

**ELINTAPOIHIN VAIKUTTAMINEN KAUPALLISISSA
VERKKOVALMENNUKSISSA MARKKINOINTIKUVAUSTEN PERUSTEELLA:
Sisällönerittely käyttäytymisen muutospyörän ja käyttäytymisen muutostekniikoiden
taksonomian pohjalta**

Eini Annala

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Annala, E. 2023. Elintapoihin vaikuttaminen kaupallisissa verkkovalmennuksissa markkinointikuvausten perusteella: Sisällönerittely käyttäytymisen muutospyörän ja käyttäytymisen muutostaksonomian pohjalta. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma, 55 s, 1 liite.

Elintapaohjaus on yksi keino tukea elintapojen parantamista terveyttä edistävään suuntaan. Kun elintapaohjaus perustuu käyttäytymisen muutosteoriaan, vaikutusten on osoitettu olevan tehokkaampia. Digitalisaatio on tuonut elintapaohjauksen toteuttamiseen uudenlaisia työkaluja, joiden avulla on mahdollista tavoittaa laajemmin elintapaohjausta tarvitsevia. Samaan aikaan myös elintapaohjauksen toimijakenttä on laajentunut julkisen sektoreiden toimijoista myös muille sektoreille. Esimerkiksi yksityinen sektori tarjoaa lukuisia omaehtoisia, digitaalisissa ympäristöissä toteutettavia elintapaohjauspalveluja. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kaupallisten elintapoihin kohdistuvien verkkovalmennuksien markkinointikuvauksissa esiteltyä teoriataustaa niin käyttäytymisen muutosteorioiden kuin muutostekniikoidenkin osalta.

Tämän tutkimuksen aineistona toimi 47 kaupallisen verkkovalmennuksen markkinointikuvausta, jotka oli esitetty toimijoiden verkkosivuilla. Markkinointikuvauksista tarkasteltiin niiden sisältämiä tietoja valmennuksen toteutuksesta taustateorian sekä valmennusmenetelmien osalta. Tutkimusaineiston analysoinnissa hyödynnettiin sisällönerittelyä. Teoriaperustan analyysille muodostivat käyttäytymisen muutospyörän viitekehys sekä käyttäytymisen muutostekniikoiden taksonomia. Markkinointikuvauksista tunnistetut valmennusmenetelmät koodattiin käyttäytymisen muutostekniikoiksi, jonka jälkeen ne yhdistettiin käyttäytymisen muutospyörän mukaisesti vaikuttamistoimintoihin ja edelleen käyttäytymisen alkulähteisiin.

Tämä tutkimus osoitti, että käyttäytymisen muutosteorioita ei mainittu elintapoihin kohdennetuissa kaupallisten verkkovalmennusten markkinointikuvauksissa, vaikkakin näihin viittaavia kuvauksia havaittiin. Tämän aineiston perusteella ei kuitenkaan voida saada tietoa siitä, hyödynnetäänkö valmennuksen käytännön suunnittelussa ja toteutuksessa käyttäytymisen muutosteoriaa. Sen sijaan käyttäytymisen muutostekniikoita kuvattiin monipuolisesti. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että kaupallisissa verkkovalmennuksissa markkinointikuvausten perusteella pyritään vaikuttamaan ensisijaisesti käyttäytymisen motivaatioon. Sen sijaan vähiten vaikuttamista kohdennettiin fyysisiin ja sosiaalisiin tilaisuuksiin. Vaikuttamiskeinoina oli pääsääntöisesti useita käyttäytymisen muutostekniikoita yhtä valmennusta kohden. Jatkotutkimusta tarvitaan verkkovalmennusten tosiasiallisista toteutustavoista sekä käyttäytymisen muutostekniikoiden että käyttäytymisen muutosteorioiden osalta.

Asiasanat: elintapa, terveyskäyttäytyminen, verkkovalmennus, käyttäytymisen muutospyörä, käyttäytymisen muutostekniikka

ABSTRACT

Annala, E. 2023. Influencing lifestyles in commercial online coaching based on marketing descriptions: Content specification based on the behavior change wheel and behavior change taxonomy. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Health promotion and Education, 55 pp, 1 appendix.

Lifestyle guidance is one mean of supporting the improvement of lifestyles in a health-promoting direction. When lifestyle guidance is based on behavior change theory, the effects have been shown to be more effective. Digitalization has brought new kinds of tools to the implementation of lifestyle guidance, with the help of which it is possible to reach more people who need lifestyle guidance. At the same time, the field of actors in lifestyle guidance has also expanded from actors in the public sectors to other sectors as well. For example, the private sector offers numerous voluntary lifestyle guidance services implemented in digital environments. The purpose of this study was to find out the theoretical background presented in the marketing descriptions of online coaching aimed at commercial lifestyles, both in terms of behavior change theories and change techniques.

The data for this study was 47 marketing descriptions of commercial online coaching, which were presented on the providers' websites. The marketing descriptions were examined for the information they contained about the implementation of the coaching in terms of background theory and coaching methods. In the analysis of the research material, content specification was used. The theoretical basis for the analysis was the reference framework of the behavior change wheel and the taxonomy of behavior change techniques. The coaching methods identified from the marketing descriptions were coded as behavior change techniques, after which they were combined with intervention activities according to the behavior change wheel and further to the initial sources of behavior.

This study showed that behavior change theories were not mentioned in the marketing descriptions of lifestyle-oriented commercial online coaching, although descriptions referring to these were observed. Based on this material, however, it is not possible to obtain information on whether the behavior change theory is used in the practical planning and implementation of coaching. Instead, behavior change techniques were described in a variety of ways. The results of the study showed that in commercial online coaching, based on marketing descriptions, the primary aim is to influence the motivation of behavior. Instead, the least amount of influence was directed at physical and social opportunities. As a rule, the means of influence were several behavior change techniques per one coaching. Further research is needed on the actual implementation methods of online coaching, both in terms of behavior change techniques and behavior change theories.

Key words: lifestyle, health behavior, online coaching, behavior change wheel, behavior change technique

KÄYTETYT LYHENTEET

BCT	behavior change technique; käyttäytymisen muutostekniikka
BCW	behavior change wheel; käyttäytymisen muutospyörä
COM-B	capability, opportunity, motivation, behaviour; kyvykkyys, tilaisuudet, motivaatio, käyttäytyminen

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	ELINTAPOIHIN VAIKUTTAMINEN	3
2.1	Elintavat ja terveystyytymisen	3
2.2	Elintapaohjaus ja hyvinvointivalmennus.....	4
2.3	Elintapaohjaus verkkovalmennuksena	7
3	TEORIAPERUSTAINEN ELINTAPAOHJAUS	10
3.1	Käyttäytymisen muutospyörä.....	11
3.2	Käyttäytymisen muutostekniikat	16
3.3	Aiempi tutkimus elintapoihin kohdistuvista verkkovalmennuksista.....	18
4	TUTKIMUSONGELMA	20
5	TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT	21
5.1	Tutkimusaineiston hankinta.....	21
5.2	Aineiston analysointi	24
6	TULOKSET	29
6.1	Käyttäytymisen muutosteoriat.....	29
6.2	Markkinointikuvauksissa mainitut käyttäytymisen muutostekniikat	30
6.3	Muutostekniikoiden yhteys vaikuttamistoimiin	33
6.4	Muutostekniikoiden yhteys käyttäytymisen alkulähteisiin.....	36
7	POHDINTA.....	39
7.1	Tutkimuksen tulosten tarkastelu.....	39
7.2	Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi.....	43
7.3	Johtopäätökset	45
7.4	Jatkotutkimusaiheet	45
	LÄHTEET	47

LIITTEET

Liite 1: Käyttäytymisen muutostekniikoiden taksonomia.

1 JOHDANTO

Elintavoilla ja kansantaudeilla, kuten sydän- ja verisuonisairauksilla, muistisairauksilla, tuki- ja liikuntaelinsairauksilla, tyypin 2 diabeteksella, masennuksella ja tietyillä syöpämuodoilla, on tunnistettu olevan keskinäinen yhteys (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 3). Esimerkiksi liikunnasta on todettu olevan merkittävästi hyötyä aikuisten masennuksen ja ahdistusoireiden hoidossa (Heissel ym. 2023; Singh ym. 2023). Eri tahot voivat tukea terveyttä edistäviä elintapoja monimuotoisilla tavoilla. Hyvinvointia vahvistavalla ja terveyttä edistävällä työllä on mahdollista vähentää kalliimpien sairaanhoidollisten palvelujen tarvetta pitkällä aikavälillä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a). Yksilötasolla elintapojen edistämistä voidaan tukea elintapaohjauksella, ja siitä on havaittu olevan eniten hyötyä kohonneessa kansantautien riskissä oleville henkilöille sekä näihin jo sairastuneille henkilöille (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 3). Parhaimmat edellytykset elintapojen edistämiseen on havaittu olevan silloin, jos edistämistyö perustuu käyttäytymistieteelliseen teoriaan ja näyttöön (Linnansaari & Hankonen 2019, 89).

Terveys kaikissa politiikoissa -periaate vaatii toimialarajat rikkovaa päätöksentekoa ja toimeenpanoa myös terveyden edistämisen osalta (Suomalainen lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2017, 15). Yhdessä muiden toimijoiden kanssa Sosiaali- ja terveysministeriö on kehittänyt elintapaohjauksen keinoja jo pidempään, ja nyt hyvinvointialueiden myötä avautuu tälle työlle uusia mahdollisuuksia (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022a). Hyvinvointialueilla ja kunnilla on laissa määritelty velvollisuudet väestön terveyden edistämisestä (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021, 7 §).

Julkisten palvelujen täydentäminen muiden toimijoiden palveluilla on erittäin tärkeää, koska sosiaali- ja terveysalan resurssit ovat hyvin rajalliset eikä julkinen sektori kykene tarjoamaan kaikille heidän tarvitsemiaan palveluja (Teeriniemi ym. 2018, 542). Yritysten toimintaa hyvinvointialalla on säädelty esimerkiksi tiettyjen Valviran laillistamien ammattinimikkeiden käyttöoikeuksien kautta (esim. ravitsemusterapeutti, terveydenhoitaja), mutta esimerkiksi liikunta- ja ravitsemusvalmennusta ei lueta terveydenhuollon palveluksi, jolloin näitä palveluja voi tarjota tällä hetkellä kuka tahansa (Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 1994; Valvira 2023).

Elintapojen muuttaminen vaatii yksilöllisellä tasolla motivaatiota, tietoja ja taitoa, mutta myös tätä muutosta tukevan ympäristön, jotta terveellisten elintapojen mukaiset valinnat mahdollistuisivat (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022b). Tämä tarkoittaa, että toimenpiteitä vaaditaan poliittisella ja lainsäädännöllisellä tasolla, mutta yhtä lailla tarvitaan myös yksilöihin kohdistuvia tuki- ja neuvontapalveluja (Linnansaari & Hankonen 2019, 129). Tuki- ja neuvontapalveluiden tarjoajalta voidaan edellyttää terveysalan ammattiosaamista, mutta sen lisäksi myös osaamista käyttäytymisen muutoksesta ja oppimisesta sekä viestintä- ja vuorovaikutustaitoja (Wolever ym. 2013, 53). Käyttäytymisen muutoksen tukemisessa voidaan hyödyntää monipuolisia käyttäytymisen muutostekniikoita, mutta näiden hyödyntäminen tulee perustua tutkittuun tietoon (Bartholomew & Mullen 2011, S25).

Digitalisaatio on kehittänyt elintapaohjauksen tavoitettavuutta erilaisten verkkopalvelujen myötä. Yksityinen sektori on tässä edelläkävijä, mutta myös hallituksen Palvelut asiakasläh- töiseksi -kärkihankkeen seurauksena syntyi digitaalisella alustalla toimiva Omaolo-palvelu (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018), jossa tarjotaan julkisia sosiaali- ja terveystalvveluja tutkimusnäyttöön perustuen (Omaolo 2023). Toistaiseksi tutkimusnäyttöä digitaalisten palvelujen pitkäaikaisesta vaikuttavuudesta terveydelle ei ole vielä saatavilla.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kaupallisten verkkovalmennusten teoriataustaa elintapoihin vaikuttamisen näkökulmasta. Teoriaperustalla tarkoitetaan käyttäytymisen muutosteorioiden ja muutostekniikoiden hyödyntämistä. Tutkimus tuo lisäymmärrystä yksityisen sektorin toimintamalleista elintapaohjauksessa verkkovalmennusten markkinointikuvausten avulla. Tätä saatava ymmärrys on tärkeää, jotta eri sektoreiden palvelutarjontaa voitaisiin aidosti kehittää toisiaan täydentäviksi ja tukeviksi.

2 ELINTAPOIHIN VAIKUTTAMINEN

Elintavat ovat merkittävässä yhteydessä terveyteen (Huttunen 2020). Tämän vuoksi niin yksilökuin väestötasollakin olisi tärkeää löytää työkaluja elintapojen edistämiseksi terveyttä edistävään suuntaan. Tässä luvussa tarkastelen yhtenä työkaluna elintapaohjausta erityisesti verkkovalmennuksena toteutettuna.

2.1 Elintavat ja terveyskäyttäytyminen

Elintavoilla tarkoitetaan terveyteen vaikuttavia käyttäytymismuotoja, jotka näkyvät jokapäiväisessä arjessa (Prättälä & Paalanen 2007, 9). Terveyttä edistävien elintapojen määritelmä vaihtelee hieman eri tutkimuksissa, mutta useimmiten ne on määritelty tupakoimattomuudeksi, runsaaksi ja säännölliseksi kasvisten ja hedelmien käytöksi, säännölliseksi reippaaksi liikunnaksi sekä kohtuulliseksi alkoholin käytöksi (Vuori 2015, 729). Elintapoihin voidaan lisätä myös uni (Lahti ym. 2019). Myös ylipaino ja lihavuus huomioidaan usein elintapojen yhteydessä, koska niillä on yhteys elintavoista erityisesti ravinto- ja liikuntatottumuksiin (Prättälä & Paalanen 2007, 9). Elintavat ovat aina sidoksissa yksilön elinoloihin, resursseihin ja toimintamahdollisuuksiin (Katainen & Maunu 2017, 152).

Lähikäsitteenä elintavoille on myös terveyskäyttäytyminen, ja näitä käsitteitä käytetään usein samaa tarkoittavina. Terveyskäyttäytyminen eli terveyteen liittyvä käyttäytyminen on joko tahallista tai tahatonta toimintaa, jolla on vaikutusta terveyteen tai kuolleisuuteen (Short & Mollborn 2015, 78). Käytännössä tämä rakentuu yksittäisistä elintavoista, kuten alkoholinkäytöstä, tupakoinnista tai tupakoimattomuudesta, liikuntakäyttäytymisestä, syömiskäyttäytymistä tai unitottumuksista (Linnansaari & Hankonen 2019, 90). Terveyskäyttäytyminen vaihtelee yksilön elinkaaren aikana, ja sitä voidaan tarkastella laajemmin myös väestötasolla (Short & Mollborn 2015, 78).

Tupakointi, vähäinen liikunta, epäterveellinen ruokavalio ja muut epäterveelliset elintavat ovat keskeisessä roolissa ennenaikaista kuolleisuutta aiheuttavissa pitkäaikaissairauksissa (Katainen & Maunu 2017, 144). Kaikista kuolemista Suomessa vuonna 2017 jopa noin 20 % liittyi huonoon ravitsemukseen, noin 3 % liikkumattomuuteen ja noin 11 % ylipainoon (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 4). Tämä on yhteensä noin kolmasosa kaikista ennenaikaisista kuolemista.

Suomalaisten elintavoissa olisi tutkimusten mukaan kehitettävää. FinTerveys2017-tutkimus osoitti terveystieteiden suositusten mukaisesti liikkuvien suomalaisten osuuden olevan täysikäisistä miehistä 39 % ja naisista 34 % (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020). Liikkumisen sijaan paikallaanolon osuus valvellaoloajasta on merkittävä niin aikuisilla kuin lapsilla ja nuorilla (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 5). Myös ravitsemustottumuksissa olisi parannettavaa. Etenkin kasvien, hedelmien ja marjojen syöminen on liian vähäistä, kun taas vastaavasti punaisen ja prosessoidun lihan syöminen on liiallista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Niin liikunta- kuin ravitsemustottumusten osalta on eroja väestöryhmien välillä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 5). FinTerveys2017 -tutkimuksen mukaan suurin osa suomalaisesta aikuisväestöstä nukkuu hyvin, mutta silti erilaiset uniongelmat ovat yleisiä (Partonen ym. 2018, 44). Koronapandemian aikana univaikeudet ja painajaiset lisääntyivät noin kymmenyksellä aikuisväestöstä (Parikka ym. 2021, 34).

Edellä kuvattua suomalaisten elintapojen tilannetta voi tarkastella myös myönteisessä valossa niin, että noudattamalla yleisten terveystieteiden suositusten mukaisia elintapoja terveyttä ja toimintakykyä voitaisiin selvästi parantaa. Tällä olisi vaikutusta esimerkiksi työssäjaksamiseen, elämäntapaan sekä yhteiskunnan sairaanhoidon kustannuksiin (Vuori 2015, 734).

2.2 Elintapaohjaus ja hyvinvointivalmennus

Terveyskäyttäytymisen muuttaminen ei ole helppoa. Vaikka tietoa terveydestä on helposti saatavilla, ihmiset eivät silti käyttäydy automaattisesti tämän tiedon pohjalta (Katainen & Maunu 2017, 146). Yhtenä työkaluna terveystieteiden käyttäytymisen pysyvään muuttamiseen terveyttä ja hyvinvointia edistävään suuntaan on elintapaohjaus (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022b). Koska niin sanotut elintapasairaudet kuormittavat terveydenhuoltoa merkittävästi, kansanterveystieteiden painopiste on siirtynyt terveyden yksilöllistymiseen, jolla tarkoitetaan yksilön valintoja ja niihin vaikuttamista (Katainen & Maunu 2017, 144).

Elintapaohjauksella tarkoitetaan terveystieteiden menetelmää, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön elintapoihin ja terveystieteiden käyttäytymiseen (Salmela ym. 2010, 208). Ohjaus voidaan nähdä ajattelun ja vuorovaikutuksen välineenä eli sen avulla tietoa välitetään toisille (Kääriäinen 2007, 27). Elintapaohjauksen kohteena on jokin yksittäinen tai useampi elintapa. Voidaan puhua myös voimaannuttavasta ohjauksesta, jolloin ohjaussuhteessa korostuu ohjaajan ja asiakkaan

avoin ja rehellinen vuorovaikutus ja jossa asiakas ei koe painostusta tai vaatimuksia, vaan hallinnan tunnetta omaa elämäänsä ja terveyttään koskevista päätöksistä, ja sitä kautta hänen voimavaransa työskennellä tavoitteidensa eteen lisääntyä (Kettunen ym. 2006, 160). Valtakunnalliset suositukset, kuten Käypä hoito -suositukset, ravitsemussuositukset sekä liikuntasuositukset voivat toimia elintapaohjauksen tukena (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022b). Suunnitelmallinen, useaan tapaamiskertaan perustuva elintapaohjaus on määritelty Suomessa ensisijaiseksi hoitomuodoksi muun muassa aikuisten lihavuuden hoitoon (Lihavuus: Käypä hoito -suositus 2023).

Elintapaohjauksen yhteydessä voidaan myös käyttää käsitettä interventio (Linnansaari & Hankonen 2019, 90). Interventiot määritellään koordinoituiksi toiminnoiksi ja tekniikoiksi, joiden käyttö tapahtuu tietyssä ajankohtana ja tietyssä paikassa, ja käyttäytymisen muutos tapahtuu jonkin joko oletetun tai tunnetun mekanismin avulla (Araújo-Soares ym. 2019, 8). Interventio on siis ohjaukseen tai toimintatapa, jonka tavoitteena elintapojen yhteydessä on edistää muutosta terveystietoisyydessä (Ylimäki 2015, 30). Interventioita voidaan kohdistaa eri tasoille, kuten politiikkatoimiin sekä yhteisö- ja yksilötasolle (Araújo-Soares ym. 2019, 8). Useimmiten käyttäytymisen muutosinterventiot ovat varsin monimutkaisia, ja niissä on keskenään vuorovaikutuksessa olevia osatekijöitä (Michie ym. 2015, 1). Hyvän terveystietoisyyden muutosinterventioita voidaan asettaa, että siitä ei aiheudu vahinkoa eikä se lisää sosioekonomisia terveyseroja, mutta sen sijaan se tuottaa hyötyjä jo olemassa oleviin toimenpiteisiin verrattuna ja sen vaikutuksia on mahdollista arvioida (Araújo-Soares ym. 2019, 8). Interventiot perustuvat useimmiten johonkin käyttäytymisen muutosteoriaan tai malliin joko kokonaan tai osittain (Ylimäki 2015, 30).

