

Liikunta & Tiede julkaisee vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita painettuna ja verkkosivuilla, joilla ovat luettavissa kaikki artikkelit vuodesta 2008.

Käsikirjoituksia otetaan arviointiprosessiin kaksi kertaa vuodessa: ensi vuoden jättöajat ovat 31.3.2021 ja 30.9.2021. Kirjoitusohjeet ja arviointiprosessin kuvaus ovat luettavissa osoitteessa [www.lts.fi](http://www.lts.fi).

Käsikirjoitusten arvioinnista vastaa toimitusryhmä, johon kuuluvat Sanna Palomäki (päätoimittaja), Katja Borodulin, Hannu Itkonen, Kari L. Keskinen, Jouko Kokkonen (toimittaja), Tiina Kujala ja Kati Lehtonen.



VERTAISARVIOITU  
KOLLEGIALT GRANSKAD  
PEER-REVIEWED  
[www.tsv.fi/tunnus](http://www.tsv.fi/tunnus)

## LET'S MOVE IT -LIIKUNTAINTERVENTION VASTAANOTON LAADULLINEN ARVIOINTI VÄHÄN LIKKUVIEN NUORTEN HAASTATTELUISTA

**Anni Nelimarkka**, VTM, Helsingin yliopisto. **Kaarlo Laine**, YTT, KL, Likes. **Katri Kostamo**, VTT, Helsingin yliopisto / Valtiotieteellinen tiedekunta. PL 54, 00014 Helsingin yliopisto. P. 045-892 7027. Sähköposti: [katri.kostamo@helsinki.fi](mailto:katri.kostamo@helsinki.fi) (yhteyshenkilö). **Nelli Hankonen**, VTT, Helsingin yliopisto.

### TIIVISTELMÄ

**Nelimarkka, A., Laine, K., Kostamo, K. & Hankonen, N. 2020. Let's Move It -liikuntaintervention vastaanoton laadullinen arviointi vähän liikkuvien nuorten haastatteluista. Liikunta & Tiede 57 (4), 97–105.**

Nuorten vähäiseen liikkumiseen on pyritty tarttumaan monin keinoin. Monissa hyvinvoinnin edistämiseen pyrkivissä interventioissa pyritään muuttamaan kohderyhmän käsityksiä tai taitoja elintapamuutoksen aikaansaamiseksi. Usein oletetaan, että interventioiden kohteet ymmärtävät sanoman ja viestit samoin kuin suunnittelijat ovat ne tarkoittaneet. Olisi kuitenkin tärkeää myös empiirisesti tutkia, miten kohderyhmä tulkitsee liikunnan edistämisen toimenpiteet ja viestit.

Tässä tutkimuksessa arvioidaan Let's Move It -liikuntaintervention vastaanottoa vähän liikkuvien datanomiopiskelijoiden joukossa. Intervention tavoitteena oli mm. tiedon, motivaation ja taitojen lisääminen sekä ympäristömuutosten kautta lisätä liikuntaa erityisesti vähän liikkuvien nuorten osalta ja vähentää passiivista aikaa. Sen vaikuttavuutta arvioitiin laajassa ryväsastunnaistetussa kenttäkokeessa. Tämä kenttäkokeen ensimmäisessä tutkimuskohortissa toteutettu osatutkimus pyrki selvittämään, miten ryhmätapaamisiin osallistuneet nuoret ovat ymmärtäneet intervention tavoitteet ja viestit. Puolistrukturoidut haastattelut (n =14, kaksi ryhmä- ja kahdeksan yksilöhaastattelua) analysoitiin kirjaimellisen ja tulkitsevan luennan kautta hyödyntäen laadullisen asennetutkimuksen näkökulmaa.

Haastatteluaineistosta selvisi, että merkittävä enemmistö haastatteluvirikkeisiin saaduista vastauksista ja reaktioista oli sävyllään positiivisia. Myönteisimmän vastaanoton saivat mm. viesti siitä, että vähäininkin liikkeen lisääminen on parempi kuin ei mitään, liikuntakokeilut, ”SMART”-tavoitteen asettelu ja suunnittelun taidot sekä uusi tieto istumisen vähentämisen haitoista. Joidenkin opiskelijoiden puheessa ilmeni tulkinta, että interventio oli vaikuttanut sekä ajatuksiin että arjen liikkumiseen. Toisaalta jotkut kokivat, että intervention tavoitteet eivät siirtyneet käytännöksi. Käsittelemme tällaisen lähestymistavan mahdollisuuksia ja haasteita interventioarvioinnissa.

*Avainsanat: interventiouskollisuus, vastaanottotutkimus, nuoret, laadullinen asennetutkimus*

### ABSTRACT

**Nelimarkka, A., Laine, K., Kostamo, K. & Hankonen, N. 2020. Qualitative evaluation of receipt of the Let's Move It intervention in interviews among low active youth. Liikunta & Tiede 57 (4), 97–105.**

Many health promotion interventions attempt to change target groups' beliefs or skills in order to attain health behaviour change. Often it is assumed that the target group understands the messages exactly as the designers have meant. However, it would be important to also empirically examine how the target group perceives physical activity promotion strategies and messages.

The aim of this study was to evaluate the receipt of the Let's Move It intervention among previously low-active IT students. The objective of the intervention was to, via information, motivation, and skills as well as environmental changes, to increase physical activity especially among low-active students, and reduce sedentary time. Effectiveness of the intervention was evaluated in a cluster-randomised trial. This sub-study, realized in the first batch of the trial, aimed to examine how intervention participants have understood intervention's goals and messages. Semi-structured interviews (n =14, two group and eight individual interviews), were analysed making use of qualitative attitude research.

Interviews indicated that a majority of responses to the interview stimuli were positive. Most positive responses were, for example, that even every small bit of physical activity matters, activity experiments, ”SMART” goal setting and planning skills, as well as novel information about disadvantages of sitting. Some interviewee talk indicated intervention-induced changes in both thinking and activity behaviours. Nevertheless, part of the interviewees did not feel the intervention turning into actual behavior. The challenges and opportunities of this approach to process evaluation of complex interventions are discussed.

*Keywords: intervention fidelity, reception research, youth, qualitative attitude research*

## JOHDANTO

Vähäinen liikunta on merkittävä kansanterveysongelma jo nuoruudessa: terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittävästi liikkuvia on vain pieni osa, ja vähemmän koulutetut nuoret harrastavat vähemmän liikuntaa (Elgar ym. 2015, THL 2019). Vaikka ammattioppilaitoksissa opiskelevien joukossa on myös paljon liikkuvia, vähäistä liikuntaa ja runsasta istumista esiintyy erityisesti tietyillä koulutusaloilla – kärkipäässä IT-alan opiskelijat (Heino ym. 2019; THL 2019; ks. myös Hankonen ym. 2016; Hankonen ym. 2017a; Hankonen ym. 2017b). Olisikin tärkeää luoda vaikuttavia interventioita liikunnan lisäämiseksi, mutta yksikään nuorten ikäryhmässä toteutettu koulupohjainen interventio ei systemaattisen katsauksen mukaan ole ollut vaikuttava pitkällä tähtäimellä (Hynynen ym. 2016; Love ym. 2019). Kouluympäristössä toteutetuista terveydenedistämisen interventioista nuoremmista ikäryhmissä tiedetään paljon – esimerkiksi se, että pelkästään luokkahuoneopetus tai ympäristöön vaikuttaminen yksinään on todennäköisesti tehotonta (Peters ym. 2009). Ei ole selvää vastausta siihen, miksi interventiot tehoavat yleensä paremmin tyttöihin kuin poikiin (Yildirim ym. 2011).

Nuorten liikuntaan vaikuttavia tekijöitä on monia; keskeisiä determinanteja ovat esimerkiksi käsitykset liikunnan hyödyistä ja itesäätelytaidot (Hankonen ym. 2017a; Hankonen ym. 2017b). Monet liikunnan edistämisen hankkeista pyrkivät muuttamaan käsityksiä ja taitoja, koska näiden muutoksella ajatellaan olevan vaikutuksia käyttäytymiseen. Myös käyttäytymiskokeilut voivat tuoda uusia kokemuksia liikkumisesta, ja siten muuttaa käsityksiä ja motivaatiota (ks. esim. Hankonen ym. 2020). Vain harvoin kuitenkin otetaan selvää interventioon osallistuvien subjektiivisista näkemyksistä interventiosta ja siitä, millaista vastakaikua interventio on herättänyt – tai tutkitaan tämän vastaanoton roolia siinä, kuinka hyvin interventio onnistuu vaikuttamaan tarkoitettuun käyttäytymiseen. Kokemusperäisen, suoraan tutkittavilta tulevan tiedon kerääminen voi auttaa parantamaan interventioprosessia entisestään.

Interventiokollisuudella (*fidelity*) viitataan siihen, missä määrin interventio on toteutunut kuten on aiottu (Toomey ym. 2020). Interventiototeutuksen arvioinnissa melko tutkimattomaksi jäänyt (ks. Hynynen ym. 2016; Rixon ym. 2016) vastaanoton onnistuneisuus (Bellg ym. 2004) on tämän tutkimuksen keskeinen mielenkiinnon kohde. Intervention vastaanotto (*receipt of treatment*) voidaan jakaa alakohtiin, jotka koskevat sitä, miten osallistujia on ymmärtänyt intervention sisällön, omaksunut intervention tarjoamat kognitiiviset taidot ja miten hän kykenee toteuttamaan intervention tarjoamia toimintatapoja ja taitoja (Bellg ym. 2004). Intervention vastaanottajan responsiivisuudella (*participant responsiveness*) onkin laadukkaasti toteutuksen ja interventio-protokollan tasokkuuden kanssa yhtä painava rooli intervention onnistuneessa toteutuksessa (Carroll ym. 2007).

