



# Taukoliikunnan lisääminen sähkö- postituuppauksella - Case Cuckoo workout

Taru Ruponen

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Case Cuckoo workout

Taru Ruponen  
Päätöksenteon ilmiöt kehittä-  
missä, johtamisessa ja asiakastyössä  
Opinnäytetyö (YAMK)  
Huhtikuu, 2019

Taru Ruponen

### Taukoliikunnan lisääminen sähköpostituuppauksella - case Cuckoo workout

Vuosi 2019 Sivumäärä 92

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä taukoliikuntasovelluksen käyttöä ja saada passiiviset loppukäyttäjät aktivoitumaan. Istumatyö on lisääntynyt nyky-yhteiskunnassa ja sen haitat näkyvät jo kansantaloudellisesti. Toimeksiantajayrityksen tavoitteena on tuoda taukoliikuntasovellus istumatyötä tekeville, jotta taukoliikuntaa tehtäisiin enemmän työpäivän aikana. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää toimeksiantajayrityksen toimintaa, jotta olemassa olevat yritysasiakkaat kokevat sovelluksen käytön toimivaksi tavaksi ehkäistä istumatyön haittoja.

Opinnäytetyön viitekehystenä on käyttäytymistaloustieteen teoria, jonka pohjalta on pyritty määrittämään loppukäyttäjän päätöksentekoprosessia ja siihen vaikuttavia vinoumia. Lisäksi taukoliikuntasovelluksen toimintaa on käyty läpi EAST- mallin pohjalta. Päätöksentekoprosessi ja siihen vaikuttavat vinoumat löydettiin taukoliikuntasovelluksen perustajien haastatteluiden ja palvelun testaamisen kautta.

Teorian pohjalta on kehitetty tutkimus, jossa erilaisia tuuppausviestejä lähetettiin sähköpostitse kolmelle interventoryhmälle, jotka käyttävät kaikki taukoliikuntasovellusta. Tutkimukseen valittiin mukaan passiivisia loppukäyttäjiä kolmesta eri asiakasyrityksestä. Tutkimus toteutettiin satunnaistettuna kontrolloituna tutkimuksena, joten mukana oli myös kontrolliryhmä.

Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että merkitsevää eroa ei interventoryhmien välillä löytynyt. Tutkimuksen otos oli kuitenkin pieni, joten suuremmassa otoksessa eroja saattaisi löytyä. Muutoksen tehneistä käyttäjistä kaikki olivat naisia ja interventioista sosiaaliseen ympäristöön vaikuttava tuupaus sai eniten ihmisiä liikkumaan.

Koska satunnaisessa kontrolloidussa tutkimuksessa ei saatu merkitseviä eroja interventoryhmien välillä, tehtiin kyselytutkimus taukoliikunnan tekemisestä, joka oli suunnattu toimistotyötä tekeville. Kyselyssä pyrittiin selvittämään, kuinka paljon taukoliikuntaa todellisuudessa tehdään ja mitkä asiat motivoivat liikkumaan sekä mitkä asiat estävät taukoliikunnan tekemistä. Kyselyn tuloksista pystyttiin päättelemään, että suuri osa ihmisistä on motivoitunut tekemään taukoliikuntaa. Tutkimukseen osallistuneiden mielestä muistutukset ja itsekurin lisääminen auttavat taukoliikunnan lisäämisessä. Naisten osuus sosiaalisen ympäristön vaikutuksella oli tässäkin tutkimuksessa suurempi, kuin miehillä.

Tutkimusten pohjalta molempien tuotettiin toimeksiantajayritykselle kehitysehdotus, jossa tarkoituksena olisi EAST-mallin mukaisesti helpottaa palvelun käyttöä. Lisäksi kehitysehdotuksessa pohditaan mahdollisten uusien tuuppausviestien lähettämistä ja tuloksien seuraamista. Suositeltavaa olisi toteuttaa uusi satunnaistettu kontrolloitu tutkimus, jotta erilaisten viestien merkittävyyden voi todistaa. Jatkotutkimusehdotuksena onkin, että tutkimus toteutetaan uudelleen suuremmalla otoskoolla, jolloin merkitsevät erot tulevat paremmin esiin.

Asiasanat: Käyttäytymistaloustiede, EAST-malli, tuupaus, taukoliikunta, taukoliikuntasovellus, satunnaistettu kontrolloitu koe

Taru Ruponen

**Increasing break exercise with email nudge - case Cuckoo workout**

| Year | 2019 | Pages | 92 |
|------|------|-------|----|
|------|------|-------|----|

---

The objective of thesis was to increase the use of a break exercise app and to get passive end users to be more active. Sitting at work has increased in modern times and we can see its injurious effects on the national economy. The object of the commissioned company of this thesis is to offer a break exercise app for people who work in desk jobs sitting, so that people would do more break exercise during the workday. The objective of this thesis is to develop employer company's processes, so that the existing clients would feel the app is working and reducing the injurious effects of sitting.

The framework of thesis is theory of behavioral sciences and based on those theories the decision-making process of the end user and biases affecting the decision making has been defined. Also, the break exercise app has been valuated based on the EAST-model. The decision-making process and biases affecting it have been found based on interviews with founders of the employer company and testing of the service.

Based on theory a study was done where different kinds of nudge messages were sent by email to three different intervention groups, that all used the break exercise app. The chosen participants were passive and from three different client companies. The study was executed as randomized controlled trial, and therefore included also a control group.

The results of the study were that there was no significant difference between the intervention groups. The sample of the study was quite small so with a bigger sample, there might be significant differences. End users that did make a change were all women and the nudge implied to affect the social environment made the most people to move.

Because there were no significant differences in randomized controlled trial between the intervention groups, a questionnaire was done that was directed to people who work in a desk job. The aim of the questionnaire was to define how much break exercise is done, what motivates people to exercise and what makes it difficult to do break exercise. The conclusion of the answers of the questionnaire were that many of the people were motivated to do break exercise. The participants thought that reminders and insertion of self-discipline would help with adding break exercise. Women's part of the effect of social environment was bigger than with men in this study as well.

Based on both studies a development proposal was produced to the commissioned company. The development proposal was done based on the EAST-model with the aim of making it easier to use the app. A new study of sending nudge messages and following up with the results is also considered. It would be recommendable to execute the study as a randomized controlled trial so that it would be possible to find significant differences. Therefore, a follow-up research proposition is that the research is carried out with a bigger sample.

Keywords: Behavioral economics, EAST framework, nudge, break exercise, break exercise app, randomized controlled trial

## Sisällys

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1   | Johdanto .....   | 7  |
| 1.1 | Opinnäytetyön tavoite, tutkimuskysymys ja viitekehys .....               | 8  |
| 1.2 | Opinnäytetyön tausta .....   | 8  |
| 1.3 | Opinnäytetyön toteutus.....  | 10 |
| 1.4 | Opinnäytetyön rakenne .....  | 11 |
| 2   | Epäjohdonmukaisuus päätöksenteossa ja itsekuri .....                     | 12 |
| 2.1 | Tuuppaus muistutuksena itsekurin lisäämiseksi .....                      | 13 |
| 2.2 | Loppukäyttäjien päätöksentekoprosessi .....                              | 15 |
| 2.3 | Case Cuckoo Workout .....  | 15 |
| 2.4 | Tausta-aineiston kerääminen päätöksentekoprosessin hahmottamiseksi ..... | 16 |
| 2.5 | Päätöksentekoprosessin pullonkaulat .....                                | 18 |
| 3   | Loppukäyttäjän päätöksentekoprosessiin vaikuttavat vinoumat.....         | 19 |
| 3.1 | Vallitsevan tilan vinouman vaikutus taukoliikunnan aloittamiseen .....   | 20 |
| 3.2 | Nykyhetken arvostus esteenä taukoliikunnalle .....                       | 21 |
| 3.3 | Yliluottavaisuus omaan terveyteen ja työkykyyn .....                     | 22 |
| 3.4 | Laumakäyttäytymisen vaikutus päätöksentekoon .....                       | 23 |
| 3.5 | Sosiaalisen ympäristön vaikutus päätöksenteossa.....                     | 23 |
| 4   | Valintamuotoilu.....   | 24 |
| 4.1 | Tuuppauksen suunnittelu.....   | 26 |
| 4.2 | Tuuppausviestit loppukäyttäjille.....                                    | 27 |
| 4.3 | Vallitsevan tilan vinouma ja liikadiskonttaus -ryhmän tuuppaus.....      | 28 |
| 4.4 | Yliluottamusharha -ryhmän tuuppaus .....                                 | 29 |
| 4.5 | Laumakäyttäytyminen ja sosiaalinen ympäristö - ryhmän tuuppaus.....      | 30 |
| 5   | Tuuppaustutkimus.....  | 30 |
| 5.1 | Satunnaistettu kontrolloitu koe .....                                    | 31 |
| 5.2 | Tutkimuksen kohderyhmän valinta .....                                    | 33 |
| 5.3 | Satunnaistaminen ja tutkimusryhmät .....                                 | 33 |
| 5.4 | Tutkimuksen aikataulu .....  | 35 |
| 5.5 | Tutkimusaineiston kerääminen .....                                       | 35 |
| 5.6 | Aineiston analyysi.....  | 36 |
| 5.7 | Koeryhmien frekvenssianalyysit ja Kruskal- Wallis- testi .....           | 38 |
| 5.8 | Muuttujien vaikutus muutoksen tehneisiin käyttäjiin .....                | 39 |
| 6   | Kyselytutkimus liikunnallisista tauoista .....                           | 40 |
| 6.1 | Kyselytutkimuksen suunnittelu ja lomakkeen rakenne.....                  | 41 |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 6.2 | Kyselytutkimuksen toteutus.....                | 41 |
| 6.3 | Tulosten analysointi .....                     | 42 |
| 6.4 | Kyselyn taustamuuttujat .....                  | 43 |
| 6.5 | Taukoliikunnan tekeminen .....                 | 44 |
| 6.6 | Taukoliikunnan aloittaminen.....               | 46 |
| 6.7 | Taukoliikunnan hyödyt .....                    | 47 |
| 6.8 | Mielipiteitä taukoliikunnan tekemisestä .....  | 48 |
| 6.9 | Miten taukoliikuntaa saataisiin lisättyä ..... | 53 |
| 7   | Johtopäätökset .....                           | 54 |
| 7.1 | Johtopäätökset tutkimuksista .....             | 55 |
| 7.2 | Kehitysehdotukset .....                        | 56 |
| 7.3 | Jatkotutkimusehdotukset.....                   | 58 |
|     | Lähteet .....                                  | 59 |
|     | Kuviot .....                                   | 62 |
|     | Taulukot .....                                 | 62 |
|     | Liitteet.....                                  | 64 |

## 1 Johdanto

Istumatyön aiheuttamat liikuntaelinsairaudet ovat myös yksi yritysten suurimmista sisäisistä kulueristä. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet aiheuttavat mielenterveyden häiriöiden ohella yli puolet kaikista vuosittaisista yli kymmenen päivän poissaoloista (Kolu 2015, 5). Nykyinen elämäntyyli on vähemmän fyysisesti kuormittavaa ja istumme työpäivän lisäksi kulkuvälineissä sekä kotona. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat kansantaloudellinen ja -terveydellinen ongelma, joiden kustannukset olivat vuonna 2010 yli 2,5 miljardia euroa vuodessa. Työikäisillä yleisimpiä ongelmia voivat olla lanneselkäsairaudet, niskahartiaoireyhtymä ja nivelrikko. (Bäckman, Vuori ym. 2010)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli saada taukoliikuntapalvelun loppukäyttäjät käyttämään enemmän palvelua ja näin liikkumaan enemmän työpäivän aikana. Taukoliikuntapalvelut ovat uusi asia suomalaisissa yrityksissä eikä niitä ole tutkittu riittävästi, jotta voitaisiin todeta työntekijöiden liikkumattomuuden määriä työpäivän aikana. Sen sijaan istumisen haittoja on ehditty tutkimaan: UKK- instituutin mukaan istumisella ja muulla paikallaanollolla on suoria vaikutuksia pitkäaikaissairauksien, kuten valtimosairauksien ja diabeteksen saamiseen. Pitkäkestoinen istuminen voi kuormittaa yksipuolisesti tukirakenteita ja on todennäköisesti yhteydessä niska- ja alaselkikipuihin. On todettu, että seisominen vähentää haittoja ja liikkuminen vielä enemmän. (UKK-instituutti, 2016)

Perinteiset taloustieteelliset mallit ovat määritelleet ihmisen ja kuluttajan tekevän aina optimaalisia, rationaalisesti harkittuja päätöksiä hyödyn maksimoimiseksi. Tämä malli ei kuitenkaan selitä syytä, miksi usein päätöksenteossa tapahtuu virheitä ja huomaamattamme teemme epärationaalisia päätöksiä. Käyttäytymistaloustieteiden kautta päätöksenteon systemaattisiin virheisiin on tutkitusti löydetty selitys vinoumista ja heuristiikoista. (Thaler 1980, 39) Jotta pystyisimme selvittämään millä tavoin taukoliikuntapalvelun käyttöä voitaisiin lisätä, on tässä opinnäytetyössä pyritty määrittämään loppukäyttäjän päätöksentekoprosessia ja siinä esiintyviä vinoumia ja heuristiikkoja.

Opinnäytetyön tutkimusosiossa on tehty sähköpostitse tuuppaus loppukäyttäjille. Tuuppausviesteillä on pyritty vaikuttamaan vinoumiin ja heuristiikkoihin muuttamalla päätöksentekoprosessia. Lisäksi opinnäytetyössä esitellään kyselytutkimus taukoliikunnasta. Tutkimusten tulosten ja teorian pohjalta on tehty kehitysehdotus toimeksiantajayritykselle sekä ehdotus jatkotutkimuksesta.

### 1.1 Opinnäytetyön tavoite, tutkimuskysymys ja viitekehys

Tämän työn tavoitteena on tutkia käyttäytymistaloustieteen teorian pohjalta syitä, joiden takia taukoliikunta jää tekemättä ja tätä kautta tehdä kehitysehdotus, joka lisäisi loppukäyttäjien aktiivisuutta. Työ keskittyy tutkimaan loppukäyttäjien päätöksentekoa ja tavoitteena on selvittää päätöksenteon pullonkauloja liittyen Cuckoo sovelluksen käyttöön. Lisäksi tavoitteena on tunnistaa ja määrittää loppukäyttäjien aikomuksen ja käytöksen välisiä kuiluja ja ajatusvinoumia päätöksenteossa.

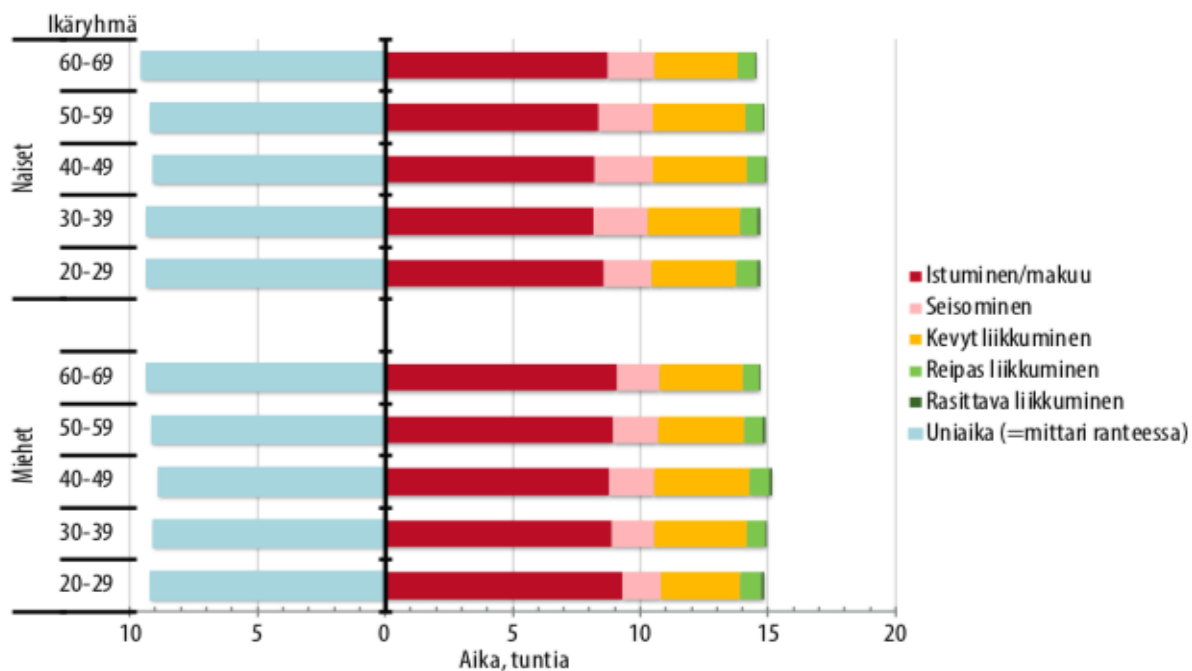
Opinnäytetyön kehityssuunnitelman tavoitteena on lisätä loppukäyttäjien rekisteröitymistä palveluun ja lisätä taukoliikunnan tekemistä. Tutkimuskysymyksenä on ”Voiko tuuppausta käyttämällä saada lisättyä loppukäyttäjien taukoliikuntamääriä?”

### 1.2 Opinnäytetyön tausta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on saada toimeksiantajayrityksen palvelun loppukäyttäjät käyttämään yrityksen taukoliikuntapalvelua ja näin ollen tekemään enemmän taukoliikuntaa. Tässä osiossa esittelen tutkittuja syitä, miksi taukoliikunta on tärkeää ja minkälaisia vaikutuksia liikkumattomuus merkitsee yhteiskunnallisesti.

Lääketieteen kandidaatti Ville Vasankari on käsitellyt väitöskirjassaan (2018) istumatyön haittoja ja sen vaikutusta yleisiin tauteihin suomalaisilla, kuten sydän- ja verisuonitauteihin sekä diabetekseen. Väitöksen tuloksista käy ilmi, että jatkuva istuminen on itsenäinen riskitekijä näiden tautien syntyyn ja vapaa-ajan aktiivisuus ei riitä estämään riskien syntymistä. Tutkimuksessa todettiin päivittäisen yli 10 minuutin paikallaanolojakson olevan yhteydessä sydän- ja verisuonitauteihin. Tutkimus totesi matalariskisien osallistujien tekevän yli kolmen minuutin kestäviä liikunnallisia ”tauvoja” keskimäärin 73% enemmän, kuin ne, jotka olivat korkeamman riskin ryhmässä tai he, joilla tauti oli jo todettu. Vasankari suosittelee, että pitkän istumisen korvaavilla jaksoilla voitaisiin välttää näiden tautien syntymistä ja käyttää esimerkiksi seisomista tai liikuntaa tautien hoitomuotona. Mahdolliseen elämäntapamuutokseen mainitaan esimerkiksi muun muassa älypuhelimeen saatavia muistutuksia ja ohjeita paikallaan olon ehkäisemiseen. (Vasankari 2018, 7-8, 70-71)

UKK- instituutin ja opetus- ja kulttuuriministeriön yhteistyössä tehty Suomi 100 KunnonKartta- väestötutkimuksen (2018) mukaan lähes 60% valveillaoloajasta kuluu paikallaan oloon, joko maaten tai istuen. (Kuvio 1.) Jos tähän lisätään vielä seisominen paikallaan, liikuntaan jäi enää reilu neljäsosa valveillaoloajasta. Istumisen ja makuulla olon määrä eri aikoina ei vaihdellut suuresti ikäluokan tai sukupuolen mukaan, mutta naiset tauottivat istumistaan useammin, kuin miehet. Kyselyyn vastanneet kertoivat istuvansa keskimäärin kahdeksan tuntia päivässä, josta hieman yli puolet tuli työpäivän aikana. Tutkimus oli aiemmin toteutettu vuonna 2011, johon verrattaessa paikallaan olon määrä oli hieman lisääntynyt. (Husu ym. 2018)



Kuvio 1: Unen, paikallaanolon (istuminen/ makaaminen; seisominen) ja liikkumisen (kevyt; reipas; rasittava) vuorokauden kaskimääräiset kokonaisajat tunteina viikon ajalta (4-7 päivää) (Husu ym. 2018)

Kunnonkartta väestötutkimuksen osallistujat valittiin satunnaisotantana ja osallistujat itse vastasivat kyselyyn, josta tutkimustulokset saatiin. Tästä syystä tulos ei ole täysin yleistettävissä koko väestöön. Mikäli vastaajana olisi ollut vain toimistotyöntekijöitä, olisi paikallaanoloon käytetty aika voinut olla paljon suurempi, koska työssä saattaa mennä istuen kahdeksan tuntia. Eurooppa-, kulttuuri- ja urheiluministeri Sampo Terho kertoo KunnonKartta- julkaisussa, että väestön ikääntymisen ja riskitekijöiden muutosten johdosta Suomen terveydenhuollon arvioidut kustannukset tulevat kasvamaan 29% vuoteen 2030 ja 43% vuoteen 2040 mennessä. Lukuja on verrattu vuoteen 2015. (Husu ym. 2018) Liikkumattomuudesta ja paikallaanoloosta on tulossa suuri kuluerä, jonka kustannukset ja tuottavuuden menetykset ovat valtioministeriön arvion mukaan jo tällä hetkellä 3,2-7,5 miljardia euroa vuodessa (Vasankari ym. 2018).

