

KYSELYLOMAKE: FSD3446 AMMATTIIN OPISKELEVIENT LIIKUNNAN LISÄÄMISEN JA ISTUMISEN VÄHENTÄMISEN INTERVENTIOTUTKIMUS: OPETTAJAKYSELYT 2015-2017

QUESTIONNAIRE: FSD3446 INTERVENTION STUDY ON INCREASED PHYSICAL EXERCISE AND REDUCED SITTING TIME FOR VOCATIONAL STUDENTS: TEACHER SURVEYS 2015-2017

---

Tämä kyselylomake on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Kyselylomaketta hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

---

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

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

---

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

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

---

## TIEDOTE OPETTAJILLE

Pyydämme sinua osallistumaan ammattiin opiskelevien liikuntaa ja istumista koskevaan "Let's Move It" -tutkimukseen.

**Tutkimuksen vastuhenkilö:** Akatemiatutkija, dosentti Nelli Hankonen, Tampereen yliopisto ja yliopistonlehtori, dosentti Ari Haukkala, Helsingin yliopisto

**Tutkimuksen toteutus:** Tutkimuksen toteuttaa Helsingin yliopiston Sosiaalitieteiden laitos yhteistyössä UKK-instituutin, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen, Jyväskylän yliopiston, Kuluttajatutkimuskeskuksen, Newcastle'n yliopiston ja Cambridgen yliopiston tutkijoiden kanssa. Yhteistyökumppaneina on muun muassa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES), Suomen tuki- ja liikuntaelinliiton ja Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliiton (SAKU ry) asiantuntijoita. Tutkimusta rahoittavat Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Sosiaali- ja terveysministeriö. Opetushallitus tukee tutkimusta.

### **Mitä tutkimme?**

Tutkimukseen osallistuu useiden oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijaryhmiä. Puolet oppilaitoksista satunnaistetaan (arvotaan) osallistumaan Let's Move It -ohjelmaan ja puolet oppilaitoksista toimimaan vertailuoppilaitoksena. Let's Move It -ohjelma on kehitetty yhteistyössä nuorten ja opettajien kanssa tukemaan nuorten hyvinvointia. Tässä tutkimuksessa tarkastelemme ohjelman vaikuttavuutta nuorten liikkumiseen ja hyvinvointiin, kustannusvaikuttavuutta sekä käyttäytymisen muutoksen prosesseja.

### **Mitä osallistumiseen sisältyy?**

Kaikki tutkimukseen osallistuvat opettajat täyttävät tutkimuksen aikana *kolme sähköisessä muodossa olevaa kyselyä* 1) alkumittauksessa tutkimuksen alussa, 2) noin 2 kk kuluttua ja 3) noin 14 kk kuluttua alkumittauksesta. Kysely koskee opiskelijoiden istumiseen ja liikkumiseen liittyviä oppituntien käytäntöjä ja opettajien mielipiteitä, näkemyksiä ja kokemuksia niihin liittyen. Interventio-oppilaitosten opettajat kutsutaan myös osallistumaan kolmeen työpajaan ja työpajojen yhteydessä täytetään lyhyt arviointilomake.

Kyselyihin vastaaminen kestää kyselystä riippuen noin 5-15 minuuttia. Osa opettajista kutsutaan vapaaehtoiseen haastatteluun tutkimuksen loppuksi.

Tutkimus alkaa keväällä 2016 ja viimeinen seurantamittaus on keväällä 2017.

**Tutkimuksen riskit ja hyödyt:** Tutkimuksesta ei aiheudu osallistujalle riskejä. Osallistujille tarjotaan mahdollisuus osallistua kahteen ilmaiseen kehonkoostumusmittaukseen ja saada näistä henkilökohtainen kirjallinen tuloste veloitusetta. Aiemmin toteutettuun

pilottitutkimukseen osallistuneet opettajat pitivät ohjelmasta ja suosittelisivat kollegoilleen osallistumista. Tutkimustuloksista on hyötyä ammattiin opiskelevien nuorten liikunnan, hyvinvoinnin ja työkyvyn edistämistoimenpiteiden kehittämisessä ja levittämisessä. HUS:n Naisten, lasten ja psykiatrian eettinen toimikunta on antanut puoltavan lausunnon tutkimussuunnitelmasta.