Suhteellisen uutena käsitteenä elintapaohjauksen ja -intervention rinnalle on noussut hyvinvointivalmennus. Tämän käsitteen määritelmässä on haasteita, sillä sekä hyvinvoinnin että valmennuksen käsitteet ovat vaikeasti määriteltäviä (Kasila & Kaasalainen 2022, 104). Terveystietoisyyden ja hyvinvoinnin laitos (2022b) määrittelee hyvinvoinnin osatekijöiksi terveyden, materiaalsen hyvinvoinnin sekä koetun hyvinvoinnin eli elämänlaadun. Hyvinvointivalmennuksen määritelmässä on runsaasti vaihtelua, mutta sitä on määritelty asiakaskeskeiseksi lähestymistavaksi, jossa asiakas määrittää ainakin osittain oman tavoitteensa ja johon sisältyy aktiivinen oppimisprosessi sekä omaseuranta (Wolever ym. 2013, 52). Hyvinvointivalmennus voidaan määritellä myös ”ajattelua herättäväksi vuorovaikutukselliseksi prosessiksi, jossa tavoitteena on laajen-

taa valmennukseen osallistuvan hyvinvointiin ja terveyteen liittyvää ymmärrystä, tehostaa hyvinvointiosaamiseen liittyvää oppimista sekä lisätä motivaatiota toimia” (Kasila & Kaasalainen 2022, 103).

Valmennus tapahtuu asiakkaan ja valmentajan välisessä vuorovaikutuksessa (Wolever ym. 2013, 52). Oppimisenäkökulma on tärkeää, koska vaikka henkilöllä olisikin tietoa toimia terveyttä edistävällä tavalla, jo lapsuudessa muodostuneet tavat ja rutiinit sekä sosiaalinen ja materiaallinen ympäristö voivat olla tietoa vahvempia vaikuttimia ja näin säilyttävät sekä ohjaavat terveydelle haitallista käyttäytymistä (Katainen & Maunu 2017, 155). Hyvinvointivalmennus keskittyy terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen kokonaisvaltaisesti eli se ei painotu sairauden hoitoon tai terapiaan, mutta toisaalta ei myöskään suorituskyvyn optimointiin (Kasila & Kaasalainen 2022, 103). Hyvinvointivalmentajalla tulisi olla koulutusta käyttäytymisen muutosteorioista, motivoinnista sekä vuorovaikutusmenetelmistä, jotta hän kykenee näiden avulla edistämään asiakkaan parempaa terveyttä ja hyvinvointia tukevia pysyviä terveyskäyttäytymisen muotoja (Wolever ym. 2013, 52). Käyttäytymisen muutosteorioiden ymmärtäminen ja kyky soveltaa niitä ovat keskeistä vaikuttavien interventioiden aikaansaamiseksi (Bartholomew & Mullen, 2011, S25; Linnansaari & Hankonen 2019, 89; Salmela ym. 2010, 209).

Usein elintapaohjauksen, hyvinvointivalmennuksen ja elintapaintervention käsitteitä käytetään puhekielessä samaa tarkoittavina. Käsitelmäritelmistä voidaan kuitenkin tunnistaa sävyeroja, sillä elintapaohjauksen määritelmässä painottuu sen menetelmällinen näkökulma (Salmela ym. 2010, 208), intervention käsitteessä puolestaan rajattu ajanjakso ja ohjaukseen liittyvä toimintatapa (Araújo-Soares ym. 2019, 8; Ylimäki 2015, 30) sekä hyvinvointivalmennuksen kohdalla puolestaan hyvinvoinnin edistäminen tavoitteena (Kasila & Kaasalainen 2022). Nämä eivät sulje toisiaan pois tässä esiteltyjen määritelmien perusteella. On jopa suotavaa, että kaikki nämä näkökulmat yhdistyvät, kun pyritään vaikuttamaan yksilöiden elintapojen kehittymiseen terveyttä edistävään suuntaan. Elintapoihin ja terveyskäyttäytymiseen vaikuttamista voidaankin toteuttaa hyvin monella eri tavalla ja erilaisissa ympäristöissä (Linnansaari & Hankonen 2019, 90).

2.3 Elintapaohjaus verkkovalmennuksena

Sosiaali- ja terveysministeriö (2020, 8) on linjannut, että palvelutarjonnan tulee olla helposti saatavilla myös erityisosaamista vaativien palvelujen osalta. Käytettävissä olevat resurssit vaikuttavat aina elintapaohjauksen käytännön toteutukseen ja siihen liittyviin päätöksiin (Linnansaari & Hankonen 2019, 91). Digitaaliset palvelut voivat auttaa kohdentamaan tehokkaammin ja tarkoituksenmukaisemmin resursseja, mutta ne myös täydentävät yksilöllistä palvelua (Suomen lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2017, 19). Kuluttajansuojalaki (1978, 5a luku 1§) määrittää digitaalisen palvelun palveluksi, ”jonka avulla kuluttaja voi luoda, käsitellä, tallentaa tai käyttää digitaalisessa muodossa olevaa dataa tai joka mahdollistaa kuluttajan tai palvelun muiden käyttäjien lataaman tai luoman digitaalisessa muodossa olevan datan jakamisen tai muun vuorovaikutuksen sen kanssa.” Elintapaohjauksen näkökulmasta digitaaliset palvelut voivat tarkoittaa esimerkiksi etätapaamisia ohjaajan kanssa, mobiilisovelluksia tai internetissä toimivaa hyvinvointivalmennusta (Kaasalainen & Neittaanmäki 2018, 25).

On jo varsin yleistä toteuttaa elintapaohjausta erilaisissa digitaalisissa ympäristöissä (Linnansaari & Hankonen 2019, 90). Koronapandemia lisäsi digitaalisten palvelujen hyödyntämistä ja kehittämistä merkittävästi. Digitaaliset palvelut mahdollistavat esimerkiksi etäliikunnan ohjaamisen syrjäseuduilla asuville tai ikäihmisille (Valtion liikuntaneuvosto 2019), mutta myös kelle tahansa tätä palvelua kaipaavalle. Myös esimerkiksi ravitsemusterapeuttien palvelujen saatavuus voi olla rajallista etenkin pienemmissä kunnissa (Teeriniemi ym. 2018, 542), jolloin digitaaliset palvelut voivat laajentaa palvelumahdollisuuksia. Digitaalisten ratkaisujen etuna on autonomisuuden ja itsemääräämisen mahdollistaminen, mutta toisaalta yksilön vapauden ja yksityisyyden vaarantuminen on riskinä, jos digitaalisten ratkaisujen käyttö on haastavaa tai sen käytöstä ei ole sovittu ymmärrettävästi esimerkiksi kielimuurin takia (Kettunen ym. 2021, 141). Tulee myös huomioida, että tietynlaiset digitaaliset työkalut voivat soveltua eri lailla eri tilanteisiin (Borg & Ojala 2017, 15).

Yksi käytännön esimerkki digitaalisesta palvelusta on Omaolo-palvelu, joka syntyi aiemman hallitusohjelman Palvelut asiakaslähtöisiksi -kärkihankkeen seurauksena ja jossa yhdistyvät sosiaali- ja terveysalan tietojärjestelmiin tallennettu tieto käyttäjän itse syöttämän hyvinvointitiedon kanssa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018). Omaolo-palvelu tarjoaa useiden julkisten sosiaali- ja terveystietojärjestelmien käytön helposti, nopeasti ja itsenäisesti, asiakkaalle itselleen sopivia tieteelliseen tutkimukseen ja kansallisiin kriteereihin perustuvia suosituksia sekä tarvittaessa

järjestelmä yhdistää asiakkaan oman alueensa ammattilaiseen (Omaolo 2023). Palvelussa on tarjolla myös verkossa toteutettavia elintapa- tai hyvinvointivalmennuksia eli niin sanottuja verkkovalmennuksia. Tavoitteena hyvinvointivalmennuksilla on kannustaa elintapamuutoksiin hyvinvoinnin kohentamiseksi, ja niihin sisältyy erilaisia tehtäviä (Omaolo 2023). Verkkovalmennusta on tarjolla useisiin erilaisiin elintapoihin. Näitä ovat esimerkiksi alkoholinkäytön vähentäminen, arjen harmituksen vähentäminen, liikuntaohjelma terveystuottajalle, painonhallinta, tupakoinnin lopettaminen sekä univalmennus (Omaolo 2023).

Digitaalisten elintapaohjauspalvelujen keskeinen hyöty on, että niitä voidaan toteuttaa laajemmalle kohderyhmälle, ja sen myötä niillä voi olla suurempi vaikutus kansanterveydelle (Teeriniemi ym. 2018, 543). Verkkovalmennuksissa on lukuisia muitakin hyötyjä saavutettavuuden lisäämisen lisäksi. Usein ne ovat etenkin palvelun tarjoajan näkökulmasta edullisia (Afshin ym. 2016, 1; Beleigoli ym. 2020, 3; Kaasalainen & Neittaanmäki 2018, 29; Kohl ym. 2013, 10; Varela ym. 2021, 2), helposti ja reaaliajassa muokattavia (Afshin ym. 2016, 1; Kaasalainen & Neittaanmäki 2018, 29; Kohl ym. 2013, 2; Teeriniemi ym. 2018, 535) sekä mahdollistavat anonyymiyden (Beleigoli ym. 2020, 3; Kohl ym. 2013, 2). Keskeinen hyöty on myös nopeamman ja runsaamman palautteen antamisen mahdollisuudet digitaalisilla sovelluksilla (Kaasalainen & Neittaanmäki 2018, 29; Varela ym. 2021, 2).

Erityisesti ravitsemusinterventioiden osalta automaattisiin ja skaalautuviin toimintoihin on kohdistettu paljon odotuksia, mutta toistaiseksi juuri niihin liittyen verkkovalmennustyökalut ovat vielä kehittymättömiä (Borg & Ojala 2017, 14). Toisaalta on myös näyttöä siitä, että digitaalisilla elintapoihin kohdentuvilla interventioilla on terveyttä edistäviä vaikutuksia, joskin osa tuloksista on varsin ristiriitaisia (Kaasalainen & Neittaanmäki 2018, 29; Sherrington ym. 2016, 542; Teeriniemi ym. 2018, 535; Varela ym. 2021, 2). Haaste kuitenkin on, että digitaalisten interventioiden tutkimukset ovat olleet toistaiseksi varsin lyhytkestoisia, joten pitkäaikaisista vaikutuksista ei ole vielä riittävästi tietoa (Afshin ym. 2016, 10; Varela ym. 2021, 1). Tästä huolimatta esimerkiksi ravitsemusinterventioiden kohdalla lyhytaikaiset vaikutukset ovat näyttäneet melko lupaavilta (Borg & Ojala 2017, 14).

Digitaalisilla elintapaohjauksilla on myös heikkoutensa. Keskeinen haaste on suuri poistumisaste ohjauksen piiristä (Beleigoli ym. 2020, 3; Kohl ym. 2013, 3; Sherrington ym. 2016, 542).

Tähän voisi auttaa kasvatusten tapahtuvan vuorovaikutuksen lisääminen, mutta samalla se heikentäisi ohjauksen saavutettavuutta (Kohl ym. 2013, 9). Laajaa tietoa todellisesta verkkopohjaisen elintapaohjauksen saavutettavuuden kattavuudesta ei vielä ole.

3 TEORIAPERUSTAINEN ELINTAPOOHJAUS

Mikäli elintapainterventio on suunniteltu ja toteutettu käyttäytymistieteellisen teorian ja näytön pohjalta, sen on osoitettu onnistuvan elintapojen muuttamisessa paremmin kuin ilman teoria-perustaa toteutetut interventiot (Linnansaari & Hankonen 2019, 89). Tästä syystä elintapaohjauksen toteuttajalla tulisi olla ymmärrystä käyttäytymisen muutoksesta elintapoihin liittyvän sisällöllisen osaamisen lisäksi (Wolever ym. 2013, 53).

Käyttäytymisen muutosteorioiden yhteydessä käytetään käsitteitä teoria, malli ja viitekehys. Teorialla voidaan tarkoittaa yhtenäistä selitystä erilaisten käsitteiden kausaalisille suhteille sekä näiden käsitteiden ja kohdekäyttäytymisen välille (Bartholomew & Mullen 2011, S21). Malli puolestaan voidaan määritellä monimutkaisen kokonaisuuden tai prosessin hypoteettiseksi kuvaukseksi (Michie ym. 2011, 4). Viitekehys kuvaa intervention lähestymistapaa (Bartholomew & Mullen 2011, S21). Käytännössä kuitenkin tätä terminologiaa käytetään ristiin (Davis ym. 2015, 338).

Käyttäytymistieteellisten teorioiden merkitys interventioiden hyödyllisyydelle on etenkin käyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden ja mekanismien tunnistaminen sekä intervention kuvaaminen ja sen myötä myös arvioiminen (Araújo-Soares ym. 2019, 9; Bartholomew & Mullen 2011, S21; Davis ym. 2015, 324). Käyttäytymisen muutosteorian hyödyntäminen elintapaohjauksen suunnittelussa ja toteutuksessa siis kannattaa. On olennaista ymmärtää, mihin käyttäytymisen osatekijöihin tulee vaikuttaa ja millä tavalla tämä kannattaa tehdä (Bartholomew & Mullen, 2011, S25). Muutosteoriaa voi hyödyntää lisäksi konkreettisemmin esimerkiksi kohderyhmän ja ympäristön kuvaamisessa (Haukkala ym. 2012, 402).

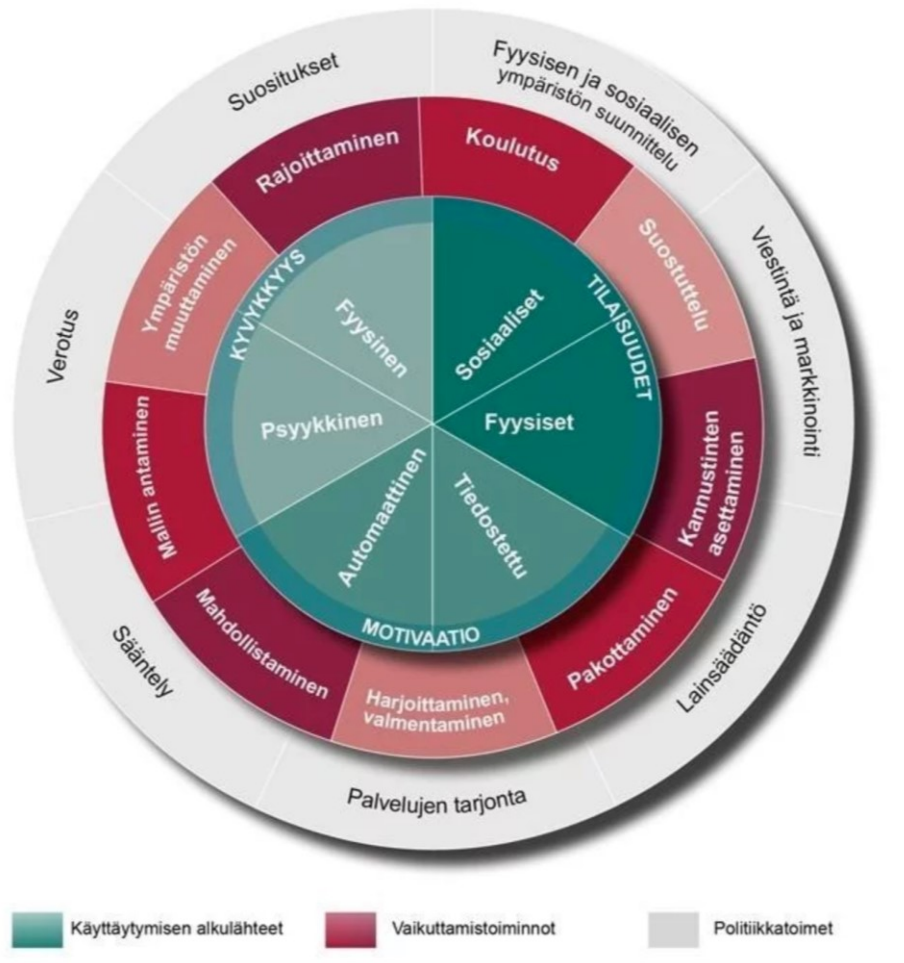
Käytännössä kuitenkin interventiosuunnittelussa saatetaan näennäisesti hyödyntää jotakin teoriaperustaa, mutta ne kuitenkin toteutetaan useimmiten niin sanotusti maalaisjärjen pohjalta (Davis ym. 2015, 325; Hansen ym. 2017, 697; Michie ym. 2011, 2). Syitä tähän voi olla useita. Yksi keskeinen syy voi olla, että käyttäytymisen muutosteoriat voivat näyttäytyä käytännön toimijoille varsin monimutkaisina ja vaikeasti sovellettavina (Aittasalo 2017, 58; Davidoff ym. 2015, 229). Terveystieteiden ammattilaisia ei useinkaan ole koulutettu käyttäytymisen muutosteorioiden ja -mallien hyödyntämiseen (Hansen ym. 2017, 698). Toisaalta tulee ymmärtää, että myös ilman muodollista teoriaa esimerkiksi intuition perusteella on mahdollista saavuttaa laadukas ja turvallinen interventio, mutta samalla tulee huomioida, että intuitio subjektiivisena

tekijänä voi olla puolueellinen, vääristynyt ja laajuudeltaan rajoittunut muodolliseen teoriaan verrattuna (Davidoff ym. 2015, 228). Silti tärkeää on tunnistaa, että teoriaperusta ei automaattisesti takaa interventiolle hyvää lopputulosta (Linnansaari & Hankonen 2019, 96).

Käyttäytymisen muutosteorioita on tunnistettu olevan jopa 83 erilaista (Davis ym. 2015, 338). Näihin sisältyy muun muassa erilaisia vaihemalleja, kuten transteoreettinen muutosvaihemalli sekä terveystyöskäytännön prosessimalli, joissa korostuvat käyttäytymisen muutokseen sisältyvät laadulliset vaiheet (Haukkala ym. 2012, 398). Useamman käyttäytymisen muutosteorian yhdistämisen on havaittu olevan vaikuttavampaa, kun toimenpiteitä kohdennetaan useampaan muuttajaan samanaikaisesti (Davis ym. 2015, 326). Tärkeää on huomioida, että kaikki käyttäytymisen muutosteoriat eivät ole saaneet empiiristä tukea, joten niiden hyödyntämisessä tulee olla kriittinen (Linnansaari & Hankonen 2019, 96). Esimerkiksi vaihemallien hyödyllisyydestä ei olla tutkijoiden keskuudessa yksimielisiä (Haukkala ym. 2012, 399). Intervention kannalta voisi olla hyödyllistä yhdistää teorioita, henkilökohtaista kokemusta ja intuitiota (Davidoff ym. 2015, 234).

3.1 Käyttäytymisen muutospyörä

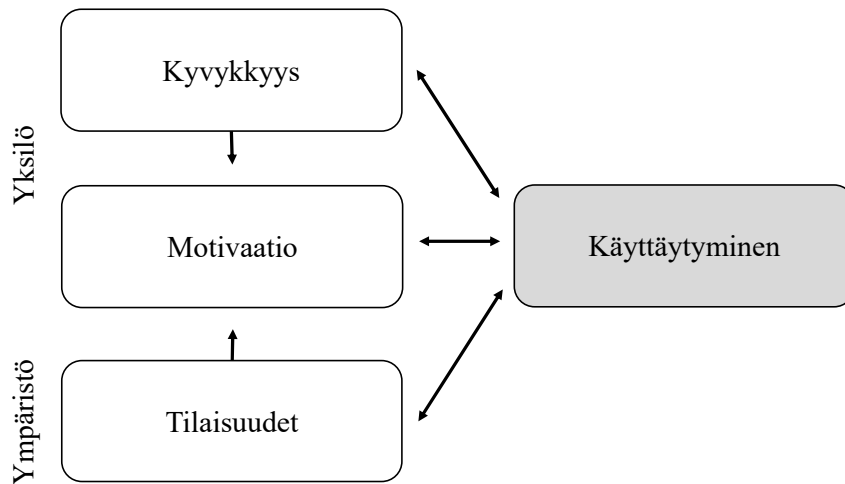
Käyttäytymisen muutosteoriat saattavat olla käytännön työkaluiksi varsin monimutkaisia ja vaikeasti sovellettavia, joten muutosteorioista on rakennettu erilaisia laajempia viitekehysjä helpottamaan interventioiden käytännön suunnittelua (Aittasalo 2017, 58). Yksi tällainen laajempi viitekehys on kuvassa 1 esitetty Michie ym. (2011) kehittämä käyttäytymisen muutospyörä (*Behavior Change Wheel, BCW*). Siinä on yhdistetty 19 erilaista käyttäytymisen viitekehystä (Michie ym. 2014, 16).



KUVA 1. Käyttäytymisen muutospyörä (UKK-Instituutti 2020).

Käyttäytymisen muutospyörä jakautuu kuvan 1 mukaisesti kolmeen kehään. Sen lähtökohtana – sisäkehänä – toimii käyttäytymisen kolme alkulähdettä eli kyvykkyys, tilaisuudet ja motivaatio, ja tätä kokonaisuutta kutsutaan COM-B-malliksi (*Capability, Opportunity, Motivation, Behaviour*) (Michie ym. 2014, 17). Nämä kolme alkulähdettä on jaettu osiin, jolloin ne rakentuvat kaikkiaan kuudesta osasta (Michie ym. 2011, 4).

Käyttäytymisen alkulähteiden määrittelyn taustalla ovat USA:n käyttäytymisteoreetikkojen konsensuskokous vuodelta 1991 sekä USA:n rikosoikeuden periaate vuosien takaa, joissa on määritelty tahdonalaiseen käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä (Michie ym. 2011, 4). COM-B-malli voidaan nähdä teoriana, joka tarjoaa kuvausten rakentamiseen yhteisen kielen, mutta ei kuitenkaan anna kovin täsmällisiä tiettyyn tilanteeseen soveltuvia sääntöjä (Linnansaari & Hanhonen 2019, 102). COM-B-malli on kuvattu kuvassa 2.