Interventiokollisuuden toteutumista vastaanoton näkökulmasta on mielekästä arvioida esimerkiksi siltä osin, ovatko opiskelijat ymmärtäneet liikuntaintervention tarkoituksen samoin kuin intervention kehittäjät. Tällainen prosessiarviointi voi olla omiaan kertomaan paitsi interventiokollisuudesta, myös mahdollisista vaikutusmekanismeista (Moore ym. 2015), mikä voi auttaa käyttäytymisen muutoksen ymmärtämisessä ja myöhemmän interventiosuunnittelun tehostamisessa. Valitettavan harvoin interventiotutkimuksissa on kysytty: millaisia kuvauksia ja kommentteja interventioon osallistuvat antavat liikuntaohjelmasta? Tai: vastaako aineiston antama kuva opiskelijoiden in-

terventiota koskevasta tulkinnasta sitä, mitä intervention tekijät ovat halunneet ohjelmalla saavuttaa?

Laadullisen prosessiarvioinnin löydökset voivat parhaimmillaan tarjota monipuolisia näkökulmia intervention vastaanotosta hyödynnettäväksi kvantitatiivisiin menetelmin saadun vaikuttavuus- ja prosessiarvioinnin tulkinnessa (Moore ym. 2015). Laadullinen vastaanoton tutkimus mahdollistaa lisäkysymysten ja ymmärrystarkistusten esittämisen, antaa tilaa interventio-osallistujien oma-aloitteisemmalle pohdinnalle ja voi ohjata kuvaa osallistujien tulkinnasta arvaamattomiin ja kiinnostaviin suuntiin. Hedelmällisen analyttisen menetelmän tällaisten kysymysten tarkasteluun tarjoaa laadullisen asennetutkimuksen menetelmä (Vesala & Rantanen 2007). Toisin kuin perinteinen, määrällinen asennetutkimus, laadullinen asennetutkimus mahdollistaa monipuolisesti myös ambivalenttien asenteiden tarkastelun, ja ottaa retorisen psykologian lähestymistavan aineistoon. Pelkästään asennekannanottojen myönteisyyden tai kielteisyyden tarkastelun sijasta lähestymistapa mahdollistaa sen, että aineistosta pystytään erottelamaan *perusteluita* niille (Vesala & Rantanen 2007; Niska ym. 2018). Tällöin pystytään tarkastelemaan, miten monipuolista retoriikkaa ja millaisia sosiaalisesti jaettuun resurssiin vastaaja hyödyntää perustellessaan omaa kannanottoaan. Tietäksemme laadullisen asennetutkimuksen lähestymistapaa ei ole aiemmin hyödynnetty intervention prosessiarvioinnissa.

Vähän liikkuvien sosiaali- ja terveysalan sekä HoReCa-alan (hotelli, ravintola ja catering) opiskelijoiden kokemuksia on tarkasteltu muissa Let's Move It -intervention prosessiarviointitutkimuksissa (ks. esim. Kostamo ym. 2019; Palsola ym. 2020). Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia kuvauksia ja kommentteja Let's Move It -interventioon osallistuneet vähän liikkuvat datanomiopiskelijat antavat ohjelmasta. Erityisesti tutkitaan tapaamisiin vähintään 4 kertaa osallistuneiden sekä lähtömittauksessa vähän liikkuvien nuorten puhetta. Tutkimuksessa tarkastellaan myös, missä määrin aineiston antama kuva opiskelijoiden interventiota koskevasta tulkinnasta vastaa sitä, mitä interventiolla on suunnitelman mukaan haluttu saavuttaa.

## TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

### Tutkimuksen konteksti: Let's Move It -interventiotutkimus

Ryvässatunnaistetussa Let's Move It -interventiotutkimuksessa (Hankonen ym. 2016) tavoite oli arvioida liikunnan lisäämiseen ja istumisen vähentämiseen pyrkivän intervention vaikuttavuutta ja prosesseja. Interventio oli suunnattu ammattiin opiskeleville nuorille näyttöön ja teorioihin sekä toteutuskelpoisuustutkimukseen (Hankonen ym. 2017a) perustuen, ja se koostui sekä kuudesta liikunta-aiheisesta ryhmätapaamisesta ja kotitehtävistä että kotitreeniohjeista, intervention internetalustasta ja oheismateriaalista. Interventiokokonaisuudessa oli myös oppilaitokseen, opettajiin ja lähialueen liikuntatoimijoihin suuntautuvia komponentteja. Liikuntatavoitteen osalta kohderyhmäksi määriteltiin erityisesti vähän liikkuvat nuoret – ohjelman tavoitteena ei ollut lisätä jo valmiiksi paljon liikuntaa harrastavien nuorten liikkumista.

Let's Move It -ohjelman keskeisiä taustateorioita ovat mm. itse-määräämisen teoria (Deci & Ryan 2002; Hynynen & Hankonen 2015) ja kontrolliteoria (Carver & Scheier 1999). Itsemääräämisteoriassa keskeistä on kolmen psykologisen perustarpeen eli autonomian, pätevyuden ja yhteenkuuluvuuden tarpeiden tukeminen. Tällöin intervention henkeen kuuluu sen jokaisessa vaiheessa pakottamisen ja syyllistämisen välttäminen sekä omaan elämäntapaan ja mieltymyksiin sopivien liikuntamuotojen löy-

tämiseen kannustaminen, motivaation sisäistäminen (Hankonen ym. 2016). Kullekin kuudesta tapaamisesta on määritelty omat, käyttäytymisen muutokseen tähtäävät välitavoitteensa, joihin pyritään tarkasti kohdennetuilla keinoilla (Hankonen ym. 2017a; Hankonen ym. 2020).

Opiskelijat saavat tapaamiskerroilla – aktivoivien ja hauskojen harjoitusten kautta – tietoa fyysisen aktiivisuuden eduista, liiallisen istumisen haitoista ja keinoista lisätä liikettä arkeen. Jokaisella tapaamiskerralla opiskelijat pohtivat fyysisen aktiivisuuden positiivisia seurauksia sekä omia fyysistä aktiivisuutta koskevia motiiveja ja arvoja. Opiskelijat oppivat, miten hyvä liikuntatavoite asetetaan, miten tehdään suunnitelmia ja analysoidaan esteitä sekä suunnitellaan keinoja niiden ylittämiseksi. Tapaamiskerroilla opiskelijat saavat myös konkreettisia liikuntakokeiluja suoritettaviksi vapaa-ajalla (action-tehtävä). Kaikilla tapaamisilla prosessitavoite on se, että opiskelijat kokevat ryhmässä työskentelyn sekä omien ajatusten ja kokemusten jakamisen turvalliseksi ja arvostetuksi (tarkemmin tietoa protokollasta, ks. Hankonen ym. 2016, sekä intervention kehittämisen prosessin kuvauksesta, Hankonen ym. 2020). Interventiossa pyrittiin myös kitkemään virheellisiä, esteinä toimivia käsityksiä liikunnasta. Virhekäsityksiin liittyvät keskeiset oppimistavoitteet kiteytettiin kuudeksi teesiksi (”Kaikki liike on plussaa”, ”Oma valinta, liikutko ja miten”, ”Istuminen on pyllystä”, ”Liikunta kuuluu kaikille”, ”Tiedä mikä sua liikuttaa”, ”Tavoitteena hyvä olo, ei rasvaton runko”), joita myös oppilaitoksissa toteutetulla julistekampanjalla pyrittiin välittämään ja vahvistamaan. Näin pyrittiin pääsemään eroon niistä uskomuksista, joiden mukaan jokaisen yksilön pitäisi tavoitella huippukuntoa ja -tuloksia ja siten vahvistamaan kompetenssin tunnetta. Autonomian tarpeeseen vastaa viesti siitä, että yksilö saa omaehtoisesti valita, harrastaako liikuntaa vai ei. Keskeistä oli myös pyrkiä purkamaan lannistavia virhekäsityksiä, että jos ei harrasta liikuntaa suosituksen mukaan ja paljon, niin ei kannata ollenkaan. Interventio pyrki eri tavoin korostamaan sitä, että vähäinenkin liike on terveydelle hyödyllistä, ja että kevytkin liike on parempi kuin ei mitään.

Haastattelusta saatavia tuloksia peilataan interventiotapaamisten sarjan tavoitteisiin. Näiden tapaamisten kertakohtaiset tavoitteet hyödynnettävistä käyttäytymisen muutostekniikoista, kuten liikuntakokeiluista ja tavoitteiden asettamisesta, toimivat niin ikään analyysin vertailukohtina.