**Tutkimusaineiston säilytys ja käyttö:** Tutkimusaineiston säilyttämisestä vastaa Helsingin yliopiston Sosiaalitieteiden laitos, joka säilyttää ja käsittelee tietoja luottamuksellisina salassapitovelvollisuutta ja henkilötietolakia noudattaen. Tutkimusaineistot säilytetään erillään tutkittavien henkilötiedoista, **eikä tutkittavan nimeä käytetä** tutkimustietoja käsiteltäessä tai tutkimustuloksia julkaistaessa. **Tutkittavat eivät ole tunnistettavissa tutkimusjulkaisuissa.** Tutkimustietoja ei luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolisille henkilöille. Tutkimuksessa kerättyjä tietoja ei voida käyttää muihin kuin edellä mainittuihin tutkimustarkoituksiin ilman tutkittavan erillistä suostumusta.

**Tutkimuksen keskeyttäminen:** Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja jokainen voi keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Keskeyttämisestä ilmoitetaan tutkimuksen yhteyshenkilölle (yhteystiedot alla). Mikäli tutkittava haluaa, häntä koskevat tiedot voidaan hävittää joko tutkimuksen aikana tai myöhemmin. Tästä tulee ilmoittaa tutkimuksen vastuu- tai yhteyshenkilölle, joka huolehtii tietojen hävittämisestä.

**Osallistumisesi olisi erittäin arvokasta**, sillä tällaista tutkimustietoa tarvitaan.

**Tutkimuksen yhteyshenkilöt** Helsingin yliopiston Sosiaalitieteiden laitoksella antavat mielellään lisätietoa: FM Katariina Köykkä ( ) ja YTM Elisa Kaaja ( ).

**Kiitos!**

Katariina Köykkä (FM)

Puh. ( )

Email: ( )

Nelli Hankonen (VTT, dosentti)

Puh: ( )

E-Mail: ( )

# Tervetuloa kyselyyn!

**Tämä on ensimmäinen kolmesta lyhyestä nettikyselystä, joihin toivomme Sinun vastaavan. Pääset vauhtiin hyväksymällä allaolevan tiedotteen. Kiitos paljon!**

Olen lukenut ja ymmärtänyt [tutkimustiedotteen](#), jossa selvitetään Let's Move It - tutkimuksen tarkoitus ja toteutustapa. Tiedän, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja että voin niin halutessani milloin tahansa keskeyttää osallistumiseni ja perua suostumukseni syytä ilmoittamatta ilman, että tästä aiheutuu minulle mitään seurauksia. Käsitän, että antamiani tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja henkilötietolain mukaisesti. Ymmärrän, että tutkimuksen tulokset julkaistaan siten, ettei tutkittavien henkilöllisyys paljastu. Annan siten tutkimusryhmälle suostumuksen tiedotteessa esitetyn mukaisesti kerätä, säilyttää ja käyttää tutkimustarkoituksiin minua koskevia tähän tutkimukseen liittyviä tietoja.

Kyllä, suostun mukaan

Ei, en tule mukaan

## OPISKELIJOIDEN ISTUMISEN VÄHENTÄMINEN OPPITUNNEILLA

Tässä kyselylomakkeessa kartoitetaan opettajien nykykäytäntöjä, mielipiteitä ja muita tekijöitä, jotka liittyvät opiskelijoiden istumiseen ja sen vähentämiseen oppituntien aikana. Lisäksi kysytään työyhteisöön ja kouluun liittyviä kysymyksiä.

### Taustatiedot

Sukupuoli

- Nainen  
 Mies

Etunimet

Sukunimi

Syntymävuosi

Koulutuksesi

Missä oppilaitoksessa opetat?

Opetan pääsääntöisesti

- Ammatillisia aineita  
 Terveystietoa tai liikuntaa  
 ATTO-aineita (muuta kuin terveystietoa ja liikuntaa)

Mitä aineita opetat?

Kuinka monta vuotta olet toiminut opettajana?

Opetan pääasiassa

- Puhetta luokissa
- Työsaleissa tai vastaavissa tiloissa, joissa opiskelijat ovat paljon jalkeilla
- Työsaleissa, joissa opiskelijat enimmäkseen istuvat



En                      Noin joka    Noin joka    Suurella  
kertaakaan    Kerran    Joitakin    neljännellä    toisella    osalla    Jokaisella  
oppitunnilla    oppitunnilla    oppitunneista    oppitunnilla

Käytin jotakin työtapaa, joka ei liity opetettavan aineen sisältöön, mutta jossa opiskelijat saavat liikkua. Näitä ovat ns. "liikuttavat työtavat", esim.

- esitysten seuraaminen seisten
- seisomapöytien käyttö
- materiaalien hakeminen opettajan pöydältä
- tms.

Käytin jotakin opetettavan aineen sisältöön liittyvää opetusmenetelmää, jossa opiskelijat saavat liikkua. Näitä ovat ns. "aktiivisen oppimisen menetelmät", esim.