KUVA 2. COM-B-malli. (Michie ym. 2011, 4; suom. Linnansaari & Hankonen 2019, 97)

Kyvykkyydellä (*Capability*) tarkoitetaan kykyä osallistua tiettyyn toimintaan, ja siihen sisältyvät sekä tiedot että taidot (Michie ym. 2011, 4). Kyvykkyydestä voidaan tunnistaa sekä psyykkisiä että fyysisiä kyvykkyyksiä (Linnansaari & Hankonen 2019, 98). Psyykkisellä kyvykkyydellä tarkoitetaan kykyä välttämättömiin ajatusprosesseihin eli esimerkiksi tiedonkäsittelyä ja päättelyä (Michie ym. 2011, 4). Psyykkiseksi kyvykkyydeksi voidaan lukea myös tiedot, kun taas fyysistä kyvykkyyttä ovat fyysiset taidot (Linnansaari & Hankonen 2019, 98). Elintapojen osalta psyykkinen kyvykkyys voisi tarkoittaa esimerkiksi tietoa kasvien syömisestä terveyshyödyistä, kun taas fyysinen kyvykkyys voisi käytännön tasolla tarkoittaa terveyttä edistävän ruoan valmistustaitoa.

Tilaisuuksilla (*Opportunity*) tarkoitetaan kaikkia yksilön ulkopuolella olevia tekijöitä, jotka joko tekevät käyttäytymisen mahdolliseksi tai kannustavat siihen, ja nämä on jaettu viitekehyydessä fyysisiin ja sosiaalisiin tilaisuuksiin (Michie ym. 2011, 4). Fyysiset tilaisuudet tarkoittavat ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia ja tilaisuuksia, kun taas sosiaaliset tilaisuudet tarkoittavat ihmisten väliseen vuorovaikutukseen perustuvia tekijöitä (Linnansaari & Hankonen 2019, 98). Sosiaaliset tilaisuudet vaikuttavat tapaan ajatella asioista sekä käyttämäämme kieleen esimerkiksi sanojen ja käsitteiden seurauksena (Michie ym. 2011, 4). Fyysiset tilaisuudet voisivat tarkoittaa esimerkiksi kodin lähiympäristössä olevia liikuntapaikkoja, ja sosiaaliset tilaisuudet puolestaan voisivat käytännön tasolla olla vaikkapa työyhteisön yhteisiä liikuntahetkiä.

Motivaatiolla (*Motivation*) tarkoitetaan kaikkia käyttäytymistä energisoivia ja ohjaavia kognitiivisia prosesseja eli se sisältää tavoitteiden ja tietoisien päätöksenteon lisäksi esimerkiksi emotionaalisen reagoinnin (Michie ym. 2011, 4). Motivaatio jaetaan käyttäytymisen muutospyörässä tiedostetuksi ja automaattiseksi motivaatioksi (Linnansaari & Hankonen 2019, 97). Tiedostettu motivaatio sisältää arvioinnit ja suunnitelmat (Michie ym. 2011, 4). Tämä tarkoittaa käsityksiä myönteisistä ja kielteisistä seuraamuksista, joita käyttäytymisestä seuraa (Linnansaari & Hankonen 2019, 97). Automaattiseen motivaatioon liittyvät joko assosiativisesta oppimisesta ja/tai synnynnäisistä taipumuksista syntyvät tunteet ja impulssit (Michie ym. 2011, 4). Nämä ovat esimerkiksi tunteita, haluja, tarpeita, yllykkeitä, estoja ja refleksejä, jotka voivat olla joko rutinoituneita tai automatisoituneita (Linnansaari & Hankonen 2019, 97). Tiedostetusta motivaatiosta esimerkkinä toimii innostus uuden liikuntaharrastuksen aloittamiseen, kun taas automaattiseen motivaatioon voi sisältyä esimerkiksi epäonnistumisen kokemukset aiemmista liikuntakokeiluista.

COM-B-mallin mukaisesti henkilöllä tulee olla riittävä kyvykkyys, ympäristön mahdollistama tilaisuus sekä motivaatio tavoitellun käyttäytymisen saavuttamiseksi (Linnansaari & Hankonen 2019, 96). Olennaista on tunnistaa käyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden keskinäinen vuorovaikutus, joita kuvassa 2 edustavat yksi- ja kaksipäiset nuolet (Michie ym. 2011, 4). Kaikki käyttäytymisen alkulähteet vaikuttavat suoraan käyttäytymiseen, mutta esimerkiksi kyvykkyys ja tilaisuudet voivat vaikuttaa käyttäytymiseen myös epäsuorasti motivaation välityksellä (Michie ym. 2014, 61). Käytännössä tämä voi näkyä esimerkiksi niin, että taitojen kehittyminen voi lisätä motivaatiota kyseistä käyttäytymistä kohtaan. Toisaalta tärkeää on myös huomioida, että käyttäytyminen itsessään voi myös vaikuttaa kyvykkyyteen, motivaatioon sekä tilaisuuksiin eli vuorovaikutus on kahdensuuntaista (Michie ym. 2011, 4). Käytännön tekemisen myötä esimerkiksi motivaatio ja kyvykkyys voivat lisääntyä.

Käyttäytymisen muutospyörän keskimäinen kehä kuvaa interventioissa käytettäviä vaikuttamistoimintoja, joilla pyritään vaikuttamaan käyttäytymisen muutoksen aikaansaamiseksi käyttäytymisen alkulähteisiin (Aittasalo 2017, 59; Michie ym. 2011, 4). Vaikuttamistoiminnoiksi on määritelty koulutus, suostuttelu, kannustinten asettaminen, pakottaminen, harjoittaminen tai valmentaminen, mahdollistaminen, mallin antaminen, ympäristön muuttaminen sekä rajoittaminen (Aittasalo 2017, 58–59). Vaikuttamistoiminnot ovat käyttäytymisen muutospyörässä yhdistetty tiettyihin käyttäytymisen alkulähteisiin (Michie ym. 2011, 8). Esimerkiksi suostutellulla voidaan vaikuttaa motivaatioon. Taulukossa 1 on kuvattu näiden keskinäinen yhteys.

TAULUKKO 1. Vaikuttamistoimintojen ja käyttäytymisen alkulähteiden yhteys. (Mukaiillen Michie ym. 2011, 8).

Vaikuttamistoiminto	Käyttäytymisen alkulähde					
	Motivaatio		Kyvykkyudet		Tilaisuudet	
	Automaattinen	Tiedostettu	Psyykinen	Fyysinen	Sosiaalinen	Fyysinen
Koulutus		x	x			
Suostuttelu	x	x				
Kannustinten asettaminen	x	x				
Pakottaminen	x	x				
Harjoittaminen/valmentaminen			x	x		
Rajoittaminen					x	x
Ympäristön muuttaminen	x				x	x
Mallin antaminen	x					
Mahdollistaminen	x		x	x	x	x

Vaikuttamistoiminnot toimivat työkaluina ja toimintatapoina pyrittäessä saamaan aikaan muutoksia terveystietoisuudessa ja elintavoissa. Samassa interventiossa tai hyvinvointivalmennuksessa voidaan hyödyntää yhtä tai useampaa vaikuttamistoimintoa (Linnansaari & Hankonen 2019, 104). Kun on valittu todennäköisimmin tehokkaimmat vaikuttamistoiminnot tavoitekäyttäytymisen muuttamiseen, ne voidaan yhdistää tarkempiin käyttäytymisen muutostekniikoihin (Michie ym. 2011, 8). Muutostekniikoita tarkastellaan tarkemmin luvussa 3.2.

Keskikehällä oleville vaikuttamistoimenpiteille löytyy käyttäytymisen muutospyörän ulkokehältä sopivimmat politiikkatoimet, joiden tarkoituksena on ohjata paikallista, alueellista ja yhteiskunnallista toimintaa sekä samalla tukea keskikehän vaikuttamistoimenpiteitä (Michie ym. 2014, 134). Tällä tavalla käyttäytymisen muutospyörän kaikki kolme kehätasoa ovat vuorovaikutuksessa keskenään joko suoraan tai välillisesti (Michie ym. 2011, 6). Viitekehyksessä on

määritelty politiikkatoimiksi fyysisen ja sosiaalisen ympäristön suunnittelu, viestintä ja markkinointi, lainsäädäntö, palvelujen tarjonta, sääntely, verotus sekä suositukset (Aittasalo 2017, 59).

Käyttäytymisen muutospyörän avulla voidaan ymmärtää, että kohdekäyttäytymisen perimmäinen syy voi olla missä tahansa alkulähteessä tai niiden yhdistelmässä (Michie ym. 2011, 9). Käyttäytymisen muutospyörän vahvuus on erityisesti siinä, että se kokoaa yhteen yksilön käyttäytymiseen suoraan vaikuttavat tekijät (käyttäytymisen alkulähteet) sekä toimenpiteet, joilla näihin tekijöihin pyritään vaikuttamaan (interventio- eli vaikuttamistoiminnot sekä politiikka-toimenpiteet) (Hansen ym. 2017, 698). Sen tavoitteena onkin helpottaa käyttäytymisen muutokseen tähtäävien interventioiden suunnittelua sekä parantaa interventioiden vaikuttavuutta (UKK-Instituutti 2020). Käyttäytymisen muutospyörää voidaan hyödyntää oppaana siinä, että tavoitteiden ja tavoitteiden saavuttamiseksi soveltuvien strategioiden välillä säilyy looginen järjestys (Hansen ym. 2017, 698).

Viitekehys ei silti ole aukoton. Käyttäytymismekanismien tunnistaminen ja niiden yhteys vaikuttamistoimenpiteisiin on haastava tehtävä (Hansen ym. 2017 698). Tässä intervention toteuttajan osaamisella on merkittävä rooli. Useimmat käyttäytymisen muutosinterventioiden parissa työskentelevät eivät ole psykologeja tai asiantuntijoita vaikuttamistoimintojen osalta, ja viitekehys voi näyttäytyä heille hyvin irrallisena käytännöstä (Hansen ym. 2017, 699). Käyttäytymisen muutospyörän hyödyntämisen tueksi onkin kehitetty erilaisia työkaluja. Esimerkiksi käyttäytymisen muutospyörään perustuvan interventiosuunnittelutyökalun avulla voidaan tukea käyttäytymisen muutostarpeen teoreettista ymmärtämistä ja siihen soveltuvien interventio-toimenpiteiden valintaa (Michie ym. 2011, 9).

3.2 Käyttäytymisen muutostekniikat

Käyttäytymisen muutostekniikat (*Behavior Change Techniques, BCTs*) ovat intervention työkaluja (Linnansaari & Hankonen 2019, 103). Ne on määritelty intervention aktiiviseksi osaksi, joka on pienin havaittavissa oleva käyttäytymistä itsessään muuttava komponentti (Michie ym. 2013, 82). Muutostekniikoita on olemassa lukuisia. Esimerkkejä näistä ovat palaute, itsesäättely ja vahvistaminen (Michie ym. 2013, 82). Käyttäytymisen muutostekniikoilla voidaan pyrkiä

vaikuttamaan COM-B-mallin mukaisiin käyttäytymisen alkulähteisiin eli kyvykkyyteen, tilaisuuksiin sekä motivaatioon interventio- ja politiikkatoimintojen välityksellä (Linnansaari & Hankonen 2019, 107).

Michie ym. (2013) ovat laatineet käyttäytymisen muutostekniikoiden taksonomian, johon on sisällytetty yhteensä 93 käyttäytymisen muutostekniikkaa, ja nämä ovat ryhmitelty 16 kategoriaan, joilla on yhteys yksilöiden kyvykkyyteen, mahdollisuuksiin ja/tai motivaatioon. Taksonomian kehitystyössä on ollut mukana 35 asiantuntijaa eri aloilta (psykologia, käyttäytymislääketiede ja terveyden edistäminen) seitsemästä maasta (USA, Kanada, Australia, Iso-Britannia, Alankomaat, Suomi ja Saksa), joten tämän myötä taksonomian soveltaminen eri aloilla ja erilaisissa ympäristöissä on mahdollista (Michie ym. 2015, 12). Hierarkkisesti jäsenellyn taksonomian etuna on erityisesti sen johdonmukaisuus ja käytännön apu, mutta se tukee myös interventiotutkimusten raportointia, arviointia, vertailua ja toistettavuutta sekä ylipäättään interventioiden kehittämistä ja niiden toimintamekanismien ymmärtämistä (Michie ym. 2013, 83). Michie ym. (2013) käyttäytymisen muutostekniikoiden taksonomia on esitetty suomennettuna liitteessä 1.

Käyttäytymisen muutosinterventioissa muutostekniikat tulee valita käyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden pohjalta eli muutostekniikoilla tulisi olla tutkitusti vaikutusta siihen käyttäytymisen alkulähteeseen, johon halutaan vaikuttaa (Bartholomew & Mullen 2011, S25). Nykytrendinä on kokemustiedon ja yksilöllisten ratkaisujen arvostaminen auktoriteettien ja yleispätevien suositusten kyseenalaistamisen vastapainona (Suomalainen lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2017, 16). Interventioiden kehittäjät saattavat valita tekniikoita sen perusteella, minkä uskovat kiinnostavan kohderyhmää, sen sijaan, että valinta perustuisi tutkimusnäyttöön sen vaikuttavuudesta kyseisessä tilanteessa (Bartholomew & Mullen 2011, S25). Usein yksittäinen interventio sisältää kuitenkin useita muutostekniikoita, ja tosinpäin tietty muutostekniikka voi tukea useita erilaisia interventioita (Michie ym. 2011, 8).

Interventioiden suunnittelijoita kiinnostaisi varmasti se, mitkä muutostekniikat ovat kaikkein vaikuttavimpia. Tämä on interventiotutkimusten yksi haaste, sillä tutkimusraporteissa käytettyjä tekniikoita on kuvattu usein hyvin ylimalkaisesti, joten ei voida olla varmoja siitä, ovatko kaikki ymmärtäneet muutostekniikat samalla tavalla (Haukkala ym. 2012, 403). Haasteita on

myös siinä, että usein yksittäisen muutostekniikan vaikutus voi olla hyvinkin pieni ja useimpien interventioissa on sovellettu useita muutostekniikoita, jolloin ne saattavat tehostaa tai heikentää toisen muutostekniikan vaikutusta haluttuun käyttäytymiseen (Michie ym. 2018, 213).

Yksittäisistä käyttäytymisen muutostekniikoista oman käyttäytymisen seurantaan ohjaaminen (omaseuranta) näyttäisi olevan hyödyllinen liikunta- ja ravitsemuskäyttäytymiseen liittyvissä interventioissa, mutta jos siihen yhdistetään yksi tai useampi tavoitteellisen toiminnan tekniikka, hyöty lisääntyy merkittävästi (Michie ym. 2009, 697). Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu sosiaalisen tuen, käyttäytymisen itsesäätelyn sekä henkilökohtaisen palautteen olevan tehokkaita elintapaohjauksessa (Afshin ym. 2016, 11; Beleigoli ym. 2020, 8; Greaves ym. 2011, 8; Varela ym. 2021, 2).

3.3 Aiempi tutkimus elintapoihin kohdistuvista verkkovalmennuksista

Käyttäytymisen muutosteorioiden sekä muutostekniikoiden hyödyntämistä elintapoihin kohdistuvissa aikuisväestölle suunnatuissa verkkointerventioissa on tutkittu jonkin verran. Käyttäytymisen muutosteorioista elintapoihin kohdentuvien verkkointerventioiden suunnittelussa tai toteuttamisessa on hyödynnetty eniten sosiokognitiivista teoriaa (Collins ym. 2012; Winett ym. 2011) sekä terveystoiminnan prosessimallia (Liang ym. 2022; Poppe ym. 2019). Näiden lisäksi käyttäytymisen muutosteorioista on hyödynnetty transteoreettista muutosvaihemallia (Nakamura ym. 2017) sekä itsesäätelyteoriaa (Poppe ym. 2018).

Teorian valinta perustuu useimmiten kohderyhmään, kohdekäyttäytymiseen tai kontekstiin liittyviin tekijöihin (Haukkala ym. 2012, 402). Terveystoiminnan prosessimallia (Liang ym. 2022, Poppe ym. 2019) sekä itsesäätelyteoriaa (Poppe ym. 2018) on hyödynnetty fyysiseen aktiivisuuteen kohdistuvissa interventioissa. Sosiokognitiivisen teorian hyödyntäminen on kohdentunut sekä painonpudotukseen (Collins ym. 2012) että useampaan elintapaan samanaikaisesti kohdistuvaan interventioon (Winett ym. 2011). Transteoreettista muutosvaihemallia on hyödynnetty kasvien käytön lisäämiseen kohdentuvassa interventiossa (Nakamura ym. 2017).

Käyttäytymisen muutostekniikoiden raportoiminen verkkopohjaisissa elintapainterventiotutkimuksissa on viime vuosina tehty pääasiassa Michie ym. (2013) laatiman luokittelun mukaisesti. Yleisimmin mainitut käyttäytymisen muutostekniikat ovat vinkkien antaminen (DeSmet ym.

2019; Poppe ym. 2018; Stephenson ym. 2017), toiminnan suunnittelu (Bossen ym. 2022; Griffiths ym. 2018; Poppe ym. 2018) sekä sosiaalinen tuki (Bossen ym. 2022; Griffiths ym. 2018; Stephenson ym. 2017). Kaikissa edellä mainituissa interventioissa oli hyödynnetty useita eri muutostekniikoita, ja useimmat interventiot kohdistuivat fyysiseen aktiivisuuteen. Kaiken kaikkiaan kuitenkin muutostekniikoiden raportointi on ollut melko vajavaista, joten kokonaiskuvan saaminen tutkimusartikkelien pohjalta on hyvin haastavaa.

Edellä kuvatut interventiotutkimukset antavat kiinnostavia ja rohkaisevia tuloksia elintapaohjauksen toteutukseen digitaalisessa ympäristössä. Elintapaohjausta toteutetaan nykyisin varsin paljon, sillä kohderyhmä on kasvanut merkittävästi väestötasolla vähentyneen liikkumisen ja lisääntyneen ylipainon myötä (Helajärvi ym. 2015, 1713). Jotta eri sektorien palvelutarjonta voisi aidosti tukea toisiaan, on tärkeää tuntea ja ymmärtää näiden toimintalogiikkaa ja toimintamalleja. Valmennusten perustana käytettävien käyttäytymisen muutosteorioiden hyödyntäminen voisi mahdollistaa vaikuttavampien tulosten saavuttamisen ja tukisi näin yksilö- ja väestötasolla terveyden edistämistä (Linnansaari & Hankonen 2019, 89). Tästä syystä myös yksityisen sektorin elintapaohjausten ja -valmennusten tutkimus on tärkeää, mutta sitä ei toistaiseksi ole tehty. Tämä tutkimus pyrkii vastaamaan osaltaan tähän tutkimustarpeeseen ja lisäämään tietoisuutta kaupallisten verkkovalmennusten toteutusperiaatteista sanallistamalla valmennusmenetelmiä käyttäytymisen muutostekniikoiden taksonomian avulla sekä jäsentämällä niiden käyttäytymisen muutokseen vaikuttamista käyttäytymisen muutospyörän avulla.

4 TUTKIMUSONGELMA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kaupallisten elintapoihin kohdistuvien verkkovalmennusten markkinointikuvauksissa esiteltyä teoriataustaa niin käyttäytymisen muutosteorioiden kuin muutostekniikoidenkin osalta.

Tutkimuskysymys:

- Miten kaupallisten verkkovalmennusten markkinointikuvausten perusteella valmennuksissa pyritään vaikuttamaan elintapoihin ja terveyskäyttäytymiseen käyttäytymisen muutospyörän viitekehyksen näkökulmasta?

Käyttäytymisen muutostekniikoiden hyödyntämistä jäsennetään käyttäytymisen muutospyörän viitekehyksessä, jonka ulkokehä eli politiikkatoimet rajataan tämän tutkimuksen ulkopuolelle. Markkinointikuvauksissa kuvattujen muutostekniikoiden avulla pyritään selvittämään, mihin käyttäytymisen alkulähteeseen valmennuksella pyritään vaikuttamaan.

5 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tutkimusasetelman perusteella tämän tutkimuksen aineistoksi muodostui kaupallisten elintavalmennusten markkinointikuvaukset toimijoiden verkkosivuilta. Tutkimusprosessi jakautui kuuteen vaiheeseen, ja tämä prosessi on mallinnettu kuvassa 3.



KUVA 3. Tutkimusprosessi.

5.1 Tutkimusaineiston hankinta

Tutkimusaineiston hankinta toteutettiin keräämällä aineistoon sisällytettävät tiedot julkisilta verkkosivustoilta. Tutkimusaineisto koottiin internetin hakukoneiden avulla. Testihakujen perusteella hakusanoina käytettiin ”verkkovalmennus JA ravitseminen TAI ruokavalio”, ”verkkovalmennus JA liikunta TAI treeni” sekä ”verkkovalmennus JA uni TAI palautuminen”. Hakukoneina käytettiin Googlea sekä Bing’ä. Kaikki haut tehtiin Google Chrome -selaimella 26.2.2023. Hakutuloksissa ei huomioitu maksettuja hakutuloksia (”ad”), koska nämä mainokset

kohdistetaan tarkemmin algoritmien perusteella kyseisen haun tekijälle eikä nämä näin ollen välttämättä edusta niitä tuloksia, joita mahdolliset asiakkaat saisivat hakukoneiden välityksellä.