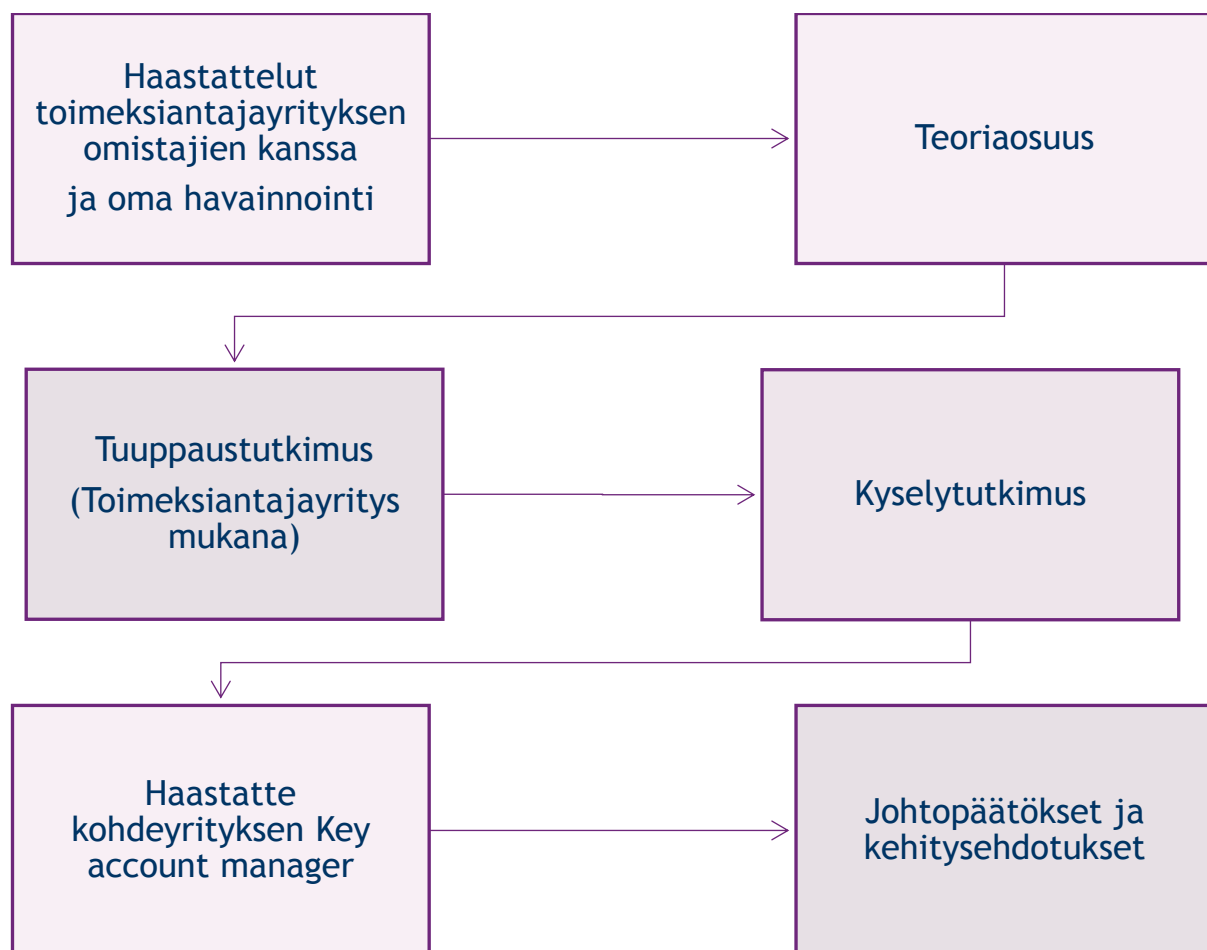
Näiden tutkimusten perusteella on erittäin tärkeää löytää tapoja, joilla istumatyössä voidaan tauottaa työpäivää liikunnallisilla tauoilla. Opinnäytetyön seuraavassa luvussa esittelen syitä, joiden takia taukoliikuntaa voi jäädä tekemättä ja toimeksiantajayrityksen palvelun, jossa taukoliikunnan tekemisen muistamista ja tekemistä on helpotettu.

### 1.3 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön tiedonkeräys alkoi yrityksen perustajien haastattelulla liittyen ongelmiin, loppukäyttäjien käyttäytymiseen, asiakaspalautteisiin ja syihin miksi taukoliikuntaa ei tehdä. Haastatteluiden jälkeen sain myös itse kokeilla palvelun käyttöä, jotta pystyisin havainnoimaan tarkemmin loppukäyttäjien päätöksentekoprosessia palvelun käytössä.

Opinnäytetyön tutkimusprosessi alkoi loppukäyttäjän päätöksentekoprosessin määrittelyllä ja prosessin pullonkaulojen toteamisella. Päätöksentekoprosessin määrittelyn tueksi käytettiin omakohtaisia havaintoja palvelun käytöstä ja haastatteluja Cuckoon perustajajäsenten kanssa. Kun olimme yhdessä toimeksiantajayrityksen kanssa määritelleet päätöksentekoprosessin, todettiin, että suurimmat pullonkaulat ovat loppukäyttäjien rekisteröityminen ja taukojen tekeminen rutiininomaisesti pidemmän ajanjakson aikana. Yrityksen yksi suurimmista haasteista oli saada loppukäyttäjien taukomäärät kasvamaan, joten päädyin suunnittelemaan sähköpostilla lähetettäviä tuupaus viestejä, joiden vaikuttavuutta tutkittaisiin satunnaistetulla kontrolloituna kokeena.

Koska tutkimuksessa kävi ilmi, että haluttua vaikutusta ei saatu aikaan, eikä loppukäyttäjien taukoliikuntamääriä saatu lisättyä tuupausviesteillä, lähdettiin pohtimaan ovatko loppukäyttäjät yleisesti motivoituneita tekemään taukoliikuntaa ja milloin olisi paras toteuttaa tuupaus. Tässä vaiheessa prosessia toteutettiin yleinen kysely, jossa kysyttiin taukoliikunnan tekemisestä, sitä estävistä asioista ja mahdollisista motivoivista asioista. Kehitysehdotus tehtiin näiden tietojen pohjalta. Teorian mukaan tuuppauksen ajankohdan suunnittelu on tärkeää. Koska ensimmäisessä tutkimuksessa sähköpostiviestien lähettäminen ei lisännyt taukoliikuntamääriä, pohdin, milloin loppukäyttäjät ovat motivoituneimpia. Tässä vaiheessa haastattelin myös Cuckoon key account manageria, jotta saisin vielä lisätietoa ja heidän kokemuksiaan loppukäyttäjien toiminnasta ja siitä, milloin käyttäjät vaikuttavat olevan motivoituneita käyttämään palvelua.



Kuvio 2: Opinnäytetyöprosessi

#### 1.4 Opinnäytetyön rakenne

Luvussa kaksi käydään läpi käyttäytymistalouden teoriaa ihmisen päätöksenteosta ja esitellään kehityskohde ja toimeksiantajayritys. Lisäksi toisessa luvussa on esiteltyä määritelty loppukäyttäjän päätöksentekoprosessi ja siihen liittyvät pullonkaulat.

Kolmannessa luvussa on esitelty käyttäytymistaloustieteen teorian pohjalta päätöksenteon viinomia, jotka saattavat vaikuttaa taukoliikunnan tekemiseen. Neljännessä luvussa on kuvattu valintamuotoilua ja EAST-mallia, joiden pohjalta kehitysehdotusta on lähdetty suunnittelemaan. Lisäksi avataan tuuppauksen suunnittelua teorian ja tehdyn tutkimuksen pohjalta.

Viidennessä kuvataan toteutettu tuuppaustutkimus. Tutkimus toteutettiin satunnaistettuna kontrolloituna kokeena, joten luvussa on teorian kautta kuvattu eri vaiheita tutkimuksen edessä. Lisäksi lopuksi on esitetty analyysit tutkimuksen tuloksista. Kuudennessa luvussa esitellään kyselytutkimuksen toteutus ja sen tuloksia.

Seitsemännessä luvussa on koottuna johtopäätökset tutkimuksista ja kehitysehdotus, joka on luotu tutkimuksen ja teorian pohjalta. Lisäksi on pohdittu tutkimuksien eettisyyttä ja yleistettävyttä. Myös jatkotutkimusaiheita on esitelty viimeisessä luvussa.

## 2 Epäjohdonmukaisuus päätöksenteossa ja itsekuri

Tarkasteltaessa käyttäytymistaloustieteellisiä vaikutusta ihmisen päätöksentekoon ja sitä kautta päätökseen tehdä taukoliikuntaa, on erityisen tärkeää ymmärtää, että päätöksiä tehdään kahdella eri tavalla. Näitä tapoja kuvataan systeemi 1 ajattelulla ja systeemi 2 ajattelulla. Systeemi 1 ajattelu käsittää nopeat, intuitiiviset päätökset, joita teemme jopa huomaamattamme. Ajattelu käy nopeasti, helposti ja usein tunteet vaikuttavat päätöksentekoon. Käytämme systeemi 1 ajattelua suurimpaan osaan tekemistämme päätöksistä päivän aikana ja ilman tätä systeemiä, arkielämämme olisikin erityisen hankalaa, jos kaikkien päätösten tekemiseen kuluisi pitkä aika. Systeemi 2 ajattelu on systeemi 1 ajattelun vastakohta. Se on hidas, loogista, tietoista, vaatii keskittymistä ja tärkeiden päätösten kohdalla olisi tärkeää, että osaisimme vaihtaa systeemi 1 ajattelusta systeemi 2 ajatteluun. (Kahneman 2002, 450-453)

Kun teemme päätöksiä huolella, eli systeemi 2 mukaisesti, pystymme helpommin välttämään virheitä päätöksentekoprosessissa ja ajattelemaan analyttisemmin. Usein virheelliset päätökset tehdään systeemi 1 ajattelussa, jossa intuition pohjalta teemme päätöksen. Nopeassa päätöksenteossa, joka tehdään tunteella, emme osaa välttää päätöksenteossa esiintyviä ajatusvinkouksia ja harhoja, jotka ohjaavat meitä tekemään vääriä päätöksiä. (Kahneman 2002, 450-453)

Tavoitteet ovat ihmisen itselleen laatimia ohjeita, jotta saavuttaisimme halutun lopputuloksen ja aiottu käyttäytyminen on tarkoitettu ohjaamaan näihin lopputuloksiin. Aikomus ennustaa tulevaa käytöstä, mutta aina lopputulos ei ole se, mitä olemme päättäneet. Tällaista tapahtumaa kuvaa ilmiö aikomuksen ja käytöksen välinen kuilu (eng. Intention-Behavior Gap). (Sheeran & Webb 2, 2016) Aikomuksen ja käytöksen välinen kuilu aiheuttaa sen, että toimimme toisin, kuin mitä olemme päättäneet. Esimerkiksi liikunnan aloittaminen tai terveellisen ruokavalion noudattaminen päätetään usein aloittaa, mutta toteutus jää uupumaan. Taukoliikunta päätetään aloittaa, mutta työpäivän aikana ei kuitenkaan jakseta tehdä taukoja. Tässä voidaan todeta olevan aikomuksen ja käytöksen välinen kuilu.

Aikomuksen ja käytöksen välissä on kuilu, jossa tapahtuvaa prosessia on tutkittu useilla eri keinoilla, koska usein käy niin, että aikomus ei johdakaan käytökseen, eli toimintaan aikomuksen perusteella. Kolme asiaa, jotka voivat vähentää aikomuksen ja käytöksen kuilua ovat suunnittelu, tehokkuus ja toiminnan kontrollointi. Varsinkin terveellisten elämäntapojen noudattamisessa ihmisillä on usein tieto ja aikomus tehdä järkeviä ja terveellistä elämäntapaa

noudattavia päätöksiä, mutta päätöksen toteuttaminen käytännössä jää tekemättä. (Shiehotta, Scholz & Schwarzer 2005, 143-145).

Yleinen käsitys on, että tavoitteiden ja aikomusten sanominen julkisesti vaikuttaa asioiden toteuttamiseen, koska henkilö alkaa nähdä itsensä tehokkaana ihmisenä ja toteuttaa näin julkisesti kerrotun asian varmemmin, kuin että ei olisi kertonut asiasta kenellekään. On myös todettu, että ihminen suoriutuu paremmin, kun hänen henkilöllisyyteen liittyvät asiat huomataan sosiaalisessa ympäristössä. (Gollwitzer, Sheeran, Michalski & Seifert 2009)

Thaler ja Shefrin ovat tutkineet itsekuria ja tulleet tulokseen, jonka mukaan ihminen on sisältä kaksi eri toimijaa; suunnittelija keskittyy koko elämän kestäväan hyötyyn ja tekijä taas on olemassa vain tietyn hetken, ollen samalla itsekäs tai lyhytnäköinen. Jotta tekijän aikaansaama lyhytnäköisyys saataisiin taltutettua, voidaan käyttää kahta erivaihtoehtoa. Jos tekijä saa valtaa, tulee hänen mieltymyksiään tai palkkiota muokata, mikäli halutaan rajoittaa tekijän toimintaa, voidaan vaihtoehtoja vähentää erilaisilla säännöillä tai palkkioilla. (Thaler & Shefrin 1981, 394- 395)

Bai ym. tutkivat itsekuria Intiassa, jossa monet jopa maksavat sitoutumisesta lääkärin määräämään ohjelmaan, mutta jättävät silti tarpeellisia ohjelmaan liittyviä tehtäviä tekemättä, eivätkä näin ollen saa haluttuja terveydellisiä hyötyjä. Tulokset osoittivat, että suuri osa tutkittavista oli hyvin naiiveja liittyen omaan itsekuriin ja siihen liittyviin ongelmiin. Bai keskittyi tutkimuksessaan ennaltaehkäisevän hoidon toteutumiseen ja siihen miksi itsekurin väärin ymmärtäminen saattaa tuottaa vääränlaisen mielikuvan, jonka mukaan ihmiset määrittävät oman panoksensa projektiin, jossa nykyinen panostus tuntuu isolta ja hyödyt näkyvät vasta hamassa tulevaisuudessa. Jos ajatellaan itsekurin olevan erinomainen, saatetaan jättää asioita tekemättä vallitsevan tilan vinouman ja yliluottamusharhan seurauksena (Bai ym. 2017, 2-3). Taukoliikuntaan vaikuttavia vinoumia ja harhoja esitellään enemmän tämän opinnäytetyön luvussa 3. Tutkimuksessa todettiin, että pelkät sitoutumispaketit eivät lisää ihmisten aktiivisuutta toteuttaa suunnitelmaa, varsinkin ihmisillä, joilla on hyvin naiivi käsitys omasta itsekurista. (Bai ym. 2017, 2-3)

Aikomuksen ja käytöksen välinen kuilu ja itsekurin puute voivat vaikuttaa taukoliikunnan tekemiseen niin, että suunnitellaan kyllä taukojen pitämistä, mutta toteutus ei vastaa suunnitelmaa ja liikkuminen työpäivien aikana jää vähäiseksi. Jotta työntekijöiden itsekuria ja aikomuksen ja käytöksen välistä kuilua saataisiin kavennettua, voidaan käyttää tuoppausta, jota esittelen seuraavassa osiossa.

## 2.1 Tuoppaus muistutuksena itsekurin lisäämiseksi

Tutkimukset viimeisen kolmenkymmenen vuoden ajalta ovat kyseenalaistaneet sen, että päätöksentekoa ohjaisi järki. Päätöksentekoon sen sijaan vaikuttavat erilaiset vinoumat ja miten

esimerkiksi kysymys on muotoiltu (Thaler & Sunstein, 2003, 176). Tuuppaus (eng. nudge) on Thalerin ja Sunsteinin kehittämä ajatus, jossa autetaan ihmistä tekemään päätös, jonka hän muutenkin tekisi, jos heillä olisi käytettävissään kaikki mahdollinen tarvittava tieto, ilman houkutusia. Ketään ei kuitenkaan pakoteta toimimaan halutulla tavalla, tuuppaamalla halutaan ainoastaan auttaa ihmisiä tekemään päätöksiä, jotka ovat heidän omien odotustensa mukaisia. (Thaler, 2018, 1283)

Tuuppausta on kritisoitu siitä, että päätöksentekoa johdateltaisiin liikaa, jolloin päätös ei olisi enää henkilön itsensä tehtävissä. Thaler ja Sunstein kieltävät tämän, koska päätöksiä pitää joka tapauksessa tehdä. He perustelevat tätä muun muassa esimerkillä, jossa ruokalassa työntekijä asettelee tarjottavat tiskille. Työntekijä voi päättää laittaako hän terveelliset ruoat tarjottaviksi ensimmäisenä ja esimerkiksi jälkiruoan eri paikkaan, jolloin ruokailijat sen halutessaan joutuvat nousemaan uudelleen, joka tutkimusten mukaan vähentää jälkiruoan syöntiä. Lopullinen päätös säilyy silti ruokailijalla, joka päättää hakeeko hän jälkiruokaa vai ei. (Thaler & Sunstein, 2003, 177)

Tuuppauksia on hyödynnetty paljon viime vuosina, varsinkin eri valtioiden puolesta. Käyttäytymistaloustieteiden hyödyntäminen käytäntöjen muuttamisessa on osoittautunut usein tehokkaaksi ja kustannuksiltaan alhaiseksi. Tuuppaukset on määritelty olevan julkisen tai yksityisen tahon tekemiä interventioita, jotka ohjaavat ihmistä tiettyyn suuntaan, mutta antavat myös päättää toisin. Ne eivät siis ole rangaistuksia, sakkoja, veroja tai avustuksia. Tuuppauksiksi voidaan laskea ehdotukset, muistutukset, varoitukset, tiedon jakaminen ja oletusasetuksien asettaminen toivottuun käyttäytymiseen ohjaavaksi. (Sunstein, Reisch & Kaiser 2018)

Sunstein (2014) on nimennyt vaikuttavimpien tuuppauskeinojen joukkoon muistutukset, kuten sähköpostit tai tekstiviestit. Sunstein kuvailee muistutuksia tehokkaiksi keinoiksi saada ihmiset tekemään asioita, joita on helppo unohtaa ja jotka eivät välttämättä ole henkilön mieleisimpiä, kuten laskujen maksaminen, lääkkeiden ottaminen tai lääkärin vastaanotolle meneminen. Ihmisillä on paljon muistettavaa, joten tiettyjen asioiden ajallaan tekeminen on helppo unohtaa ja välillä asiaan voi vaikuttaa myös viivyttely. Muistutuksia suunniteltaessa, on tärkeää suunnitella muistutuksen aikataulu, jotta muistutuksen saadessaan, henkilö pystyy tekemään toivotun asian, eikä unohtaa sitä uudelleen. (Sunstein 2014, 6)

Ericson ym. (2017) tutkivat vakuutusten ostamista, kun vanha vakuutus sopimus on menossa umpeen. Usein asiakkaiden vanhojen, purkautuneiden sopimusten jälkeen uudet sopimukset tulevat tilalle ja niissä saattaa olla uusia ehtoja, joita asiakkaat eivät edes huomaa. Tutkimuksessa lähetettiin tutkimukseen osallistuville kirjeellä sekä sähköpostilla tietoa mahdollisista säästöistä, joita asiakkaat voisivat saada, jos vaihtaa sopimustaan. Tietoa lähetettiin sekä personoituna, että yleisesti ja molemmat viestit lisäsivät ostoja vakuutusyhtiön sivuilla