### Aineistonkeruu

Tämä laadullinen osatutkimus toteutettiin puolistrukturoituna ryhmä- ja yksilöhaastatteluina datanomin perustutkimusta opiskelevilla eteläsuomalaisessa ammatillisessa oppilaitoksessa maaliskuun 2015 aikana. Tutkimus siis toteutettiin ryssäatunnaistetun kenttäkokeen ensimmäisessä kohortissa ja interventioyhtymässä (lisätietoa kenttäkokeesta ks. Hankonen ym. 2016). Kolmen hengen ryhmähaastatteluja toteutettiin kaksi ja yksilöhaastatteluja kahdeksan (n = 14). Osallistuneista yksi oli naispuolinen. Myös kyseisellä koulutuslinjalla opiskelevien enemmistö koostuu miehistä. Haastattelurunko on puolistrukturoitu virikehaastattelu ja koostuu sekä haastattelukysymyksistä että väittämämuotoisista virikkeistä.

**Haastateltavien valinta ja rekrytointi.** Haastateltavien valinnassa käytettiin tiettyjä kriteereitä tutkimuksen tarkoituksen kannalta mielekkään osallistujajoukon saamiseksi. Datanomin perustutkimusta opiskelevista joukko rajattiin niihin, jotka ovat haastatteluhetkellä yli 15-, mutta korkeintaan 20-vuotiaita. Interventiotutkimuksen alussa (baseline) opiskelijoiden täyttämän taustatietokyselyn kysymyksen ”*Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa vähintään 30 minuutin ajan siten, että hen-*

*gästyit tai hikoilet edes jonkin verran?*” perusteella rajattiin mukaan ne, jotka ovat vastanneet viikoittaisia kertoja olevan enintään kaksi.

Näiden kriteerien perusteella haarukoitaessa haastateltaviksi sopivia oli yhteensä 32. Tavoitteena oli noin 10 yksilöhaastatteluja ja kaksi kolmen hengen ryhmähaastatteluja (tavoitteena ollut haastateltujen kokonaislukumäärä oli siis 16). Koska potentiaalisten haastateltavien määrä oli kaksinkertainen lopulliseen tavoiteltavaan otoskokoon nähden, henkilöt, joita pyydettiin haastatteluun, arvottiin. Haastatellut opiskelijat saivat palkkioksi elokuvalipun. Haastattelu suoritettiin ensimmäinen kirjoittaja, ja ne nauhoitettiin ja litteroitiin sanatarkasti. Haastattelujen kesto oli keskimäärin puoli tuntia. Haastattelurungon kysymykset ovat alla. Teemassa 3 käytetään *väittämämuotoisia virikkeitä* laadullisen asennetutkimuksen menetelmää mukailten (Vesala & Rantanen 2007), herättämään tutkittavissa kannanottoja sekä perusteluita kannalle. Vaikkakin haastateltavia pyydettiin eksplisiittisesti ottamaan kantaa kuhunkin väittämään, kiinnostuksen kohteena ei niinkään ollut se, millaisesta arvottamisesta vastaus kertoo vaan se, millaisia retorisia resursseja oman kannan perustelemisessa käytettiin. Haastattelurungon kysymykset näytettiin opiskelijoille myös kyltteinä, jolloin kysymys oli haastateltavan nähtävänä koko ajan. Tämä esti sen, että pelkästään suullisesti esitetty kysymys unohtuisi keskustelun tiimellyksessä. Kuudesta teesistä jätettiin tietoisesti tutkimatta ”Oma valinta, liikutko ja miten”, jotta haastattelusta ei kertyisi pitkä ja koska tästä ennakointiin tulevan yhdenmukaisimpia ja vähiten ambivalentteja, kiinnostavia responsseja. Responssilla tarkoitetaan tässä esitettyihin haastatteluvirikkeisiin annettuja vastauksia.

**Haastattelurunko.** Haastattelurungon muodostivat seuraavat kysymykset:

**Teema 1:** Lämmittelykysymykset (spontaanit reaktiot)

- *Minkälainen fiilis tapaamisissa oli?*
- *Mitkä asiat jäivät päällimmäisiksi mieleen?*

**Teema 2:** Keskeisiksi koettujen, epäselviksi jääneiden ja uusien asioiden kartoittaminen

- *Mitä mielestäsi 6 viikon tapaamisjaksolla haluttiin oppilaille kertoa ja opettaa? Mikä oli keskeisin sanoma?*
- *Jäikö jokin kummastuttamaan tai mietityttämään?*
- *Opitko jotain itsellesi uutta?*

**Teema 3:** Intervention teesit väittämänä. *Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?*

- *”Kaikki liike on plussaa”*
- *”Istuminen on pyllystä”*
- *”Liikunta kuuluu kaikille”*
- *”Tiedä mikä sua liikuttaa”*
- *”Tavoitteena hyvä olo, ei rasvaton runko”*

**Teema 4:** Interventio ja käytännön toiminta

- *Miltä action-tehtävien tekeminen on tuntunut?*
- *Mitkä tuntuivat hyödyllisimmiltä action-tehtäviltä? Entä turhimmilta? Miksi?*
- *Muuttiko tämä kuusi viikkoa omaa liikkumistasi? Entä käsitystäsi liikunnasta? Miten?*

### Analyysimenetelmä

Tutkimusaineistoa analysoidaan laadullisella otteella, hyödyntäen analyysissa laadullisen asennetutkimuksen lähestymistapaa. Analyysin päähuomio on arvottamisessa, toisin sanoen analyysi etenee tulkitsemalla, mitä kommentoissa arvotetaan ja miten se tehdään. Tässä tutkimuksessa aineistosta nousevaa argumentaatiota tarkastellaan niistä lähtökohdista, miltä todellisuus näyttää haastateltavien puheen perusteella ja minkälaisen kuvan interventiosta haastatteluiden kaltaiset vuorovaikutusnäytteet luovat.

Kannanotot eivät siis suoraan heijasta yksilön kokemusmaailmaa, vaan se on löydettävissä tulkitsijan tekemän argumentaatioanalyysin voimin. Argumentaatioanalyttistä otetta hyödynnetään tutkimuksessa erityisesti myöhemmin esiteltävien väittämämuotoisten virikkeiden analysoinnissa. Pääasiallisena mielenkiinnon kohteena on se, ovatko opiskelijat ymmärtäneet intervention tarkoituksen ja sisällön kuten intervention toteuttajat ovat sen tarkoittaneet.

Laadullinen asennetutkimus muodostuu luokiteltavasta ja tulkitsevasta vaiheesta (Vesala & Rantanen 2007), ja tämänkin tutkimuksen analyysi etenee aineiston kirjaimellisesta luennasta tulkitsevaan osuuteen. Analysoinnin ensimmäinen vaihe sisältää tutkimusta siitä, mitä opiskelijat vastaavat heille esitettyihin virikkeisiin. Tämä tapahtuu tutkimalla yksityiskohtaisemmin näitä haastatteluvirikkeisiin esitettyjä responsseja eli niitä eritellen ja kirjaimellista tulkintaa toteuttaen. Sen jälkeen aineistoa tulkitaan intervention tavoitteita silmällä pitäen.

Perinteinen laadullisen asennetutkimuksen menetelmä lähestyy aineistoa erottelemalla sieltä selkeitä kannanottoja ja perusteluita niille (Vesala & Rantanen 2007; Niska ym. 2018). Laadullisen asennetutkimuksen tapana on olettaa kannanotot näytteiksi yksilön asenteista, jotka ovat tulkittavissa kannanottojen perusteella. Kun aineistosta tutkitaan sitä, miten opiskelijat ovat intervention ymmärtäneet, tulee asenne ja ymmärrys erotella toisistaan. Esimerkiksi siitä, että tutkittavat eivät osaa ottaa kantaa johonkin asiaan, on mahdollista päätellä, että he eivät ole sisäistäneet asiaa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että tutkittava olisi sisäistänyt kyseisen asian aina, kun hän osaa tavalla tai toisella ottaa siihen kantaa. Jos hän on ymmärtänyt tuon asian väärin ja ottaa kantaa asiaan väärinymmärryksensä pohjalta, ei kannanotto riitä kertomaan, onko viesti ymmärretty tarkoitetulla tavalla. Ja vaikka ymmärrys olisikin oikea – eli intervention kanssa saman suuntainen – se ei välttämättä osoita, että tutkittava olisi muuttanut asennettaan.

Tässä tutkimuksessa oletuksena on, että jos intervention viestejä on sisäistetty, haastateltavat osaavat reagoida haastatteluvirikkeisiin käyttämällä näitä viestejä retorisisina resursseina perustellessaan omaa kantaansa. Intervention tavoitteisiin verrattuna voidaan vielä vastata varsinaiseen tutkimuskysymykseen eli siihen, voidaanko responsien antaman kuvan perusteella sanoa, missä määrin aineiston antama kuva opiskelijoiden interventiota koskevasta tulkinnasta vastaa sitä, mitä intervention tekijät ovat halunneet saavuttaa. Näin ollen, mikäli puheessa ilmenee liikuntaa tai istumisen vähentämistä negatiivisella tavalla arvostelevia, mitätöiviä tai välinpitämättömiä kommentteja, voisi olettaa, että intervention avulla ei pystytty vaikuttamaan liikunnan harrastamista estäviin uskomuksiin ja käsityksiin.

## TULOKSET

Seuraavassa kuvailevan analyysin päälöydökset käydään ensin tiiviisti läpi teemojen mukaisesti, antaen edustavia näytteitä, lopuksi näitä kootaan yhteen ja vertaillaan.