Tutkimusaineistoon sisällytettävien valmennusten valinnalle asetettiin seuraavat kriteerit:

1. Valmennus kohdistuu elintapoihin. Elintavat rajattiin tässä liikuntaan, ravitsemukseen, uneen/palautumiseen tai näiden yhdistelmään.
2. Valmennuksen kohderyhmänä ovat aikuiset.
3. Valmennuksen kohderyhmänä ovat terveet henkilöt (ei tietyn sairauden hoitoon keskittyvä valmennus).
4. Valmennus toteutetaan kokonaan verkkovalmennuksena.
5. Valmennus on suomalainen ja se toteutetaan suomen kielellä.
6. Valmentaja on yksityinen palveluntarjoaja.

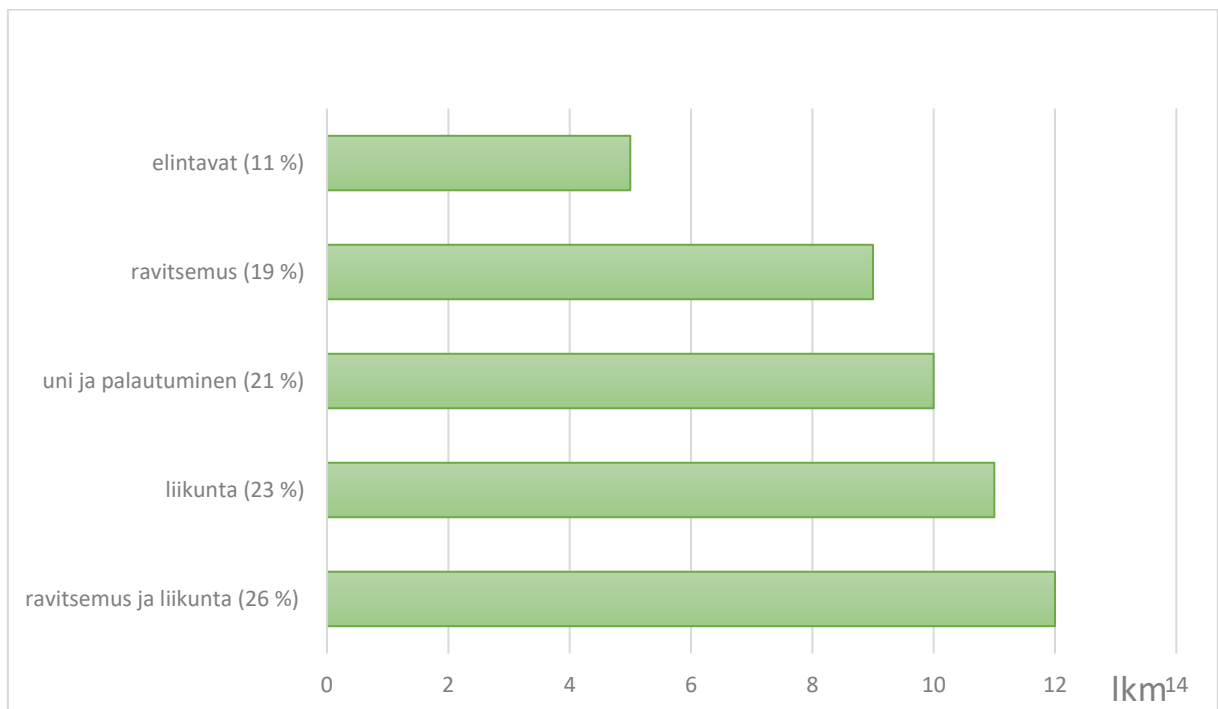
Hakutulokset käsiteltiin valmennuksittain, joten saman yrittäjän tai yrityksen eri valmennukset huomioitiin tutkimusaineistossa. Tutkimusaineistossa ei huomioitu sitä, onko valmennus tällä hetkellä myynnissä tai käynnissä. Kaikista hakutuloksista aineistoon sisällytettiin tutkimusaineistoon valmennuskuvauksia niin pitkään, kunnes hakutulokset johtivat hakutermejä vastamattomaan sisältöön tai alkoivat toistaa samoja valmennuksia. Pällekkäiset hakutulokset poistettiin lopuksi aineistosta, jolloin aineistoon jätettiin samaan valmennukseen liittyvä markkinointikuvaus vain kerran.

Tutkimusaineiston kuvaus. Hakutuloksena saatiin yhteensä 47 verkkovalmennusta tunnistettavasti 40 eri valmennusyrittäjältä tai -yritykseltä. Varsinaisen tutkimusaineiston muodostivat näiden valmennusten markkinointikuvaukset niiden kotisivuilla internetissä. Markkinointikuvaukset sisälsivät tietoja pääasiassa valmennuksen sisällöstä, kestosta ja mahdollisista lopputuloksista. Kuvaukset olivat vaihtelevia eli toisissa kuvauksissa oli annettu vain niukasti tietoa lähinnä luettelomaisesti käytännön sisältöihin liittyen, kun taas toisissa kuvaukset olivat pitkiä ja enemmän tarinamuotoisia tekstejä. Valmennusmenetelmiä kuvattiin etenkin niiden helppouden ja tuen avulla, jotta valmennukseen osallistuminen olisi asiakkaalle mahdollisimman vaivatonta ja mieluista. Osa menetelmistä mainittiin suoraan (esim. kuntosaliohjelman antaminen), kun taas osa oli tulkittavissa kiertoilmauksin (esim. asiakkaan valinnanmahdollisuudet valmennuksen etenemisessä). Kuvauksissa luotiin usein myös mielikuvia mahdollisista valmennuksen

avulla saavutettavista lopputuloksista. Markkinointikuvauksissa hyödynnettiin myös aiempien asiakkaiden kokemuksia ja saavuttamia tuloksia.

Tämä tutkimusaineisto on luonteeltaan niin sanottu luonnollinen aineisto eli se on syntynyt ilman tutkijan vaikutusta siihen (Juhila 2021a; Vuori 2021a). Luonnollisessa aineistossa konteksti on aina läsnä aineiston hankinnasta tulkintaan asti (Juhila 2021a), joten markkinointitarkeus tulee huomioida tämän tutkimuksen tulosten arvioinnissa. On tärkeää tunnistaa, että tämän tutkimuksen aineisto ei sisällä todellista tietoa valmennusten sisällöistä, vaan ainoastaan ne tiedot, jotka valmentajat ovat markkinointikuvauksissa ilmoittaneet.

Tutkimusaineistoon sisältyneiden valmennusten kohteena olevien elintapojen jakauma on esitetty kuvassa 4. Suurin osa valmennuksista kohdistui liikuntaan ja ravitsemukseen samanaikaisesti (26 %), mutta myös erikseen liikuntaan (23 %) ja ravitsemukseen (19 %) liittyviä valmennuksia esiintyi aineistossa. Uneen ja palautumiseen kohdistuvia valmennuksia oli 21 % aineistosta, kun taas laajasti elintapoihin kohdistuvia valmennuksia oli 11 %.



KUVA 4. Tutkimusaineistoon sisältyneiden valmennusten kohteena olevien elintapojen jakautuminen.

Tutkimusaineistoon sisältyneiden verkkovalmennusten kesto vaihteli kahdesta viikosta 12 kuukauteen. Valmennuksia esiintyi ns. kurssimuotoisena eli tiettyinä yhteisinä aikoina alkava ja itselle sopivana ajankohtana aloitettavana valmennuksena. Pääsääntöisesti valmennukset olivat suurelle yleisölle kohdennettuja eli yksilöllistä räätälöintiä sisällöissä ei mainittu.

Kiinnostuksen kohteena olevat tiedot tutkimusaineistosta muodostuivat tutkimusasetelman perusteella. Valmennuskuvauksista koostettiin lopulliseksi tutkimusaineistoksi excel-tilukoon sarakkeittain seuraavat tiedot:

- Mihin elintapaan/elintapoihin valmennus ensisijaisesti kohdistuu?
- Valmennuksen kesto
- Onko kuvauksessa mainittu jokin käyttäytymisen muutosteoria valmennuksen taustalla? Jos on, mikä?
- Mitä valmennusmenetelmiä kuvauksessa on mainittu?

Tutkimusaineistoksi muodostui yhteensä 554 riviä markkinointikuvauksista koottuja mainintoja valmennusmenetelmistä eli analyysiyksikköjä. Aineisto tiivistettiin poistamalla päällekkäisyydet eli jos markkinointikuvauksessa oli mainittu esimerkiksi ohjeiden antaminen sekä liikuntaan että ruokavalioon, ohjeiden antaminen valmennusmenetelmänä huomioitiin tutkimusaineistossa vain kerran. Tähän päädyttiin siksi, että tutkimuksen tarkoituksena ei ole kuvata määrällisesti muutostekniikoiden käyttöä, vaan valmennuksissa käytettävien tekniikoiden kirjoa. Toisaalta myöskään valmennusten markkinointikuvaukset eivät mahdollista luotettavaa tietoa valmennusmenetelmien todellisesta hyödyntämisestä, joten yksityiskohtaisten tulkintojen tekeminen tästä aineistosta ei olisi ollut mahdollista. Tutkimusaineiston tiivistämisen jälkeen jäljelle jäi yhteensä 315 analyysiyksikköä eli valmennusmenetelmää.

5.2 Aineiston analysointi

Tutkimusaineiston analysointi keskittyy teoreettisen viitekehyksen perusteella neljän käsitteen ympärille. Nämä käsitteet ovat käyttäytymisen muutosteoria, käyttäytymisen alkulähde, vaikuttamistoiminto sekä käyttäytymisen muutostekniikka. Tulosten luettavuuden parantamiseksi taulukossa 2 on tiivistetty luvun 3 mukaisesti nämä keskeiset käsitteet, kuvattu niiden määritelmät ja annettu jokaisesta käytännön esimerkki.

TAULUKKO 2. Tutkimuksen keskeiset käsitteet

Käsite	Määritelmä	Esimerkki
Käyttäytymisen muutos- teoria	Yhtenäinen selitys tai kuvaus erilaisten käsitteiden kausaalisille suhteille sekä käsitteiden ja kohdekäyttäytymisen välille; intervention lähestymistapa	Käyttäytymisen muutospsyörä
Käyttäytymisen alkulähde	Käyttäytymiseen suoraan vaikuttava tekijä	Motivaatio
Vaikuttamistoiminto	Työkalu ja toimintatapa, jolla pyritään vaikuttamaan käyttäytymisen alkulähteisiin käyttäytymisen muutoksen aikaansaamiseksi	Koulutus
Käyttäytymisen muutostekniikka	Intervention työkalu, pienin havaittavissa oleva komponentti, joka itsessään voi muuttaa käyttäytymistä	Käyttäytymissuorituksen ohjeistaminen

Tutkimusaineiston analysointimenetelmänä hyödynnettiin sisällönanalyysin lajeista sisällönerittelyä. Sisällönanalyysin lähtökohtana on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä (Vuori 2021b). Sisällönerittelyssä aineistoa kuvaillaan objektiivisesti, systemaattisesti ja määrällisesti (Tuomi & Sarajärvi 2013, 105). Tämän tutkimuksen aineistoa kuvaillaan sisältöjen luokittelun ja koodaamisen avulla. Aineiston analysointi kuvailun ja jäsentämisen avulla käyttäytymisen muutospsyörän viitekehyksessä mahdollistaa tutkimuskysymykseen vastaamisen.

Tutkimusaineisto oli mahdollista luokitella kahteen luokkaan sen mukaan, mainittiinko (kyllä/ei) valmennuksen markkinointikuvauksessa käyttäytymisen muutosteorian hyödyntämistä valmennuksessa. Tutkimusaineiston koodaaminen on tutkimusaineiston järjestämistä ja luokittelua, jonka pohjalta on mahdollista edetä varsinaiseen aineiston analyysiin (Juhila 2021b). Tämän tutkimusaineiston koodaamisen runkona käytettiin käyttäytymisen muutostekniikoiden taksonomiaa (*The Behavior Change Technique Taxonomy (v1) of 93 Hierarchically Clustered Techniques*) (Michie ym. 2013, suom. Linnansaari & Hankonen 2019), jonka perusteella jokainen tutkimusaineistoon sisältynyt analyysiyksikkö koodattiin käyttäytymisen muutostekniikaksi. Koodaamisen tukena käytettiin taksonomian muodostamiseen liittyvää dokumenttia, jossa on kuvattu jokaisen käyttäytymisen muutostekniikan määritelmä ja annettu käy-

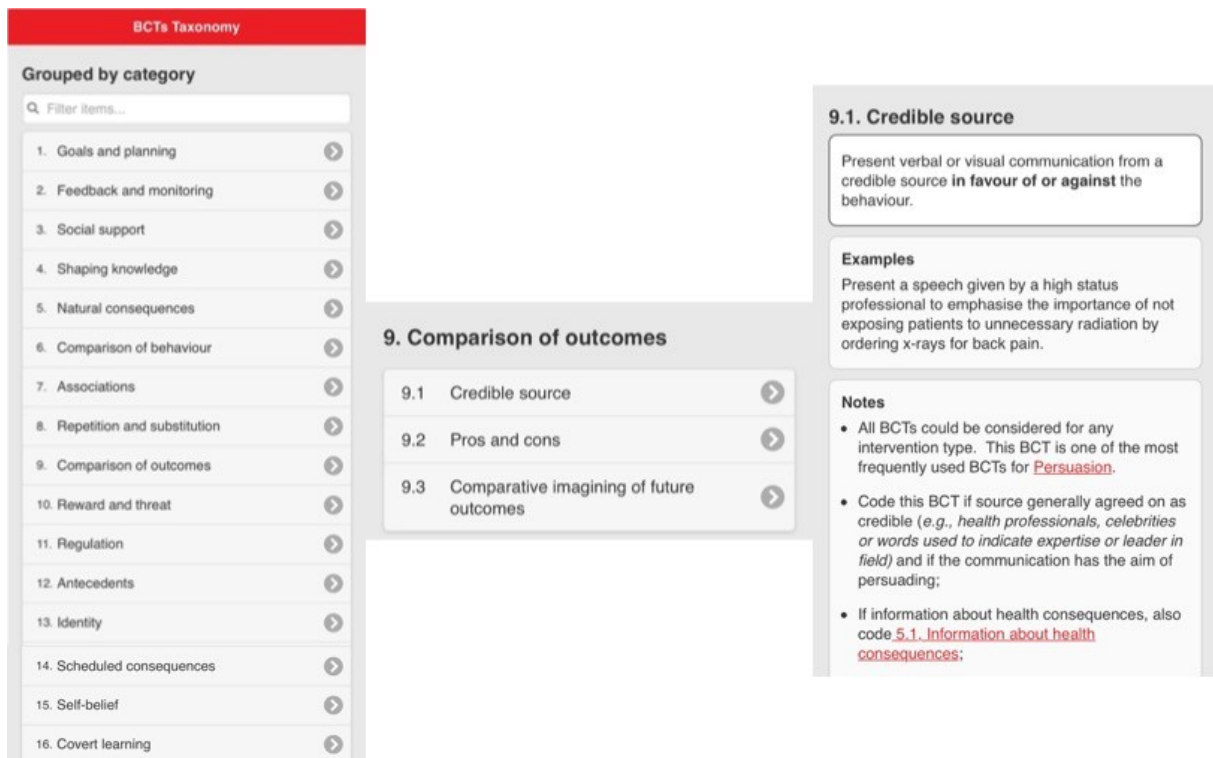
tännön esimerkkejä muutostekniikan käyttämisestä (Michie ym. 2015, appendix 2). Valmennusmenetelmien kuvauksia verrattiin näihin määritelmiin ja esimerkkeihin sekä lopulta koodattiin taksonomian mukaisiksi muutostekniikoiksi. Koodaamisen avulla voidaankin tunnistaa ja nimetä tutkimusaineiston sisällöllisiä elementtejä (Vuori 2021b).

Käyttäytymisen muutostekniikoiden taksonomiassa yksittäiset muutostekniikat on luokiteltu kategorioihin, joita on yhteensä 16 kappaletta (Michie ym. 2018, 212). Tutkimusaineiston koodaamisen jälkeen jokainen muutostekniikka luokiteltiin näihin taksonomian mukaisiin kategorioihin. Näin aineisto saatiin muodostettua selkeämpään ja tiiviimpään muotoon ilman sen tarjoaman informaation kadottamista (Vuori 2021b). Muutostekniikoiden kategorisoinnin jälkeen laadittiin numeerinen kuvaus muutostekniikoiden esiintymisen yleisyydestä tutkimusaineistossa kategorioittain. Tässä hyödynnettiin aineiston kvantifioimista (Tuomi & Sarajärvi 2013, 120).

Käyttäytymisen muutospyörän viitekehyksessä käyttäytymisen muutostekniikat on yhdistetty keskikehän vaikuttamis- eli interventioimintoihin. Käyttäytymisen muutospyörän vaikuttamistoimintoja ovat luvun 3.1 mukaisesti mahdollistaminen, koulutus, suostuttelu, kannustinten asettaminen, harjoittaminen/valmentaminen, pakottaminen, rajoittaminen, ympäristön muokkaaminen sekä mallin antaminen (Michie ym. 2011, 8). Käyttäytymisen muutostekniikoiden ja vaikuttamistoimintojen keskeisen yhteyden vuoksi tämän tutkimusaineiston koodatut ja luokitellut muutostekniikat yhdistettiin vaikuttamistoimintoihin käyttäytymisen muutospyörän mukaisesti. Tällä tavalla aineiston analysoinnissa oli mahdollista tarkastella käyttäytymisen muutospyörän viitekehyksessä valmennusmenetelmien hyödyntämistä terveyskäyttäytymiseen vaikuttamisessa. Käyttäytymisen muutostekniikoiden yhdistäminen etenkin kategoriatasolla vaikuttamistoimintoihin on kuitenkin hyvin haastavaa, koska sama muutostekniikka voi olla yhteydessä useampaan vaikuttamistoimintoon ja toisaalta myös samaan aikaan useampi muutostekniikka on yhteydessä tiettyyn vaikuttamistoimintoon (Michie ym. 2011, 8).

Käyttäytymisen muutostekniikoiden ja vaikuttamistoimintojen linkittämisessä toisiinsa hyödynnettiin BCT-Taxonomy-mobiilisovellusta, joka on kehitetty tukemaan joustavampaa interventiosuunnittelua. Vapaasti saatavilla olevan sovelluksen on kehittänyt käyttäytymisen muutostekniikoiden taksonomiaan perustuen University College London (2023) eli sovellus perustuu Michie ym. (2011) tutkimukseen. Sovelluksen avulla linkitys voitiin tehdä tarkasti kunkin

muutostekniikan osalta. Kuva 5 havainnollistaa, miten käyttäytymisen muutostekniikka yhdistettiin mobiilisovelluksen avulla vaikuttamistoimintoon. Mobiilisovelluksessa valittiin ensin tutkimusaineiston koodaamisen perusteella tunnistettu käyttäytymisen muutostekniikka, jonka perusteella sovellus antoi kyseisestä muutostekniikasta tarkemman kuvauksen ja esimerkin sekä käyttäytymisen muutospyörän mukaisen vaikuttamistoiminnon, johon tämä kyseinen muutostekniikka useimmin on yhdistetty. Kuvassa 5 on esimerkki käyttäytymisen muutostekniikoiden taksonomian ”9. Lopputulosten vertailu” -kategoriasta (*Comparison of outcomes*), johon sisältyy käyttäytymisen muutostekniikoista ”9.1 luotettava lähde” (*Credible source*). Mobiilisovellus kertoo tämän muutostekniikan yhdistyvän useimmiten vaikuttamistoiminnoista suostutteluun (*Persuasion*).