23%, mutta merkittävää muutosta, josta voitaisiin havaita sopimusten muuttaminen, ei löydetty. (Ericson ym. 2017)

## 2.2 Loppukäyttäjien päätöksentekoprosessi

Tuuppauksen suunnitteluprosessissa ensimmäinen vaihe on ymmärtää palvelun käyttäjän päätöksentekoprosessi ja määrittää siihen liittyvät vinoumat. Loppukäyttäjän päätöksentekoprosessin määrittämisessä on analysoitava jokainen päätöksentekovaihe, jossa käyttäjä tekee päätöksiä koskien tutkittavaa asiaa. Päätöksentekoon vaikuttavat ihmisen tapa tehdä päätöksiä, ympäristö ja tutkittava tehtävä. Kun loppukäyttäjän päätöksentekoprosessi on määritelty, voidaan tutkia jokaisessa vaiheessa vaikuttavia päätöksenteon vinoumia, jotka voivat vaikuttaa päätökseen. Tällaisia kohtia päätöksenteossa kutsutaan pullonkauloiksi. Mitä vaikeampi päätös on tehdä, sitä suurempi pullonkaula on. Kun päätöksentekoprosessin pullonkaulat on määritelty, voidaan alkaa suunnittelemaan ratkaisuja, jotta päätöksentekoa voidaan helpottaa ja saada aikaan haluttu lopputulos. (Ly ym. 15, 2013)

Palvelun käyttäjien päätöksentekoprosessin tarkastelu on tärkeää, jotta voidaan kehittää tehokas tuuppausstrategia. Päätöksentekoprosessissa voidaan tunnistaa käyttäjien ajatusvinoumia ja muita tekijöitä, jotka estävät ihmisiä toteuttamasta asioita, joita on ollut tarkoitus toteuttaa. Loppukäyttäjän motivoituneisuus ja mahdolliset kannustimet tulee ottaa huomioon päätöksentekoprosessia määrittäessä. Prosessia tarkasteltaessa tulee ottaa huomioon myös mistä on saatu tietoa ja miten se on esitetty. Voidaan myös tutkia vaikuttaako erilaiset yksilön mielentilat ja tunteet päätöksentekoon. Myös ympäristö ja sosiaaliset tekijät voivat vaikuttaa päätöksentekotilanteessa. (Ly ym. 15, 2013)

## 2.3 Case Cuckoo Workout

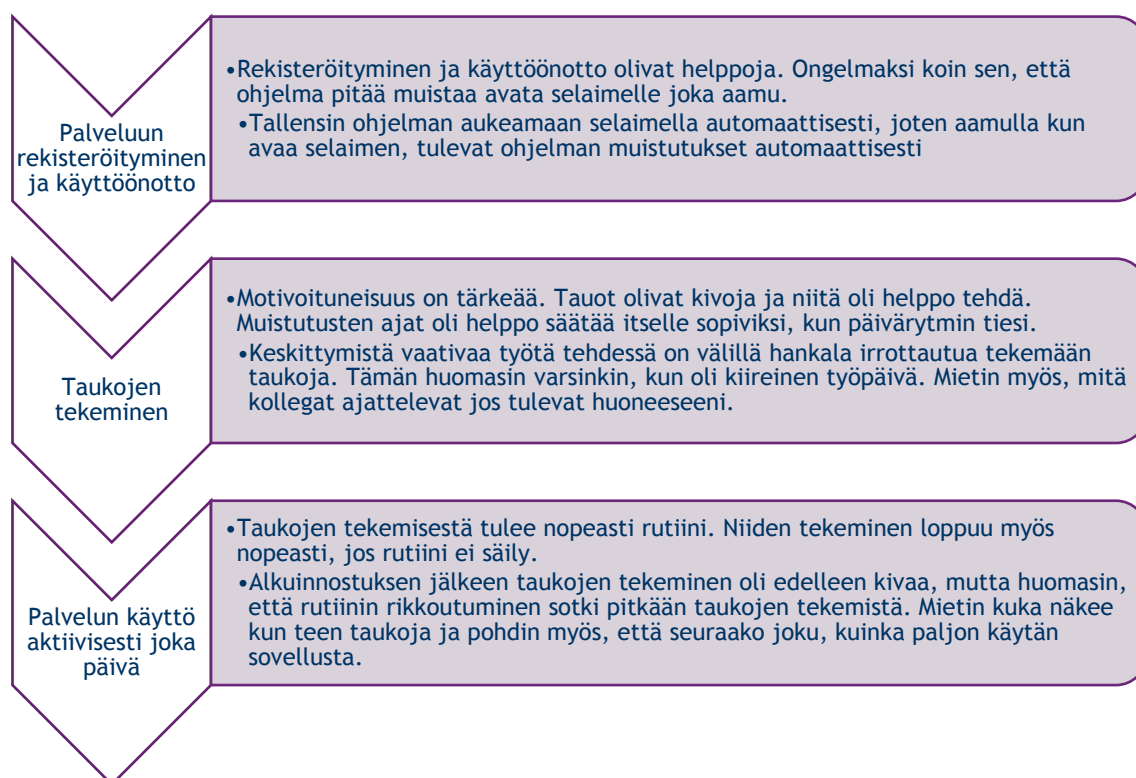
Tämä opinnäytetyö tehtiin taukoliikuntapalvelu Cuckoo Workout:n toimeksiantona. Cuckoo-taukoliikuntasovellus auttaa yrityksiä saamaan työntekijät aktivoitua tekemään taukoliikuntaa pitkäjänteisesti. Cuckoo taukoliikuntasovellusta myydään ensisijaisesti yrityksille, jotka maksavat työntekijöidensä puolesta palvelusta. Palvelu toimii loppukäyttäjillä, eli työntekijöillä, tietokoneen selaimella. Loppukäyttäjät voivat valita rekisteröityessään oman joukkueen, Pelillisesti suunniteltu sovellus muistuttaa työpäivän aikana kolme kertaa taukojumpasta ja työntekijä pääsee tekemään taukoliikuntaa erilaisten videoiden opastuksella. Käyttäjä saa pisteisiin verrattavia kookospähkinöitä jokaisesta suoritetusta tauosta ja etenee sovelluksen kartalla. Sovellus kannustaa myös muuhun hyötyliikuntaan: kookospähkinöitä voi kerätä myös kävelemällä portaita, aktiivisella työmatkalla, tai vaikkapa kävelypalaverilla. Kun käyttäjä on päässyt kuukauden aikana kymmenen tasoa eteenpäin, on hän mukana arvonnassa, josta voi voittaa Cuckoon yhteistyökumppaneiden tuotepalkintoja. (Cuckoo workout, luettu 20.9.2018)

Oman edistymisen lisäksi käyttäjät pääsevät seuraamaan kollegoidensa etenemistä sovelluksen kartalla. Yritykselle luodaan tiimi, jonne kerätään yrityksen työntekijät. Lisäksi loppukäyttäjä voi määrittää kellonajat, jolloin haluaa muistutukset tauoista. Muistutus tulee näkyviin käkenä tietokoneen ala laitaan, jos sovellus on selaimella auki tietokoneella. Muistutus ei estä työn jatkamista ja tauon ohittamista. Loppukäyttäjä voi myös, milloin tahansa valita itse tauon aloituksen, tehdä suosikkitaukonsa ja jos taukoja tehdään yhdessä, tauon päätyttyä voi lisätä kollegan, jolloin molemmilla näkyy pidetty tauko.

Kollegoita voi myös haastaa pitämään taukoja, jolloin enemmän taukoja tehnyt voittaa haastekelpailun. Yritykset kilpailevat omassa kokoluokassaan muiden yritysten kanssa liigapörsissä, jossa näkyy viikoittain järjestyksessä eniten taukoja tehneet yritykset. (Cuckoo workout, luettu 20.9.2018) Cuckoon asiakkaina on eri kokoluokan yrityksiä, joista suurimmalla osalla työntekijät tekevät toimistotyötä päätteellä. Tyypillinen loppukäyttäjä on keski-ikäinen nainen, joka istuu päivässä yhteensä noin kymmenen tuntia (Haastattelu, Key Account Manager, Cuckoo workout 23.10.2018).

#### 2.4 Tausta-aineiston kerääminen päätöksentekoprosessin hahmottamiseksi

Jotta toimeksiantajayrityksen toiminnan pullonkaulat pystyttiin tunnistamaan, sain mahdollisuuden testata itse palvelua ja havainnoida sen käyttämisen haasteita. Tavoitteena oli hahmottaa mahdollisia ongelmia palvelun käytössä työpäivän aikana ja sitä kautta selvittää mitkä asiat päätöksenteossa vaikuttavat taukoliikunnan tekemiseen ja Cuckoon sovelluksen käyttämiseen.



Testauksen jälkeen mieleeni jäivät erityisesti ohjelman avaamiseen liittyvä ongelma, jonka ratkaisin itse asentamalla ohjelman aukeamaan automaattisesti selaimelle. Olin myös yllättynyt itsekin, kuinka paljon mietin muiden ihmisten reaktioita, jos he näkevät minut tekemässä taukoliikuntaa. Kokeilin myös taukojen tekemistä kollegan kanssa, koin, että yhdessä tekeminen oli hauskeempaa, kuin yksin ja samalla saa pienen sosiaalisen kontaktin myös kollegan kanssa. Tätä testausta ei voi verrata täysin normaalin loppukäyttäjän päätöksentekoprosessiin, koska olin erittäin motivoitunut alusta asti käyttämään palvelua.

Muutamien kuukausien erittäin aktiivisen käytön jälkeen työtehtäväni vaativat minua olemaan muualla, kuin työhuoneessani suuren ajan työpäivästä. Tautot jäivät tekemättä ja sen jälkeen olikin erittäin vaikeaa aloittaa uudelleen taukojen tekeminen ja koin, että kaikki rutiinit piti aloittaa alusta. Samaan aikaan työpäivät olivat todella kiireisiä ja aloin ymmärtämään myös miksi loppukäyttäjille voi olla hankalaa irrottautua työtehtävistä tekemään edes kolmen minuutin ajan taukoliikuntaa. Hankalissa olosuhteissa vaaditaan paljon itsekuria, jotta pystyisi noudattamaan normaaleja rutiineja, vaikka paine tehdä jotain aivan muuta on todella suuri.

Ohjelmaa testattuani haastattelin yrityksen työntekijöitä ennen tutkimuksen toteuttamista. Keskustelimme omista havainnoistani palvelun käytöstä ja havaintojeni pohjalta haastattelut tehtiin liittyen seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä ovat ongelmat, joista loppukäyttäjät ottavat yhteyttä?
- Mitä palautetta saadaan loppukäyttäjiltä?
- Kuinka moni loppukäyttäjä on ottanut palvelun käyttöön lanseerauksen jälkeen?
  - Kuinka moni käyttää aktiivisesti palvelua?
  - Kuinka moni muistaa avata ohjelman joka päivä?
- Mistä keskustellaan palvelun ostajan kanssa (yleensä yrityksen HR-osasto)
  - Mitä ongelmia nousee esiin palvelun lanseerauksen jälkeen
- Mitä toimeksiantajayritys itse kokee suurimmaksi ongelmaksi palvelun käytössä?

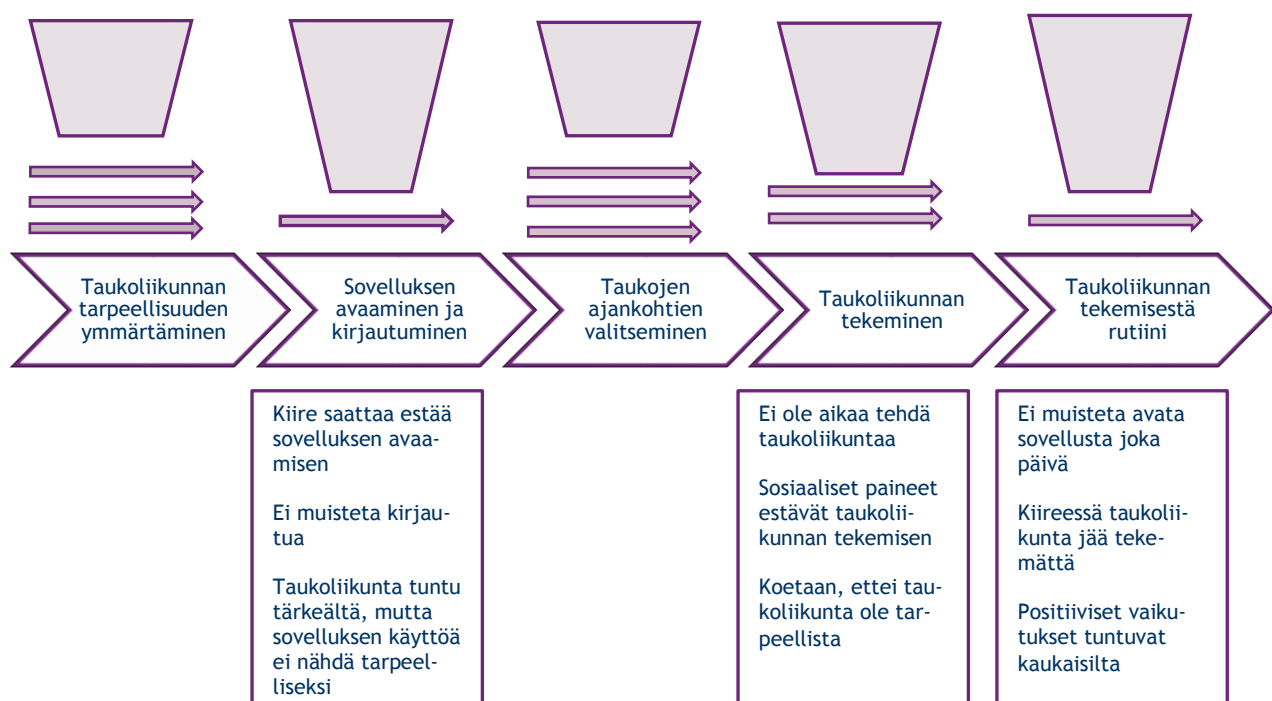
Haastattelin yrityksen varatoimitusjohtajaa ja toimitusjohtajaa eri kerroilla. Haastatteluiden ja sitä seuranneiden keskusteluiden tuloksena oli, että molemmat haastateltavat kokivat vaikeimmaksi asiaksi saada loppukäyttäjät käyttämään palvelua, ensin rekisteröitymään, jotta muistutukset tauoista saadaan lähetettyä ja sitten todella tekemään taukoja, kun muistutus tulee. Haastatteluissa kävi ilmi myös, että loppukäyttäjien aktivointi on todella tärkeää toimeksiantajayritykselle - koska palvelun ostanee yritykset näkevät, kuinka paljon palvelua

käytetään, on asiakkuuksien säilyttämisen puolesta erityisen tärkeää, että loppukäyttäjät käyttävät palvelua.

Toimeksiantajayritys on saanut todella positiivista palautetta ja aktiiviset käyttäjät myös kysyvät neuvoja asiakaspalvelusta, mikäli ongelmia ilmenee. Haastatteluissa suurimmaksi ongelmaksi nostettiin käyttäjät, jotka eivät käytä palvelua ja Cuckoon edustajien mukaan suurin ongelma onkin saada näitä käyttäjiä mukaan käyttämään sovellusta.

## 2.5 Päätöksentekoprosessin pullonkaulat

Tausta-aineiston pohjalta on määritelty loppukäyttäjän päätöksentekoprosessi pullonkauloineen.



Kuvio 3: Taukoliikuntapalvelun loppukäyttäjän päätöksentekoprosessi

Taukoliikuntapalvelun loppukäyttäjän päätöksentekoprosessin alussa loppukäyttäjä tunnistaa tarpeen taukoliikunnalle. Pullonkaula päätöksenteossa ei ole suuri, kun loppukäyttäjälle tarjotaan tietoa istumatyön haitoista ja esitellään ratkaisua, joka edistää taukoliikuntaa.

Toinen osio päätöksentekoprosessissa on sovellukseen kirjautuminen. Taukoliikuntapalvelun käyttö edellyttää, että ohjelma avataan selaimessa ja sinne kirjaututaan. Vaikka moni olisikin motivoitunut tekemään taukoliikuntaa, voivat työkiireet estää kirjautumisen, varsinkin jos palvelun esittelystä ehtii kulua aikaa ja vanhat rutiinit ehtivät palaamaan, ennen kuin palvelun käyttöä on edes ehditty aloittamaan.

Kun kirjautuminen on tehty, käyttäjä saa itse valita kolmelle päivittäiselle tauolle muistutusajankohdan. Kolmas päätöksentekoprosessin osio on suunniteltu helpoksi, ja kirjautumisen jälkeen tämän toteuttaminen on erittäin nopeaa. Neljäs päätöksentekoprosessin osa on itse taukoliikunnan tekeminen. Ohjelma muistuttaa taukoliikunnasta ja käyttäjän pitää tehdä päätös tekeekö hän taukoliikuntaa. Tätä voivat estää sosiaalinen paine, jos työntekijät tekevät töitä esimerkiksi avokonttorissa, kiireinen työtahti tai loppukäyttäjä kokee, ettei vielä itse tarvitse taukoliikuntaa.

Viimeisenä päätöksentekoprosessissa on vielä käyttäjän päätös alkaa tekemään taukoliikuntaa joka päivä ja ottaa se mukaan päivittäiseksi rutiiniksi. Vanhojen tapojen muuttaminen ei ole helppoa ja usein tauotus voi vain unohtua työpäivän aikana. Koska sovelluksen muistutus toimii ainoastaan, kun sovellus on avattuna selaimelle, voi olla, että yksi unohdus aamulla työpäivän alussa kostahtuu koko päiväksi, kun muistutukset tauoista eivät tule loppukäyttäjälle.

On selvää, että lähes jokainen työntekijä ymmärtää jo taukoliikunnan tärkeyden ja taukojen ajankohtien valitseminen palvelussa on tehty erittäin helpoksi. Itse taukoliikunnan tekeminen ja sen tekeminen päivittäin rutiininomaisesti on haastavampaa, mutta toteutettavissa, koska palvelu lähettää auki ollessaan muistutuksia käyttäjille, kunhan käyttäjä ensin päättää avata ohjelman selaimella ja kirjautua, eli päättää sovelluksen käytöstä. Näin ollen verkkosivuston avaaminen ja kirjautuminen on valittu haastavimmaksi osaksi päätöksentekoprosessissa.

Pullonkauloihin liittyviä päätöksenteon vinoumia ja harhoja on käsitelty tarkemmin seuraavassa luvussa.

### 3 Loppukäyttäjän päätöksentekoprosessiin vaikuttavat vinoumat

Päätöksentekoprosessin pullonkaulojen määrittämisen avulla voidaan etsiä ongelmakohtiin liittyviä päätöksenteon vinoumia, joita taukoliikuntapalvelun käyttöön liittyen löytyi useampia. Alla olevassa taulukossa on koottuna päätöksentekoprosessin eri vaiheet, esiin tulleet ongelmat ja niihin liittyvät päätöksenteon vinoumat ja harhat.

| Päätöksenteon prosessin osio | Ongelma   | Ratkaisu   | Päätöksenteon vinouma     |
|------------------------------|---|--|---------------------------|
| Palveluun kirjautuminen      | Vaikea muistaa kirjautua joka päivä palveluun. Vaikeus muuttaa rutiineja. | Ongelman tiedostaminen ja apukeinojen käyttöönotto. Sitoutuneisuuden kasvattaminen | Vallitsevan tilan vinouma |

|                          |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|
| Palveluun kirjautuminen  | Työkiireet estävät kirjautumisen. Nykyhetken ajankäyttöä ei nähdä palkitsevaksi tulevaisuudessa, koska hyöty ei ole konkretisoitunut. | Tehdä sovelluksen avaus mahdollisimman helpoksi joka päivä, jotta käyttäjä saa muistutukset tauoista. | Liikadiskonttaus                                      |
| Taukoliikunnan tekeminen | Koetaan, ettei taukoliikunta ole tarpeellista omalla kohdalla   | Muistutuksia mitä jatkuva istuminen aiheuttaa. Informaation jakaminen                                 | Ylikuottamusharha                                     |
| Taukoliikunnan tekeminen | Sosiaaliset paineet estävät taukoliikunnan tekemisen, jos kaikki eivät osallistu  | Kääntää imagon kehittäminen tavoitteeksi. Liikkumattomuus tuottamaan häpeää.                          | Sosiaalisen imagon kehittäminen/ Lauimakäyttäytyminen |

Taulukko 1: Vinoumat päätöksenteossa eri päätöksentekoprosessin vaiheissa

Tämän luvun seuraavissa osioissa käydään tarkemmin läpi mitä nämä päätöksentekoprosessin vinoumat ja harhat tarkoittavat ja miten ne vaikuttavat taukoliikuntasovelluksen loppukäyttäjien päätöksiin.