### Teema 1

Teemassa 1 saadut responsit viittasivat siihen, että kaikenlaisen liikunnan harrastamiseen tai yrittämiseen kannustaminen ovat olleet intervention parhaiten mieleen jääneitä sisältöjä.

*”AN: Mitkä asiat jäi mieleen joko niistä tunteista tai sitten tehtävistä mitä teitte siellä tai...”*

*[H1: Mmm...] ... koko ohjelmast ylipäättään?*

*No ainaki se, et sii... rohkastaan ainakin yrittämään liikkumista. Ja mitä nyt näki nii mä oikeesti niinku sai ajattelemaan tätä,*

*tai aloin ite ajattelemaan sitä, että kuin paljo ite liikkuu ja kuinka paljo kannattais alkaa liikkua. Vaikkei se niin säännöllist välttämättä olisikaan sitte. Jonkin verran ainaki.”*

Lisäksi toiminnallisten ja tapaamisten ulkopuolisten osuukien, kuten hankkeen ajaksi koulun seinille ripustettujen kampanjajulisteiden, voitiin todeta jääneen opiskelijoille mieleen. Ensimmäisen teeman alle kootuista havainnoista keskeiseksi nousi se, että kysyttäessä opiskelijoilta, mitkä asiat ovat jääneet päälimmäisiksi mieleen, responsseissa toistuvat samanlaiset teemat kuin mitä myöhemmin haastattelun kuluessa esitellyt väittämämuotoiset virikkeet sisältävät (ks. myös Teema 3). Toisaalta ryhmähaastattelun osallistujat nostivat istumisen vähentämisen yllättävän suureen rooliin – siihen nähden, mikä tapaamisten sisältö oli. *”AN: Minkälaiset asiat siellä jäi päälimmäisinä miele. H2: Nooo suurimmaks osaks siit puhuttii tost istumisest et se on pyllystä? Et se on niinku se juttu. AN: Okei. Et se jäi. H2: Sitä pitäis välttää sitä istumista. Tai ylimääräst istumista suurimmaks osaks. H3: No se oli varmaan se suurin osa mitä siin jäi miettii et paljo istuu sitte lopuks.”*

### Teema 2: Keskeisiksi koetut, epäselviksi jääneet ja uudet asiat

Kun opiskelijoilta kysyttiin, mikä kuuden viikon tuntien sarjassa oli keskeisin sanoma, vastauksissa toistuivat liikuntaharrastuksen kokeilemiseen ja pieneen arkiseen liikkumiseen kannustaminen. *”AN: Oliko siit liikkumisest jotain? Osaatsä sen tarkemmin sanoa, että mitä uutta? H2: Joo, kyl mä... No esimerkiksi nyt eri niitä harrastuslajeja mitä me joskus katottiin, et millä tavalla voi liikkua koulussa ja kaupungilla ja puistossa tai vastavilla ni. AN: Okei. Et se myös vähän monipuolistanu? Ymmärsinkö mä oikein, et sitä niinku tavallaan käsitystä liikunnasta? H2: Mm, joo. Siinä tuli aika paljon niinku uusia[?] liikuntalajeja mullekki. Emmä oikeestaan, mulla ei niinku alunperin ollu oikeestaan mielessä mikään muu kun kävely ja lenkkeily. [naurattaa] Se oli tavallaan mun liikunta vain[?].”*

Myös istumisen vähentämisen koettiin olleen keskeinen tapaamisten oppisisältö. Kun kysyttiin epäselviksi koetuista asioista, suurin osa opiskelijoista vastasi kaikkien asioiden tulleen selviksi tai myöhemmin selvennetyiksi. Joitakin epäselviksi jääneitä asioita mainittiin: SMART-tavoite oli koettu vieraana, samoin joidenkin parikeskusteluiden tarkoitus ei ollut selventynyt täysin. (Tunneilla käytyjen parikeskusteluiden tarkoituksena oli saada opiskelijat pohtimaan yhdessä keskustelukumppaninsa kanssa esimerkiksi sitä, millaisia arkiaktiivisuutta lisääviä pieniä tekoja voisi omassa elämässään harjoittaa. Parikeskustelut toimivat näin ikään kuin myöhemmin koko ryhmän kesken käytävän keskustelun alustajina.) Kun haastateltavia pyydettiin kertomaan, mitä uutta he ovat oppineet, suurin osa totesi kaikkien sisältöjen olleen ennestään esimerkiksi terveystiedon tunneilta tuttuja, mutta toisaalta he totesivat, että tunneilla on pystynyt syventämään ja monipuolistamaan omaa tietämystä liikunnasta ja liikkumisesta. Kokonaan uusiksi koetuista asioista mainittakoon *uudet liikuntalajit, istumisen vähentämisen keinot sekä istumisen haitta-vaikutukset keholle.*

### Teema 3: Teesit

Teemassa 3 esitetyistä väittämämuotoisiin, Let's Move It -intervention teeseihin pyydettiin ottamaan kantaa. *”Kaikki liike on plussaa”* oli väittämistä ainoa, jonka kanssa eriävää mielipidettä ei esittänyt kukaan. Kannanottoja perusteltiin muun muassa sillä, että yksilö hyötyy kaikesta liikkeestä aina jollakin tavalla, ja että liikunnaksi ymmärrettiin pienetkin teot istumisen tauottamisesta alkaen. Esimerkkinä perustelusta *”Kaikki liike on plus-*

saa” -välttämään toimii seuraavat sitaattit: ”AN: Mm. Mikä mikä kaikki teidän mielestä on sit liikettä? H2: Kaikki mis sun keho liikkuu mukana. Ku mä kävelin tänne näin ni se oli liikuntaa.” ”H7: No, tuo kaikki liike on plussaa, niin sen nyt ymmärtää silleen, et totani, no just se, et pitäs liikkuu enemmän. Vaikka se on täl vähän ku ol [hymähtää] ylipainooki ja näin niin siit on aika paljo paasattu jo muuallaki, et se on niinku, se on mikä on itelle ainaki jääny päähän, et totanii, ei niinku jäis vaan paikalleen ja näin.”

”Istuminen on pyllystä” kirvoitti sen sijaan hieman toisistaan poikkeavia kannanottoja. Kahdessa haastattelussa ilmaistiin välttämisen kanssa joko eriyvä tai varsin varauksellinen kannanotto. Välttämisen kanssa yhtenevää mieltä olevatkin kuitenkin perustelivat kantaansa istumista puolustellen: istuminen päivän mittaan on välttämätöntä. Istumisen välttämättömyyttä perusteltiin totumuksella ja levon tarpeella: sitä on yleisen jaksamisen kannalta välillä kuitenkin tehtävä. Istumisen välttämättömyydestä esimerkkinä toimii haastateltavan numero 5 kommentti: ”H5: Sit taas jos on esimerkiks ollu ulkona koko päivän ja sit pääsee istumaan niin on se hyvä fiilis, et pääsee lepäämään.” Myös haastateltavan numero 3 kommentti tukee istumisen ajoittaisen välttämättömyyden käsitystä: ”H3: -- ei jaks seistä enää sen takii, kun on ollu liian paljo treeneissä, haluu istuu --”. Yleisvaikutelmaksi kuitenkin jäi se, että enemmistö on ymmärtänyt ajatuksen istumisen vähentämisen tärkeydestä ja sen perusteluista. ”Liikunta kuuluu kaikille” -välttämisen kanssa oltiin samoissa määrin samaa mieltä kuin ensimmäisenkin välttämisen kanssa. Esimerkiksi responsista: ”R1H1: Mm, nii, liikunta kuuluu kaikille. Öö se varmaan tai se viittaa nimenomaan siihen että mitä kaikki voi liikkuu eikä vaan ne ammattiurheilijat tuolla ne öö että nii että muutkin kun ammattiurheilijat lasketaan liikkuviksi.”

Kannanottojen perusteluissa korostuivat vähäisenkin liikunnan terveyshyödyt ja omien mieltymysten kuunteleminen liikuntaharrastuksen suhteen. ”Tiedä mikä sua liikuttaa” oli saatujen responssien perusteella huonoiten ymmärretty. Kahdessa haastattelussa ei ilmaistu minkäänlaista kannanottoa. Muutamassa

puhuttiin välttämästä henkilökohtaisella tasolla: mitkä ovat itselle tärkeitä syitä liikkua. Kolme haastateltavaa pohti välttämää motivaation kannalta: omia motiivejaan seuraten liikunnasta voi tulla säännöllinen osa arkea. Viimeinen välttämämuotoinen virike, ”Tavoitteena hyvä olo, ei rasvaton runko”, sai viiden haastateltavan toteamaan, että ihmisen ei tarvitse liikkua ollakseen täydellisen näköinen, vaan liikunnasta saatava hyvä olo riittää. Toisaalta osa totesi, että ulkonäköseikat voivat olla jollekin tärkeä motivaattori liikkua. Parissa haastattelussa edettiin haitallisen liikunnan pohtimiseen: itseään ei tarvitse rikkoa liikunnan takia. Esimerkiksi seuraava sitaatti tiivistä tämän ajatuksen: ”H3: Se on se että liikkuu sen verran ku ite jaksaa ja sit se ettei tuu pahakaan olo siitä että on rasittanu liikaa itteensä.”