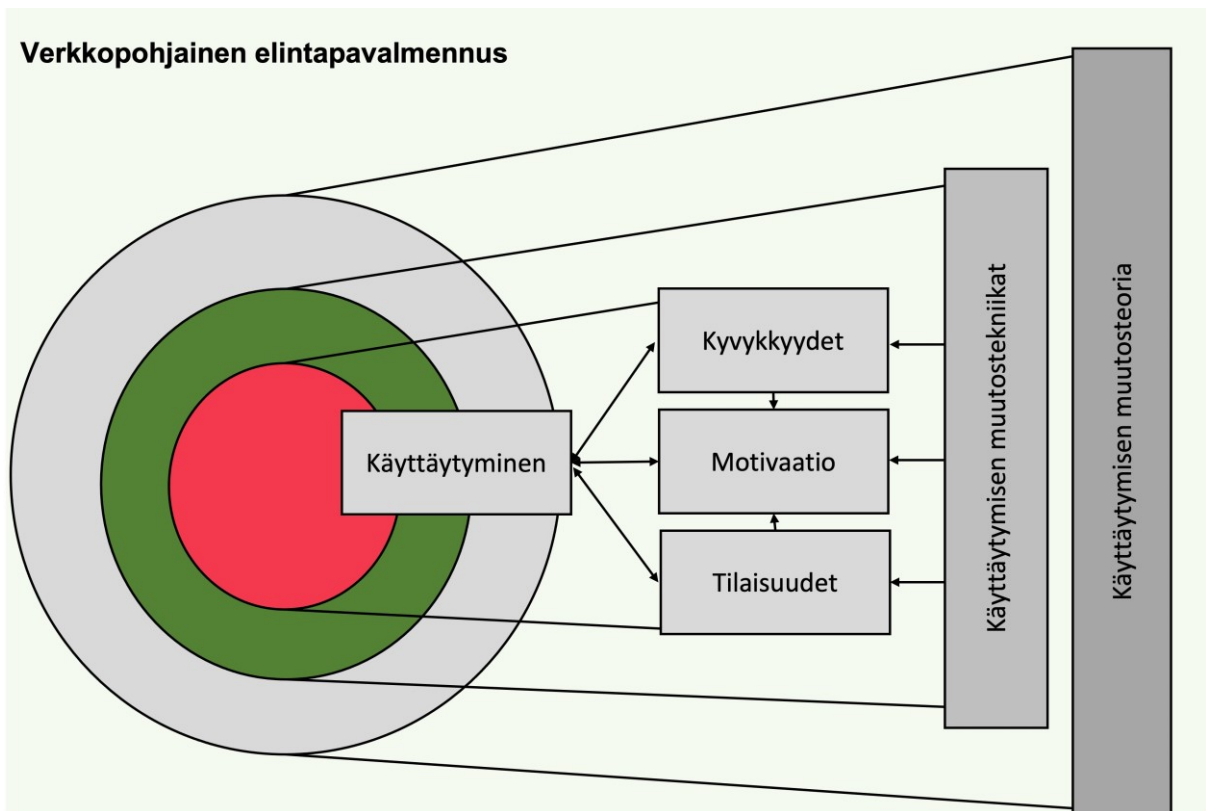


KUVA 5. BCT-Taxonomy-mobiilisovelluksen hyödyntäminen aineiston analysoinnissa (University College London 2023).

Vaikuttamistoiminnoilla ja niihin liittyvillä käyttäytymisen muutostekniikoilla pyritään niemensä mukaisesti vaikuttamaan yksilön käyttäytymiseen. COM-B-mallin mukaan käyttäytymiseen vaikuttavat suoraan ns. käyttäytymisen alkulähteet eli kyvykkyys, tilaisuudet sekä motivaatio (Michie ym. 2011, 4). Tutkimusaineiston analysoinnin viimeisessä vaiheessa vaikuttamistoiminnot yhdistettiin käyttäytymisen alkulähteisiin COM-B-mallin mukaisesti, jolloin saa-

tiin luotua linjakas kuvaus valmennusmenetelmien yhteydestä aina käyttäytymisen alkulähteisiin asti. Michie ym. (2011, 8) ovat määritelleet alkulähteiden ja vaikuttamistoimintojen yhteyden systemaattisen analyysin pohjalta, joten analysoinnin viimeinen vaihe toteutettiin tämän tutkimustiedon perusteella. Alkulähteiden ja vaikuttamistoimintojen yhteys on kuvattu luvussa 3.1. Tässä vaiheessa analysointimenetelmänä hyödynnettiin aineiston kvantifiointia.

Tutkimusaineiston analysointiprosessin perusteella on mahdollista tehdä johtopäätöksiä siitä, miten tutkimusaineistoon sisällytetyissä verkkovalmennuksissa markkinointikuvausten perusteella pyritään vaikuttamaan elintapoihin ja terveystyttäytymiseen käyttäytymisen muutospyöränä kuvatus teoreettisen viitekehyksen avulla. Käyttäytymisen muutospyörän uloin kehä eli politiikkatoimet rajattiin tämän tutkimuksen ulkopuolelle. Tutkimusasetelma muodostui edellä kuvattujen periaatteiden perusteella, ja se on mallinnettu kuvassa 6.



KUVA 6. Tutkimusasetelma.

6 TULOKSET

Tutkimusaineistosta kartoitettiin mainintoja käyttäytymisen muutosteorioista sekä valmennusmenetelmistä. Valmennusmenetelmät koodattiin käyttäytymisen muutostekniikoiden taksonomian mukaisesti, jonka jälkeen nämä yhdistettiin käyttäytymisen muutospyörän mukaisiin vaikuttamistoimintoihin ja edelleen käyttäytymisen alkulähteisiin.

6.1 Käyttäytymisen muutosteoriat

Tämän tutkimuksen aineistoon sisältyneistä verkkovalmennuksista yhdenkään markkinointikuvaukseen ei sisältynyt mainintaa valmennuksen taustalla käytetystä käyttäytymisen muutosteoriasta. Suurimmassa osassa kuvauksista mainittiin suorasanaisesti, että valmennus perustuu tieteelliseen näyttöön. Pääasiassa tällä kuitenkin viitattiin valmennuksen sisältöihin, kuten liikunta- ja ravitsemusohjeisiin eikä niinkään valmennusprosessiin.

Samaan aikaan kuitenkin viitteitä käyttäytymisen alkulähteisiin mainittiin useasti, erityisesti motivaation merkitystä käyttäytymisen muutoksessa korostettiin useissa markkinointikuvauksissa. Myös muuta käyttäytymisen muutokseen liittyvää kuvausta oli tunnistettavissa, kuten pysyvän muutoksen saavuttamista sekä pelkkien ohjeiden antamisen lisäksi tapahtuvista toimenpiteistä valmennuksessa.

Yleisesti käyttäytymisen alkulähteisiin viittaavalla kuvauksella verrattiin kyseistä valmennusta pelkkiin käyttäytymisestä annettaviin ohjeisiin, mutta ei kuitenkaan sanallistettu sitä, miten tässä valmennuksessa toimitaan eri tavoin. Nämä viittaukset olivat pääasiassa yksittäisiä toteamuksia, joiden tavoitteena oli tuoda näkyväksi valmentajan asiantuntijuutta sekä valmennuksen perustumista tutkimusnäyttöön pelkän kokemusasiantuntijuuden sijaan. Kaiken kaikkiaan näillä keinoilla luotiin kuvaa, että käyttäytymisen muutosprosessia oli pohdittu osassa valmennuksia, mutta sanallistaminen tiettyyn käyttäytymisen muutoksen viitekehykseen tai teoriaan kuitenkin puuttui.

6.2 Markkinointikuvauksissa mainitut käyttäytymisen muutostekniikat

Tutkimusaineistosta tunnistetut valmennusmenetelmät koodattiin käyttäytymisen muutostekniikoiksi taksonomian avulla. Muutostekniikat on pelkistetty kategoriatasolle taulukkoon 3 esiintymismäärineen ja käytännön esimerkkeineen tutkimusaineiston valmennusmenetelmistä.

TAULUKKO 3. Käyttäytymisen muutostekniikoiden esiintyminen aineistossa kategorioittain.

Muutostekniikkakategoria ja tunnistetut muutostekniikat	ja %-osuus	Esimerkkejä
1. Tavoitteet ja suunnittelu (1.3, 1.4, 1.9)	68 % (n=32)	<i>Omien tavoitteiden asettaminen sen osalta, mihin panostaa; itsenäinen suunnittelu, milloin harjoitukset toteuttaa tai miten ruokavalionsa koostaa</i>
2. Palaute ja seuranta (2.2, 2.3, 2.6)	30 % (n=14)	<i>Kehittymisen seuranta erilaisten testien (esim. kuntotesti) tai päiväkirjojen (esim. ruoka- ja unipäiväkirja) avulla</i>
3. Sosiaalinen tuki (3.1, 3.2, 3.3)	72 % (n=34)	<i>Sosiaalisen median tai erillisen harjoitussovelluksen keskustelualueet; ohjaajan tuki</i>
4. Tiedon muokkaus (4.1, 4.4)	100 % (n=47)	<i>Harjoitusohjelmat; valmiit ruokavalio-ohjeet; ohjeet harjoitusten / liikkeen suorittamiseen</i>
5. Luonnolliset seuraukset (5.1, 5.2, 5.3)	9 % (n=4)	<i>Ohjeiden noudattamisesta seuraava hyöty tunnetasolla tai terveydessä</i>
6. Käyttäytymisen vertailu (6.1, 6.2, 6.3)	72 % (n=34)	<i>Videoidut harjoitukset; liikevideot; aiempien asiakkaiden kokemukset ja muutokset</i>
7. Mielleyhtymät (7.1)	17 % (n=8)	<i>Vinkkejä eri toimintoihin</i>
8. Toistaminen ja korvaaminen (8.1, 8.3, 8.7)	70 % (n=33)	<i>Uusien tapojen harjoittelua; vaiheittain etenevät tehtävät ja sisällöt</i>
9. Lopputulosten vertailu (9.1)	34 % (n=16)	<i>Asiantuntijatietoon (asiantuntija tai tutkimus) perustuvat vaikutukset</i>
10. Palkitseminen ja uhka (10.8)	2 % (n=1)	<i>Muistutus lopputuloksen palkitsevuus sosiaalisesta näkökulmasta</i>
11. Säättely (11.3)	21 % (n=10)	<i>Psyykkisten voimavarojen korostaminen etenemisessä</i>
12. Edeltävät tekijät (12.1, 12.5)	4 % (n=2)	<i>Oman arkiympäristön muokkaaminen tavoitetta tukeväksi</i>
13. Identiteetti (13.5)	2 % (n=1)	<i>Omien arvojen pohdinta</i>
15. Minäkäsitys (15.1, 15.2, 15.4)	43 % (n=20)	<i>Vakuuttelu ohjeiden helppoudesta, jolloin kuka tahansa, missä tilanteessa tahansa onnistuu niiden avulla</i>

Tutkimusaineistosta tunnistettiin käyttäytymisen muutostekniikoita yhteensä 14 taksonomian mukaisesta eri kategoriasta. Kategoriatasolle tiivistettyjä muutostekniikoita mainittiin yhteensä 256 kappaletta, kun taas yksittäisiä muutostekniikoita aineistosta tunnistettiin yhteensä 315 kappaletta. Taulukossa 3 yksittäisiin muutostekniikoihin viitataan käyttäytymisen muutostekniikoiden taksonomian mukaisella luokitusjärjestelmällä (esim. 1.3 Tulostavoitteiden asettaminen), joka on tarkemmin esitetty liitteessä 1. Tulosten esittelyssä hyödynnetään pääasiassa muutostekniikoiden kategoriatasoa, koska markkinointikuvaukset eivät sisältäneet yksityiskohtaisia kuvauksia valmennusmenetelmistä.

Yhtä valmennusta lukuun ottamatta kaikissa markkinointikuvauksissa oli mainittu vähintään kaksi (2–14 kpl) eri käyttäytymisen muutostekniikkaa. Käyttäytymisen muutostekniikoiden hyödyntämisessä valmennuksissa ei näyttänyt olevan yhteyttä siihen, mihin elintapaan valmennus kohdentui. Myöskään valmennuksen kesto ei ollut yhteydessä käyttäytymisen muutostekniikoiden hyödyntämiseen määrällisesti eikä laadullisesti, sillä lyhyemmissäkin valmennuksissa oli hyödynnetty lukuisia tekniikoita, kun taas vastaavasti pidemmissä valmennuksissa muutostekniikoiden valikoima saattoi olla varsin niukka.

”4. Tiedon muokkaus” -kategoria esiintyi jokaisen valmennuksen markkinointikuvauksessa. Tähän kategoriaan sisällytettiin ohjeet valmennuksen kohteena olevaan elintapaan liittyvästä toiminnasta, kuten harjoitusohjelma. Seuraavaksi yleisimmät kategoriat olivat ”3. Sosiaalinen tuki” (72 %) sekä ”6. Käyttäytymisen vertaaminen” (72 %). Näistä jälkimmäinen oli varsin usein yhdistettynä kirjallisiin ohjeisiin (”4. Tiedon muokkaus”), sillä tähän kategoriaan sisällytettiin erilaiset demot siitä, miten jokin asia tuli toteuttaa. Erityisen usein tämä näkyi liikuntaan kohdistuvissa valmennuksissa esimerkiksi liikevideoina tai kokonaisina videoituina harjoituksina. Sosiaalinen tuki näkyi erityisesti erilaisten keskustelualueiden muodossa, ja näissä tukea oli saatavilla joko valmentajalta tai muilta valmennukseen osallistujilta. Usein käytössä kerrottiin olevan jokin sosiaalisen median kanava tai valmennusalustan omat työkalut.

”8. Toistaminen ja korvaaminen” -kategoria näkyi 70 %:ssa markkinointikuvauksia. Tämä näkyi käytännössä valmennuksen vaiheistamisena erilaisten tehtävien tai aineistojen osalta. Toisaalta kategoriaan sisällytetyt muutostekniikat näkyivät myös jonkin uuden tavan tai laajemman käyttäytymisen harjoittelemisena vaihteittain. Esimerkiksi säännöllisen ateriarytmin opettelu

kerrottiin aloitettavan aamupalan valmistamisen harjoitteluna. ”1. Tavoitteet ja seuranta” -kategoria näkyi 68 %:ssa markkinointikuvauksia. Tähän sisällytettiin nimensä mukaisesti itselle asetettavat tavoitteet ja toiminnan suunnittelu, kuten harjoitusten suunnittelu viikkotasolla.

”15. Minäkäsitys” -kategorian muutostekniikat (43 %) näkyivät aineistossa sanallisena vahvistamisena siitä, että asiakas kykenee tekemään valmennukseen sisältyvän muutoksen omassa arjessaan. Käytännössä tämä tarkoitti asiakkaan minäpystyvyyden vahvistamista ja tukemista valmennuksen toteutuksen yksinkertaisuuden ja helppouden korostamisen avulla. ”9. Lopputulosten vertailu” -kategoria näkyi tutkimusaineistossa 34 %:ssa kuvauksia. Tähän kategoriaan sisällytettiin otsikosta hieman harhaanjohtavasti erilaisten auktoriteettien korostaminen toiminnassa. Käytännössä tämä tarkoitti joko tutkimustietoon tai valmentajan asiantuntemukseen tai kokemukseen viittaamista tai sen korostamista. ”2. Palaute ja seuranta” -kategorian muutostekniikoita esiintyi 30 %:ssa markkinointikuvauksia. Tähän sisällytettiin erityisesti oman toiminnan tai kehittymisen seuranta esimerkiksi ruoka- tai unipäiväkirjan avulla sekä kuntotesteillä.

Tutkimusaineistossa oli vain yksittäisiä mainintoja ”5. Luonnolliset seuraukset” (9 %), ”7. Mielleyhtymät” (17 %), ”10. Palkitseminen ja uhka” (2 %), ”11. Säätely” (21 %), ”12. Edeltävät tekijät” (4 %) sekä ”13. Identiteetti” (2 %) -kategorioista. Näihin kategorioihin sisällytettiin muutostekniikoita, jotka painottuivat useimmiten psyykkiseen työskentelyyn (esim. arvopohdinnat, psyykkisten voimavarojen tarkastelu, lopputulokseen liittyviin hyötyihin keskittyminen).

Michie ym. (2018) laatimassa käyttäytymisen muutostekniikoiden taksonomiassa tekniikat on jaettu 16 kategoriaan. Näistä kategorioista kahdesta ei tunnistettu yhtään mainintaa tässä tutkimusaineistossa. Aineistosta puuttuvat kategoriat olivat ajoitetut seuraukset sekä piilo-oppiminen. Ajoitettuihin seurauksiin sisältyvät rangaistuksiin ja palkitsemisen vähentämiseen liittyviä negatiiviseksi mielletäviä muutostekniikoita. Valmennusten markkinointikuvausten näkökulmasta on ymmärrettävää, että tällaisia ei mainita. Piilo-oppimiseen sen sijaan sisältyvät mielikuvarangaistus ja -palkkio sekä sijaisseuraukset, joista etenkin mielikuvapalkkioon liittyviä viitteitä tutkimusaineistossa oli havaittavissa, mutta tässä ne koodattiin kategoriaan ”10. Palkitseminen ja uhka”.

6.3 Muutostekniikoiden yhteys vaikuttamistoimiin

Käyttäytymisen muutostekniikat ovat pienimpiä työkaluja, joilla käyttäytymiseen pyritään vaikuttamaan (Linnansaari & Hankonen 2019, 103). Käyttäytymisen muutospyörässä nämä yhdistyvät vaikuttamistoimintoihin, joita ovat mahdollistaminen, koulutus, suostuttelu, kannustinten asettaminen, harjoittaminen/valmentaminen, pakottaminen, rajoittaminen, ympäristön muokkaaminen sekä mallin antaminen (Michie ym. 2011, 8).

Tutkimusaineistosta tunnistetut käyttäytymisen muutostekniikoiden kategoriat yhdistettiin analyysin seuraavassa vaiheessa käyttäytymisen muutospyörän vaikuttamistoimintoihin. BCT-Taxonomy-mobiilisovellus (University College London 2023) on kehitetty Michie ym. (2011) tutkimuksen perusteella, ja sen avulla tietty käyttäytymisen muutostekniikka voidaan yhdistää vaikuttamistoimintoon. Mobiilisovellus antaa tietoa sitä, mihin vaikuttamistoimintoon tietty käyttäytymisen muutostekniikka yleisimmin on yhdistetty. Tätä saatavaa tietoa hyödynnettiin tutkimusaineiston analysoinnin tässä vaiheessa.

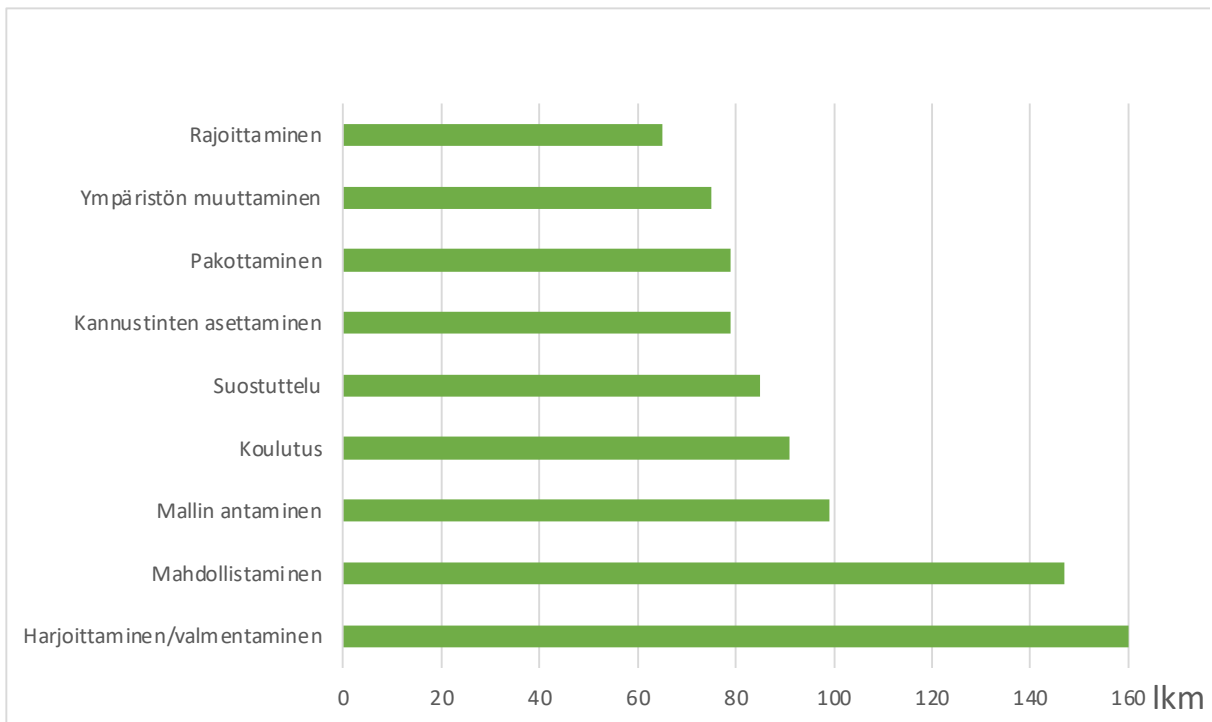
Muutostekniikoiden kategorioiden yhteys vaikuttamistoimintoihin näkyi monialaisena, sillä muutostekniikoiden kategorioista ”8. Toistaminen ja korvaaminen”, ”10. Palkitseminen ja uhka”, ”11. Sääteily”, ”13. Identiteetti” sekä ”15. Minäkäsitys” olivat yhteydessä jokaiseen vaikuttamistoimintoon. Muut kategoriat puolestaan yhdistyivät vain osaan vaikuttamistoimintoista. Taulukko 4 havainnollistaa, miten tässä aineistossa esiintyneet 14 käyttäytymisen muutostekniikoiden kategorioita yhdistyivät vaikuttamistoimintoihin.

TAULUKKO 4. Käyttäytymisen muutospyörän vaikuttamistoimintojen ja käyttäytymisen muutostekniikoiden taksonomian kategorioiden yhteys.