### 3.1 Vallitsevan tilan vinouman vaikutus taukoliikunnan aloittamiseen

Vallitsevan tilan vinouma (eng. status quo bias) tarkoittaa tilannetta, jolloin vaihtoehtoista huolimatta päädyimme päätöksenteossa pysymään vallitsevassa tilanteessa. Vallitsevan tilan vinoumalla on tutkitusti todettu olevan vaikutusta päätöksentekoon. (Samuelson & Zeckhauser 1988, 1) Kahneman, Knetsch ja Thaler selittävät vallitsevan tilan vinoumaa sillä, että haittapuoli jättää vallitseva tila on suurempi, tehdä päätös uudesta vaihtoehdosta (Kahneman, Knetsch & Thaler 1991, 197-198).

Samuelson ja Zeckhauser taas ovat eritelleet kolme eri syytä, joiden takia vallitsevan tilan vinouma syntyy: 1. järkävä ajattelu tilanteessa, jossa ilmenee vaihtokustannuksia tai epävarmuutta, 2. kognitiiviset väärinkäsitykset sekä 3. psykologinen sitoutuneisuus johtuen väärinymmärryistä kustannuksista, katumuksen välttelystä tai pyrkimyksestä johdonmukaisuuteen. Vaihtokustannukset voivat olla järkävä syy tehdä sama päätös, kuin aiemmin, mikäli kustannuksia tulisi niin paljon, että hyötyä ei saataisi. On kuitenkin useita asioita, jotka pysyvät samoina ainoastaan tottumusten ja historian takia. Samuelson ja Zeckhauser (1988, 33-34)

mainitsevat muun muassa kaikki maailman kielet, vaikka yksi yhteinen kieli olisi hyödyllisempi tai yhdysvaltalainen mittausjärjestelmän pysyvyys, vaikka metrijärjestelmästä olisi enemmän hyötyä.

Epävarmuus on yleinen syy pitää nykytilanne voimassa. Emme tiedä uuden tuotteen toimivuudesta ennen, kuin olemme hankkineet tietoa ja kokeilleet sitä. Tällöin uuden tuotteen kokeileminen voi tuoda hyötyä, mikäli huomaamme, että se on parempi, kuin aiempi tuote. Mikäli tuote on huonompi, emme saa yhtä paljon hyötyä, kuin tuotteesta, jota olemme ennen ostaneet. Mikäli hyödyn kasvun mahdollisuus on pieni, on oletettavaa, että kuluttajat pitäytyvät vanhassa, tutussa tuotteessa. (Samuelson & Zeckhauser 1988, 34-35)

Vallitsevan tilan vinoumaa voidaan pitää yhtenä vinoumista, jotka liittyvät taukoliikunnan tekemiseen. Kun henkilö päättää alkaa tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana, on ymmärrettävää, että vanhoista rutiineista on vaikea päästä eroon ja totutella tekemään uusia asioita työpäivän aikana. Myös epävarmuudella on vaikutusta taukoliikuntapalvelun käyttöönotossa. Jos käyttäjät eivät ole varmoja tuloksista ja hyödyistä, voi olla, että he ajattelevat taukoliikunnan tekemisen olevan turhaa ja pitäytyvät vanhoissa rutiineissa. Usein tämä saattaa olla syynä myös siihen, että palvelua ei edes kokeilla, vaan ajatellaan sen olevan turha lisä työpäiviin, joka vielä kuluttaa työaikaa. Kun taas saadaan psykologinen sitoutuminen tapahtumaan taukoliikunnan tekemiseen, voi sen pois jättäminen olla hankalaa. Tämä kuitenkin vaatii paljon aikaa ja tietoista pyrkimystä pois vanhoista rutiineista.

### 3.2 Nykyhetken arvostus esteenä taukoliikunnalle

Liikadiskonttaus (eng. Hyperbolic discounting) on harha, jossa ihmiset kokevat tappioiden olevan merkitykseltömämpiä tulevaisuudessa, kuin mitä ne olisivat nykyhetkessä. Pidämme siis nykyhetkeä arvokkaampana, kuin tulevaisuutta. Usein ihminen valitsee vaihtoehdoista sen mitä hän haluaa, sen sijaan mitä pitäisi valita. Tämä luonnollinen ja neutraalinen valinta aiheuttaa sen, että yliarvostamme nykyhetken arvon ja laiminlyömme tulevaisuudessa itsellemme aiheutuvaa kipua tai tulevaa mielihyvää. Olemme valmiita maksamaan siitä, että pääsemme nauttimaan nykyhetkestä heti. (Bazerman & Moore 2009, 87)

1985- 1994 vuosikymmenen aikana säästettiin Yhdysvalloissa vähemmän, kuin ikinä aiemmin toisen maailmansodan jälkeen. Tämä johtui Laibsonin (1997, 445) mukaan siitä, että kolmannen osapuolen myöntämällä luottokorteilla oli mahdollista maksaa ensimmäisen kerran kaikissa suurissa jälleenmyyntiliikkeissä. Säästäminen ei ollut enää tarpeellista, koska hyöty pystyttiin saamaan heti, vaikka luottokorttien käyttäminen maksaa enemmän, kuin säästäminen. Tämä johtuu liikadiskonttauksesta, jossa lähitulevaisuudessa voidaan kuvata olevan suhteellisen suuri alennus ja pitkällä tähtäimellä suhteellisen pieni alennus. Tämä rakenne vaikuttaa mieltymyksiimme ja valintoihimme tänään sekä tulevaisuudessa. Haluamme siis hyödyn heti,

koska tämä hetki tuntuu tärkeämmältä, kuin mahdollinen hyöty tulevaisuudessa. (Laibson, 1997, 445).

Strozin esitti tutkimuksessaan koskien lyhytnäköisyyttä ja epä johdonmukaisuutta hyödyn maksimoimisessa, että hyödyn maksimoimiseksi ihminen toimii joko alustavan sitoutumisen strategialla, eli toteuttaa suunnitelman hyödyn maksimoimisesta niin, että hänen on noudatettava suunnitelmaansa tai johdonmukaisen suunnittelun strategialla, jossa huomioidaan, että usein alkuperäinen suunnitelma ja mieltymykset saattavat muuttua. Strotz kuvaili myös, että ihminen on eri ihminen joka päivä. Tänään päätetty asia ei välttämättä ole tärkeä meille huomenna. (Strotz, 1955-1956, 165-166, 173)

Liikadiskonttaus vaikuttaa taukoliikunnan tekemiseen, sillä emme ehkä koe taukoliikunnan auttavan vaivoihin, jos emme huomaa hyötyä heti. Jos niskalihakset ovat hieman jäykät, ei sen hetken taukoliikunta vie jäykkyyttä kokonaan pois ja taukoliikunta voi siksi tuntua turhalta ja ehkä jopa ajanhaaskaukselta kiireisen työn ohella. Koska taukoliikunnan hyödyt ovat pidemmän tähtäimen hyötyjä, nämä hyödyt eivät välttämättä konkretisoidu palvelun käyttäjälle missään vaiheessa, kun tarkoituksena on ennaltaehkäistä tulevia vaivoja ja sairauksia.

### 3.3 Yliluottavaisuus omaan terveyteen ja työkykyyn

Yliluottamusharha (eng. overconfidence bias) saa ihmiset yliarvioimaan omat kykynsä ja mahdollisuutensa tehdä asioita. Vaikka välillä yliluottamusharha voi työntää ihmisiä kokeilemaan uusia asioita ja selviämään haasteista paremmin, voi se myös olla vakava ongelma päätöstä tehdessä. Jos ihminen on yliluottavainen, päätöksenteko ei perustu faktoihin, vaan ihmisen kuvitelmaan, siitä, että hän on esimerkiksi parempi kuin muut. On todistettu, että suurin osa ihmisistä laskee kuuluvansa joukkoon, joka ajaa autoa taidokkaammin ja turvallisemmin, kuin muut (Svenson 1981, 143, 146). Jos olemme varmoja, että tiedämme oikean vastauksen, emme edes keskity lukemaan ja tutkimaan muita vaihtoehtoja. Voidaan myös ajatella: "ei minulle ole ikinä käynyt niin", eli olla yliluottavaisia, että itselle sattuisi mitään pahaa. Ihminen voi myös ankkuroida tiedon johonkin yksittäiseen tapahtumaan, jonka perusteella ajatellaan asian tapahtuvan, vaikka mahdollisia skenaarioita on useita. Jotta voisimme estää yliluottamusharhan vaikutusta päätöksentekoon, voidaan tehdä interventioita, jotka pakottavat ihmiset ajattelemaan muitakin vaihtoehtoja ja näkemään asiat eri perspektiivistä. (Bazerman & Moore, 2009, 36-37)

Yliluottamusharha voi näkyä taukoliikunnan tekemisessä niin, että ihminen ajattelee, että hänen oma fyysinen kuntonsa on niin hyvä, ettei taukoliikuntaa tarvitse harrastaa. Voidaan ajatella asiaa vain esimerkiksi niskakivun kannalta, eli jos niskat ei ole kipeänä, on turha harrastaa taukoliikuntaa. Istumatyöstä tulee kuitenkin monia muitakin haittoja, kuin niskakipu, mutta yliluottamusharhan takia niihin ei välttämättä kiinnitetä niin paljoa huomiota. Yliluottamusharhaa voi esiintyä istumatyötä ajatellen niillä ihmisillä, jotka ovat mahdollisesti joskus

elämänsä aikana urheilleet ja ajattelevat edelleen olevansa fyysisesti parhaassa kunnossa. Tällöin usein ajatellaan, että taukoliikunta on tarkoitettu vain ylipainoisille, huonokuntoisille työntekijöille ja suljetaan itsemme pois näistä ryhmistä. Voidaan myös ajatella, että aktiivisuus vapaa-ajalla korvaa työpäivien aikana liikkumisen. Tämä ei kuitenkaan asiantuntijoiden mukaan ole mahdollista, vaan jatkuvaa istumista tulisi tauottaa koko ajan ja myöhemmin tehty liikunta ei korvaa taukoliikunnan määrää.

#### 3.4 Laumakäyttäytymisen vaikutus päätöksentekoon

Sosiaalisen käyttäytymisen vaikutus tarkoittaa ihmisten käyttäytymisen muokkaantumista muiden ihmisten käyttäytymisen mukaan (Ly, Mazar, Zhao, Soman, 2013 18). Sosiaalista käyttäytymisen vaikutusta voidaan myös kuvata laumakäyttäytymiseksi, jossa ryhmä eli lauma alkaa tekemään asioita ja päätöksiä samalla tavalla. Ihmiset voivat laumakäyttäytymisen takia tehdä ajattelemattaan vääriä ratkaisuja, vain koska muutkin ovat tehneet niin. Laumakäyttäytymistä nähdään esimerkiksi äänestäjien ratkaisuissa äänestää mielipidemittausten tulosten mukaisesti tai tutkijoiden päätös tutkia asiaa, joka kyseisellä hetkellä on ”kuuma”, eli siitä kirjoitetaan paljon. Laumakäyttäytymisessä henkilö ei käytä omaa tietoaan, vaan seuraa laumaa. Mikäli häntä seuraavat ihmiset huomaavat tämän, alkavat hekin usein seuraamaan perässä ja samalla jättävät huomioitta omat tietonsa ja mielipiteensä asiasta. (Banerjee 1992, 797-801).

Laumakäyttäytymisen malli voidaan jakaa kahteen osaan: oman tiedon ja uskomusten jättäminen huomiotta ja toisten imitointi. Laumakäyttäytymistä tapahtuu tutkimusten mukaan tilanteissa, jossa ollaan epävarmoja omasta ratkaisusta ja seurataan muiden tekemistä ja valintoja. Laumakäyttäytymistä edistää myös saman valinnan tekijöiden määrä; mikäli yhä useampi valitsee saman vaihtoehdon, valitsevat seuraavatkin suuremmalla todennäköisyydellä samoin. Lisäksi ensimmäisiä valitsijoita seurataan helpommin, mikäli uskotaan heillä olevan enemmän tietoa ja luotamme heidän tekevän hyviä valintoja. (Sun 2013, 1015)

Käyttäjien tehdessä päätöstä taukoliikunnasta, voi olla, että ryhmän suhtautuminen vaikuttaa yksittäisien ihmisten innostukseen liikkua työpaikalla. Jos kaikki työyhteisön jäsenet lähtevät mukaan taukoliikuntaan, on myös vaikeampi jättää taukoja tekemättä. Usein tekosyynä voi olla ihmisten ajattelu, että kukaan mukaan ei varmasti tee jotakin asiaa. Jos saadaan näytettyä, että muutkin tekevät taukoliikuntaa voidaan hyödyntää tätä harhaa ja saada työntekijät liikkumaan enemmän.

#### 3.5 Sosiaalisen ympäristön vaikutus päätöksenteossa

Ihmisen päätöksentekoon liittyy myös sosiaalinen puoli, joka vaikuttaa siihen, miten ihmiset haluavat toisten näkevän itsensä. Positiivisen imagon saavuttamiseksi ihmiset saattavat tehdä päätöksiä ja ratkaisuja, joita eivät muuten tekisi. Imagon vaaliminen on osaltaan vaikuttava päätöksenteossa. Vetoamalla tekojen julkisuuteen ja käyttämällä erilaisia keinoja saada

ihmiset häpeämään käyttäytymistään, voidaan mahdollisesti muuttaa ihmisten päätöksentekoa. Toisaalta positiivista käyttäytymistä voidaan myös tehdä sosiaalisesti näkyvämmäksi. Tutkimukset osoittavat, että sosiaalisen imagon tutkiminen voi auttaa ennustamaan ihmisten käyttäytymistä. (Metcalfe 2018)

Päätöksentekoon vaikuttavaa sosiaalisen imagon huomioimista on tutkittu liittyen äänestämiseen. Gerber ym. (2008) tutkivat äänestyskäyttäytymisen lisäämistä tutkimuksessa, jossa seurattiin useita satoja tuhansia mahdollisia äänestäjiä. Osalle tutkimuspopulaatiosta lähetettiin sähköposti, jossa kerrottiin, että äänestyskäyttäytyminen julkistetaan myöhemmin. Tämä johti äänestysprosentin merkittävään kohoamiseen (8%), sillä osalla tutkimuspopulaatiota, joka oli vastaanottanut sähköpostin. (Gerber ym. 2008) Mikäli taukoliikunnan tekemisestä ja tekemättömyydestä tehtäisiin samalla tavalla julkista, voisi olla mahdollista saada loppukäyttäjiä aktivoitua enemmän. Cuckoon taukoliikuntasovelluksesta näkee kollegoiden etenemisen kartalla. Taukoliikunnan tekemisen sosiaalista puolta voitaisiin lisätä vielä enemmän, koska se antaa taukoliikunnan tekijästä positiivisen mielikuvan niin kollegoiden, kuin esimiehen silmissä.

Samanlaista sosiaaliseen motivaatioon liittyvää tutkimusta on tehty toteuttamalla tutkimus liittyen äänestyskäyttäytymisestä valehtelemiseen. Dellavigna ym. (2017) tekivät ovelta ovelle kyselyä, jossa kysyttiin, onko henkilö äänestänyt. 20% tutkittavista, jotka eivät olleet äänestäneet eivät halunneet vastata kyselyyn, joka osoitti tietynlaista häpeää omasta käyttäytymisestä ja jota ei haluttu jakaa edes tuntemattomien kyselyä tekevien kanssa. (Dellavigna ym. 2017) Voi olla, että myös ihmiset, jotka eivät tee taukoliikuntaa, tuntevat jonkinasteista häpeää liikkumattomuudesta. Mikäli imagon vaaliminen olisi tärkeää ja taukoliikuntamäärät julkisia, saattaisi se nostaa taukoliikuntamääriä, kuten aiemmassakin esimerkissä todettiin.

#### 4 Valintamuotoilu

Valinta-arkkitehtuuriksi voidaan kuvata ihmisen päätöksenteon ympäristöä. Ympäristönä voi olla mikä tahansa asia, jossa ihminen tekee päätöksiä, kuten ravintola tai älypuhelin. Valinta-arkkitehti voi toiminnallaan luoda ympäristöön erilaisia vaihtoehtoja, jotka auttavat päätöksentekoa. Mikäli valinta-arkkitehti haluaa vaikuttaa päätöksentekijään luomalla ympäristöön tietynlaisia vaihtoehtoja, jotka ovat päättäjälle hyväksi, liittämättä tähän maksua tai palkkiota, voidaan puhua tuuppauksesta. (Thaler, 2018, 1283)

Loppukäyttäjän päätöksentekoon palvelun käyttöönotossa vaikuttaa palvelun käyttöönoton helppous ja mielekkyys. Jos halutaan muuttaa ihmisten käyttäytymistä hyödynnettävän ratkaisuun, voidaan käyttää EAST- mallia. Ratkaisun tulisi olla helppo (easy), houkutteleva (attractive), sosiaalinen (social) ja oikea-aikainen (timely) (Service ym. 2017).

Jotta ratkaisusta saataisiin mahdollisimman helppokäyttöinen, voidaan hyödyntää oletusasetuksia, vähentää sekaannuksia palvelun käyttöönotossa ja yksinkertaistaa viestejä. Houkuttelevaksi palvelun voi tehdä herättämällä huomiota viestien lähettämistavalla tai viestien sisällöllä, esimerkiksi personoimalla viestejä. (Service ym. 2017) Oletusasetuksien hyödyntämistä päätöksenteon tukemisessa ja ohjaamisessa on tutkittu elintenluovutus päätöksiä tutkittaessa. Elintenluovuttajia on paljon enemmän maissa, joissa oletuksena on, että elimet voidaan luovuttaa ja jos henkilö ei halua luovuttaa elimiään saa hän ilmoittaa kieltävänsä elintenluovutuksen. Maissa, joissa itse pitää ilmoittaa hyväksyvänsä elintenluovutuksen, ihmiset joutuvat näkemään vaivaa tehdäkseen haluamansa valinnan, jolloin elintenluovutuksen myöntäminen jää usein tekemättä. (Johnson & Goldstein 2003).

Houkuttelevuutta voidaan myös lisätä palkitsemalla ja antamalla sanktioita. Pelillistäminen ja arvonnat houkuttelevat käyttämään palvelua. Lisäksi huomion kiinnittäminen minäkuvaan; monet ihmiset tekevät tiedostamattaan asioita, koska haluavat pitää positiivisen kuvan itsestään. Palvelun tekeminen sosiaalisesti lisää käyttäjiä, jos pystytään viestimään, että muutkin käyttävät palvelua ja saadaan ihmiset tekemään sitoumuksia toisilleen. Verkostojen hyväksikäyttö auttaa palvelua leviämään ja samalla käyttäjämääriä lisääntymään palvelusta keskusteltaessa ja suositeltaessa. (Service ym. 2017).

Oikea-aikaisuus palvelun käyttöönotolle vaikuttaa käyttäjämääriin. Ihmiset vastaanottavat asioita eri tavoilla riippuen tilanteesta, jossa he ovat sillä hetkellä. Palvelua tulisi esitellä käyttäjille, kun he ovat vastaanottamaisimmassa tilassa. Palvelun esittely niin, että sen tuomat hyödyt tulevat selviksi potentiaaliselle käyttäjälle, vaikka hyöty tulisikin vasta myöhemmin, lisää aktiivisuutta. Suunniteltu aika käyttää palvelua ja siinä auttaminen lisäävät myös käyttäjiä. Voidaan auttaa käyttäjiä tunnistamaan esteet, joita heillä voi tulla palvelua käyttäessä ja tekemään konkreettiset suunnitelmat palvelun käyttöönottoon. (Service ym. 2017).

Cuckoo taukoliikuntapalvelun käyttöönotossa voidaan yksinkertaistaa palveluun kirjautumista. Cuckoon tapauksessa voidaan auttaa käyttäjiä tallentamalla palvelun osoite selaimelle, jolloin ohjelma aukeaa aina automaattisesti, kun käyttäjä avaa selaimen. Yksinkertaisen ohjeen tekemisellä voidaan siis auttaa käyttäjiä avaamaan palvelu joka aamu, ilman että heidän tarvitsee tehdä mitään toimenpiteitä.