#### Teema 4: Interventio ja käytännön toiminta

Intervention ja käytännön elämän yhdistämisen suurimmaksi haasteeksi osoittautui kolmen viimeisimmän virikkeen perusteella action-tehtävien toteuttamisen unohtaminen. Kun kysyttiin, miltä action-tehtävien tekeminen on tuntunut, kaikkiaan viisi opiskelijaa ei osannut ilmaista suoraa kantaa sen vuoksi, että eivät syystä tai toisesta olleet tehneet heille annettuja action-tehtäviä. ”No kyllä niitä joitaki tuli tehty. (Jotkut) sit taas unohtu.”

Suoria positiivisia kannanottoja esitettiin kaksi kappaletta, varauksellisempia kolme. Action-tehtävät olivat joidenkin opiskelijoiden kohdalla toimineet tavoitellusti, esimerkiksi: ”H1: Mmm, kyl ne oli sellasii iha hyviä, koska siin pääs niinku miettimään mitä sä oikeesti voit tehdä ja sitte tavallaan sinä aikana mietit itekkin että aiotko sä toteuttaa sitä ja sillee. Et sä tavallaan aina ku tulee tilanne nii sitte ajattelet eri tavalla sitä.” Hyödyllisimpiä ja turhimpia action-tehtäviä kartoittavassa virikkeessä ilmeni, että osa opiskelijoista ymmärsi termin action-tehtävä eri tavalla kuin haastattelurungossa oli tarkoitettu, toisin sanoen laajemmaksi kokonaisuudeksi kuin pelkästään kotitehtäviksi annetut liikunnalliset aktiviteetit. Hyödyllisiksi koettiin muun muassa liikuntasuunnitelman sekä SMART-tavoitteiden tekeminen. Turhemmiksi koettuja olivat esimerkiksi vinkit käyttää vesipullo-

**Taulukko 1.** Yleiskuva aineistosta responssien mukaan. H1=yksilöhaastateltava nro 1 ja R1H1=ryhmähaastattelun nro 1 haastateltava numero 1

Haastateltava	RESPONSSIT INTERVENTION SISÄLTÖIHIN			KUVATUT VAIKUTUKSET TOIMINTAAN		
	Positiivinen	Negatiivinen	Varauksellinen	Positiivinen	Negatiivinen	Varauksellinen
H1	x			x		
H2	x				x	
H3	x				x	
H4	x			x		
H5			x			x
H6			x			x
H7	x			x		
H8			x		x	
R1H1	x					x
R1H2	x					x
R1H3			x		x	
R2H1	x					x
R2H2	x					x
R2H3	?	?	?	?	?	?

ja käsipainoina, mitkä tosin eivät olleet varsinaisia action-tehtäviä vaan olivat tulleet osana tapaamisten toiminnallisia osuuksia.

Viimeisen virikkeen responsseissa erottui neljä erilaista luokkaa: 1) liikunnallisesti aktivoitunut ja positiivisesti suhtautuva, 2) passiivinen, mutta positiivisesti suhtautuva, 3) aktiivinen negatiivisesti suhtautuva ja 4) passiivinen ja negatiivisesti suhtautuva. Luokkaa 1 edustavat neljä haastateltavaa raportoivat asenteiden liikunnasta muuttuneen positiivisempaan suuntaan ja myös harrastetun liikunnan määrän lisääntyneen interventiojakson aikana. Kolme luokan 2 edustajaa kertoi motivaation liikkumiseen kasvaneen ja liikuntatietoisuuden lisääntyneen, mutta harrastetun liikunnan määrän he eivät kertoneet lisääntyneen. Eräs aktivoitunutta mutta kielteistä kantaa edustava haastateltava kertoi, että varsinainen liikunta ei ole lisääntynyt, mutta muu fyysinen aktiivisuus kyllä: hän kertoi tauottavansa istumista enemmän. Kaksi nuorta kertoi, että ei ole lisännyt liikuntaa tai vähentänyt istumista, eivätkä käsitykset liikunnasta ole muuttuneet. Näytestä kuitenkin paljastuu, että heidän myönteinen suhtautumisenensa interventioon on ilmaistu suoraan.

Yksinkertaistettu ja melko kirjaimelliseen responskien luentaan perustuva yleiskuva aineistosta on taulukossa 1. Sen tarkoitus on havainnollistaa, miten interventio on ymmärretty sisällöllisesti (ensimmäinen sarake) ja toiminnallisesti (toinen sarake).

### **Yhteenvetoa ja vertailua intervention tavoitteisiin**

Responssikokonaisuudesta voidaan löytää havaintoja sekä intervention tarkoituksenmukaisen ymmärtämisen puolesta että vastaan. Intervention tarkoituksenmukaista ymmärtämistä tukevat havainnot opiskelijoille interventiosta parhaiten mieleen jääneistä asioista, motivaatio-käsitteen oma-aloitteisesta yhdistämisestä liikunta-aiheisiin väittämiin sekä itseraportoidusta tietomäärästä koskien istumisen vähentämisen ja liikunnan lisäämisen keinoja. Intervention tarkoituksenmukaista ymmärtämistä vastaan puhuvat sellaiset havainnot, jossa opiskelijat eivät ilmaise ymmärtäneensä yksittäistä oppimistavoitetta.

Kolmannessa teemassa erityisesti ensimmäiseen väittämään annetut responssit puhuvat pääosin sen puolesta, että intervention oppimistavoitteet on sisäistetty tarkoitettusti. ”Kaikki liike on plussaa” herätti valtaosin myönteistä ja hyväksyvää kommentointia. Perustelut sisälsivät intervention teesien kanssa sopuisuutta puhetta, kuten ”*kaikki liike hyödyttää sua jotenkin*”. Tällaisen uudelleen sanoittamisen voidaan tulkita heijastelevan opiskelijoiden sisäistämää ymmärrystä siitä, että pienetkin määrät lasketaan fyysiseksi aktiivisuudeksi.

Virike ”*Istuminen on pyllystä*” on virikkeistä varauksellisimmin tulkittu. Virikkeeseen saadut responssit sisältävät monenlaisia eri tarttumapintoja, tosin sanoen se on onnistunut herättämään keskustelua ja ajatuksia. Opiskelijat kyllä muistivat tapaamisilla puhutun useita kertoja siitä, että istuminen on haitallista, mutta hyvin moni totesi istumisen olevan välttämätöntä ja sitä tulee väistämättä tehtyä. Responsseista suurin osa oli väittämää tukevia ja samanmielisiä. Kaikki haastateltavat olivat väittämän kanssa yhtä mieltä siitä, että liika istuminen on haitaksi. Tämän virikkeen responsseissa näkyi kuitenkin osittain kriittinen suhtautuminen intervention viesteihin. Toisaalta, virikkeen kanssa ristiriitaisetkin kannanotot ovat vain merkki aidosta ja rehellisestä palautteesta ja ajatuksista, joiden ilmaisemisen kokeminen turvalliseksi on ollut yksi tavoitteista läpi koko interventiotapaamisten sarjan.

Väittämään ”*Liikunta kuuluu kaikille*” saadut responssit tukevat puolestaan oletusta siitä, että pääpiirteittäin intervention tavoitteet on ymmärretty samoin kuin toteuttajat ovat ne tarkoittaneet. Tähän väittämään saatujen responskien perusteel-

la opiskelijat arvottavat yhtä intervention teeseistä myöntävästi kaikkiaan seitsemän kertaa. Perusteluissa esille tullut syvällisempi pohdinta siitä, että epäurheilullisetkin voivat kutsua itseään *liikunnallisiksi*, on osa intervention tavoitteiden mukaisista ajatuskulkuista.

Responssit ”*Tiedä mikä sua liikuttaa*” -väittämään olivat hyvin lähellä sellaisia, joita hankkeen tavoitteiden puolesta olisi toivottavaakin osallistujien kannanotoissa ilmenevän. Jopa kolmessa haastattelussa lähestyttiin väittämää motivaatioon liittyvän käsitteistön kautta. Toisaalta juuri tämä teesi vaatisi opiskelijoiden responsien perusteella uudelleenmuotoilua: osa haastateltavista ei osannut ottaa väittämään kantaa. Suuri osa niistäkin, jotka osasivat, kertoivat omia henkilökohtaisia syitä liikkuu. Toisaalta yksi tavoite on ollutkin se, että opiskelijat pohtivat sosiaalisen ympäristönsä potentiaalia tukea omaa liikuntaharrastustaan.

Viimeisen väittämämuotoisen virikkeen ”*Tärkeintä on hyvä olo, ei rasvaton runko*” responssit antavat erityisen positiivisen kuvan valtamedian välittämien viestien kanssa hyvin ristiriitaisen intervention tavoitteiden omaksumisesta. Mediakriittisyys-harjoituksen sanoma näkyi haastateltavien puheessa: ”AN: *Niin just? Oliko tost rasvattomast rungosta mitää puhetta siel tunneilla muistatteks te.* H2: *Oli joo oikeestaan siitä et mikä on se niinku ihanteellinen keho et onks se just semmonen joka on ihan rasvaton vai-? AN: Ainiin ii teillä oli ne urheilija- H2: Joo kyllä ne kuvat. Nii siin samal puhuttiin myös siitä et mikä on sellanen ihanne et onks et sul ei oo ollenkaan rasvaa vaan.*” Samoin puheessa näkyi intervention viesti siitä, että liikunnalla on terveyshyötyjä painosta ja laihtumisesta riippumatta: ”*Liikkuva ylipainoinen on parempi kuin liikkumaton laiha*”. Edelleen ”*Tiedä mikä sua liikuttaa*” -teesin ideaa myötäillen puheesta ilmeni myös näkemys, että itseä motivoivat asiat voivat olla mitä tahansa – ulkonäkökin – ja kaikki ovat keskenään yhtä hyviä.