Vaikuttamis-	Käyttäytymisen muutostekniikoiden kategoria					
toiminto						
Koulutus	2. Palaute ja seuranta	5. Luonnolliset seuraukset	7. Mielleyhtymät	8. Toistaminen ja korvaaminen	10. Palkitseminen ja uhka	
	11. Säättely	13. Identiteetti	15. Minäkäsitys			
Suostuttelu	5. Luonnolliset seuraukset	8. Toistaminen ja korvaaminen	9. Lopputulosten vertailu	10. Palkitseminen ja uhka	11. Säättely	
	13. Identiteetti	15. Minäkäsitys				
Kannustinten asettaminen	2. Palaute ja seuranta	8. Toistaminen ja korvaaminen	10. Palkitseminen ja uhka	11. Säättely	13. Identiteetti	
	15. Minäkäsitys					
Pakottaminen	2. Palaute ja seuranta	8. Toistaminen ja korvaaminen	10. Palkitseminen ja uhka	11. Säättely	13. Identiteetti	
	15. Minäkäsitys					
Harjoittaminen/valmentaminen	2. Palaute ja seuranta	4. Tiedonmuokkaus	6. Käyttäytymisen vertailu	8. Toistaminen ja korvaaminen	10. Palkitseminen ja uhka	
	11. Säättely	13. Identiteetti	15. Minäkäsitys			
Mahdollistaminen	1. Tavoitteet ja suunnittelu	2. Palaute ja seuranta	3. Sosiaalinen tuki	8. Toistaminen ja korvaaminen	10. Palkitseminen ja uhka	
	11. Säättely	12. Edeltävät tekijät	13. Identiteetti	15. Minäkäsitys		
Mallin antaminen	6. Käyttäytymisen vertailu	8. Toistaminen ja korvaaminen	10. Palkitseminen ja uhka	11. Säättely	13. Identiteetti	
	15. Minäkäsitys					
Ympäristön muuttaminen	7. Mielleyhtymät	8. Toistaminen ja korvaaminen	10. Palkitseminen ja uhka	11. Säättely	12. Edeltävät tekijät	
	13. Identiteetti	15. Minäkäsitys				
Rajoittaminen	8. Toistaminen ja korvaaminen	10. Palkitseminen ja uhka	11. Säättely	13. Identiteetti	15. Minäkäsitys	

Edellä taulukossa 4 on kuvattu tässä aineistossa esiintyneiden käyttäytymisen muutoskategorioiden ja vaikuttamistoimintojen yhteys otsikkotasolla. Kuvassa 7 näitä yhteyksiä on tarkennettu

tästä aineistosta tunnistettujen käyttäytymisen muutostekniikoiden esiintymismäärillä vaikuttamistoimintoihin yhdistettynä.



KUVA 7. Käyttäytymisen muutostekniikoiden määrällinen esiintyminen tutkimusaineistossa vaikuttamistoiminnoittain.

Tutkimusaineistossa kuvattiin valmennusmenetelmiä, jotka yhdistyvät käyttäytymisen muutospörän viitekehyksessä kaikkiin vaikuttamistoimintoihin. Näin ollen vaikuttamistoimintojen hyödyntäminen tutkimusaineistona olleissa verkkovalmennuksissa markkinointikuvausten perusteella oli monipuolista.

Aineistosta erottui selvästi eniten käyttäytymisen muutostekniikoiden yhteyksiä harjoittamiseen/valmentamiseen (160 kpl) sekä mahdollistamiseen (147 kpl). Käytännön tasolla harjoittamiseen/valmentamiseen yhdistyi yhteensä kahdeksan käyttäytymisen muutostekniikoiden kategoriaa, ja konkreettisesti nämä näkyivät muutostekniikkoina esimerkiksi uusien tapojen harjoitteluna. Tähän vaikuttamistoimintoon yhdistyi myös tiedon muokkaus eli harjoitusohjelmat ja ruokavalio-ohjeet. Tämä käyttäytymisen muutostekniikka sisältyi jokaiseen tutkimusaineiston verkkovalmennukseen eli se oli aineiston yleisin tunnistettu muutostekniikka. Mahdollistamiseen yhdistyi käyttäytymisen muutostekniikoiden kategorioita yhteensä yhdeksän, ja näitä

olivat esimerkiksi tavoitteiden asettaminen ja sosiaalinen tuki. Sosiaaliseen tukeen liittyivät esimerkiksi eri sosiaalisen median alustoilla toteutetut keskusteluryhmät.

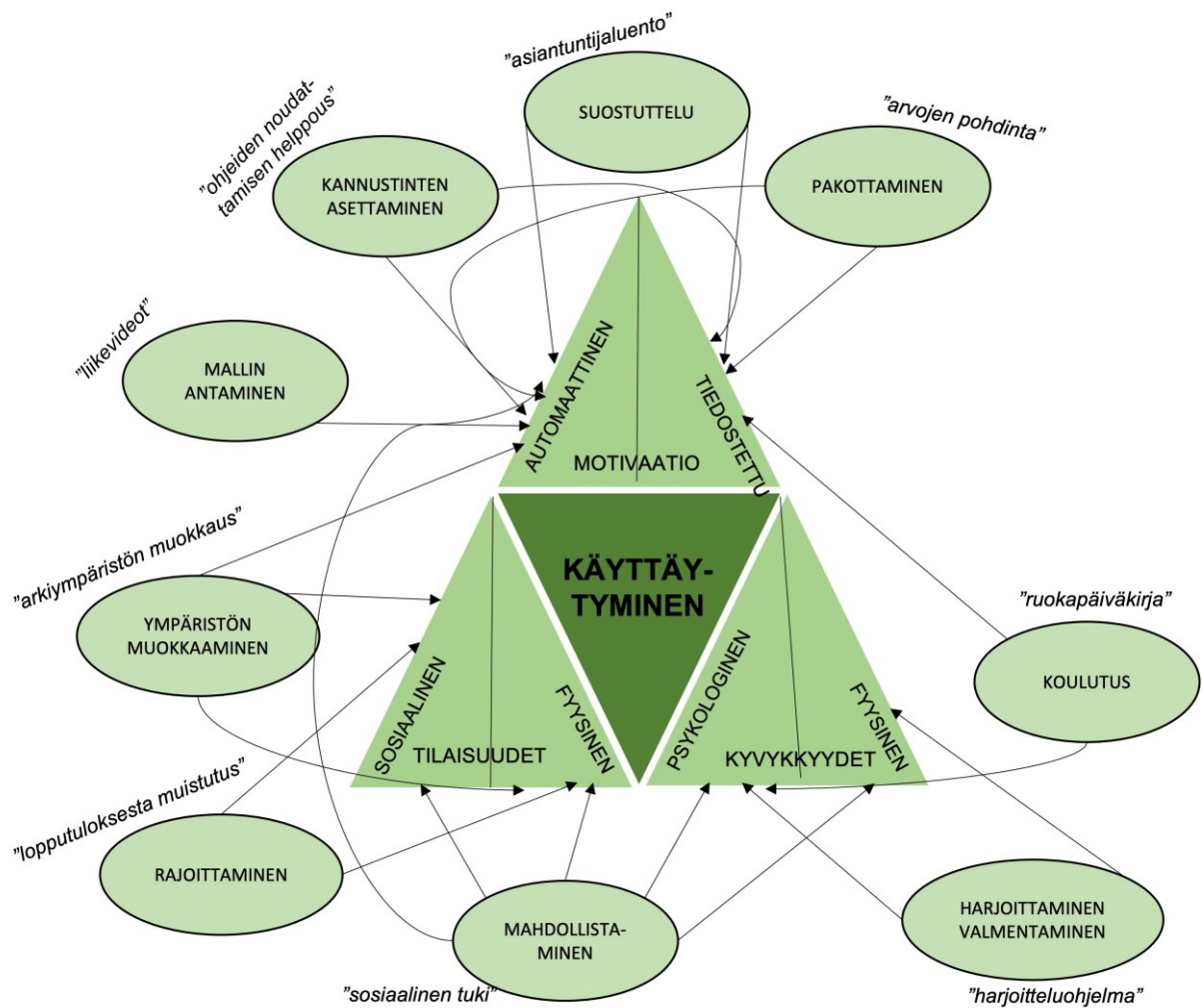
Mallin antaminen ja koulutus olivat seuraavaksi yleisimmät vaikuttamistoiminnot, joita käyttäytymisen muutostekniikoiden avulla tunnistettiin. Mallin antamiseen yhdistyi yhteensä kuusi kategoriaa (yhteensä 99 kpl muutostekniikkamainintoja), ja näitä oli esimerkiksi käyttäytymisen vertailu, joka käytännössä näkyi aineistossa yleisesti videoituina harjoituksina tai aiempien asiakkaiden kokemusten myötä. Koulutukseen yhdistyi yhteensä kahdeksan käyttäytymisen muutostekniikoiden kategoriaa (yhteensä 91 kpl muutostekniikkamainintoja). Näitä oli muun muassa toistaminen ja korvaaminen -kategoria, johon käytännössä sisältyi uusien tapojen harjoittelu ja vaiheittain etenevät harjoitusohjelmat.

Suhteellisen tasaisesti yhteyksiä oli suostuttelu (7 kategoriaa, 85 muutostekniikkamainintoja), kannustinten asettaminen (6 kategoriaa, 79 muutostekniikkamainintoja), pakottaminen (6 kategoriaa, 79 muutostekniikkamainintoja) ja ympäristön muuttaminen (7 kategoriaa, 75 muutostekniikkamainintoja) -vaikuttamistoimintoihin. Näihin kaikkiin yhdistyi käyttäytymisen muutostekniikoista palkitseminen ja uhka sekä säätely -kategoriat. Käytännössä nämä tarkoittivat esimerkiksi psyykkisten voimavarojen merkityksen korostamista valmennustavoitteiden saavuttamiseksi tai valmennuksen lopputulokseen liittyvästä sosiaalisesta palkinnosta muistuttamista.

Vähiten tutkimusaineistosta tunnistetuista käyttäytymisen muutostekniikoista yhdistyi rajoittamiseen (65 kpl). Muutostekniikoista tähän yhdistyi viisi kategoriaa. Käytännössä rajoittamiseen yhdistyivät jo edellisiin vaikuttamistoimintoihin yhdistyneitä käyttäytymisen muutostekniikoiden kategorioita, kuten ”palkitseminen ja uhka” sekä ”säätely”.

6.4 Muutostekniikoiden yhteys käyttäytymisen alkulähteisiin

Vaikuttamistoiminnot on yhdistetty käyttäytymisen alkulähteisiin eli motivaatioon, kyvykkyyksiin ja tilaisuuksiin käyttäytymisen muutospyörän (Michie ym. 2011, 8) mukaisesti kuvassa 8. Kuvasta näkyy yhteys tutkimusaineistoon sisältyneistä valmennusmenetelmistä aina käyttäytymisen alkulähteeseen asti yksittäisten esimerkkien avulla.



KUVA 8. Vaikuttamistoimien yhteys käyttäytymisen alkulähteisiin (Michie ym. 2011, 8).

Kuvasta 8 voidaan havaita, että mahdollistaminen on yhteydessä kaikkiin muihin käyttäytymisen alkulähteisiin ja niiden osa-alueisiin paitsi tiedostettuun motivaatioon. Sen sijaan mallin antamisella on yhteys ainoastaan automaattiseen motivaatioon. Eniten yhteyksiä on motivaatioon joko sen molempiin tai vain toiseen osa-alueeseen. Vähiten yhteyksiä puolestaan on kyvykkyyksiin. Kaikista alkulähteiden osa-alueista fyysiseen kyvykkyyteen on kaikkein vähiten yhteyksiä vaikuttamistoiminnoista, ja vastaavasti eniten yhteyksiä on automaattiseen motivaatioon.

Edellisessä luvussa on kuvattu vaikuttamistoimintojen esiintymismäärät tässä tutkimusaineistossa. Taulukkoon 5 on yhdistetty nämä tutkimusaineistossa esiintyneet vaikuttamistoiminnot kuvan 8 mukaisten yhteyksien pohjalta käyttäytymisen alkulähteisiin. Tätä yhteyttä on kuvattu luvulla, joka kertoo kyseisen vaikuttamistoiminnon esiintymismäärän tutkimusaineistossa.

TAULUKKO 5. Vaikuttamistoimintojen ja käyttäytymisen alkulähteiden yhteydet.

	Motivaatio		Tilaisuudet		Kyvykkyudet	
	Automaattinen	Tiedostettu	Sosiaaliset	Fyysiset	Psyykkinen	Fyysinen
Mahdollistaminen	147		147	147	147	147
Koulutus		91			91	
Harjoittaminen / valmentaminen					160	160
Suostuttelu	85	85				
Ympäristön muuttaminen	75		75	75		
Kannustinten asettaminen	79	79				
Pakottaminen	79	79				
Mallin antaminen	99					
Rajoittaminen			56	65		
Yhteensä	564	334	287	287	398	307

Taulukosta voidaan havaita, että selvästi eniten tutkimusaineistossa kuvattiin käyttäytymisen muutostekniikoita, jotka ovat yhteydessä automaattiseen motivaatioon vaikuttamistoimintojen kautta. Toiseksi merkittävin vaikuttamisen kohde tässä aineistossa oli psyykkinen kyvykkyys. Kolmanneksi eniten vaikuttamista kohdennettiin tiedostettuun motivaatioon, ja tätä seurasi neljäntenä fyysinen kyvykkyys. Sen sijaan vähiten tutkimusaineistossa kuvattiin käyttäytymisen muutostekniikoita, jotka ovat vaikuttamistoimintojen kautta yhteydessä sosiaalisiin ja fyysisiin tilaisuuksiin. Kokonaisuutena alkulähteiden osalta eniten pyrittiin vaikuttamaan motivaatioon, sen jälkeen kyvykkyysiin ja vähiten tilaisuuksiin.

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten elintapoihin ja terveyskäyttäytymiseen pyritään vaikuttamaan kaupallisissa verkkovalmennuksissa markkinointikuvausten perusteella käyttäytymisen muutospyörän viitekehysten näkökulmasta. Tutkimusaineisto antoi tähän kysymykseen vastaamiseen perusteita, mutta lisätutkimuksia aiheesta tarvitaan edelleen.

7.1 Tutkimuksen tulosten tarkastelu

Tämän tutkimuksen päätuloksena havaittiin, että kaupallisissa verkkovalmennuksissa markkinointikuvausten perusteella pyrittiin ensisijaisesti vaikuttamaan elintapoihin ja terveyskäyttäytymiseen motivaation välityksellä. Toiseksi eniten toimenpiteitä kohdistettiin käyttäytymisen alkulähteistä kyvykkyyksiin ja vähiten puolestaan tilaisuuksiin. Tulokset osoittivat myös, että käyttäytymisen muutosteorioiden hyödyntämisestä valmennusten taustalla ei ollut mainintaa yhdenkään valmennuksen markkinointikuvauksessa.

Tässä tutkimusaineistossa keskeisiä komponentteja olivat valmennusmenetelmät, jotka sisällön erittelyssä koodattiin käyttäytymisen muutostekniikoiksi taksonomian mukaisesti. Tulokset osoittivat, että lähes kaikissa valmennuksissa hyödynnettiin useita käyttäytymisen muutostekniikoita. Tämä lisää aiemman tutkimuksen perusteella valmennuksen vaikuttavuutta merkittävästi (Michie ym. 2009, 697). Mikään yksittäinen muutostekniikka ei riitä laajan käyttäytymisen muutoksen aikaansaamiseksi (Absetz & Hankonen 2011). Toisaalta tulee huomioida, että verkkovalmennuksessa käytössä oleva valmennusalusta voi vaikuttaa eri muutostekniikoiden hyödyntämisen mahdollisuuksiin. Jotkin alustat eivät välttämättä mahdollista vaikkapa vuorovaikutusta, jolloin se rajoittaa valmennuksen toteutusmahdollisuuksia. Toisaalta tässä aineistossa osa valmennussisällöistä toteutettiin jollakin valmennusalustalla ja vuorovaikutuksessa hyödynnettiin valmennusryhmän omaa muuta sosiaalisen median keskustelualuetta.

Tämän tutkimuksen aineistossa toiminnan suunnittelu ja sosiaalinen tuki näyttäytyivät hyvin yleisesti käytettyinä muutostekniikkoina. Tämä on yhdenmukainen havainto aiemman tutkimuksen kanssa, sillä verkkopohjaisissa elintapainterventiotutkimuksissa yleisimmin mainittuja käyttäytymisen muutostekniikoita ovat olleet vinkkien antaminen (DeSmet ym. 2019; Poppe ym. 2018; Stephenson ym. 2017), toiminnan suunnittelu (Bossen ym. 2022; Griffiths ym. 2018;

Poppe ym. 2018) ja sosiaalinen tuki (Bossen ym. 2022; Griffiths ym. 2018; Stephenson ym. 2017). Vinkkien antaminen näkyi tässä tutkimuksessa vain melko pienessä osassa valmennusten markkinointikuvauksia.

Käyttäytymisen itsesääteily näkyi tutkimusaineistossa siten, että valmennettavaa ohjattiin asettamaan itselleen tavoitteita sekä valitsemaan ohjeiden noudattaminen omiin tavoitteisiin parhaiten sopivalla tavalla. Tätä oli havaittavissa selvästi yli puolessa valmennuksista. Aiemmassa tutkimuksessa myös käyttäytymisen itsesääteily sekä henkilökohtainen palaute ovat olleet vaikuttavia muutostekniikoita elintapaohjauksessa (Afshin ym. 2016, 11; Beleigoli ym. 2020, 8; Greaves ym. 2011, 8; Varela ym. 2021, 2). Tässä aineistossa henkilökohtainen palaute ei näkynyt markkinointikuvauksien perusteella lainkaan muutostekniikoissa. Erilaiset verkkovalmennusalustat voisivat mahdollistaa automaattisen henkilökohtaisen palautteen antamisen, joka voisi lisätä valmennuksen vaikuttavuutta. Aiempi tutkimus kuitenkin osoittaa, että luonnollisen ihmisen antama palaute on ollut yhteydessä valmennettavan parempaan sitoutumiseen, mutta algoritmeihin perustuva palaute voisi kuitenkin toimia määrällisen palautteen lisäämiskeinona (Beleigoli ym. 2020, 9).

Käyttäytymisen omaseurantaan ohjaaminen näkyi tässä aineistossa noin kolmasosassa valmennuksia. Aiemmissa tutkimuksissa se on vaikuttanut tehokkaalta käyttäytymisen muutostekniikalta (Michie ym. 2009, 697). Käyttäytymisen omaseurantaan on yhdistetty aiemmin erilaisten testitulosten käyttäminen (Absetz & Hankonen 2011). Luonnollista olisi yhdistää käyttäytymisen omaseurantaan tavoitteiden asettamiseen liittyviä muutostekniikoita, joita tässä aineistossa olikin havaittavissa. Tässä aineistossa näkyi aiemmasta tutkimusraporteista poiketen myös muun muassa vaiheistetut harjoitukset ja valmennusmateriaalit. Näiden tukena käyttäytymisen omaseurantaan liittyvät testitulokset voisivat toimia tehokkaasti.

Tutkimusaineistoon sisältyneissä verkkovalmennuksissa hyödynnetään markkinointikuvausten perusteella käyttäytymisen muutostekniikoita, joilla pyritään vaikuttamaan ensisijaisesti automaattiseen motivaatioon, kun taas vähiten oli kuvattu valmennusmenetelmiä, joilla voidaan vaikuttaa niin fyysisiin kuin sosiaaliinkin tilaisuuksiin. Tämä on kiinnostava havainto, koska Michie ym. (2013) käyttäytymisen muutostekniikoiden taksonomia on saanut kritiikkiä nimenomaan siitä, että se sisältää melko vähän motivaatioon vaikuttavia tekniikoita (Linnansaari & Hankonen 2019, 111). Toisaalta tämä havainto on kiinnostava myös siksi, että kaupallisiin

verkkovalmennuksiin osallistutaan ainakin lähtökohtaisesti vapaaehtoisesti, koska ne ovat osallistujalle maksullisia. Näin ollen voisi olettaa, että motivaatio valmennuksen tavoitteen mukaisen käyttäytymistä kohtaan olisi jo olemassa ennen valmennuksen aloittamista ja tarvetta olisi enemmän kyvykkyyden ja tilaisuuksien kehittämisessä. Motivaation merkitys on kuitenkin tärkeä ja sen tulee olla vahva kohdeikäyttäytymiseen (Michie ym. 2014, 59). Toisaalta automaattiseen motivaatioon sisältyy esimerkiksi tunnereaktioita ja tarpeita (Linnansaari & Hankonen 2019, 79), jolloin näiden vahvistaminen voi olla hyödyllistä elintapoihin ja terveyskäyttäytymiseen vaikuttaessa.

Motivaation jälkeen yleisimmin käyttäytymisen muutostekniikoita kohdistui tutkimusaineistossa kyvykkyyteen. Selvästi enemmän nämä muutostekniikat kohdistuivat psyykkiseen kyvykkyyteen. Psyykinen kyvykkyys tarkoittaa tietojen lisäksi esimerkiksi ymmärrystä ja päättelyä (Michie ym. 2011, 4), ja näihin valmennuksissa kohdennettiin toimenpiteitä etenkin jakamalla tietoa elintavoista. Tiedon jakaminen sisältyi jokaiseen tutkimusaineistoon sisältyneeseen verkkovalmennukseen, joten on luontevaa, että sen yhteys näkyi käyttäytymisen alkulähteisiin asti. Fyysiseen kyvykkyyteen sisältyvät taidot (Linnansaari & Hankonen 2019, 98), ja näihin tässä aineistossa pyrittiin vaikuttamaan esimerkiksi harjoitusohjelmien ja ruoanvalmistusohjeiden avulla.