Cuckoo on pelillistänyt palvelunsa, jossa käyttäjät näkevät, millä tasolla kollegat ovat ja yritykset kilpailevat kokonsa mukaan eri sarjoissa. Palvelussa edetään kartalla ja kerätään kookospähkinöitä liikuntasuorituksista. Pelillistämisen ollessa erittäin pitkällä palvelun kehittämisessä, minäkuvaan voidaan vaikuttavia asioita vielä hyödyntää käyttäjän päätöksenteossa. Taukoliikunnan tekeminen antaa itsestä hyvän kuvan, voidaan ajatella, että edistetään omaa hyvinvointia ja terveyttä sekä ollaan virkeitä työpaikalla.

Tässä tutkimuksessa Cuckoon käyttö on jo aloitettu tutkittavissa yrityksissä, joten siihen ei voida puuttua. Myöhempiä tutkimusaiheita mietittäessä voidaan pohtia olisiko hyvä tutkia ja verrata palvelun käyttöastetta, kun palvelu on otettu käyttöön eri aikoihin ja yrityksen eri vaiheissa.

#### 4.1 Tuuppauksen suunnittelu

Taukoliikunnan tekemisessä taukoliikuntasovelluksen kautta päätöksentekoprosessista valikoituivat päätöksenteon pullonkauloiksi palveluun kirjautuminen ja taukoliikunnan tekeminen rutiininomaisesti joka päivä. Pullonkauloihin liittyviksi ajatusvinoumiksi todettiin liikadiskonttaus, vallitsevan tilan vinouma, ylikuottamusharha, laumakäyttäytyminen ja sosiaalinen ympäristö. Prosessin alkuvaiheen jälkeen valitaan sopivat tuuppausstrategiat pullonkauloihin. Tehdävät tuuppaukset voidaan jakaa neljään eri ulottuvuuteen:

1. Itsekontrollia lisäävät tuuppaukset ja toimittua toimintaa aktivoivat tuuppaukset
2. Itse tehdyt tuuppaukset ja ulkoa tulevat tuuppaukset
3. Tietoiset ja tiedostamattomat tuuppaukset
4. Rohkaisevat ja taivuttelevat tuuppaukset

On myös mahdollista, että tuuppauksia sisältyy useampia yhteen käytännön muuttamiseen, jolloin voi myös olla, että ne osuvat useampaan kategoriaan. (Ly ym. 2013, 8).

Kun tuuppauksen tarkoitus on lisätä säästämistä tai liikuntaa, voidaan usein puhua itsekontrollia lisäävästä tuuppauksesta. Aikomuksen ja käytöksen välinen kuilu asettaa usein haasteita näissä esimerkeissä, jonka takia oman kontrollin lisääminen voi vaikuttaa positiivisesti toivotun toiminnan lisäämiseksi. Joskus taas ihmisten muistuttaminen toivotusta käytöksestä on paras tapa aktivoida toivottua toimintaa. (Ly ym. 2013,7)

Itsekontrollin lisääminen on tietoista ja tuuppaus voi tapahtua ulkopuolelta tai itse tehtynä. Jos halutaan vähentää tai estää jotain toimintaa tapahtumasta, voidaan suunnitella tuuppaus ohjeistamalla ihmisiä toimimaan oikein. Tällaiset toiminnot tapahtuvat usein ajattelematta ja tuuppauksella voidaan muuttaa ihmisen päätöksentekoa muistuttamalla esimerkiksi, että roskat pitää laittaa roskiin, eikä heittää kadulle. Ulkoisesti toteutetut tuuppaukset ohjaavat ihmisen päätöksentekoa, ilman, että heidän pitää etsiä keinoja kontrollin lisäämiseen, kun taas itse tehdyissä tuuppauksissa ihmiset aktiivisesti etsivät keinoja kontrolloida omaa käytöstä. (Ly ym. 2013,7)

Tietoiset tuuppaukset ohjaavat ihmisiä näkyvästi toteuttamaan toivottua käytöstä ja auttavat pitämään itsekontrollia. Tällaisia tuuppauksia nähdään usein toteutettavan liittyen tupakoinnin lopettamiseen tai terveellisen ruokavalion lisäämiseen. Tuuppaukset auttavat ihmisiä toteuttamaan parempia elämäntapoja tällä hetkellä, vaikka useat hyödyt näkyvät kauempana tulevaisuudessa. Tiedostamattomat tuuppaukset toimivat vastakohtaisesti ja niissä vedotaan enemmän ihmisten tunteisiin ja erilaisiin päätöksenteon vinoumiin, jotta saadaan ihmiset toimimaan ja tekemään päätöksiä halutulla tavalla. (Ly ym. 2013, 7-8)

Rohkaisevat tuuppaukset antavat työkaluja ja auttavat ihmisiä toteuttamaan toivottua käytöstä, kun taas taivuttelevat tuuppaukset haluavat estää huonoksi todettua käytöstä. Nämä tuuppaukset voivat olla sekä tietoisia, että tiedostamattomia. Yksinkertaistamalla verolakeja, on pyritty tekemään verojen maksaminen helpommaksi. Tämä on tietoinen, ulkoa tehty, rohkaiseva tuuppaus. Kyltit roskaamisen estämiseksi ovat taas tietoisia, ulkoa tehtyjä taivuttelevia tuuppauksia. (Ly ym. 2013, 8)

#### 4.2 Tuuppausviestit loppukäyttäjille

Tähän opinnäytetyöhön liittyvät tuuppaukset ovat loppukäyttäjille lähetettäviä viestejä. Erilaisia tuuppauksia on kolme, jotka kaikki pyrkivät vähentämään ajatuksen vinoumia loppukäyttäjän päätöksenteossa. Alla olevassa taulukossa on hahmotettu mihin osa-alueelle tuuppaukset sijoittuvat.

|                               |              | Tiedostettu  |   | Tiedostamaton                                   |              |
|-------------------------------|--------------|--|---|---|--------------|
|                               |              | Rohkaiseva   | Taivutteleva  | Rohkaiseva                                      | Taivutteleva |
| Toivotun käytöksen aktivoivia | Ulkoa tehdyt |  | Kerrotaan istumatyön haitoista, joita taukoliikunnalla voi ehkäistä | Kerrotaan, että kollegat tekevät taukoliikuntaa |              |
| Itsekontrollia lisäävät       | Ulkoa tehdyt | Neuvotaan, miten muistutukset saadaan tulemaan automaattisesti |   |   |              |

|  |             |  |  |  |  |
|--|-------------|--|--|--|--|
|  | Itse tehdyt |  |  |  |  |
|--|-------------|--|--|--|--|

Taulukko 2: Tuuppauksen suunnittelu (Muokattu: Examples of Nudges (Ly & all 2013))

Kolmannessa tuuppauksessa käytetään tiedostamatonta ja rohkaisevaa tuoppausta. Tarkoituksena on rohkaista käyttäjää kertomalla, että muutkin työpaikalla tekevät taukoliikuntaa ja tuupata käyttäjää itsekin tekemään taukoja.

Tuuppausviestien lähetystavaksi valittiin sähköposti toimeksiantajayrityksen resurssien perusteella. Viestien lähetystapaa pohdittiin käyttäjäyrityksen kanssa ja tulimme päätökseen, että sähköposti on varmin tapa tavoittaa tutkimuksen kohderyhmään kuuluvat käyttäjät. Vaihtoehtoina olisi myös ollut tekstiviesti, yritysten intranetit ja sovelluksen kautta lähetetyt viestit. Sähköpostiviestit saadaan lähetettyä varmasti kaikille, kun taas viestit, jotka tulevat sovelluksessa näkyvät käyttäjälle ainoastaan, jos hän on avannut ohjelman tietokoneellaan. Yritysten intranettiä kaikki käyttäjät eivät välttämättä lue päivittäin ja toimeksiantajayrityksellä on rajattu pääsy tuottaa materiaalia yritysten suljettuihin kanaviin. Tekstiviestit taas saattavat töissä jäädä lukematta tai niitä luetaan tauoilla, jolloin ollaan poissa työpisteestä. Koska tauot tehdään tietokoneen avulla, päätelin, että viestien on paras tulla myös luettavaksi tietokoneella, jolloin henkilö on työpisteellään.

Kaikki viestit ovat personoituja. Tämä vastaa Cuckoo workoutin yleistä viestimislinjau loppukäyttäjille ja teoriaa, jossa EAST- mallin (Service ym. 2017, 5) mukaan saadaan kiinnitettyä viestin lukijan huomio paremmin personoimalla viesti lukijaa varten. Eri interventioviesteillä pyrittiin vaikuttamaan loppukäyttäjien ajatusvinoumiin ja harhoihin, joita on määritetty aiemmin tässä opinnäytetyössä.

#### 4.3 Vallitsevan tilan vinouma ja liikadiskonttaus -ryhmän tuoppaus

Vallitsevan tilan vinouma ja liikadiskonttaus -ryhmän tuoppausviestin suunnittelussa haluttiin pyrkiä vaikuttamaan vallitsevan tilan vinoumaan sekä liikadiskonttaukseen ja tekemään palvelusta mahdollisimman helppokäyttöinen. Muistuttaessa käyttäjiä taukoliikuntapalvelusta, haluttiin lisäksi kysellä, onko käyttäjällä ongelmia käyttää palvelua ja tarjota apua, jolla muistutukset tulevat koneelle joka päivä. Tähän viestiin voivat tarttua esimerkiksi ne käyttäjät, jotka tiedostavat, että omassa itsekurissa on ongelmia, johon palvelulla taas on apukeino. Palvelun helppouteen haluttiin myös tehdä apukeino, johon valittiin ohje loppukäyttäjille, miten palvelu saadaan aukeamaan automaattisesti tietokoneelle, kun avaa selaimen. Tällöin tehdään palvelun käyttö mahdollisimman helpoksi käyttämällä oletusvalintaa, jolloin loppukäyttäjän ei tarvitse joka aamu tehdä päätöstä avatako hän taukoliikuntaohjelman vai ei.

Ensimmäinen tuoppaus on suunniteltu tiedostetuksi tuuppaukseksi, jossa pyritään rohkaisemaan loppukäyttäjää tekemään lisää taukoja. Rohkaisun lisäksi on haluttu tarjota apukeino,

joiden avulla käyttäjä pystyy tekemään vielä helpommaksi muistutusten saamisen. Tämän jälkeen käyttäjä voi itse tehdä tiedostetun rohkaisevan tuuppauksen, eli toteuttaa ohjeen mukaisen käytännön, jolloin hän itse myös tiedostaa, että tauottamisen muistamista helpottaa, jos muistutukset tulevat joka päivä. Tämä ohje koskee palvelun avautumista automaattisesti selaimelle, kun käyttäjä avaa selaimen.

#### **Vallitsevan tilan vinouma ja liikadiskonttaus -ryhmän viesti:**

*"Hei "käyttäjän etunimi",*

*Huomasin, ettet ole hetkeen ehtinyt käyttämään Cuckoo workout- taukoliikuntasovellusta. Mikäli sinulla on ongelmia käyttää palvelua, otathan meihin Cuckoolla yhteyttä, jotta voimme auttaa sinua.*

*Jos tauotus on vain unohtunut, nyt pääset helposti jatkamaan taukoja tästä.*

*Onko sinun vaikea muistaa avata Cuckoon sivua koneellasi, jotta saat muistutuksen pitää taukoja päivittäin? Katso täältä helpot ohjeet, miten saat Cuckoo-sovelluksen avautumaan tietokoneellasi automaattisesti joka päivä!*

*Virkein terveisin,*

*Linda & Cuckoo -tiimi "*

(Liite 2. Kuvat sähköpostiviesteistä ryhmille 2, 3, ja 4)

#### **4.4 Yliluottamusharha -ryhmän tuuppaus**

Yliluottamusharha -ryhmälle lähetetyssä viestissä pyrittiin vaikuttamaan yliluottamusharhan taltuttamiseen. Tavoitteena oli nostaa sairauksia, joita ei välttämättä heti mielletä pitkäkestoisien istumisen seurauksiksi, enemmän näkyville potentiaalisille käyttäjille. Hypoteesina oli, että useat ihmiset edelleen ajattelevat taukoliikunnan tuovan helpotusta niskakipuun, eikä sen kokonaisvaltaista positiivista vaikutusta vielä tunneta laajemmin.

Toinen tuuppausviesti on suunniteltu taivuttelevaksi ja tiedostetuksi tuuppaukseksi. Viestissä kerrotaan käyttäjälle, miten taukoliikunnalla voidaan ehkäistä istumatyöstä tulleita haittoja. Samalla tavalla, kuin kylttien lisääminen roskaamisen estämiseksi, viesti toimii muistutuksena ja informaationa siitä, miten jatkuva istuminen on haitallista.

#### **Yliluottamusharha -ryhmän viesti:**

*"Hei, "käyttäjän etunimi",*

*Suomalaiset istuvat noin 10 tuntia päivässä! Istuminen voi aiheuttaa vakavia sairauksia, kuten verisuonisairauksia ja aikuisiän diabetesta.*

*Muistathan tauottaa omaa työpäivääsi ja samalla vähentää riskiä sairastua. Pelaa peppu ylös penkistä ja tee tauko Cuckoon kanssa tästä!*

*Vielä ehdit tauottaa työpäiviäsi ennen kesälomia!*

*Virkein terveisin,*

*Linda & Cuckoo- tiimi”*

(Liite 2. Kuvat sähköpostiviesteistä ryhmille 2, 3, ja 4)

#### 4.5 Laumakäyttäytyminen ja sosiaalinen ympäristö - ryhmän tuupaus

Laumakäyttäytyminen ja sosiaalinen ympäristö - ryhmän viestin lähettämässä pyrittiin tuomaan käyttäjille vielä uudelleen tietoon, että heidän liikkumisensa (ja liikkumattomuutensa) on julkisesti tiedossa. Cuckoon karttanäkymässä yrityksen työntekijät näkevät toisten edistymisen. Tällä pyrittiin vaikuttamaan sosiaalisen ympäristön luomaan paineeseen ja ihmisen imagon kehittämiseen positiiviseen suuntaan. Tietynlaisen häpeän lisäämiseksi loppukäyttäjille, pyrittiin myös muistuttamaan mahdollisuudesta kisailta kollegoiden kanssa ja päästä seuraamaan miten pitkälle muut ovat edenneet sovelluksessa.

#### **Laumakäyttäytyminen ja sosiaalinen ympäristö - ryhmän viesti:**

*”Hei ”käyttäjän etunimi”,*

*Työkaverisi on jo tänään tehnyt taukoliikuntaa Cuckoon kanssa, klikkaa tästä ja pääset itsekin tekemään päivän ensimmäisen tauon!*

*Tiesitkö, että Cuckoon kartalta näet, millä tasoilla kollegasi ovat? Voit myös käydä haastamassa kollegasi taukojumppakisaan!*

*Virkein terveisin,*

*Linda & Cuckoo- tiimi”*

(Liite 2. Kuvat sähköpostiviesteistä ryhmille 2, 3, ja 4)

#### 5 Tuuppaustutkimus

Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä passiivisten loppukäyttäjien taukoliikunnan tekemistä Cuckoo workout- taukoliikuntasovelluksen kautta. Tuuppaustoimenpide valittiin kokeeseen testattavaksi ja tutkimuskysymykseksi tuli: ”Voiko sähköpostiviesteillä aktivoida passiivisiä loppukäyttäjää tekemään taukoliikuntaa?”. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena satunnaisesti kontrolloituuna kokeena.

Tutkimuksen tavoitteena oli saada vastaus hypoteesiin, jossa pyrittiin määrittämään loppukäyttäjän päätöksentekoprosessiin liittyviä vinoumia ja sitä kautta saada käyttäjiä aktivoitua lähettämällä viestejä. Hypoteesina on, että aiemmin esiteltyt harhat; vallitsevan tilan vinouma, ylikuormitus, liikadiskonttaus, laumakäyttäytyminen ja sosiaalisen ympäristön tuomat vaikutukset vaikuttavat loppukäyttäjän päätöksentekoon ja viesteillä pystytään tuup-

paamaan loppukäyttäjiä välttämään näitä harhoja ja sitä kautta tekemään taukoliikuntaa. Lähetetyillä viesteillä pyrittiin vaikuttamaan loppukäyttäjiin herättelemällä passiivisia käyttäjiä.

Toimeksiantajayritykselle on liiketoiminnallisesta näkökulmasta myös todella tärkeää saada mahdollisimman moni yritysten työntekijöistä käyttämään palveluaan. Käyttäjien aktiivisuudesta annetaan tietoa yrityksille, joten asiakassuhteiden säilyttämiseksi on tärkeää pystyä näyttämään, että palvelua todella käytetään yrityksessä.

Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena, eli määrällisenä tutkimuksena. Kvantitatiivisella tutkimuksella pyritään yleistämään, eli pienen joukon, joka tutkimukseen on valittu, on tarkoitus edustaa koko ongelmaa koskevaa populaatiota. Aineistoa käsitellään tilastotieteen analyysien mukaisesti, jotta tulokset eivät jää tutkijan oman näkemyksen varaan. (Kananen 2011, 17-20)

### 5.1 Satunnaistettu kontrolloitu koe

Satunnaistetut kontrolloidut kokeet (eng. Randomised controlled trial, RCT) ovat tehokkain ja luotettavin tapa selvittää, toimiiko testattava käytäntö. Suurin ero muihin testausmenetelmiin on se, että satunnaistetussa kontrolloidussa kokeessa mukana on myös verrokkiryhmä, eli ryhmä, johon verrataan intervention saaneiden ryhmien tuloksia. Tällöin pystytään määrittämään, tapahtuiko todella muutos intervention takia vai onko mahdollista, että muutos tapahtui tekemättä mitään. Behavioral Insights Teamin tekemä ohje satunnaistettujen kontrolloitujen kokeiden tekemiseen käsittää yhdeksän askelta, joiden avulla saadaan tutkimus tehtyä onnistuneesti. Nämä yhdeksän askelta on jaettu kolmelle osa-alueelle; testaa, opi ja sovelle. Testaamisessa tarkoituksena on tehdä suunniteltu vankka runko kokeen toimivuuden varmistamiseksi ja tulosten analysoimiseksi. Oppiessa analysoidaan tuloksia, todetaan toimiko interventio ja määritetään, oliko otos tarvittavan suuri. Soveltaessa käytetään opittua tietoa pohjana uusille kokeille, määränpäänä kehittää käytäntöjä jatkuvasti. Alla kuvatussa taulukossa on selvitetty ohjeen mukaiset askeleet ja miten niitä on hyödynnetty tässä opinnäytetyössä kokeen suunnittelussa. (Haynes ym. 2012, 1-7)

| Osa-alue | Ohje  | Tässä tutkimuksessa toteutetut toimenpiteet              |
|----------|---|--|
| Testaa   | 1. Mieti kaksi tai useampi, käytäntöä muuttavaa interventiota | Sähköpostilla lähetetyt tuupausviestit loppukäyttäjille. |

|                |  |   |
|----------------|--|---|
|                | 2. Määritä lopputulos, johon käytännön on tarkoitus vaikuttaa ja miten sitä mitataan tutkimuksessa | Tarkoituksena lisätä rekisteröityneitä loppukäyttäjiä ja saada passiivisia käyttäjiä tekemään lisää taukoja.    |
|                | 3. Päätä mitä aiot satunnaistaa ja millä tasolla. Onko kyse yksilöistä, ryhmistä, alueista jne.    | Kaikki loppukäyttäjät satunnaistetaan eri ryhmiin yksilötasolla.  |
|                | 4. Päätä miten monta yksikköä on saatava yhteen ryhmään, jotta tulokset ovat vaikuttavia           | Jokaiseen ryhmään on saatava vähintään 35 henkilöä  |
|                | 5. Aseta jokainen yksikkö satunnaistamisen avulla tutkimusryhmiin                                  | Jokainen loppukäyttäjä tutkimuspopulaatiosta jaetaan satunnaistamistyökalun avulla testiryhmiin.                |
|                | 6. Esitä käytäntömuutokset interventioryhmille   | Sähköpostiviestit lähetetään interventioryhmille samaan aikaan.   |
| <b>Opi</b>     | 7. Mittaa tulokset ja tutki oliko interventiolla vaikutusta käytäntöön                             | Tulokset analysoidaan SPSS-ohjelmalla. Analysoinneissa käytetään frekvenssianalyysiä ja Kruskal -Wallis -testiä |
| <b>Sovella</b> | 8. Sovella käytäntöön kokeen tuloksia  | Tutkimustuloksia sovelletaan käytäntöön kehitysehdotuksen muodossa  |
|                | 9. Palaa takaisin kohtaan 1 ja paranna jatkuvasti ymmärrystäsi siitä, mikä toimii                  | Erilaisten tuuppausviestin toimivuuden testaamista on tärkeää tehdä jatkossakin                                 |