Responssijoukkoa tarkasteltaessa intervention mukaisiin käytäytymisen muutostekniikoihin (Hankonen ym. 2016; Hankonen ym. 2020) verraten opiskelijoiden puheessa korostuvat etenkin tavoitteen asettaminen ja omaseuranta. Liikunnan myönteisten seurausten pohdinta ja sen kytkeminen omiin arvoihin ja itselle tärkeisiin syihin ovat korostuneesti läsnä läpi kymmenen haastattelun. Monia itesääteilyyn liittyviä muutostekniikoita hyödynnetään opiskelijoille annetuissa action-tehtävissä. Esimerkiksi liikuntaharrastuksen omaehtoiseen seurantaan (*self-monitoring*) ohjataan action-tehtäviin liittyvien liikuntapäiväkirjojen muodossa. Sen sijaan opiskelijat eivät vastaustensa perusteella aktiivisesti käsittele toiminnan esteiden hallinnan keinoja tai osoita pohtineensa repsahdustilanteiden ratkaisukeinoja. Monet tekniikat, erityisesti seuraukset ja kytkeä arvoihin, tulevat käsitellyiksi tai sisältöjen kautta esitellyiksi jokaisella tapaamiskerralla. Tämä ilmenee haastattelussa: intervention keskeisiä viestejä on responskien perusteella käsitelty runsaasti ja mieleenpainuvasti.

Virikkeen ”*Mitkä asiat jäivät päällimmäisiksi mieleen?*” responskien perusteella voidaan sanoa intervention tulleen omaksetuksi. Kuten edellä todettiin, haastateltavat usein mainitsivat päällimmäisiksi mieleen jääneiksi asioiksi esimerkiksi intervention väittämämuotoiset teesit.

Opiskelijoiden tärkeimmiksi, epäselviksi tai uusiksi kokemia asioita selvitettyä intervention tarkoituksenmukaisen ymmärtämisen puolesta puhuu se, että ylivoimaisen enemmistön mielestä tärkein intervention sanoma oli se, että kaikki liike ja koikeilukin kannattaa sekä se, että istumista olisi tärkeä vähentää. Virikkeessä, jossa kysyttiin epäselviksi tai mietittyttämään jääneistä asioista, vain kahdessa haastattelussa opiskelijat raportoivat epäselviksi jääneistä asioista. Näitä olivat SMART-tavoite ja

joidenkin parikeskusteluiden tarkoitus. Kymmenestä haastattelusta kahdeksassa ei raportoitu epäselviksi jääneistä asioista. Tämä ja se, että ylivoimainen enemmistö haastateltavista arvottaa interventiota ymmärrettävänä ja selkeäksi koettuna, viittaisivat intervention tarkoitettuun ymmärtämiseen. Vaikka uusia asioita ei sanottu juuri opitun, parikin opiskelijaa totesi oppimisen tapahtuvan syventävällä tasolla. Toisaalta joitakin uusiksi koettuja asioitakin mainittiin, esimerkiksi liikuntalajit, istumisen vähentämisen keinot ja istumisen haitat tuki- ja liikuntaelimestölle. Haastateltavien mukaan tunnit ”jättivät takaraivoon” hyödyllistä tietoa ja pohdiskelun arvoisia yksityiskohtia.

### Haastateltavien kuvaukset intervention vaikutuksista arkielämäänsä (Teema 4)

Vaikka intervention oppisisällöt ovat olleet ymmärrettäviä, niiden vaikutukset opiskelijoiden käytännön elämään ovat neljänteen teemaan saatujen responsien perusteella olleet varsin vaihtelevia. Opiskelijat eivät aina osanneet ottaa kantaa action-tehtäviin liittyviin virikkeisiin, mikä haastatteluiden aikana ilmeni johtuvan siitä, että he eivät ole tehneet action-tehtäviä. Action-tehtävä -termin vaihtelevat merkitykset opiskelijoiden puheessa ovat myös merkki siitä, että kyseisen termin merkitys on ollut heille epäselvä tai sekoittunut tuntien toiminnallisiin osuuksiin. Melko merkittävässä osassa ei otettu kantaa action-tehtävien tekemisen aiheuttamiin tuntemuksiin. Loppujen responsien mukaan action-tehtävistä on pidetty ja ne on koettu hyödyllisiksi. Action-tehtäviä tällä tavoin kommentoivat opiskelijat kertoivat myös kouluympäristön ulkopuolella hyödyntäneensä intervention heille opettamia käytännön vinkkejä. Opiskelijat viittaavat intervention vaikutuksista arkeensa myös niissä responsseissa, joissa kertovat liikuntakokeilusta. Muutama opiskelija kertoo kokeilleensa jotakin uutta lajia ja kokeilun innoittamana jatkaneensa joitakin kertoja uuden lajin parissa: *H7: No oikeestaan ny, ei jääny ainakaan sellasta, et niistä ei ois ollu niinku hyötyy. Se, niin oikeestaan just seki ku tuli ite kokeiltua niin se uinti, et mä nyt sit muutaman kerran oon käyny itse asiassa sen innottamana niinku jälkeen käyny uimassa et.*

Luokista osa, aktivoitunut myönteinen ja passiivinen myönteinen, osoittavat kumpikin omilla tavoillaan, että intervention tarkoitus on ymmärretty, teemoja on sisäistetty ja intervention vaikutus on alkanut näkyä myös käytännössä. Opiskelijat toivat haastattelun kuluessa esille myös jumppapallojen ja muiden aktivointivälineiden käyttämisen vakiintuneen osaksi heidän normaaleja koulupäiviään. *H2: Joo siis ne oli positiivisia ne jumppapallot ja tasapainolaudat. AN: Okei. Joo. Ootteks te istunu niillä ihan perustunneilla. H2: Joo. Me istutaan niil melkee tai joka päivä ja me käytetään tasapainolautoiki.”*

Ongelmallista tämän oppilaitoksen interventiototeutukselle oli, että nuorten mittaukset piti aikatauluttaa osittain heidän pakollisten kurssiensa tunneiksi. Tällöin esimerkiksi kokeeseen valmistelevalta oppitunneilta osa opiskelijoista joutui mittaus-toimenpiteisiin. Arvioissa saattoivat myös sekoittua tutkimus- ja interventioimenpiteet toisiinsa, eli opiskelijat ovat saattaneet puhua esimerkiksi tutkimuslomakkeiden täyttämisestä tai liikemittarien pitämisestä osana interventiota.

Kiinnostavaa on myös se, että opiskelijat mielsivät Let's Move It -intervention toiminnan osaksi normaalia koulunkäyntiä, mutta kuitenkin priorisoivat pakolliset opinnot etusijalle.

Neljännessä teemassa toistui havainto siitä, että action-tehtäviä ei ollut tehty. Se voi olla merkki esimerkiksi siitä, että opiskelijat eivät ole kokeneet intervention sisältöä tarpeeksi mielenkiintoiseksi sitoutuakseen action-tehtävien toteuttamiseen vapaa-ajalla.

### POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin vähän liikkuvien nuorten liikunnanedistämisen intervention vastaanottoa hyödyntäen laadullista asennetutkimusta. Pääasiassa opiskelijat antoivat liikuntainterventionista positiivisävyisiä tai neutraaleja kommentteja, vaikka varauksellisia ja negatiivisävyisempiäkin kommentteja esiintyi. Aineistosta ei ole nähtävissä interventiota aliarvioivia, vähätteleviä tai siihen erityisen negatiivisesti suhtautuvia kommentteja. Sen sijaan opiskelijat kertovat suoraan, että ovat kokeneet intervention mielenkiintoiseksi ja miellyttäväksi. Toisaalta erityisesti intervention jatkokehittämisen kannalta olennaisimpia havain-toja lienevät sellaiset, joissa interventioon suhtaudutaan varauksellisesti tai responsien perusteella on oletettavaa, että intervention vastaanotto ei ole sujunut tarkoitetulla tavalla.

Kuva opiskelijoiden tulkinnasta vastaa osittain sitä, mitä intervention tekijät ovat tarkoittaneet. Saatujen responsien perusteella Let's Move It -interventio on onnistunut paitsi tapaamisten vuorovaikutuksen rakentamisessa myös keskeisten oppisisältöjen esille tuomisessa. Opiskelijat näyttivät sisäistäneen hyvin sen, mitkä asiat fyysisesti aktiivisen ja hyvinvointia edistävän elämäntavan toteuttamisessa ovat keskeisiä. Teesejä kommentoitiin myönteisesti ja laboroitiin ”oikein”. Ryhmätapaamisten toiminnallisten osuuksien, kuten taukojumppien ja jumppapallojen hyödyntäminen tulivat opiskelijoille tutuiksi ja niiden positiiviset vaikutukset sisäistetyiksi. Erityisesti liikuntaa ja liikumista itseään koskevia viestejä referoitiin tarkoitetulla tavalla: pienetkin teot merkitsevät ja kukin liikkuu kykyjensä ja mielenkiintonsa mukaan. Lisäksi niiden, joiden ei voida sanoa ymmärtäneen intervention viestejä tarkoitettuihin, joukko oli marginaalinen. Tältä osin tulokset ovat linjassa Let's Move It -intervention myöhempiin kohortteihin kuuluneiden opiskelijoiden keskuudessa tehdyn haastattelututkimuksen kanssa (Palsola ym. 2020).