Tässä aineistossa käyttäytymisen alkulähteistä tilaisuuksiin pyrittiin vaikuttamaan kaikkein vähiten, ja tämä näkyi valmennusmenetelmissä lähinnä sosiaalisen tuen ja toiminnan suunnittelun välityksellä. COM-B-mallissa motivaatio ja kyvykkyydet yhdistetään yksilöön, kun taas tilaisuudet enemmänkin ympäristöön (Michie ym. 2011). Näin ollen onkin luontevaa, että yksilöön kohdistuvissa valmennuksissa pyritään vaikuttamaan eniten juuri motivaatioon ja kyvykkyyteen. Tilaisuudet tarkoittavat yksilön ulkopuolisia tekijöitä (Michie ym. 2011, 4), joten käytännössä yksilövalmennuksessa tilaisuuksiin vaikuttaminen olisi mahdollista tapahtua lähinnä yksilön motivaation ja kyvykkyyden kautta.

Minkään tähän tutkimusaineistoon sisältyneen verkkovalmennuksen markkinointikuvauksessa ei ollut mainintaa käyttäytymisen muutosteorian hyödyntämisestä valmennuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Tämä havainto on yhdenmukainen aiemman tutkimuksen kanssa, jossa on havaittu, että käyttäytymisen muutosinterventioita toteutetaan useimmiten ns. maalaisjärjen pohjalta eikä niinkään käyttäytymisen muutosteoriaan perustuen (Davis ym. 2015, 325; Hansen

ym. 2017, 697; Michie ym. 2011, 2). Toisaalta tämän markkinointikuvauksista koostetun tutkimusaineiston pohjalta ei voida suoraan väittää, että käyttäytymisen muutosteoriaa ei ole hyödynnetty näiden valmennusten toteuttamisessa. Tarkempaa tietoa valmennuksen toteutuksesta tulisi hankkia toisenlaisella aineistolla. Tässä tutkimusaineistossa oli havaittavissa joitakin mainintoja käyttäytymisen alkulähteistä, kuten motivaatiosta, mikä saattaa viitata vähintään jonkintasoiseen ymmärrykseen käyttäytymisen muutoksen tukemisesta. Toisaalta se myös tukee havaintoa siitä, että valmennuksissa hyödynnetään eniten juuri motivaatioon kohdistuvia käyttäytymisen muutostekniikoita. Ymmärrys käyttäytymisen muutosteorioista ja niiden sovellettavuudesta terveyskäyttäytymistä koskevan valmennuksen suunnittelussa ja toteutuksessa on tärkeää, koska tutkimukset ovat osoittaneet, että käyttäytymisen muutosteoriaan pohjautuvat interventiot ovat vaikuttavampia kuin sellaisten, joiden taustalla ei ole käytetty mitään muutosteoriaa (Linnansaari & Hankonen 2019, 89).

Markkinointikuvausten tarkoituksena on myydä palvelua, joten ne keskittyvät enemmän valmennuksen tavoitteisiin sekä mielikuviin valmennuksen lopputuloksesta. On mahdollista, että valmennuksen taustalla olevaa käyttäytymisen muutosteoriaa ei välttämättä koeta merkittävänä palvelun myynnin näkökulmasta, vaan mahdollisesti saavutettavat tulokset edistävät myyntiä paremmin. Toisaalta tämän aineiston pohjalta käyttäytymisen muutosteoria voisi olla nimenomaisesti keino erottautua kilpailijoista ja edistää näin myyntiä. Toki vastuulliseen liiketoimintaan kuuluu, että käyttäytymisen muutosteoriaa on tällöin tosiasiallisesti myös hyödynnetty valmennuksen suunnittelussa ja toteutuksessa, eikä käytetä sitä vain markkinointikeinona. Samaan aikaan tulee muistaa, että pelkästään käyttäytymisen muutosteorian hyödyntäminen ei tarkoita, että valmennus olisi vaikuttava (Linnansaari & Hankonen 2019, 96). Teoria itsessään ei takaa valmennustulosten saavuttamista, vaan valmentajalla tulee olla osaamista soveltuvan käyttäytymisen muutosteorian valinnasta sekä sen hyödyntämisestä valmennuksen suunnittelussa ja toteutuksessa (Wolever ym. 2013, 53).

Tutkimusaineistoon sisällytettyjen verkkovalmennusten luokittelu sen mukaan, mihin elintapaan ne ensisijaisesti kohdentuvat, osoittautui yllättävän haastavaksi. Usein esimerkiksi liikuntaan kohdistuvaksi markkinoitu valmennus sisälsi myös ravitsemukseen liittyvää sisältöä ja päinvastoin. Tutkimusaineistossa valmennukset luokiteltiin sen mukaan, miten ne ensisijaisesti markkinoitiin. Yleisimmin nämä kohdistuivat sekä ravitsemukseen että liikuntaan, mutta pelkästään liikuntaan kohdistuvat valmennukset olivat toiseksi yleisin ryhmä. Toisaalta valmennusten näkökulmasta voi olla perusteltua huomioida laajemmin elintavat, mutta tämä olisi hyvä

tuoda selvästi esiin myös markkinointikuvauksissa. Toisaalta vain yhteen tai kahteen terveyskäyttäytymisen alueeseen keskittyminen intensiivisemmin voi olla vaikuttavuuden kannalta tehokkaampaa (Michie ym. 2014, 40). Tällöin useamman käyttäytymisen muutostekniikan hyödyntämistä voi olla etua (Absetz & Hankonen 2011).

7.2 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Tähän tutkimukseen sisältyy useita rajoitteita. Ensimmäiseksi tulee huomioda, että tutkimusaineisto koostui verkkovalmennusten markkinointikuvauksista, jolloin näistä ei voida tehdä suoraan johtopäätöksiä valmennusten todellisesta toteutuksesta. Markkinointikuvaukset valikoituivat tutkimusaineistoksi, koska näiden avulla on mahdollista saada laaja yleiskuvaus valmennusten teoriaperustasta ja käytettävistä muutostekniikoista. 47 eri valmennuksen osalta yhdenmukaisuuksia olikin mahdollista havaita. Tulosten ja johtopäätösten esittelyssä on korostettu, että havainnot on johdettu markkinointikuvauksista, joten tämän perusteella voidaan todeta tutkimuksen validiteetin olevan riittävällä tasolla eli tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä tutkimusongelmassa on luvattukin tutkia (Tuomi & Sarajärvi 2013, 136).

Tutkimusaineiston hankintaan liittyy myös toinen tutkimuksen rajoite. Koska valmennusten markkinointikuvaukset hankittiin verkkohakukoneiden avulla, hakutulokset voivat olla jonkin verran erilaisia eri hakukerroilla. Internetin hakukoneisiin liittyy paljon hakutulosten optimointia, joten tähän tutkimusaineistoon sisältyneisiin hakutuloksiin on voinut vaikuttaa aiempi internet-käyttäytyminen. Esimerkiksi Googlen hakukoneella saatuihin hakutuloksiin sisältyi merkittävästi enemmän erillisiä verkkovalmennuksia kuin Bing-hakukonetta käyttämällä. Näin olleen haun toteuttaminen samoilla kriteereillä voi tuottaa toisella päätelaitteella toisena ajankohdana jonkin verran erilaisia tuloksia. Tämä luonnollisesti heikentää tutkimuksen reliabiliteettia eli tutkimustulosten toistettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 136). Kaiken kaikkiaan onkin vaikeaa arvioida, kuinka edustava otos tähän tutkimukseen sisältyneistä verkkovalmennuksista muodostui koko ilmiötä kuvaamaan. Esimerkiksi verkkovalmennuksissa hyödynnettäviä verkkoalustoja on useita eikä näitä ole koottuna yhteen paikkaan. Toisaalta verkkovalmennuksia voi toteuttaa hyvin monella eri tavalla ja erilaisia alustoja hyödyntäen, joten tämän perusteella kokonaisuutena arvioiminen on mahdotonta. Kokonaisuutena kuitenkin tämä tutkimusaineisto oli sisäänottokriteerien rajoissa melko heterogeeninen, joten alustavia johtopäätöksiä näistä tuloksista on mahdollista tehdä.

Tutkimusaineiston analysointiin liittyi myös rajoitteita. Markkinointikuvauksista tunnistettujen valmennusmenetelmien koodaaminen käyttäytymisen muutostekniikoiksi ei ollut yksiselitteistä. Käyttäytymisen muutostekniikoiden taksonomia sisältää useita muutostekniikoita, jotka ovat varsin samankaltaisia keskenään, joten näiden erottaminen toisistaan markkinointikuvauksista ei ollut selkeää. Tätä kuitenkin vahvennettiin tarkastelemalla käyttäytymisen muutostekniikoita ensisijaisesti kategoriatasolla, joka mahdollisti useimmissa tapauksissa muutostekniikoiden yhdistämisen melko varmasti oikeaan kategoriaan. Analysointiin liittyi kuitenkin tutkijaan liittyvä inhimillinen virhemahdollisuus valmennusmenetelmien muuntamisesta käyttäytymisen muutostekniikoiksi, ja näiden yhdistäminen edelleen vaikuttamistoimintojen kautta aina käyttäytymisen alkulähteisiin käyttäytymisen muutospyörän mukaisesti. Tämän perusteella tutkimusprosessin luotettavuutta on vahvistettu kuvaamalla prosessin kulku vaiheittain luvussa 5 ja tulosten esittelyssä on kuvattu tutkimuksen eettiset tekijät huomioiden mahdollisimman paljon käytännön esimerkkejä tutkimusaineistosta.

Tämän tutkimuksen toteuttamiseen liittyi useita eettisiä ratkaisuja. Tutkimusaineiston hankinnan osalta päädyttiin keräämään aineisto julkisilta verkkosivuilta ilman tutkimusluvan kysymistä valmennusten tarjoajilta. Tässä yhteydessä ratkaisuun vaikutti pohdinta siitä, mitä haittaa tästä tutkimuksesta voisi tutkimuskohteelle olla ja miten näitä haittoja on mahdollista minimoida (Laaksonen 2021). Tutkimukseen ei sisältynyt henkilötietojen keräämistä ja tutkimustulosten raportoinnissa oli mahdollista häivyttää tunnistettavuuteen liittyvät tekijät. Edellä kuvattun ratkaisun takia tutkimustulosten raportoinnissa ei käytetty suoria lainauksia tutkimusaineistosta (Laaksonen 2021), koska nämä olisi ollut mahdollista yhdistää suoraan tiettyyn verkkovalmennukseen hakukoneiden avulla. Tutkimuskohteena olleiden valmennusten ja valmentajien yksityisyys turvattiin, sillä tutkimuksen eettisen tarkastelun yhteydessä tunnistettiin valmennusten markkinointikuvausten liiketoiminnallinen luonne. Tutkimusaineiston käsittely tapahtui kokonaan anonyymisti eli valmennuksen yksilöintitiedot poistettiin heti aineiston hankinnan jälkeen, vaikka nämä ovat julkisesti kenen tahansa saatavilla internetissä. Tutkimusaineisto suojattiin salasanalla, ja aineistoa käsitteli kaikissa vaiheissa ainoastaan tutkija itsenäisesti.

7.3 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten kaupallisten verkkovalmennusten markkinointikuvausten perusteella valmennuksissa pyritään vaikuttamaan elintapoihin ja terveystyökaluun käyttäytymiseen käyttäytymisen muutospyörän viitekehysten näkökulmasta. Kokonaisuutena tutkimusaineiston analysoinnin perusteella voidaan todeta, että tutkimusaineistoon sisältyneissä verkkovalmennuksissa pyrittiin markkinointikuvausten perusteella vaikuttamaan käyttäytymisen alkulähteisiin melko monipuolisesti useammilla käyttäytymisen muutostekniikoilla, mutta selvästi eniten vaikutusta kohdistui motivaatioon. Aiemmassa tutkimuksessa erityisesti ravitsemuskäyttäytymisen muutoksen osalta on havaittu, että sekä kyvykkyyteen, mahdollisuuksiin ja motivaatioon kohdistuvien moninaisten käyttäytymisen muutostekniikoiden hyödyntäminen on vaikuttavampaa kuin vain kyvykkyyteen keskittyminen (Beleigoli ym. 2020, 8). Tämän perusteella voidaan todeta, että tähän tutkimusaineistoon sisältyneissä verkkovalmennuksissa voisi olla melko hyviä edellytyksiä vaikuttaa yksilöiden terveystyökaluun.

Toisaalta tämän tutkimusaineiston pohjalta ei voi arvioida yksittäisen valmennuksen toteutus- tapoja elintapoihin ja terveystyökaluun vaikuttamisessa, koska aineistoa tarkasteltiin kokonaisuutena. Verkkovalmennusten mahdollisuuksia saada aikaan muutoksia tavoiteltavassa terveystyökaluun lisää useiden muutostekniikoiden hyödyntäminen, mutta vaikuttavuutta voisi parantaa edelleen käyttäytymisen muutosteorioiden soveltamisen avulla. Tutkimustuloksista tehtävien johtopäätösten kohdalla tulee myös huomioida, että tutkimusaineistona olivat verkkovalmennusten markkinointikuvaukset, ei tosiasialliset valmennussisällöt.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Tämä tutkimus toi uutta ja laajentunutta näkökulmaa elintapaohjauksen toimijakentästä. Selvää kuitenkin on, että lisätutkimuksia yksityisen sektorin tuottamista elintapoihin vaikuttavista verkkovalmennuksista tarvitaan, jotta näiden hyöty voidaan tunnistaa osaksi väestötason terveyden edistämisen toimenpiteitä. Tämä tutkimus voitaisiin toistaa toisenlaisella tutkimusaineistolla eli keräämällä valmennusmenetelmätietoja suoraan valmennussisällöistä joko havainnoimalla valmennuksia tai haastatteleamalla valmentajia. Havainnointitutkimus voisi tuoda objektiivisempaa tietoa ilmiöstä toiminnan tasolla näkyvistä muutostekniikoista, mutta toisaalta

havainnoinnin avulla ei valmennusten taustalla vaikuttavia käyttäytymisen muutosteorioita kyetä tunnistamaan. Haastattelun avulla voisi taustateorioista saada tietoa valmentajan näkemyksistä, mutta tällä tavoin ei voida varmistua teoriaperustaisuuden näkymisestä käytännön valmennuksessa. Monimenetelmällinen tutkimus voisi tuoda parhaiten ymmärrystä tästä ilmiöstä.

Tutkimustietoa myös käyttäytymisen muutostekniikoiden vaikuttavuudesta erityisesti pitkällä aikavälillä tarvitaan. Erilaiset digitaaliset ratkaisut elintapaohjauksessa ovat lisääntyneet merkittävästi, joten käyttäytymisen muutostekniikoiden mahdollisuuksia ja vaikuttavuutta nimenomaan tässä kontekstissa olisi tärkeää tutkia. Käyttäytymisen muutostekniikoiden yleisyydestä ja vaikuttavuudesta on joitain tutkimuksia olemassa, mutta esimerkiksi erilaisten verkkoalustojen tarjoamat mahdollisuudet ja rajoitteet tuovat omia erityispiirteitään tähän kokonaisuuteen. Tähän liittyy myös sekä valmentajan että valmennettavan yksilölliset kokemukset erilaisten muutostekniikoiden mielekkyydestä sekä hyödyllisyydestä.

Oman kokonaisuutensa jatkotutkimusaiheista tuo myös käyttäytymisen muutosteorioiden ymmärrys ja hyödyntäminen kaupallisissa verkkovalmennuksissa. Tässä aineistossa yhdessäkin markkinointikuvauksessa ei suoraan mainittu minkään käyttäytymisen muutosteorian hyödyntämistä valmennuksen suunnittelussa tai toteutuksessa, joten näihin liittyvää osaamista olisi kiinnostavaa selvittää laajemmin. Tämän selvityksen avulla olisi mahdollista tukea teoriaperustaisen elintapaohjaukseen keskittyvien verkkovalmennusten tarjonnan kehittämistä esimerkiksi valmentajien käyttäytymisen muutokseen liittyvän osaamisen kehittämisen avulla.

LÄHTEET

- Absetz, P. & Hankonen, N. (2011). Elämäntapamuutoksen tukeminen terveydenhuollossa: vaikuttavuus ja keinot. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 127(21): 2265–72. Viitattu 25.2.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99873>
- Afshin, A., Babalola, D., Mclean, M., Yu, Z., Ma, W., Chen, C-Y. C., Arabi, M. & Mozaffarian, D. (2016). Information Technology and Lifestyle: A Systematic Evaluation of Internet and Mobile Interventions for Improving Diet, Physical Activity, Obesity, Tobacco, and Alcohol Use. *Journal of American Heart Association*, 5:e003058. doi: 10.1161/JAHA.115.003058.
- Aittasalo, M. (2017). Käyttäytymisen muutospyörä – työkalu liikunnan edistämiseen. *Liikunta & Tiede*; 54 (4): 58–61.
- Araújo-Soares, V., Hankonen, N., Pesseau, J., Rodrigues, A. & Sniehotta, F. F. (2019). Developing Behavior Change Interventions for Self-Management in Chronic Illness. *European Psychologist*, 24(1), 7-25. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000330>.
- Bartholomew, L. K. & Mullen, P. D. (2011). Five roles for using theory and evidence in the design and testing of behavior change interventions. *Journal of Public Health Dentistry* 7, S20-S33. doi: 10.1111/j.1752-7325.2011.00223.x.
- Beleigoli, A., Andrade, A. Q., Diniz, M. d. F. & Ribeiro, A. L. (2020). Personalized Web-Based Weight Loss Behavior Change Program With and Without Dietitian Online Coaching for Adults With Overweight and Obesity: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, Nov; 22(11): e17494. doi: 10.2196/17494: 10.2196/17494.
- Borg, P. & Ojala, A. (2017). Verkkovalmennustyökalut ravitsemusohjauksessa. *Terveysliikuntautiset. Vaikuttava elintapaohjaus*. UKK-Instituutti. Viitattu 24.3.2023. <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/2017-Vaikuttava-elintapaohjaus.pdf>
- Bossen, D., Bak, M., Braam, K., Wentink, M., Holla, J., Visser, B. & Dallinga, J. (2022). Online and Offline Behavior Change Techniques to Promote a Healthy Lifestyle: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 521. doi.org/10.3390/ijerph19010521.
- Collins, C. E., Morgan, P. J., Jones, P., Fletcher, K., Martin, J., Aguiar, E. J., Lucas, A., Neve, M. J. & Callister, R. (2012). A 12-week commercial web-based weight-loss program for overweight and obese adults: randomized controlled trial comparing basic versus enhanced features. *Journal of Medical Internet Research*. Apr 25;14(2):e57. doi: 10.2196/jmir.1980.