Taulukko 3: Satunnaistetun kontrolloidun kokeen suunnittelu (Haynes ym. 2012, 5)

Satunnaistetussa kontrolloidussa kokeessa on tärkeää valita testipopulaatio oikein, jotta kokeen tulokset voidaan yleistää. Jos otos ei edusta perusjoukkoa, vaan valikoituu niin, että

vastanneiden joukko ei edusta koko perusryhmää, kokeen tuloksia ei voida pitää luotettavina. (Kendall 2003, 165)

Satunnaistaminen luo perustan koko tutkimukselle. Tutkittavien ryhmien satunnaistamisella on tarkoitus estää se, ettei samaan ryhmään valikoidu demografisesti samanlaisia ihmisiä eikä minkäänlaisia sekoittavia muuttujia. Tällaisten muuttujien pitäisi jakautua satunnaistamalla tasaisesti molempiin ryhmiin, mutta joskus voi käydä niin, että muuttujat sattumalta samassa ryhmässä. Satunnaistamisessa myöskään tutkija ei tiedä missä ryhmässä kukin tutkittava henkilö on. Tarkoituksena on estää vääristymä, joka tutkijan puolelta voi tulla, jos hän tietää missä ryhmässä tietyt tutkittavat henkilöt ovat. (Kendall 2003, 166)

## 5.2 Tutkimuksen kohderyhmän valinta

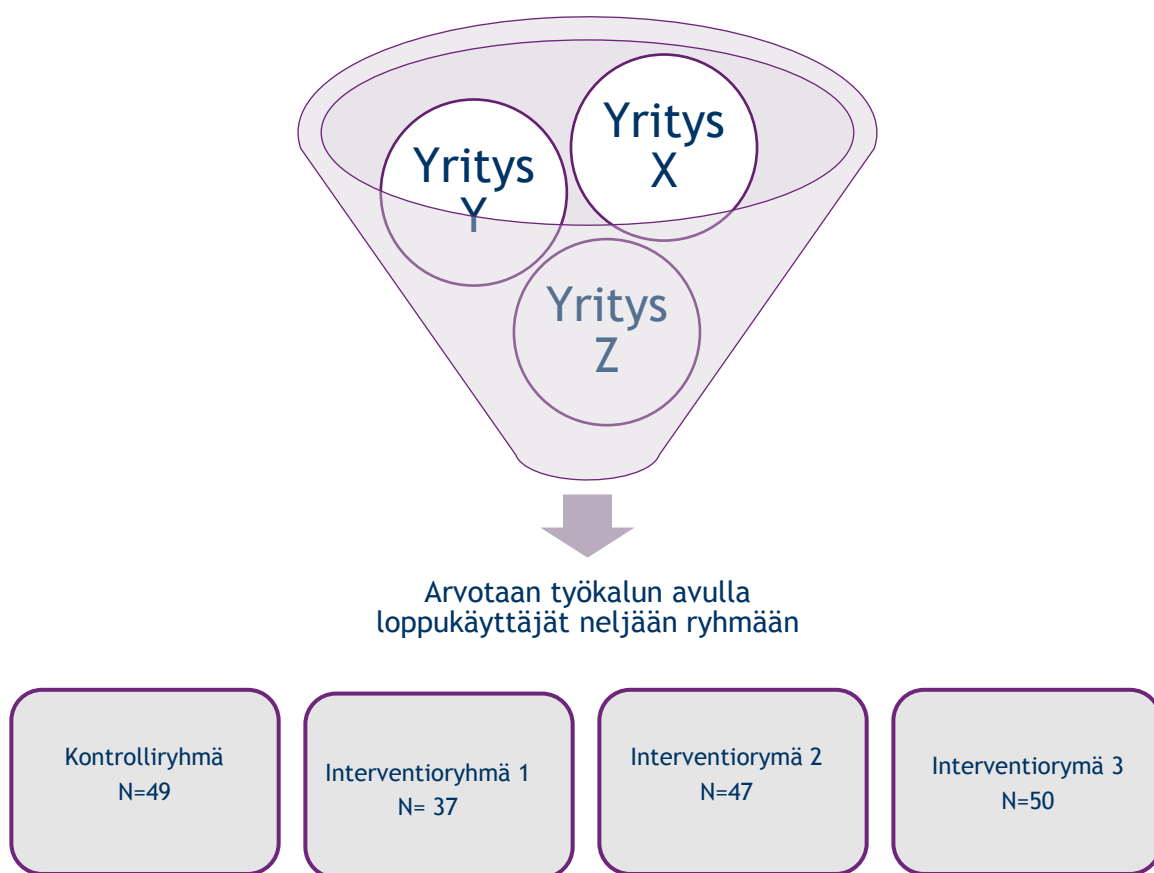
Tutkimuksen kohderyhmään ja testipopulaatioksi valittiin toimeksiantajayrityksen kanssa yhteisesti loppukäyttäjät, jotka ovat hyvin passiivisia. Tutkimukseen osallistuneet valittiin kolmesta, samankaltaisesta yrityksestä. Näin pyrittiin välttämään vääristymät tuloksista ja lisäämään tuloksen yleistettävyyttä.

Kaikki tutkimusryhmään kuuluvat käyttäjät ovat tehneet 0-2 taukoa koko aikana, jolloin heillä on ollut mahdollisuus käyttää palvelua. Tämä ryhmä valikoitui kohderyhmäksi, koska heitä on ollut vaikeinta tavoittaa ja aktivoida. Puoliaktiivisille käyttäjille Cuckoo pystyy lähettämään viestejä myös sovelluksen kautta, muistuttaa tauoista ja kertoa kilpailuista. Positiivista olisi, jos käyttäjät saataisiin avaamaan sovellus, eli kirjautumaan palveluun ja kokeilemaan taukoliikuntaa. Näin saataisiin mahdollisesti lisää edes vähän aktiivisia käyttäjiä, joita on taas helpompi motivoida myöhemmin sovelluksen kautta tulevilla viesteillä. Tutkimusjoukkoon valittiin loppukäyttäjää kolmesta eri yrityksestä, jotta pystyttiin mahdollisimman hyvin hävittämään tietyn yrityksen ongelmat ja tutkia interventioiden vaikutusta sekä yleistää tutkimuksen tuloksia.

## 5.3 Satunnaistaminen ja tutkimusryhmät

Tutkimus tehtiin satunnaistettuna kontrolloituna kokeena, jossa testipopulaatio jaettiin neljään eri ryhmään. Testattavat eivät tienneet olevansa mukana tutkimuksessa. Tämä oli tärkeää, koska näin saadaan varmistuttua siitä, että tulokset eivät vääristy, jos he tietävät jonkun seuraavan käyttäytymistä. Testipopulaatio koostui kolmen eri yrityksen työntekijöistä, joita on 183 henkeä ja se on valittu niistä yrityksistä, joissa käyttäjiä on vähän. Eri yrityksistä koottu testipopulaatio mahdollistaa tutkimuksen yleistettävyyden, koska näin otanta vastaa paremmin perusjoukkoa. Satunnaistaminen tehdään, jotta voidaan olla varmoja, etteivät muut vaikuttavat tekijät, kuten ympäristö, vaikuta tutkimuksen tuloksiin. Tutkimus kestää kaksi viikkoa, jonka aikana neljä interventioryhmää saa viestin sähköpostilla. Jokaiselle ryhmälle on suunniteltu erilainen viesti. Kontrolliryhmä ei saa viestejä ollenkaan. Tutkimuksen toimivuutta mitataan vertaamalla kontrolliryhmän ja interventioryhmien tuloksia.

Kolme eri yritystä, joissa aktiivisia käyttäjiä taukoliikuntapalvelulle on vähän ja suurin osa työntekijöistä passiivisia. Otos yhteensä 183 henkilöä.



Kuvio 4: Tutkimuspopulaatio satunnaistaminen koeryhmiin

Satunnaistaminen neljään ryhmään tehtiin satunnaistamistyökalun (Research Randomizer) avulla, jolloin kontrolliryhmään saatiin 49 henkilöä, interventio ryhmä 1 saatiin 37 henkilöä, interventio 2 ryhmään 47 henkilöä ja interventio 3 ryhmään 50 henkilöä. Jokaisessa ryhmässä on kolmen eri yrityksen työntekijöitä.

Interventioryhmä 1 saa tuuppausviestin, jossa pyritään vaikuttamaan vallitsevan tilan viinon noutamiseen sekä liikadiskonttaukseen.

Interventioryhmä 2 saa tuuppausviestin, jossa pyritään vaikuttamaan ylikuottamusharhaan.

Interventioryhmä 3 saa tuuppausviestin, jossa pyritään vaikuttamaan laumakäyttäytymiseen ja sosiaalisen ympäristön vaikutukseen.

#### 5.4 Tutkimuksen aikataulu

Tutkimus toteutettiin keväällä 2018. Tuuppausviestien lähettäminen päätettiin toteutettavaksi ennen kesää, koska keväällä käyttäjät ovat paremmin työpaikalla ennen kesälomia. Tällöin on myös potentiaalinen aika saada ihmisiä liikkumaan, kun kesä kolkuttelee ovella ja valon myötä yleinen virkeystaso on korkeampi.

| Päivämäärä     | Toimenpide  |
|----------------|---|
| 1.4.2018       | Tuuppausviestin suunnittelu ja esittely toimeksiantajalle |
| 3.5.2018       | Sähköpostituuppausten lähettäminen                        |
| 1.6- 31.7.2018 | Tutkimusten tulosten analysointi                          |

Taulukko 4: Tutkimuksen aikataulu

#### 5.5 Tutkimusaineiston kerääminen

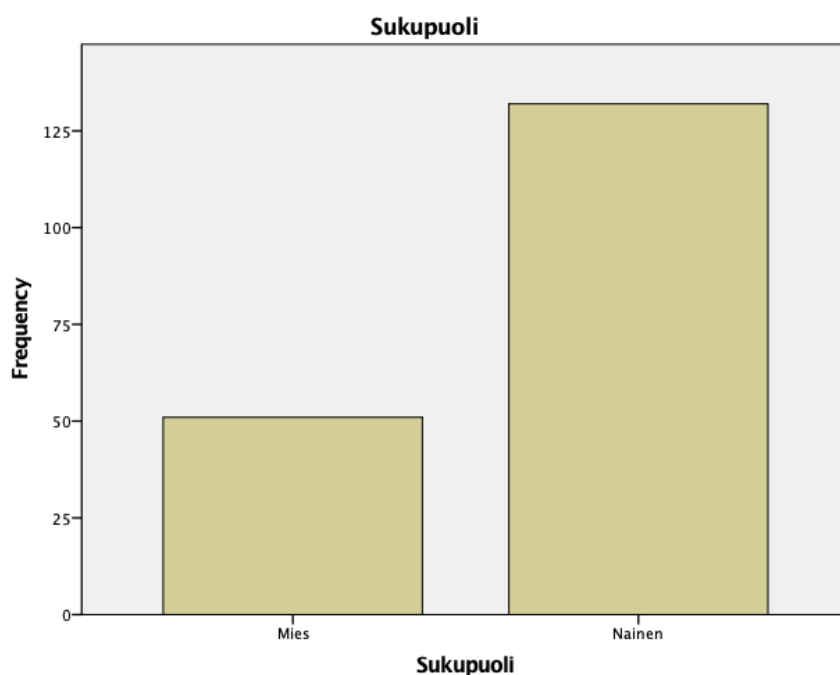
Tutkimuksessa kerättiin tutkimusjoukon taukoliikuntojen määrät interventioiden jälkeen. Cuckoo workout, eli toimeksiantaja yritys keräsi kaikkien tutkimukseen osallistuneiden käyttäjien tiedot ennen kokeen aloitusta ja 3.5.2018 jälkeen, jolloin interventioryhmien viestit lähetettiin. Tutkimusaineistoon kerättiin passiivisten loppukäyttäjien seuraavat tiedot:

- sukupuoli
- kuinka monta taukoa on tehty palvelun käyttöönoton jälkeen
- milloin viimeisin tauko on tehty
- tutkimusryhmä, johon henkilö on satunnaistamisella arvottu
- taukojen määrät tutkimuksen seurannan aikana

Tietoa kerättiin ainoastaan niistä lähteistä, joita Cuckoo workout voi käyttää itsenäisesti. Loppukäyttäjien yrityksiltä ei pyydetty erillistä dataa tutkimukseen osallistuvista, koska jatkokatutkimuksia varten tällaisia tietoja ei olisi mahdollista kerätä Cuckoon workoutin puolesta. Nämä ovat tiedot, joita Cuckoo workout pääsee hyödyntämään jatkossakin. Koska tutkimukseen osallistuville ei kerrottu tutkimuksesta, ei loppukäyttäjiltä kysytty muita tarkentavia muuttujatietoja. Tiedot kerättiin Excel taulukkoon toimeksiantajayrityksen puolesta ja toimitettiin tutkimuksen päätteeksi analysoitaviksi.

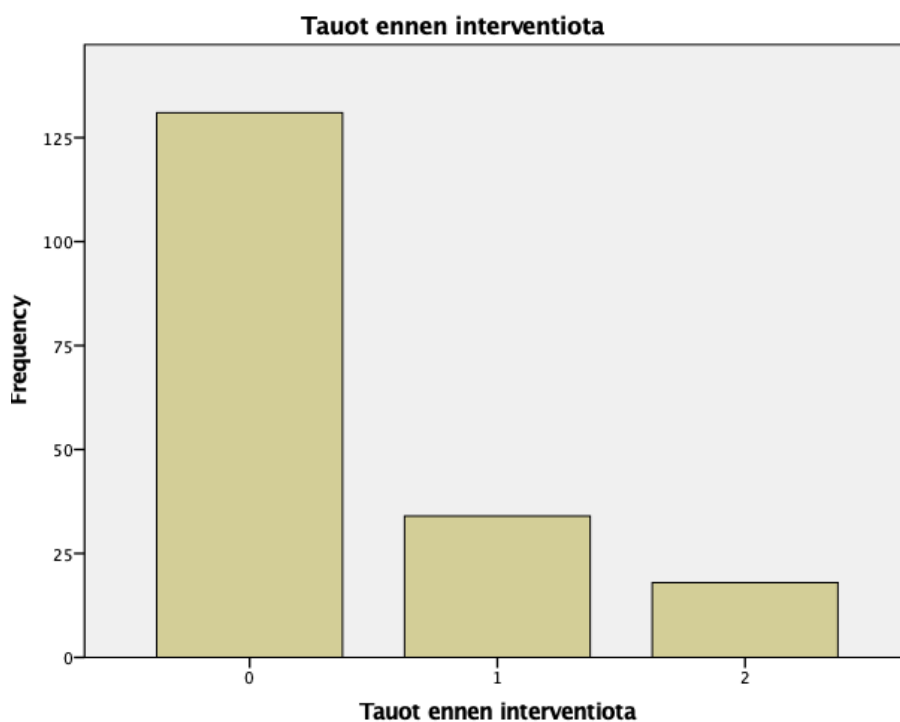
## 5.6 Aineiston analyysi

Tutkimusdata saatiin toimeksiantajayritykseltä tutkimuksen päätyttyä ja tutkimuksen tulokset analysoitiin SPSS- ohjelmalla. Aineistoa analysoidessa määritettiin jokaisen koeryhmän keskiarvot taukoliikunnan tekemisestä, jonka jälkeen mitattiin Kruskal -Wallis -testillä, onko ryhmien taukoliikuntamäärissä tapahtunut merkitsevää tilastollista muutosta. Koko aineistosta tehtiin myös frekvenssianalyseja, joilla pystyttiin erittelemään tutkimusjoukon taustamuuttujia, joita tässä tapauksessa oli sukupuoli. Muuttujia tarkasteltiin myös koeryhmittäin, joista tulokset löytyvät ryhmien frekvenssianalysien kohdalta.



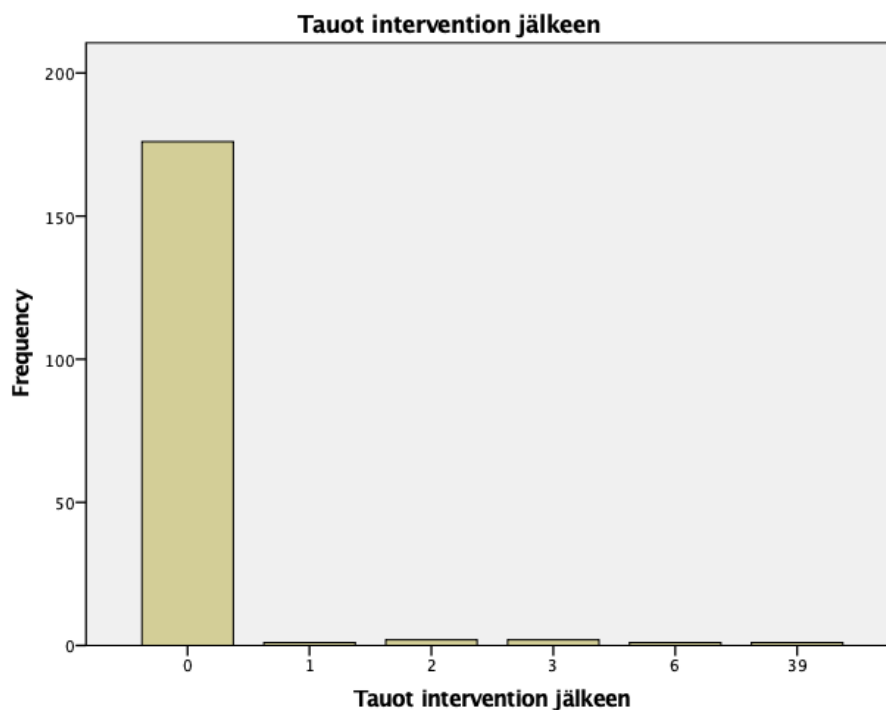
Taulukko 5: Sukupuolijakauma koko tutkimusjoukossa

Kokonaisuudessaan 183 henkilön tutkimusjoukosta 132 (72,1%) oli naisia ja miehiä 51 (27,9%). Luvut ovat lähellä Cuckoo workoutin kaikkien käyttäjien sukupuolijakaumaa, naisia on asiakasyrityksissä enemmän töissä, kuin miehiä.



Taulukko 6: Tehdyt tauot ennen tutkimusta

Yhteensä koko tutkimusjoukosta ennen tutkimusta yhden tauon oli tehnyt 34 henkilöä ja kaksi taukoa 18 henkilöä. 131 henkilöä ei ollut tehnyt taukoja ollenkaan rekisteröitymisen jälkeen.



Taulukko 7: Tehdyt tauot intervention jälkeen

Kaikkiaan 183 henkilöä tutkimusjoukosta taukoja teki lisää yhden tauon yksi osallistuja. Kaksi osallistujaa teki kaksi taukoja, ja kolme taukoja teki myös kaksi osallistujaa. Yksi osallistuja teki yhteensä kuusi taukoja ja yksi osallistuja jopa 39 taukoja. 176 osallistujaa eli 96,2% osallistujista ei kuitenkaan tehnyt yhtään taukoja tutkimuksen aikana.

### 5.7 Koeryhmien frekvenssianalyysit ja Kruskal- Wallis- testi

Frekvenssi kuvaa muuttujan arvojen jakautumista tutkimustiedossa. Lukumäärällä eli frekvenssillä tarkoitetaan muuttujan, lukumäärää aineistossa (Holopainen & all 2004, 44-45). Tässä tutkimuksessa muuttujia oli sukupuoli ja taukojen määrä intervention jälkeen.

