoja käsitellään luottamuksellisesti ja käytämme koodeja, joten yksittäiset henkilöt eivät ole identifioitavissa. Koodiavain on tutkimuksesta vastaavan Birgitta Sandbergin hallussa. Haastattelut ja päiväkirja-aineisto tallennetaan pseudonymisoituna (peitekoodeja käyttäen) Turun yliopiston hankekohtaiseen verkkotietokantaan, jonne on pääsy ainoastaan hankkeen tutkijoilla. He sitoutuvat siihen, ettei luottamuksellista, henkilökohtaista tietoa saateta ulkopuolisten tietoon. Liikemittauksissa tuotettu tieto tallennetaan UKK-instituutin suojattuun pilvipalveluun, eikä sitä luovuteta hankkeen ulkopuolisille. Hankkeen päätyttyä pseudonymisoitu (ei yksilöitävissä oleva), litteroitu haastatteluaineisto tallennetaan Yhteiskuntatieteelliseen tietoarkistoon (Finnish Social Science Data Archive, FSD). Haastattelukutsun mukana toimitetusta tietosuojailmoituksesta tietojen käsittely käy vielä tarkemmin ilmi.

Aineistosta saatuja tuloksia hyödynnetään etsittäessä mahdollisuuksia ja keinoja arkiliikkumisen edistämiseen kansallisella tasolla. Lisäksi tutkimustuloksista kirjoitetaan niin akateemisia kuin yleistajullisia julkaisuja. Tutkimus voi auttaa osallistujia liikunnallisemman elämäntavan omaksumisessa ja antaa heille mielenkiintoista tietoa omasta liikkumisesta. Liikkumisella on todettu olevan yhteys monien sairauksien ehkäisyyn sekä elämänlaatuun. Tutkimuksen riskinä osallistujat voivat kokea henkilökohtaisen tiedon jakamisen tutkijoille. Korostamme, että osallistujien turvallisuus, identiteetti, yksityisyys, terveys ja hyvinvointi huomioidaan ja suojataan tutkimuksen kaikissa vaiheissa ja että tutkijat sitoutuvat noudattamaan hyviä tieteellisiä käytäntöjä ([https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf)) ja laadukasta tutkimusetiikkaa. Osallistujien yksityisyyden suojaamisesta huolehditaan näin ollen tarkasti myös tutkimuksen perusteella laadittavissa julkaistuissa aineistoissa.

Tutkimuksessa syntyy henkilörekisteri, joka sisältää osallistujien nimet. Henkilörekisteriä säilytetään yliopiston verkkolevyllä ja siitä vastaa Birgitta Sandberg. Henkilörekisteriä käytetään ainoastaan osallistujien kutsuvaiheessa ja se tuhoetaan viimeistään vuoden 2020 lopussa.

Lisätietoja HABITS-tutkimushankkeesta antaa Birgitta Sandberg, [yhteystiedot poistettu].  
Lisätietoja Turun yliopiston tietosuojasta: tietosuoja@utu.fi.



Minua on pyydetty osallistumaan HABITS-tutkimukseen. Olen perehtynyt edellä olevaan selvitykseen ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä, käsittelystä ja tallentamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Selvityksen antoi \_\_\_\_\_ . Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus milloin tahansa ja syytä ilmoittamatta keskeyttää ja peruuttaa tutkimukseen osallistuminen.

**Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tässä asiakirjassa kuvattuun tutkimukseen.**

\_\_\_\_\_  
*Allekirjoitus*

\_\_\_\_\_  
*Päiväys*

\_\_\_\_\_  
*Nimen selvennys*

***Suostumus vastaanotettu***

\_\_\_\_\_  
*Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus*

\_\_\_\_\_  
*Päiväys*

\_\_\_\_\_  
*Nimen selvennys*

Asiakirjasta on tehty kaksi identtistä kappaletta, joista toinen jää tutkijoiden arkistoon ja toinen annetaan osallistujalle.