- rastienviertotehtävät
- fläppitaulutehtävät
- dramatisointiharjoitukset
- mielipidejana, tms.

Muuta, mitä?

(Täsmennä "Muuta, mitä")

Kuinka usein keskimäärin viimeisen kahden viikon aikana tauotit opiskelijoiden istumista oppitunneillasi niin, että opiskelijat nousivat tuolilta ylös?

- 15 minuutin välein
- 30 minuutin välein
- 45 minuutin välein
- harvemmin
- en tauottanut opiskelijoiden istumista
- oppitunneillani ei pääsääntöisesti opiskella istuen



Arvioi, kuinka monta minuuttia opiskelijasi keskimäärin yhteensä istuivat yhden oppitunnin (45 min) aikana?

Jos tarjosit **viimeisen kahden viikon** aikana opiskelijoille mahdollisuuden vähentää istumista oppitunnillasi, kuinka suuri osa opiskelijoista keskimäärin käytti mahdollisuuden hyväkseen? (Jälleen ajattele viimeisimpiä tyypillisiä opetusviikkoja.)

- Kaikki
- Suurin osa
- Noin puolet
- Vähemmistö
- Ei kukaan

Oletko hyödyntänyt **viimeisen kahden viikon** aikana seuraavia motivointikeinoja opiskelijoiden istumisen vähentämiseksi?

En  
kertaakaan

Joitakin  
Kerran

Noin joka  
neljännellä  
oppitunnilla

Noin joka  
toisella  
oppitunnilla

Suurella  
osalla  
oppitunneista

Jokaisella  
oppitunnilla

Olen kertonut opiskelijoille, mitä kielteisiä vaikutuksia pitkään istumisella on.

Olen pyytänyt havainnoimaan yhtäjaksoisen istumisen haittoja tai istumisen vähentämisen hyötyjä.

Olen osallistanut opiskelijoita istumisen vähentämiseen (esim. antanut valita aktiivisuustauon, taustamusiikin tai pitää aktiivisuustauon).

Olen kannustanut ja antanut positiivista palautetta opiskelijoiden osallistuessa aktiivisuustaukoihin tai ohjatessa niitä.

Olen pyytänyt seuraamaan omaa kehittymistä esim. liikkuvuudessa, voimassa.

Olen keskustelluttanut opiskelijoita siitä, miten he voisivat vähentää istumista esim. työssäoppimassa.

Mikä on omasta mielestäsi liian pitkä aika istua ilman taukoa/keskeytystä?

- noin 20 minuuttia kerrallaan
- noin puoli tuntia kerrallaan
- noin 45 minuuttia kerrallaan
- noin tunnin kerrallaan
- kaksi tuntia kerrallaan
- kolme tuntia kerrallaan
- neljä tuntia kerrallaan tai enemmän
- en osaa sanoa







**Seuraavaksi kysymme aikomuksistasi vähentää opiskelijoiden istumista seuraavan kuukauden aikana.**

Tässä kyselyssä tarkoitamme opiskelijoiden istumisen vähentämisellä sitä, että opettaja oppituntiansa aikana mahdollistaa

- istumisen kokonaisajan vähentämisen ja
- yhtäjaksoisen paikallaan istumisen tauottamisen vähintään puolen tunnin välein niin, että opiskelijat nousevat tuoilta ylös.

Mikä on aikomuksesi seuraavan kuukauden aikana?

Epätodennäköistä

1

2

3

4

5

6

Todennäköistä

7

Aion vähentää opiskelijoiden istumista oppitunneillani jatkossa.

Ehdottomasti

en

1

2

3

4

5

6

Ehdottomasti

kyllä

7

Aion vähentää opiskelijoiden istumista oppitunneillani jatkossa.

**Seuraavat kysymykset koskevat työyhteisöäsi.**

Vastaa seuraaviin kysymyksiin päätoimesi (pääasiallinen opetusyksikkö) mukaan. Valitse mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto kustakin väittämästä.

Seuraavat väittämät koskevat työyhteisösi yhteistyötä ja tavoitteita. Työyhteisö on se koulun yksikkö, jossa työskentelet.

	Täysin eri mieltä				Täysin samaa mieltä
	1	2	3	4	5
Pidämme toisemme ajan tasalla työasioissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tieto todella pyritään jakamaan työyksikön sisällä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asenteemme on: "toimimme yhdessä".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jokainen tuntee tulevansa ymmärretyksi ja olevansa hyväksytty.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**KIITOS OSALLISTUMISESTA!**