Alla olevaan taulukkoon on koottuna jokaisen koeryhmän sukupuolijakauma ja tehdyt tauot tutkimuksen aikana. Lähtötilanteessa missään ryhmissä kukaan osallistuja ei ollut tehnyt taukoja vähintään viimeisen kahden kuukauden aikana.

| Koeryhmä  | Nainen     | Mies       | Taudot tutkimuksen aikana       |                              |                            |
|---|------------|------------|---------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| Kontrolliryhmä N= 49  | 33 (67,3%) | 16 (32,7%) | 0 taukoa:<br>47 hlöä<br>(95,9%) | 1 tauko:<br>1 hlö (2%)       | 3 taukoa:<br>1hlö (2%)     |
| Interventioryhmä (1) N= 37<br>Vallitsevan tilan vinouma ja liikadiskonttaus | 27 (73%)   | 10 (27%)   | 0 taukoa:<br>37 hlöä<br>100%    | -                            | -                          |
| Interventioryhmä (2) N= 47<br>Yliluottamusharha                             | 38 (80,9%) | 9 (19,1%)  | 0 taukoa:<br>45 hlöä<br>(95,7%) | 3 taukoa:<br>1 hlö<br>(2,1%) | 39 taukoa:<br>1 hlö (2,1%) |
| Interventioryhmä (3) N= 50<br>Laumakäyttäytyminen ja sosiaalinen ympäristö  | 34 (68%)   | 16 (32%)   | 0 taukoa:<br>47 hlöä<br>(94%)   | 2 taukoa:<br>2 hlöä<br>(4%)  | 6 taukoa:<br>1 hlö (2%)    |

Taulukko 8: Koeryhmien sukupuolijakaumat ja tehdyt tauot

Kontrolliryhmässä taukoja alkoi tekemään tutkimuksen aikana kaksi henkilöä. Vaikka kontrolliryhmä ei saanut tuuppausviestejä, voi olla, että käyttäjät ovat muista syistä aktivoituneet juuri tutkimuksen aikana. On myös mahdollista, että saman yrityksen tuuppausviestin saaneet ovat kertoneet muille viestistä, jolloin vaikutus liittyisi myös kontrolliryhmän toimintaan,

mutta viestien tullessa tietokoneelle henkilökohtaiseen sähköpostiin, on epätodennäköistä, että sen sisältöä jaettaisiin kollegoille.

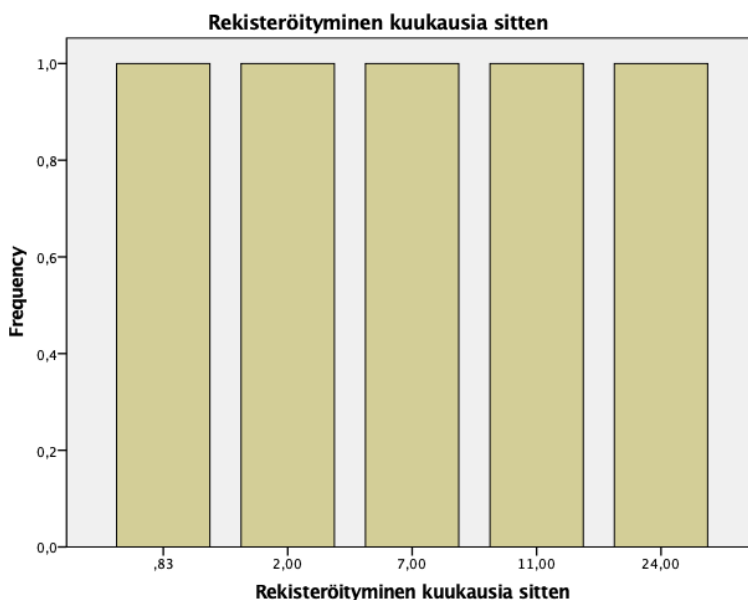
Interventoryhmässä 1 kukaan ei tehnyt taukoja, josta voidaan päätellä, että informoiva ja muistuttava viesti itsessään ei ole motivoinut halutulla tavalla loppukäyttäjiä. Tutkimusryhmä oli satunnaistamisen seurauksena myös kaikista pienin (37 henkilöä), joten sekin voi vaikuttaa asiaan. Interventoryhmä 2 taukoja teki kaksi henkilöä, jotka molemmat tekivät useamman tauon ja interventoryhmässä 3 taukoja teki kolme henkilöä.

Kontrolliryhmän ja interventoryhmien frekvenssianalyysit löytyvät kokonaisuudessaan opin-  
näytetyön liitteistä.

Kruskal- Wallis -testin tarkoituksena on näyttää merkitseviä eroja eri ryhmien välillä. Nollahy-  
poteesina on, että mediaanit ovat ryhmien välillä yhtä suuria. Testillä ei ole mahdollista sel-  
vittää, minkä ryhmän välillä erot ovat tilastollisesti merkitseviä. Kruskal- Wallis -testin mu-  
kaisesti tilastollisesti merkitseviä poikkeavuuksia ei ole ryhmien välillä ( $p= 0.577$ ).

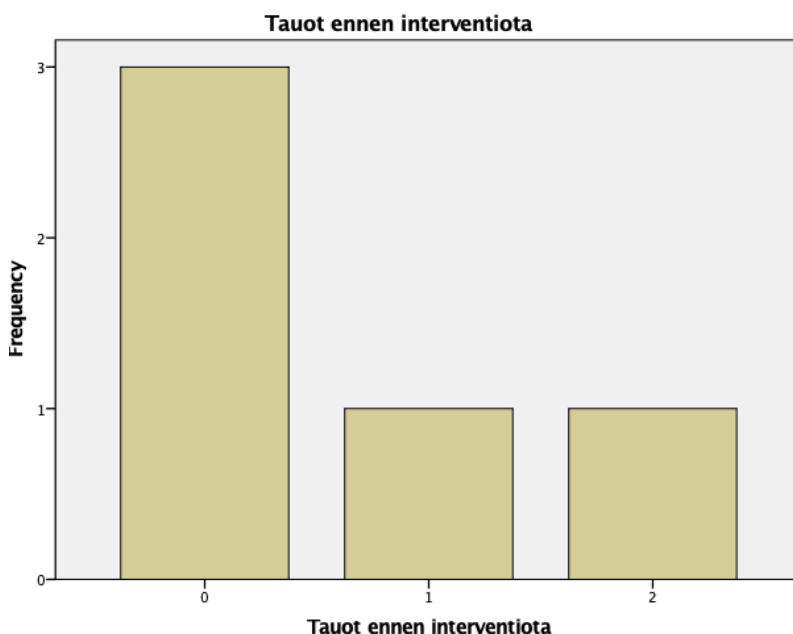
#### 5.8 Muuttujien vaikutus muutoksen tehneisiin käyttäjiin

Lisäksi tutkittiin muutoksen tehneitä käyttäjiä. Vertailuun otettiin mukaan interventoryh-  
mien 2 ja 3 osallistujat, koska interventoryhmä 1 taukoja ei tehty ollenkaan tutkimuksen ai-  
kana ja kontrolliryhmä ei ole saanut interventiota. Taukoja tehneitä oli ryhmässä 2 ja 3 yh-  
teensä viisi, joista kaikki olivat naisia.



Taulukko 9: Muutoksen tehneiden rekisteröityminen kuukausissa ennen tutkimuksen alkua

Taulukosta 12, voidaan todeta, että jokainen muutoksen tehnyt on ollut rekisteröityneenä palveluun eri ajan. Ajat vaihtelevat 25 päivästä (0,83 kuukautta), 2 vuoteen (24 kuukautta). Viestien vaikutuksen voidaan todeta vaikuttavan riippumatta ajasta, jota palveluun on oltu rekisteröitynä.



Taulukko 10: Muutoksen tehneiden taukomäärät ennen interventiota

Taukoja tehneistä interventioryhmien 2 ja 3 henkilöistä kaksi oli tehnyt yhden tauon aiemmin ja loput kolme eivät olleet tehneet yhtään taukoa.

## 6 Kyselytutkimus liikunnallisista tauoista

Kyselyn tarkoituksena oli saada lisää tietoa taukoliikunnan tekemisestä, jotta kehityssuunnitelman tueksi saataisiin vielä lisää aineistoa. Taukoliikunnasta ei oltu tehty julkistettuja tutkimuksia aiemmin, jonka takia oli tärkeää saada selvitettyä käyttäjien ajatuksia taukoliikunnasta. Kyselyä suunniteltaessa oli tärkeää myös tietää yleisellä tasolla, ovatko ihmiset tiedostaneet taukoliikunnan hyödyt ja istumisesta aiheutuvat haittatekijät sekä saada kuva yleisestä mielenkiinnon ja motivoitumisen asteesta taukoliikuntaa kohtaan. Koska aiemmassa tutkimuksessa haluttiin nimenomaan aktivoita erittäin passiivisia käyttäjiä, oli mielenkiintoista tutkia, johtuuko passiivisuus motivaation puutteesta vai muista, mahdollisista syistä.

Kyselylomakkeen tavoitteena oli selvittää kuinka suuri määrä ihmisistä voidaan katsoa olevan täysin tuuppauksen ulkopuolella, eli ne jotka eivät ole ollenkaan motivoituneita. Lisäksi haluttiin selvittää, mitkä tavat toimivat ihmisten mielestä parhaiten kannustimina taukoliikuntaan. Nämä ovat vain tiedostettuja keinoja, mutta voivat silti auttaa

kehitysehdotuksen ja jatkotoimenpiteiden kehittämisessä. Yleisesti haluttiin tietää, kuinka paljon taukoliikunnasta tiedetään ja kuinka tärkeäksi se koetaan. Lisäksi kyselyllä pyrittiin selvittämään syitä, joiden takia taukoliikunta jää tekemättä.

### 6.1 Kyselytutkimuksen suunnittelu ja lomakkeen rakenne

Kyselylomaketta suunniteltaessa päätettiin, että kaikki kysymykset ovat vastaajalle pakollisia. Kysely suunnattiin kaikille toimistotyötä tekeville, ja sitä pyrittiin jakamaan mahdollisimman laajalti, jotta otos olisi kattava. Kyselyyn päädyttiin tiedonkeräysmenetelmänä, koska sillä oli mahdollista saada mahdollisimman laaja tutkimusaineisto ja näin tulosten tulkinta oli yksinkertaisinta ja yleistettävyyden mahdollisuus olisi suurempi, kuin haastatteluissa.

Kyselytutkimuksen alkuun taustakysymyksiksi määriteltiin vastaajan sukupuoli, ikä, kuinka kauan työtä tehdään istuen päätteellä ja mitä työvälineitä vastaajalla on käytössä. Koska kyselyyn vastaajien taukoliikunnan tekemisestä ei ollut kyselyä suunniteltaessa ollenkaan tietoa, kyselylomakkeeseen tehtiin muutamia kysymyksiä taukoliikuntaa tekeville ihmisille ja kysymyksiä ihmisille, jotka eivät ole tehneet taukoliikuntaa.

Kysely suunniteltiin strukturoituna kyselynä, jossa käytettiin suurimmassa osassa kysymyksiä erilaisia vaihtoehtoja, joista vastaaja sai valita parhaiten hänen tilanteeseensa sopivan vaihtoehdon. Ainoastaan viimeisessä kysymyksessä, joka koski taukoliikunnan määrän lisäämistä, vastaajalle annettiin mahdollisuus kirjoittaa oma esimerkki, jos etukäteen annetuista vaihtoehdoista ei löytynyt hänelle sopivaa vaihtoehtoa. Strukturoituun kyselyyn päädyttiin, koska näin pystyttiin keräämään mahdollisimman paljon tietoa usealta vastaajalta ja vertaamaan saatuja vastauksia. Viimeinen puolistrukturoitukysymys, jossa oli myös avoin vastausvaihtoehto, annettiin, koska oli mielenkiintoista tietää mitkä loppukäyttäjien todelliset tarpeet olivat taukoliikunnan lisäämiselle.

Jotta kyselyyn saatuja vastauksia pystyttäisiin analysoimaan mahdollisimman hyvin, kysymyksiä toteutettiin kahdella eri tavalla; väittämällä, joissa vastaaja sai valita skaalalla täysin eri mieltä ja täysin samaa mieltä (1-5 vaihtoehtot) sekä parhaimman vaihtoehdon etukäteen annetuista vaihtoehdoista valitsemalla. Näin vastauksia olisi helppo vertailla ja nähdä eroavaisuudet vastauksissa. Vaarana kuitenkin on, että kaikille ei vaihtoehdoista löytynyt juuri omaa tilannetta kuvaavaa vaihtoehtoa, jolloin on saatettu valita lähimpänä oleva vaihtoehto.

### 6.2 Kyselytutkimuksen toteutus

Kyselytutkimus päätettiin toteuttaa verkossa, jotta siihen saataisiin kerättyä mahdollisimman paljon vastauksia. Tämä myös helpotti tutkimuksen jakamista eri yritysten työntekijöille, jotta otannasta tulisi mahdollisimman kattava. Koska kyselyyn haluttiin paljon vastauksia, oli

sen vastaaminen tehtävä mahdollisimman helpoksi. Tämä tarkoitti, että kyselyyn vastaamiseen käytettävä aika oli pidettävä lyhyenä ja vastaaminen oli mahdollista myös älypuhelimella.

Kysely toteutettiin 1- 10.10.2018 ja siihen kerättiin vastauksia sähköpostitse, Facebookissa ja Linked In:ssa. Lyhyellä saatetekstillä pyrittiin lisäämään vastaajien määrää ja helpottamaan kyselyn jakamista. Saateteksti löytyy opinnäytetyön [liitteistä](#). Tarkoituksena oli saada mahdollisimman kattava vastaajapohja, jotta tuloksia voitaisiin pitää yleistettävänä. Ainoa asia, jossa rajattiin henkilöitä pois, oli se, että tutkimus oli suunniteltu toimistotyötä tekeville. Istumisaikaa kysyttiin vasta myöhemmin kyselyssä, mutta kyselyyn ei haluttu sekoittaa kaikkia eri ammattien edustajia. Kyselyn vastaukset kuvaavat siis toimistossa työskentelevien aktiivisuutta ja mielipiteitä, opinnäytetyön toimeksiantajayrityksen asiakkaisen mukaisesti.

Kyselyä testattiin koeryhmällä, ennen sen lähettämistä kaikille osallistujille. Koeryhmän antamien kommenttien perusteella kysymyksiä tarkennettiin ja yksinkertaistettiin. Palautteen kerääminen ennen kyselyn julkaisua auttoi suunnitteluprosessissa ja estää varsinkin väärin ymmärrettävien kysymysten pääsy kyselylomakkeeseen. Kyselyn alkuun lisättiin ohjeistava teksti ja osaan kysymyksistä lisättiin tarkentavia selvityksiä, esimerkiksi taukoliikunnan määritelmästä. Kyselypohja löytyy kokonaisuudessaan opinnäytetyön liitteistä.

| Toimenpide                                | Päivämäärä     |
|---|----------------|
| Tavoitteiden määrittäminen kyselyä varten | 1.- 9.10.2018  |
| Kyselylomakkeen suunnittelu               | 10.- 20.9.2018 |
| Kyselylomakkeen testaus koeryhmällä       | 21.- 23.9.2018 |
| Kyselyn lähettäminen vastaajille          | 1.-10.10.2018  |
| Kyselylomakkeen vastausten analysointi    | 10- 11/ 2018   |

Taulukko 11: Kyselytutkimuksen suunnittelun ja toteutuksen aikataulu

### 6.3 Tulosten analysointi

Kyselytutkimusta analysoitiin Excel-ohjelmassa sekä Spss-ohjelmalla.

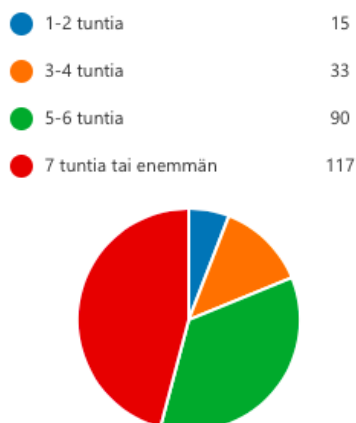
#### 6.4 Kyselyn taustamuuttujat

Kyselyyn vastasi 255 henkilöä. Kyselyyn vastanneista naisia vastaajista oli 200 (78%), miehiä 51 (20%) ja muita 4 (2%). Vastaajien ikä vaihteli 24- vuotiaasta 62- vuotiaaseen.

Vastaajista 15 (6%) istuu työpäivän aikana 1-2 tuntia, 33 (13%) istuu 3-4 tuntia, jolloin suurin joukko, 207 (81%) henkilöä istuu 5 tuntia tai enemmän jo ainoastaan työpäivän aikana (Kuvio 3).

Kuinka monta tuntia teet istuen työtä päätteellä työpäivän aikana?

[Lisätietoja](#)



Kuvio 5: Kysely työpäivien tauottamisesta liikunnallisilla tauoilla

Työvälineenä vastanneilla oli 98 (38%) pöytätietokone, 80 (31%) kannettava tietokone ja 77 (30%) henkilöllä oli molemmat. Tulos voi mahdollisesti osoittaa, että työtapamme ovat muuttumassa vaihtelevammiksi ja toimintaympäristöt siirtyneet enemmän avokonttoreihin, joissa oma työpiste saattaa vaihdella päivittäin. Taukoliikunnan kannalta hyvää asiassa on se, että ihmiset mahdollisesti liikkuvat enemmän päivän aikana, kun käytössä on kannettava tietokone. Avokonttori saattaa kuitenkin tuoda myös haasteita taukoliikunnan tekemiselle; moni saattaa tuntea olonsa vaivaantuneeksi tehdessään avokonttorissa taukoliikuntaa, jotkut saattavat jopa kokea sen häiritsevänä.

Kaikkien vastanneiden keskiarvo ”Taukoliikunta auttaa pitämään virkeänä työpäivän aikana ja vähentää tuki- ja liikuntaelinsairauksia” -väittämään oli 4,54 (1= täysin erimieltä, 5= täysin samaa mieltä). Voidaan siis todeta, että lähes kaikki tunnistavat taukoliikunnan hyödyt, vaikka eivät itse tekisikään taukoliikuntaa. Ongelman ja ratkaisun tiedostaminen eivät kuitenkaan yksinään riitä motivoimaan itse taukoliikuntaan. Vaikka henkilö yleisellä tasolla olisikin sitä mieltä, että taukoliikunnasta on hyötyä, voi hän silti ajatella, että hän itse ei tarvitse sitä. Tärkeää vastauksissa on kuitenkin se, että taukoliikunnasta on puhuttu viime vuosina mediassa ja työpaikoilla paljon enemmän, kuin ennen. Myös valtio ja kunnat ovat tehneet erilaisia kampanjoita paikallaan olon ja istumisen välttämiseksi. Vaikka vertailukohtaa aiemmilta

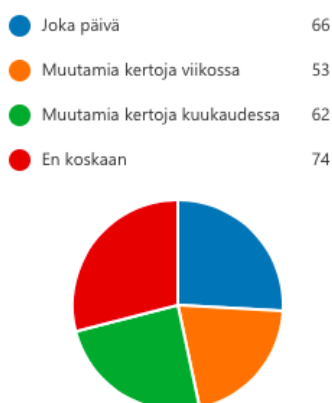
vuosilta ei ole, voidaan kuvitella mitä tulokset olisivat olleet kymmenen tai jopa viisi vuotta sitten.

Kyselyyn vastanneista työnantaja oli järjestänyt mahdollisuuden tehdä liikunnallisia taukoja työpäivän aikana 180 (71%) henkilölle. Kyselyssä oli annettu esimerkkejä, mitä asioita voidaan katsoa työnantajan tarjoamiksi mahdollisuuksiksi. Näitä oli: työnantaja voi ostaa käytettäväksi taukoliikuntaohjelman, järjestää taukoliikuntaa, tarjota apuvälineitä taukoliikuntaan sekä mahdollistaa ajallisesti, sen, että pystytään pitämään taukoja. Vaikka 71% on enemmistö vastanneista, on hälyttävää, että 29% vastanneista ei saa mahdollisuutta tauottaa työpäiväänsä. Koska tähän kysymykseen ei tehty jatkokysymyksiä, eikä vastaajien työnantaja ole tiedossa, emme voi tietää ovatko suurin osa vastanneista samassa yrityksessä töissä vai onko vastanneiden joukossa useampi, jonka työnantaja ei ole vielä ymmärtänyt istumatyön haittoja ja taukoliikunnan hyötyjä.

## 6.5 Taukoliikunnan tekeminen

Kuinka usein teet liikunnallisia taukoja työpäivien aikana?