Sen sijaan intervention oppisisältöjen ottaminen osaksi käytännön tekoja ja arjen valintoja ei ole tutkittavien antamien responsien perusteella onnistunut kaikkien haastateltavien osalta. Opiskelijat kyllä kertoivat ymmärtäneensä istumisen olevan haitallista, mutta eivät juuri raportoineet oikeastaan vähentää sitä tuntuvasti. Vain osa opiskelijoista raportoi intervention vaikutuksista käytäntöön, mikä toisaalta on oletettavaa – mikään interventio ei mullista koko kohderyhmänsä käytännön toimintaa (näin kevyen intervention ei voida olettaa vaikuttavan kaikkien tai edes suurimman osan kohderyhmäläisten käyttäytymisen muutokseen), ja vaikutusten näkyminen käytännön elämässä saattaa tapahtua viiveellä. Osallistujien mukaan tunnit ”jättivät takaraivoon” hyödyllistä informaatiota ja pohdiskelun arvoisia yksityiskohtia. Onkin kiinnostavaa, millaisella aikajänteellä oppimistavoitteiden omaksumisen tai ajattelun muuttamisen voi olettaa näkyvän käyttäytymisen muutoksessa ja millaisia syy-syiksi tottumusten muuttaminen vaatii. Osa muiden kohorttien haastatelluista opiskelijoista toi esiin alkaneensa intervention myötä esimerkiksi käydä koulupäivän tauoilla ulkona, kävellä lyhyitä välimatkoja aikaisempaa useammin ja kulkea portaita sen sijaan, että käyttäisi hissiä (Kostamo ym. 2019), ja liikemittarein toteutettussa vaikuttavuustutkimuksessa ero interventio- ja verrokkihaaran välillä voitiin todeta nimenomaan kevyen liikunnan osalta (Hankonen ym., julkaisematon). Voidaan myös pohtia, olisivatko opiskelijat ottaneet intervention sisällöt voimakkaammin osaksi arkielämää, jos ryhmänohjaus olisi toteutettu vaikkapa nuorille suunnatussa vapaa-ajanviettoon tarkoitettussa tilassa tai muuten vapaamuotoisemmin. Toisaalta tällöin interventio ei olisi saavuttanut yhtä suurta massaa kuin toisen asteen oppilaitos oppivelvollisuuden piirissä olevalle ikäluokalle.

Käytännön johtopäätöksiä löydöksistämme voi tehdä useita. Ensinnäkin, intervention keskeisimpien viestien kiteyttäminen mieleenpainuviksi teeseiksi vaikuttaa toimivalta. Teeseistä vain yksi ei juuri saanut reaktiota – tämän olisi voinut esikokeiluissakin todeta ja muotoilla onnistuneemman, ymmärrettävämmän teesin. Teeseistä ”Istuminen on pyllystä” yritti humoristisuuden kautta olla mieleenpainuva, mutta toisaalta mustavalkoisuudessaan ymmärrettävästi herätti haastateltavissa väittämän absoluuttisuutta kiistäviä vastareaktioita. Kiinnostava havainto oli keskeisen itesäätelykeinoon eli varmistussuunnittelun (*coping planning, problem solving*) saamat kielteiset responsit. Negatiivinen puhetapa suunnitteluun liittyen nousi korostuneesti esiin myös joidenkin myöhempiin kohortteihin kuuluneiden opiskelijoiden puheessa (Palsola ym. 2020). Kuten aiemminkin todettu, vaikuttavien tekniikoiden käyttöönottoon motivoimiseen pitää suunnata toimenpiteitä (Hankonen, 2020). Tätä olikin yritetty tehdä jo toteutuskelpoisuustutkimuksen (Hankonen ym. 2017a) tulosten perusteella – toisaalta vaivannäköä vaativat käyttäytymismuutosstrategiat (kuten esteiden ja repsahdus-riskien pohdinta sekä varmistussuunnittelu) ovat muissakin tutkimuksissa hankalampi ottaa käyttöön kuin yksinkertaiset. Liikuntakokeilut oli koettu innostaviksi, ja niiden sisällyttäminen interventioihin jatkossa on suositeltavaa. Vaikka Let’s Move It -ympäristöinterventioimet olivat pienemässä osassa tässä haastattelututkimuksessa, jumppapaljoja mainittiin haastatteluissa.

Tutkimuksen vahvuuksiin lukeutuu vähän tutkittu kohderyhmä sekä harvoin tutkittu aihe – liikunnanedistämistoimenpiteiden vastaanotto. Tutkimuksessa sovelsimme ensimmäistä kertaa laadullisen asennetutkimuksen menetelmää interventioarviointiin. On huomioitava myös varauksia ja rajoitteita. Aineisto on ensinnäkin kerätty vain ryväsatunnaistetun kenttäkokeen ensimmäisen kohortin opiskelijoista ja edustaa tietotekniikan koulutuslinjaa, ei siis kaikkia LMI-interventiossa mukana olleita opiskelijoita ja -linjoja, saati kaikkia ammattiin opiskelevia. Muut Let’s Move It -prosessiarviointitutkimukset, joissa osallistujina on ollut sosiaali- ja terveysalan sekä HoReCa-alan opiskelijoita (ks. esim. Kostamo ym. 2019; Palsola ym. 2020) täydentävät kuvaa tältä osin. On myös huomioitava, että tutkimus on kuvaus opiskelijoiden interventiota koskevasta tulkinnasta tai – vielä varovaisemmin – tulkintojen kuvauksista puheessa.

Interventiot toteutetaan väistämättä aina tiettyssä lokaalissa kontekstissa, tietyssä historiallisessa hetkessä ja tietyillä ihmisillä – tässä tapauksessa vieläpä valikoidun koulutusalan piirissä. Voidaan pohtia, miten aineiston valikoituminen (sekä koulutusalan että sukupuolen mukaan) mahdollisesti heijastuu tutkimuksen tuloksissa – ovatko tulokset sovellettavissa lähinnä (miespuolisiin) datanomiopiskelijoihin vai myös laajemmin ammattiin opiskeleviin vai peräti suomalaisiin nuoriin? Koulutusalan ja sukupuolen yhteyksien osalta Heino ym. (2019) havaitsivat, että Let’s Move It -tutkimushenkilöiden joukossa koulutusala yhdisti enemmän kuin sukupuoli: esimerkiksi lähihoitajaopiskelijapojat ja -tytöt muistuttivat liikkumisen ja sen determinanttien osalta keskimäärin enemmän toisiaan kuin muiden alojen samaa sukupuolta olevia. Ihanteellisesti vastaanottoa tulisikin tutkia mahdollisimman edustavassa joukossa intervention kohderyhmää, jotta siitä olisi eniten hyötyä esim. liikunnan edistämisessä ja liikkumattomuuden preventiossa – silti kuitenkin aina muistaen tulosten spesifisyys ja täsmällisen replikoinnin mahdottomuus. Valitettavasti tutkimushaarojen samanlaistamisen ja muiden käytännön syiden vuoksi tähän interventiotutkimukseen voitiin valita vain rajallinen määrä koulutusryhmiä.

Aineiston analysoinnissa haasteelliseksi osaksi osoittautuivat haastateltavien virikkeisiin tarjoamat varsin minimaaliset res-

ponssit. Kantoja esitettiin, mutta perusteluiden puuttuminen teki aineistosta paikoin varsin ohutta. Litteraatioita läpikäytyessä pystyttiin havaitsemaan, että joidenkin virikkeiden kohdalla haastateltajan tietyn tyyppisiin vastauksiin antamat reaktiot ovat saattaneet ohjata opiskelijoiden myöhempiä vastauksia. Haastateltaja on myös saattanut kysyä tarkentavia kysymyksiä liian nopeasti, jolloin varsinaisen kannanoton perustelut ovat jääneet vähäisiksi. Etukäteen oli toisaalta oletettua jo se, että nuorten opiskelijamiesten itsenäisesti tuottaman puheen määrä voi olla paikoin vähäistä ja haastateltaja varautuu tekemään runsaasti lisäkysymyksiä ymmärrystarkistuksia. Nyt toteutetuissa haastatteluissa saattoi jäädä käyttämättä tilaisuuksia kutsua enemmänkin puhetta esiin ja lisäperusteluita. Erilainen etenemisstrategia olisi saattanut mahdollistaa enemmän puheen esiin houkuttelun ja siten rikkaamman aineiston tuottamisen. On myös huomioitava, että tällainen haastattelututkimus ei voi todentaa oppisisältöjen todellista omaksumista tai sisältöä, vaan siihen tulisi käyttää erilaisia menetelmiä. Myönteiseen puheeseen ei pidä suhtautua naiivisti vaan huomioida sosiaalisen suotavuuden ongelmat haastattelutilanteessa, vaikka haastateltaja toi alussa eksplisiittisesti ilmi toiveet myös vapaasti kriittisiin kannanottoihin.