- Davidoff, F., Dixon-Woods, M., Leviton, L. & Michie, S. (2015). Demystifying theory and its use in improvement. *BMJ Quality & Safety*; 24:228-238. doi: 10.1136/bmjqs-2014-003627.
- Davis, R., Campbell, R., Hildon, Z., Hobbs, L. & Michie, S. (2015). Theories of behaviour and behaviour change across the social and behavioural sciences: a scoping review. *Health Psychology Review*, Vol. 9, No. 3, 323-344. <http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2014.941722>.
- DeSmet, A., De Bourdeaudhuij, I., Chastin, S., Crombez, G., Maddison, R. & Cardon G. (2019). Adults' Preferences for Behavior Change Techniques and Engagement Features in a Mobile App to Promote 24-Hour Movement Behaviors: Cross-Sectional Survey Study. *JMIR mHealth uHealth*. Dec 20;7(12):e15707. doi: 10.2196/15707.
- Greaves, C. J., Sheppard, K. E., Abraham, C., Hardeman, W., Roden, M., Evans, P. H., Schwarz, P. & The IMAGE Study Group. (2011). Systematic review of reviews of intervention components associated with increased effectiveness in dietary and physical activity interventions. *BMC Public Health*, 11:119.
- Griffiths, S. E., Brown, K. E., Fulton, E. A., Tombor, I. & Naughton, F. (2018). Are digital interventions for smoking cessation in pregnancy effective? A systematic review protocol and meta-analysis. *Health Psychology Review*, vol. 12, No. 4, 333–356. doi.org/10.1080/17437199.2018.1488602.
- Hansen, S., Kanning, M., Lauer, R., Steinacker, J. M. & Schlicht, W. (2017). MAP-IT: A Practical Tool for Planning Complex Behavior Modification Interventions. *Health Promotion Practice*. September, Vol. 18, No (5) 696–705. doi: 10.1177/1524839917710454.
- Haukkala, A., Hankonen, N. & Konttinen, H. (2012). Sosiaalipsykologia terveystäytymisen tutkimuksessa. *Psykologia* 47 (05-06), s. 396–409.
- Heissel, A., Heinen, D., Brokmeier, L. L., Skarabis, N., Kangas, M., Vancampfort, D., Stubbs, B., Firth, J., Ward, P. B., Rosenbaum, S., Hallgren, M. & Schuch, F. (2023). Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. *British Journal of Sports Medicine*; 0:1-10. doi:10.1136/bjsports-2022-106282.
- Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O. J. (2015). Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. *Duodecim* 131:1713-8. Viitattu 25.3.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430>
- Huttunen, J. (2020). Mistä terveys syntyy? Lääkärikirja *Duodecim*. Viitattu 6.5.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00928>

- Juhila, K. (2021a). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 5.3.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>
- Juhila, K. (2021b). Koodaaminen. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 5.3.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/koodaaminen/>
- Kaasalainen, K. & Neittaanmäki, P. (2018). Digitaalisten interventioiden vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus kansansairauksien ennaltaehkäisyssä ja omahoidossa. Jyväskylän yliopisto. Informaatioteknologian tiedekunnan julkaisuja / Jyväskylän yliopisto, 70. Viitattu 24.3.2023. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/63762>
- Kasila, K. & Kaasalainen, K. (2022). Hyvinvointivalmennus: trendikäs käsite vai jotain muutakin? *Yhteiskuntapolitiikka*, 87(1), 102–107. Viitattu 24.3.2023. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/80140/YP2201_Kasila%2526Kaasalainen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Katainen, A. H. & Maunu, A. O. (2017). Muutakin kuin tietoa: terveystietämisen sosiaaliset ja kulttuuriset ulottuvuudet. Teoksessa Karvonen, S., Kestilä, L. & Mäki-Opas, T. (toim.) *Terveys sosiologian linjoja*. Gaudeamus. Helsinki, s. 143–157. Viitattu 14.1.2023. <http://hdl.handle.net/10138/310029>.
- Kettunen, T., Liimatainen, L., Villberg, J. & Perko, U. (2006). Developing empowering health counseling measurement. Preliminary results. *Patient Education and Counseling* 64, 159–166. doi:10.1016/j.pec.2005.12.012
- Kettunen, T., Ylilähti, M., Kaasalainen, K., Grénman, M., Immonen, M., Kangasniemi, A., Kasila, K. & Similä, H. (2021). Digitaalinen murros kunnan palveluissa: huomioidaanko kuntalainen hyvinvoinnin toimijana? *Focus Localis*, 49(3), 140–147. Viitattu 24.3.2023. <https://journal.fi/focuslocalis/issue/view/7929/1270>
- Kohl, L. F. M., Crutzen, R. & de Vries, N. K. (2013). Online Prevention Aimed at Lifestyle Behaviors: A Systematic Review of Reviews. *Journal of Medical Internet Research*, Jul; 15(7): e146. doi: 10.2196/jmir.2665: 10.2196/jmir.2665.
- Kuluttajansuojalaki 38/1978. (1978). Viitattu 24.3.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1978/19780038#L5a>

- Kääriäinen, M. (2007). Potilasohjauksen laatu: Hypoteettisen mallin kehittäminen. Väitöskirja. Oulun yliopisto, Oulu. Viitattu 24.3.2023. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514284984.pdf>
- Laaksonen, S-M. (2021). Sosiaalinen media tutkimusaineistona. Viitattu 7.4.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/sosiaalinen-media-tutkimusaineistona/>
- Lahti, J., Kanerva, N., Lallukka, T., Mauramo, E., Pietiläinen, O., Salmela, J., Torkki, P. & Rahkonen, O. (2019). Epäterveellisten elintapojen ja unettomuusoireiden vaikutukset sairauspoissaolojen kustannuksiin. Työsuojelurahasto. Viitattu 24.9.2022. <https://oma.tsr.fi/api/projects/fbc3c2e6-4d59-457e-8a00-18aa86e0fb67/attachment/0208d504-56a4-4f4b-979e-84a3cfbd2d2a>.
- Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021. (2021). Viitattu 11.3.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2021/20210612>
- Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 559/1994. (1994). Viitattu 25.3.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559>
- Liang, W., Duan, Y., Wang, Y., Lippke, S., Shang, B., Lin, Z., Wulff, H. & Baker, JS. (2022). Psychosocial Mediators of Web-Based Interventions for Promoting a Healthy Lifestyle Among Chinese College Students: Secondary Analysis of a Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*. Sep 7;24(9):e37563. doi: 10.2196/37563.
- Lihavuus. Käypä hoito -suositus. (2023). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 24.3.2023. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50124>
- Linnansaari, A. & Hankonen, N. (2019). Miten terveyskäyttäytymiseen voidaan vaikuttaa? Interventtioiden suunnittelun ja arvioinnin pääpiirteitä. Teoksessa Sinikallio, S. (toim.) *Terveyden psykologia*. PS-Kustannus.
- Michie, S., Abraham, C., Whittington, C. & McAteer, J. (2009). Effective Techniques in Healthy Eating and Physical Activity Interventions: A Meta-Regression. *Health Psychology*, Vol. 28, No. 6, 690-701. doi:10.1037/a0016136.
- Michie, S., van Stralen, M. M. & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterizing and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, Apr 23; 6:42. doi: 10.1186/1748-5908-6-42. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21513547/>

- Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., Eccles, M. P., Cane, J. & Wood, C. E. (2013). The Behavior Change Technique Taxonomy (v1) of 93 Hierarchically Clustered Techniques: Building an International Consensus for the Reporting of Behavior Change Intervention. *Annals of Behavioral Medicine* 46:81–95. doi: 10.1007/s12160-013-9486-6.
- Michie, S., Atkins, L. & West, R. (2014). *The Behaviour Change Wheel. A Guide to Designing Interventions*. Silverback Publishing.
- Michie, S., Wood, C. E., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J. J. & Hardeman, W. (2015). Behaviour change techniques: the development and evaluation of a taxonomic method for reporting and describing behaviour change interventions (a suite of five studies involving consensus methods, randomized controlled trials and analysis of qualitative data). *Health Technology Assessment, Volume 19, Issue 99, November 2015*. National Institute for Health Research. doi: 10.3310/hta19990.
- Michie, S., West, R., Sheals, K. & Godinho, C. A. (2018). Evaluating the effectiveness of behavior change techniques in health-related behavior: a scoping review of methods used. *TBM* 2018;8:212-224. doi: 10.1093/tbm/ibx019.
- Omaolo. (2023). Aloita valmennus. Viitattu 25.2.2023. <https://www.omaolo.fi/palvelut/valmennukset>
- Nakamura, S., Inayama, T., Harada, K. & Arao, T. (2019). Reduction in Vegetable Intake Disparities With a Web-Based Nutrition Education Intervention Among Lower-Income Adults in Japan: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*. 2017 Nov 24;19(11):e377. doi:10.2196/jmir.8031.
- Parikka, S., Haario, P., Ikonen, J., Koskela, T., Härkänen, T. & Lundqvist, A. (2021). Arkielämä ja elintavat. Teoksessa Kestilä, L., Jokela, M., Härmä, V. & Rissanen, P. (toim.) (2021). Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. *Asiantuntija-arvio, kevät 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 03/2021, s. 33–38*. Viitattu 24.9.2022. <https://www.julkari.fi/handle/10024/142536>
- Partonen, T., Lundqvist, A., Wennman, H. & Borodulin, K. (2018). Uni. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 4/2018, s. 42–44*. Viitattu 24.9.2022. <https://www.julkari.fi/handle/10024/136223>

- Poppe, L., De Bourdeaudhuij, I., Verloigne, M., Shadid, S., Van Cauwenberg, J., Compennolle, S. & Crombez, G. (2019). Efficacy of a Self-Regulation-Based Electronic and Mobile Health Intervention Targeting an Active Lifestyle in Adults Having Type 2 Diabetes and in Adults Aged 50 Years or Older: Two Randomized Controlled Trials. *Journal of Medical Internet Research*. Aug 2;21(8):e13363. doi: 10.2196/13363.
- Poppe, L., Van der Mispel, C., Crombez, G., De Bourdeaudhuij, I., Schroé, H. & Verloigne, M. (2018). How Users Experience and Use an eHealth Intervention Based on Self-Regulation: Mixed-Methods Study. *Journal of Medical Internet Research*. Oct 1;20(10):e10412. doi: 10.2196/10412.
- Prättälä, R. & Paalanen, L. (2007). Johdanto. Teoksessa Prättälä, R. & Paalanen, L. (toim.). *Elintavat ja niiden väestöryhmäerot Suomessa. Terveys 2000 -tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, B 2 / 2007*, s. 9–14. Viitattu 24.9.2022. <https://www.julkari.fi/handle/10024/78069>
- Salmela, S. M., Kettunen, T. & Poskiparta, M. (2010). Vaikuttavan elintapaohjausintervention suunnittelu – helpommin sanottu kuin tehty? *Puheenvuoro. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*: 47, 208–218. Viitattu 24.3.2023. <https://journal.fi/sla/article/view/3627>
- Sherrington, A., Newham, J. J., Bell, R., Adamson, A., McColl, E. & Araujo-Soares, V. (2016). Systematic review and meta-analysis of internet-delivered interventions providing personalized feedback for weight loss in overweight and obese adults. *Obesity reviews* 17, 541–551. doi: 10.1111/obr.12396.
- Short, E. S. & Mollborn, S. (2015). Social Determinants and Health Behaviors: Conceptual Frames and Empirical Advances. *Current Opinion in Psychology*. October; 5: 78–84. doi: 10.1016/j.copsyc.2015.05.002.
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E. M. & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*;0:1-10. doi:10.1136/bjsports-2022-106195.
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. (2018). Sähköinen palvelu madaltaa kynnystä ottaa yhteyttä sosiaali- ja terveystieteisiin. *Uutinen verkkosivuilla* 11.5.2018. Viitattu 25.2.2023. <https://stm.fi/-/sahkoinen-palvelu-madaltaa-kynnysta-ottaa-yhteytta-sosiaali-ja-terveyspalveluihin>.

- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2020). Palveluvalikoimaneuvoston suositus. Elintapamuutosta tukevat tekijät elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmissä epäterveellisen ravitsemuksen ja vähäisen liikkumisen aiheuttaman sairastumisriskin pienentämiseksi. Elintapaohjauksen ja omahoidon tuen -jaosto. STM051:00/2020. VN/22228/2020. Viitattu 29.1.2023. [https://palveluvalikoima.fi/docu-ments/1237350/38358699/Ep%C3%A4terveellinen+ravitse-mus+ja+v%C3%A4h%C3%A4inen+liikunta_suosi-tus_hyv%C3%A4ksytyy.pdf/6c4b3ad6-f2f4-7275-d574-bfde0beff40f/Ep%C3%A4ter-veellinen+ravitse-mus+ja+v%C3%A4h%C3%A4inen+liikunta_suosi-tus_hyv%C3%A4ksytyy.pdf?t=1602417276646](https://palveluvalikoima.fi/documents/1237350/38358699/Ep%C3%A4terveellinen+ravitse-mus+ja+v%C3%A4h%C3%A4inen+liikunta_suosi-tus_hyv%C3%A4ksytyy.pdf/6c4b3ad6-f2f4-7275-d574-bfde0beff40f/Ep%C3%A4ter-veellinen+ravitse-mus+ja+v%C3%A4h%C3%A4inen+liikunta_suosi-tus_hyv%C3%A4ksytyy.pdf?t=1602417276646).
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2022a). Elintapaohjauksen tarkistuslista julkaistu. Tiedote verk-kosivuilla 14.9.2022. Viitattu 29.1.2023. <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/elintapa-ohjauksen-tarkistuslista-julkaistu>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2022b). Elintapaohjauksen tarkistuslista – työkalu elintapaoh-jaukseen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun. Kansanterveyden neuvot-telukunta, Rakenteet ja menetelmät -jaosto / Elintapaohjauksen työryhmä. Viitattu 29.1.2023. <https://valtioneuvosto.fi/documents/1271139/132877911/Elintapaohjauk-senTarkistuslista.pdf/4e07bded-6dd0-61e4-f742-59d03252e998/Elintapaohjauksen-Tarkistuslista.pdf?t=1662720718208>
- Stephenson, A., McDonough, S. M., Murphy, M. H., Nugent, C. D. & Mair, J. L. (2017). Using computer, mobile and wearable technology enhanced interventions to reduce sedentary behaviour: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Aug 11;14(1):105. doi: 10.1186/s12966-017-0561-4.
- Suomalainen lääkärisseura Duodecim & Suomen Akatemia. (2017). Painopiste preventioon. Konsensuslausuma tarttumattomien sairauksien ehkäisystä. Viitattu 29.1.2023. <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2017/04/Konsensuslausuma-2017.pdf>.
- Teeriniemi, A.-M., Salonurmi, T., Jokelainen, T., Vähänikkilä, H., Alahäivälä, T., Karppinen, P., Enwald, H., Huotari, M.-L., Laitinen, J., Oinas-Kukkonen, H. & Savolainen, M. J. (2018). A randomized clinical trial of the effectiveness of a Web-based health behaviour change support system and group lifestyle counselling on body weight loss in over-weight and obese subjects: 2-year outcomes. *Journal of Internal Medicine*, 284; 534–545. doi: 10.1111/joim.12802.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). Aikuisten ruokavalio on kaukana suositeltavasta. Viitattu 16.9.2022. <https://thl.fi/fi/-/aikuisten-ruokavalio-on-kaukana-suositeltavasta>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020) Liikunnan harrastaminen Suomessa. Viitattu 16.9.2022. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022a). Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen hyvinvointialueilla. Viitattu 29.1.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/alueellinen-hyvinvointijohtaminen/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen-hyvinvointialueilla>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022b). Hyvinvointi. Viitattu 17.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2013). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- UKK-Instituutti. (2020). Käyttäytymisen muutospyörä. Viitattu 10.10.2022. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/edistamismallit/kayttaytymisen-muutospyora/>
- University College London. (2023). Online Tools for Behaviour Change. Viitattu 11.3.2023. <https://www.ucl.ac.uk/behaviour-change/resources/online-tools-behaviour-change>
- Valtion liikuntaneuvosto. (2019). Liikunnan muutostekijät. Viitattu 25.2.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/muutostekijat/>
- Valvira. (2023). Yksityisen terveydenhuollon luvat. Viitattu 25.3.2023. https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/yksityisen_terveydenhuollon_luvat
- Varela, C., Oda-Montecinos, C., Andrés, A. & Saldaña, C. (2021). Effectiveness of web-based feedback interventions for people with overweight and obesity: systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Eating Disorders* 9:75. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00432-6>.
- Vuori, I. (2015). Elintapojen terveystaikutukset. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim*; 131 (8):729–36. Viitattu 24.9.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12209>
- Vuori, J. (2021a). Aineiston tuottaminen. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 5.3.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/aineiston-tuottaminen/>

- Vuori, J. (2021b). Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 5.3.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>
- Winett, R. A., Anderson, E.S., Wojcik, J.R., Winett, S.G., Moore, S. & Blake, C. (2011). Guide to Health: A Randomized Controlled Trial of the Effects of a Completely WEB-Based Intervention on Physical Activity, Fruit and Vegetable Consumption, and Body Weight. *Translational Behavioral Medicine*. Mar;1(1):165–174. doi: 10.1007/s13142-010-0006-y.
- Wolever, R. Q., Simmons, L. A., Sforzo, G. A., Dill, D., Kaye, M., Bechard, W. M., Southard, M. E., Kennedy, M., Vosloo, J. & Yang, N. (2013). A Systematic Review of the Literature on Health and Wellness Coaching: Defining a Key Behavioral intervention in Healthcare. *Glob Adv Med*. Jul;2(4):38–57. doi: 10.7453/gahmj.2013.042.
- Ylimäki, E-L. (2015). Ohjausintervention vaikuttavuus elintapoihin ja elintapamuutokseen sitoutumiseen. Väitöskirja. Oulun yliopisto, Oulu. Viitattu 24.3.2023. <http://julkaita.oulu.fi/files/isbn9789526207520.pdf>

LIITE 1. Käyttäytymisen muutostekniikoiden taksonomia.

Käyttäytymismuutostekniikoiden (*Behaviour change techniques, BCT*) luokitusjärjestelmä eli taksonomia (Michie ym. 2013; suom. Linnansaari & Hankonen 2019, 106–107).

1. Tavoitteet ja suunnittelu

- 1.1. Käyttäytymistavoitteiden asettaminen
- 1.2. Ongelmanratkaisu
- 1.3. Tulostavoitteiden asettaminen
- 1.4. Toiminnan suunnittelu
- 1.5. Käyttäytymistavoitteiden (uudelleen)arviointi
- 1.6. Ero nykyisen käyttäytymisen ja tavoitteen välillä
- 1.7. Tulostavoitteiden (uudelleen)arviointi
- 1.8. Käyttäytymissopimus
- 1.9. Sitoutuminen

2. Palaute ja seuranta

- 2.1. Käyttäytymisen seuranta ilman palautetta
- 2.2. Käyttäytymistä koskeva palaute
- 2.3. Käyttäytymisen omaseuranta
- 2.4. Käyttäytymisen lopputulosten omaseuranta
- 2.5. Käyttäytymisen lopputulosten seuranta ilman palautetta
- 2.6. Biopalaute
- 2.7. Käyttäytymisen lopputuloksia koskeva palaute

3. Sosiaalinen tuki

- 3.1. Yleinen sosiaalinen tuki
- 3.2. Käytännöllinen sosiaalinen tuki
- 3.3. Tunteisiin liittyvä sosiaalinen tuki

4. Tiedon muokkaus

4.1. Käyttäytymissuorituksen ohjeistaminen

4.2. Edeltävistä tekijöistä tiedottaminen

4.3. Uudelleenattribuointi

4.4. Käyttäytymiskokeilut

5. Luonnolliset seuraukset

5.1. Tieto terveydellisistä seurauksista

5.2. Seurausten korostuneisuus

5.3. Tieto sosiaalisista ja ympäristöön liittyvistä seurauksista

5.4. Tunteisiin liittyvien seurausten tarkkailu

5.5. Ennakoitu katumus

5.6. Tieto tunteisiin liittyvistä seurauksista

6. Käyttäytymisen vertailu

6.1. Käyttäytymisen havainnollistaminen/demonstrointi

6.2. Sosiaalinen vertailu

6.3. Tieto muiden hyväksynnästä

7. Mielleyhtymät

7.1. Kehotteet/vihjeet

7.2. Palkinnosta viestivä vihje

7.3. Kehotteiden/vihjeiden vähentäminen

7.4. Palkinnon saamisen estäminen

7.5. Epämiellyttävän ärsykkeen poistaminen

7.6. Kyllästäminen

7.7. Altistuminen

7.8. Mielleyhtymäoppiminen

8. Toistaminen ja korvaaminen

- 8.1. Käyttäytymisen harjoittelu
- 8.2. Käyttäytymisen korvaaminen
- 8.3. Tottumuksen (tavan) muodostaminen
- 8.4. Tottumuksen (tavan) kumoaminen
- 8.5. Ylikorjaaminen
- 8.6. Kohdekäyttäytymisen yleistäminen
- 8.7. Porrastetut tehtävät

9. Lopputulosten vertailu

- 9.1. Luotettava lähde
- 9.2. Hyödyt ja haitat
- 9.3. Vaihtoehtoisten tulevaisuuden lopputulosten kuvittelu ja vertailu

10. Palkitseminen ja uhka

- 10.1. Aineellinen kannustin käyttäytymiseen
- 10.2. Aineellinen palkkio käyttäytymisestä
- 10.3. Ei-määritelty palkinto
- 10.4. Sosiaalinen palkkio
- 10.5. Sosiaalinen kannustin
- 10.6. Ei-määritelty kannustin
- 10.7. Itse asetettu kannustin (insentiivi)
- 10.8. Kannustin kohti lopputulosta
- 10.9. Itsensä palkitseminen
- 10.10. Palkitseminen lopputuloksesta
- 10.11. Tuleva rangaistus, rangaistuksen uhka

11. Säättely

- 11.1. Farmakologinen tuki
- 11.2. Kielteisten tunnetilojen vähentäminen
- 11.3. Henkisten voimavarojen vaaliminen
- 11.4. Ristiriitaiset ohjeet

12. Edeltävät tekijät

- 12.1. Fyysisen ympäristön muokkaaminen
- 12.2. Sosiaalisen ympäristön muokkaaminen
- 12.3. Käyttäytymisvihjeille altistumisen välttäminen tai vähentäminen
- 12.4. Harhauttaminen
- 12.5. Välineiden lisääminen ympäristöön
- 12.6. Kehon muutokset

13. Identiteetti

- 13.1. Roolimalliksi samastuminen
- 13.2. Kehystys/uudelleenkehystys
- 13.3. Yhteensopimattomat uskomukset
- 13.4. Arvostettu minäkäsitys
- 13.5. Muuttuneeseen käyttäytymiseen liittyvä identiteetti

14. Ajoitetut seuraukset

- 14.1. Käyttäytymisen kustannukset
- 14.2. Rankaiseminen
- 14.3. Palkkion poistaminen
- 14.4. Toivotun suuntaisesta suorituksesta palkitseminen
- 14.5. Loppusuorituksen palkitseminen
- 14.6. Tilannekohtainen palkitseminen
- 14.7. Yhteensopimattoman käyttäytymisen palkitseminen
- 14.8. Vaihtoehtoisen käyttäytymisen palkitseminen
- 14.9. Palkitsemisen harventaminen
- 14.10. Rangaistuksen poistaminen

15. Minäkäsitys

- 15.1. Sanallinen vakuuttelu kyvykkyydestä
- 15.2. Onnistuneen suorituksen mielikuvaharjoittelu
- 15.3. Aiempiin onnistumisiin keskittyminen
- 15.4. Sisäinen puhe

16. Piilo-oppiminen

16.1. Mielikuvarangaistus / Rangaistuksen kuvittelevinen

16.2. Mielikuvapalkkio / Palkkion kuvittelevinen

16.3. Sijaisseuraukset