Intervention vastaanottoa käsittelevissä tutkimuksissa olisi jatkossakin kiinnitettävä huomiota haastattelurungon tarkoituksenmukaisuuteen sekä haastateltavien joukon perusteltuun, tarkoituksenmukaiseen otantaan. Haastattelurungon rakentaminen intervention sisältöjen ja tavoitteiden ympärille helpotti ainakin tässä tutkimuksessa analysointia ja tulosten peilaamista intervention sisältöihin ja lähtökohtiin. Toisaalta olisi hyvä punnita, onko laadullisen asennetutkimuksen mukainen kannanottojen perustelujen analyysi juuri sitä, mihin interventioiden prosessiarvioinnissa katse tulisi kohdistaa. Tässä tutkimuksessa käytännön toteutus ja analyttinen lähestymistapa ei kaikilta osin johtanut kaikilta osin kiinnostavimpaan mahdolliseen puheeseen ja löydöksiin.

Jatkotutkimuksen osalta suositeltavaa olisi prosessiarvioinnin tekeminen interventioiden prosessien tarkemmaksi selvittämiseksi. Laadullisia menetelmiä, joita voidaan käyttää interventiotutkimukseen osallistuneiden haastattelujen analysoimiseen, ovat nyt käytetyn menetelmän lisäksi esimerkiksi avaintapahtuma-analyysi (Kostamo ym. 2019), temaattinen analyysi (Palsola ym. 2020) ja narratiivinen analyysi (Renko ym. 2019). Kukin menetelmä soveltuu vastaamaan hieman eri tutkimuskysymyksiin kompleksisesta interventio- ja käyttäytymismuutosilmiöstä. Kansainvälisestikin liikuntainterventiotutkimuksissa aivan liian vähän tarkastellaan kriittisesti interventiotieteen ketjun pitävyyttä laadullisesti tai määrällisesti – esimerkiksi sitä, miten uskollisesti interventio toimitetaan (*fidelity of delivery*) ja missä määrin se on vastaanotettu toivotulla tavalla (*fidelity of receipt*) (Rixon ym. 2016; Walton ym. 2020). Jos esimerkiksi intervention toimituksessa tai ymmärryksessä on ollut puutteita, saattaa pelkkä lopputulosten tarkastelu johtaakin väärin johtopäätöksiin intervention vaikuttavuudesta. Jatkossa satunnaistettujen interventiotutkimuksen arvioinnissa toivoaksemme kysytään paitsi ”toimiko se?”, myös ”miksi?”, ”miksi ei?” ja ”miten?”, ja tuottaa näin palautetta paitsi käytännön interventioiden jatkokehitykselle, myös intervention pohjana oleviin formaaleihin teorioihin.



## LÄHTEET

- Bellg, A. J., Borrelli, B., Resnick, B., Hecht, J., Minicucci, D. S., Ory, M. & Czajkowski, S. 2004. Enhancing treatment fidelity in health behavior change studies: best practices and recommendations from the NIH Behavior Change Consortium. *Health Psychology* 23 (5), 443–451.
- Carroll, C., Patterson, M., Wood, S., Booth, A., Rick, J. & Balain, S. 2007. A conceptual framework for implementation fidelity. *Implementation Science* 2 (1), 40.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. 1999. Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. Teoksessa: R. F. Baumeister (toim.) *Key readings in social psychology*. The self in social psychology, New York, US: Psychology Press, 299–316.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2002. Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research*. Rochester N.Y.: University of Rochester Press.
- Elgar, F. J., Pfortner, T.K., Moor, I., De Clercq, B., Stevens, G. W. J. M. & Currie, C. 2015. Socioeconomic inequalities in adolescent health 2002–2010: a time-series analysis of 34 countries participating in the Health Behaviour in School-aged Children study. *The Lancet*, 385 (9982), 2088–2095.
- Hankonen, N. 2020. Participants' enactment of behavior change techniques: A call for increased focus on what people do to manage their motivation and behaviour. *Health Psychology Review*. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17437199.2020.1814836>, 22.9.2020
- Hankonen, N., Absetz, P. & Araújo-Soares, V. 2020. Changing activity behaviours in vocational school students: The stepwise development and optimised content of the 'Let's Move It' intervention. *Health Psychology & Behavioural Medicine*, 8 (1), 440–460.
- Hankonen, N., Heino, M. T., Araújo-Soares, V., Sniehotta, F. F., Sund, R., Vasankari, T., ... & Haukkala, A. 2016. 'Let's Move It' – a school-based multilevel intervention to increase physical activity and reduce sedentary behaviour among older adolescents in vocational secondary schools: a study protocol for a cluster-randomised trial. *BMC Public Health* 16 (1), 451.
- Hankonen, N., Heino, M. T., Hynynen, S. T., Laine, H., Araújo-Soares, V., Sniehotta, F. F., ... & Haukkala, A. 2017a. Randomised controlled feasibility study of a school-based multi-level intervention to increase physical activity and decrease sedentary behaviour among vocational school students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 14 (1), 37.
- Hankonen, N., Heino, M. T., Kujala, E., Hynynen, S. T., Absetz, P., Araújo-Soares, V., ... & Haukkala, A. 2017b. What explains the socioeconomic status gap in activity? Educational differences in determinants of physical activity and screentime. *BMC Public Health* 17 (1), 144.
- Heino, M. T. J., Knittle, K., Fried, E., Sund, R., Haukkala, A., Borodulin, K., Uutela, A., Araujo-Soares, V., Vasankari, T. & Hankonen, N. 2019. Visualisation and network analysis of physical activity and its determinants: Demonstrating opportunities in analysing baseline associations in the Let's Move It trial. *Health Psychology and Behavioral Medicine* 7 (1), 269–289.
- Hynynen, S. T. & Hankonen, N. 2015. Autonomiaa tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä. *Katsauksia. Kasvatus* 5, 473–487.
- Hynynen, S., van Stralen, M., Araujo-Soares, V., Sniehotta, F., Hardeman, W., Chinapaw, M., Vasankari, T. & Hankonen, N. 2016. A systematic review of school-based interventions targeting physical activity and sedentary behaviour among older adolescents. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 9 (1), 22–44.
- Kostamo, K., Jallinoja, P., Vesala, K. M., Araújo-Soares, V., Sniehotta, F. F. & Hankonen, N. 2019. Using the critical incident technique for qualitative process evaluation of interventions: The example of the "Let's Move It" trial. *Social Science & Medicine*, 232, 389–397.
- Love, R., Adams, J. & Sluijs, E. M. F. 2019. Are school-based physical activity interventions effective and equitable? A meta-analysis of cluster randomized controlled trials with accelerometer-assessed activity. *Obesity Reviews*, 20 (6), 859–870.
- Moore, G., Audrey, S., Barker, M., Bond, L., Bonell, C., Hardeman, W., ... & Baird, J. 2015. Process evaluation of complex interventions: Medical Research Council guidance. *BMJ-British Medical Journal* 350.
- Niska, M., Olakivi, A. & Vesala, K. M. 2018. Haastattelumenetelmän tulkinat sosiaalitieteellisessä diskurssintutkimuksessa: esimerkinä laadullisen asennetutkimuksen lähestymistapa. *AFinLA-e. Soveltavan kielitieteen tutkimuksia* 2018, 11, 93–113.
- Palsola, M., Renko, E., Kostamo, K., Lorencatto, F. & Hankonen, N. 2020. Thematic analysis of acceptability and fidelity of engagement for behaviour change interventions: The Let's Move It intervention interview study. *British Journal of Health Psychology*, 25 (3), 772–789.
- Peters, L. W., Kok, G., Ten Dam, G. T., Buijs, G. J. & Paulussen T. G. 2009. Effective elements of school health promotion across behavioral domains: a systematic review of reviews. *BMC Public Health* 9 (1), 182.
- THL. 2019. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2019: Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa, %. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/elintavat>, 22.9.2020
- Renko, E., Koski-Jännes, A., Absetz, P., Lintunen, T. & Hankonen, N. 2019. Improving one's motivational interaction style: pre-service teachers' experiences in using motivational interaction techniques in practice. <https://osf.io/82ydh/>, 22.9.2020
- Rixon, L., Baron, J., McGale, N., Lorencatto, F., Francis, J. & Davies, A. 2016. Methods used to address fidelity of receipt in health intervention research: A citation analysis and systematic review. *BMC Health Services Research*, 16 (1), 663.
- Toomey, E., Hardeman, W., Hankonen, N., Byrne, M., McSharry, J., Matvienko-Sikar, K. & Lorencatto, F. 2020. Focusing on fidelity: narrative review and recommendations for improving intervention fidelity within trials of health behaviour change interventions. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 8 (1), 132–151.
- Walton, H., Spector, A., Williamson, M., Tombor, I. & Michie, S. 2020. Developing quality fidelity and engagement measures for complex health interventions. *British Journal of Health Psychology*, 25 (1), 39–60.
- Vesala, K.M. & Rantanen, T. (toim.) 2007. Argumentaatio ja tulkinta. Laadullisen asennetutkimuksen lähestymistapa. Helsinki: Gaudeamus.
- Yildirim, M., Stralen, M. M., Chinapaw, M. J., Brug, J., Mechelen, W., Twisk, J. W. & Velde, S. J. 2011. For whom and under what circumstances do school-based energy balance behavior interventions work? Systematic review on moderators. *International Journal of Pediatric Obesity* 6, 46–57.