[Lisätietoja](#)



Kuvio 6: Kysely työpäivien tauottamisesta liikunnallisilla tauoilla

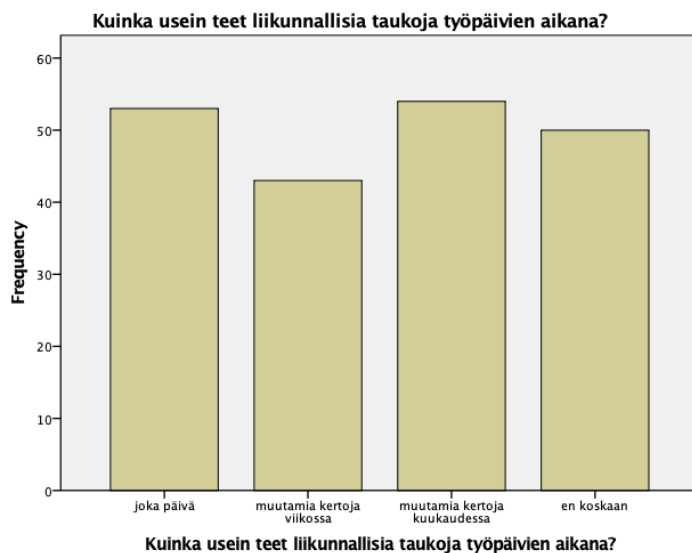
Vastanneista ainoastaan 66 (26%) henkilöä kertoi tekevänsä liikunnallisia taukoja joka päivä. Muutamia kertoja viikossa taukoliikuntaa teki 53 (21%) henkilöä ja 62 (24%) vastanneista teki taukoja muutamia kertoja kuukaudessa. 74 (29%) vastaajaa kertoi, ettei koskaan tee taukoja. Ääripäät keräsivät eniten vastauksia, mutta vastaukset jakoutuivat kaikkiin neljään vaihtoehtoon yllättävän tasaisesti. 71 % (taukoliikuntaa joka päivä, muutamia kertoja viikossa tai muutamia kertoja kuukaudessa tekevät) vastanneista voidaan mahdollisesti laskea jollain tapaa motivoituneiksi tekemään taukoliikuntaa. Koska taukoliikuntaa on tehty ja ainakin yritetään tehdä, ovat he potentiaalisia henkilöitä tekemään taukoliikuntaa ja hyödyntämään työnantajan tarjoamia mahdollisuuksia tehdä liikunnallisia taukoja. 29% vastanneista, jotka eivät tee ollenkaan taukoliikuntaa voi olla paljon hankalampi motivoida, koska taukoliikunta ei ole

muodostunut minkäänlaiseksi rutiiniksi ja sitä kohtaan saattaa olla negatiivisia asenteita niin työntekijän, kuin työnantajan puolelta.



Taulukko 12: Miesten taukoliikunta-aktiivisuus

Kyselyyn vastanneista miehistä (N= 51) suurin osa (24 henkilöä) vastasi, että eivät tee koskaan liikunnallisia taukoja työpäivän aikana.



Taulukko 13: Naisten taukoliikunta-aktiivisuus

Kyselyyn vastanneista naisista (N=200) suurin osa (53 henkilöä) vastasi tekevänsä taukoja joka päivä, kuitenkin lähes saman verran (50 henkilöä) vastasi, ettei koskaan tee taukoja.

Taukoliikunnan aktiivisuuden frekvenssianalyysit sukupuolittain löytyvät opinnäytetyön liitteistä.

## 6.6 Taukoliikunnan aloittaminen

Oletko suunnitellut taukoliikunnan aloittamista?

[Lisätietoja](#)



Kuvio 7: Kysely työpäivien tauottamisesta liikunnallisilla tauoilla

Koska opinnäytetyö keskittyy taukoliikunnan aloittamiseen ja tekemiseen rutiininomaisesti, kyselyssä ohjattiin viimeiseen kohtaan (”En koskaan tee taukoja työpäivän aikana”) vastanneet vastaamaan eri kysymykseen (kuviokuva 5), kuin muut vastaajat. Hypoteesin mukaisesti osa vastaajista ei todellakaan halua tehdä taukoja, he eivät mahdollisesti pysty tekemään taukoja tai olosuhteet ja työnantajat eivät mahdollista liikunnallisten taukojen tekemistä. Tämä osio vastaajista haluttiin eritellä pois mahdollisista potentiaalisista vastaajista, jotka tällä hetkellä eivät tee taukoja, mutta jotka motivoimalla ja oikeat apuvälineet antamalla kuitenkin mahdollisesti voisivat tehdä taukoja. 74 vastanneesta 4 (5%) kertoi, että on suunnitellut taukoliikunnan aloittamista ja 39 (53%) vastaajaa kertoi, että on suunnitellut taukoliikunnan aloittamista, mutta he eivät vielä tiedä milloin ja miten. Vastaajista yhteensä 58% voisivat oikeanlaisilla menetelmillä olla tällöin myös potentiaalisia taukoliikunnan tekijöitä ja ainoastaan 12% kaikista 255 vastaajasta (31 henkilöä) voidaan sanoa olevan tällä hetkellä täysin motivoitunut ulkopuolella.



Taulukko 14: Taukoliikunnan aloittamisen suunnittelu

### 6.7 Taukoliikunnan hyödyt

Kyselyyn vastaajat, jotka katsottiin helpommiksi motivoida tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana, ohjattiin vastaamaan kahteen kysymykseen liittyen heidän tekemäänsä taukoliikuntaan. Kysymyksillä haluttiin tietää, miten taukoliikuntaa tehdään työpaikoilla ja minkä koettiin olevan suurin hyöty taukoliikunnasta. Vastaajista suurin osa 111 (61%) henkilöä vastasi tekevänsä taukoja oma-aloitteisesti. 57 (31%) vastaajaa kertoi tekevänsä taukoja taukoliikuntasovelluksen kautta ja lopuille 13 (7%) vastaajalle työnantaja oli järjestänyt taukoliikuntaa yhteisesti työpaikalla. Hyödyiksi nousi suurimmalle osalle vastaajista virkeämpi olo työpäivän aikana, johon vastasi 115 (64%) henkilöä. 53 (29%) vastaajista kertoi, että taukoliikunta on auttanut tuki- ja liikuntaelinsairauteen. Jäljelle jääneet 7% vastaajista koki, että eivät saa taukoliikunnasta mitään hyötyjä tai kokivat eniten hyödylliseksi kollegoiden kanssa yhdessä tekemisen. Alla olevista kuvioista voidaan päätellä, että ainoastaan naiset näkivät hyötynä kollegoiden kanssa tekemisen, kun taas yksikään mies ei ole vastannut hyötyvänsä taukoliikunnan tekemisestä tästä näkökulmasta. Naisilla voi siis olla suurempi tarve yhdistää taukoliikuntaa sosiaaliseen kontaktiin.



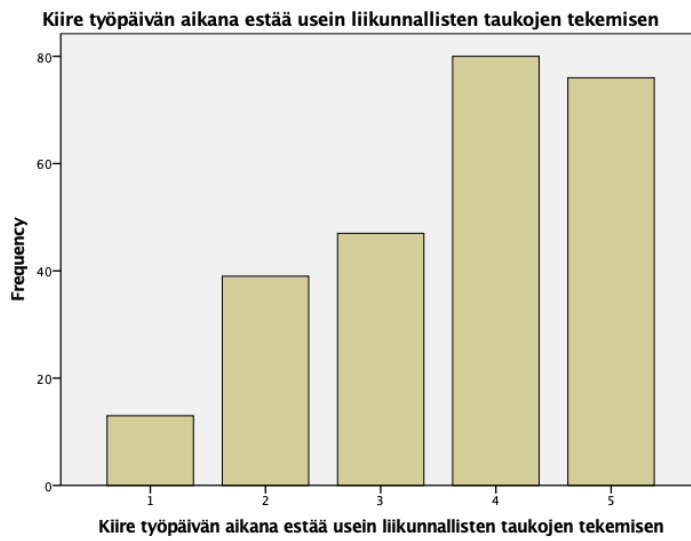
Taulukko 15: Miehet, taukoliikunnan hyödyt



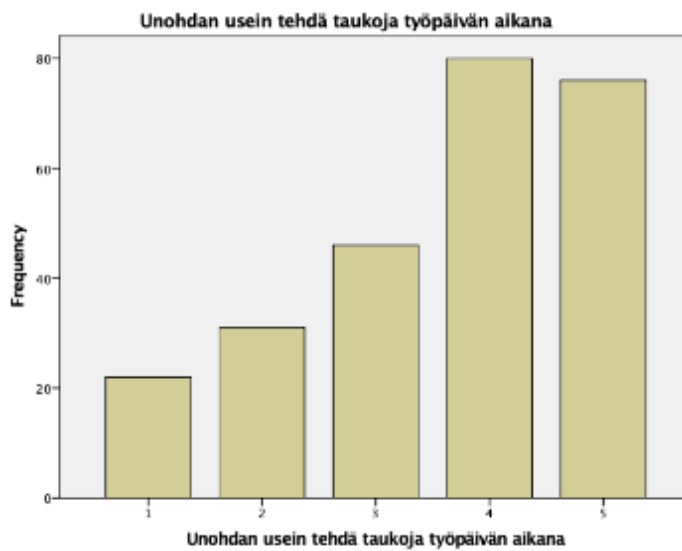
Taulukko 16: Naiset, taukoliikunnan hyödyt

### 6.8 Mielipiteitä taukoliikunnan tekemisestä

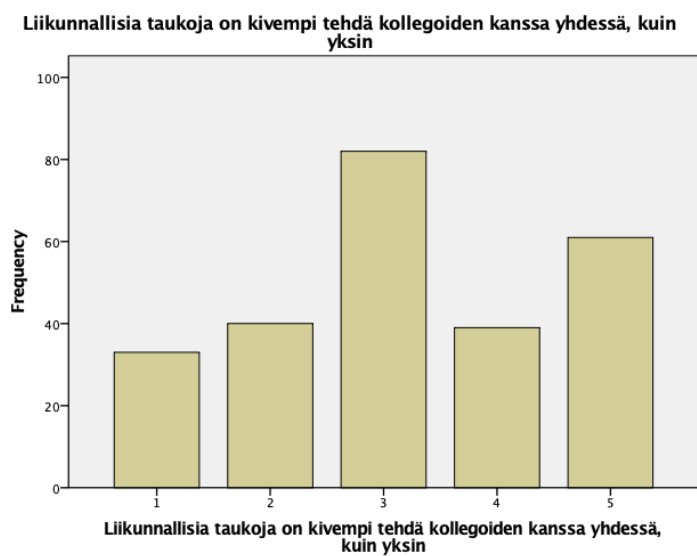
Seuraavaksi kyselyssä esitettiin viisi väittämää kaikille vastaajille, joissa valittiin asteikolla 1 = täysin eri mieltä ja 5= täysin samaa mieltä, itselle sopivin vaihtoehto. Vaihtoehtojen asteikoksi päätettiin viisi, jotta kyselyn tulos ei vääristyisi pakottamalla kyselyyn vastaajat vastaamaan joko puolesta tai vastaan.



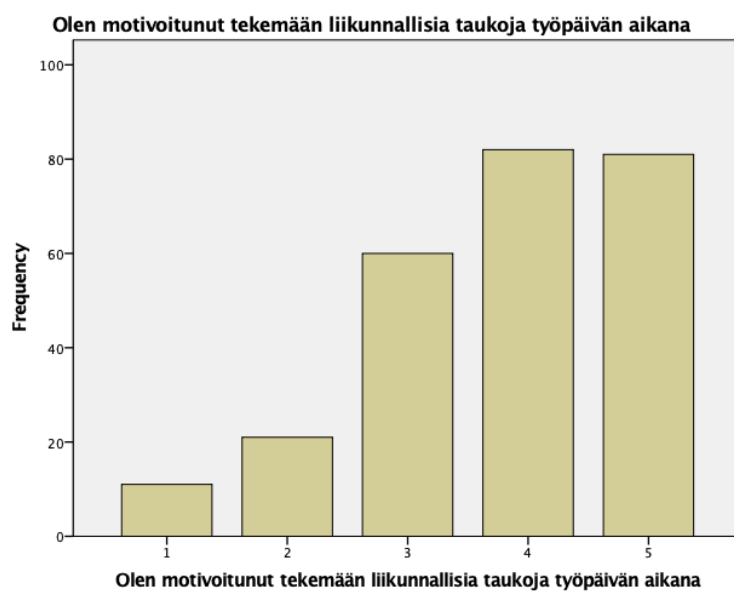
Taulukko 17: Väittämä: Kiire työpäivän aikana estää usein liikunnallisten taukojen tekemisen



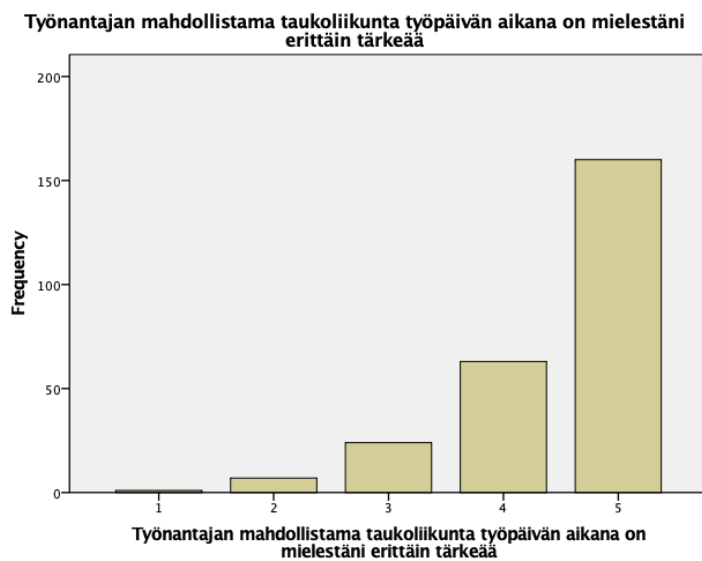
Taulukko 18: Väittämä: Unohdan usein tehdä taukoja työpäivän aikana



Taulukko 19: Väittäjä: Liikunnallisia taukoja on kivempi tehdä kollegoiden kanssa yhdessä, kuin yksin



Taulukko 20: Väittäjä: Olen motivoitunut tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana



Taulukko 21: Väittämä: Työnantajan mahdollistama taukoliikunta työpäivän aikana on mielestäni erittäin tärkeää

| Väittämä  | Keskiarvo vastauksista |
|---|------------------------|
| Kiire työpäivän aikana estää usein liikunnallisten taukojen tekemisen                   | 3,65                   |
| Unohdan usein tehdä taukoja työpäivän aikana  | 3,62                   |
| Liikunnallisia taukoja on kivempi tehdä kollegoiden kanssa yhdessä, kuin yksin          | 3,22                   |
| Olen motivoitunut tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana                      | 3,79                   |
| Työnantajan mahdollistama taukoliikunta työpäivän aikana on mielestäni erittäin tärkeää | 4,47                   |

Taulukko 22: Väittämien vastausten keskiarvot

Vastaukset olivat keskiarvoiltaan muuten lähellä toisiaan, mutta kaikille vastaajille taukoliikunnan mahdollisuus oli erittäin tärkeää. Tästä voidaan päätellä, että jopa henkilöille, jotka

eivät itse tee taukoliikuntaa, työnantajan tarjoama mahdollisuus taukoliikuntaan voi vaikuttaa työnantajakuvaan. Vastauksen keskiarvo noudattaa myös samaa linjaa vastauksien kanssa, jossa kysyttiin, uskooko vastaaja taukoliikunnan hyötyihin (keskimääräinen vastaus 4,54). Taukoliikunnasta voidaan siis ajatella positiivisesti, vaikka sitä ei itse tehdä.

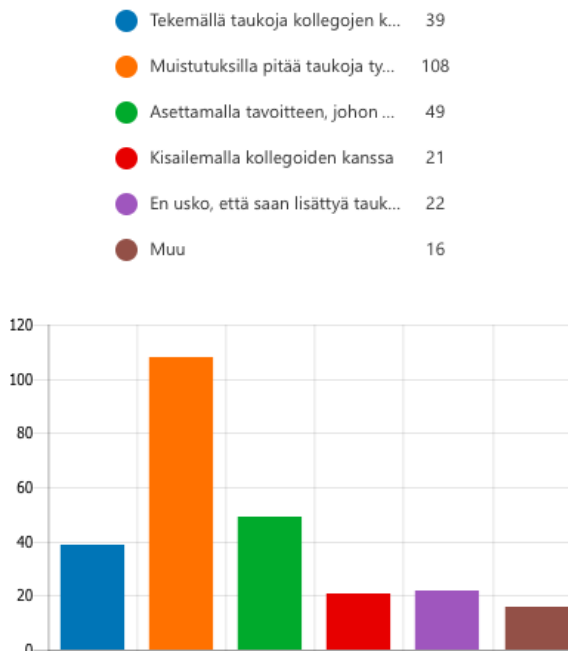
Vastauksien keskiarvoja verrattiin spss-analysointiohjelmalla sukupuolittain miesten ja naisten välillä. Sukupuolista jätettiin ottamatta mukaan Muut-ryhmä, koska siinä vastauksia oli ainoastaan neljältä henkilöltä. Tutkimuksen tuloksena voidaan todeta, että kiireessä työpäivän aikana tai taukoliikunnan unohtamisessa ei ole tilastollisesti merkitseviä eroja naisten ja miesten välillä ( $p > 0,01$ ). Tilastollisesti merkitseviä eroja ( $p < 0,01$ ) löytyi kollegoiden kanssa taukojen tekemisessä ( $p = 0,000$ ) ja taukoliikuntaan motivoituneisuudessa ( $p = 0,002$ ) sekä työnantajan mahdollistaman taukoliikunnan tärkeänä pitämisessä ( $p = 0,001$ ), joissa kaikissa naiset olivat vastanneet suurempia lukumääriä, kuin miehet. Suurimpana erona oli kollegoiden kanssa taukoliikunnan tekeminen, jossa miesten antama keskiarvo kollegoiden kanssa liikkumisesta oli 95% varmuudella, 1,154-0,361 alempi, kuin naisilla. Keskiarvojen vertailut sukupuolittain ja niiden t-testit löytyvät opinnäytetyön liitteistä.

Kaikkien kyselyyn vastanneiden vastauksia verrattiin korrelaatioanalyysillä, jossa muuttujien välisiä riippuvuuksia löytyi useammassa yhteydessä. Taukoliikunta auttaa pitämään virkeänä työpäivän aikana ja vähentää tuki- ja liikuntaelinsairauksia väite oli tilastollisesti merkitsevä riippuvainen väitteistä ”olen motivoitunut tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana ( $r = 0,263$  Sig= 0,000) ja ”työnantajan mahdollistama taukoliikunta työpäivän aikana on mielestäni erittäin tärkeää” ( $r = 0,201$  Sig=0,001). Korrelaatio ei kuitenkaan näissä tapauksissa ole suuri, joten suoraa johtopäätöstä ei voi tehdä tuloksien perusteella, että mielikuva taukoliikunnasta johtaisi esimerkiksi motivaatioon. Tilastollisesti erittäin merkitseviä olivat vastauksista myös riippuvuus kiire työpäivän aikana estää liikunnallisten taukojen tekemisen - väitteen ja unohdan usein tehdä taukoja työpäivän aikana- väitteen välillä ( $r = 0,317$  Sig=0,000) ja olen motivoitunut tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana- väitteen sekä työnantajan mahdollistama taukoliikunta työpäivän aikana on mielestäni erittäin tärkeää- väitteen välillä ( $r = 0,379$  Sig=0,000) tässäkin tapauksessa riippuvuus on heikohko molempien yhteneväisyyksien kohdalla. Korrelaatioanalyysi on kokonaisuudessaan opinnäytetyön liitteissä.

## 6.9 Miten taukoliikuntaa saataisiin lisättyä

Miten saisit parhaiten lisättyä taukoliikunnan määrää?

[Lisätietoja](#)



Kuvio 8: Kysely työpäivien tauottamisesta liikunnallisilla tauoilla

Viimeisenä kysymyksenä kysyttiin vastaajilta itse, millaisilla keinoilla he voisivat lisätä taukoliikunnan määrää. Reilusti eniten vastauksia sai vaihtoehto ”Muistutuksilla pitää taukoja työpäivän aikana”. Tähän vastasi 108 (42%) vastaajista. Tässä kysymyksessä oli kyselyn ainoa avoin vastausmahdollisuus, johon vastasi 16 henkilöä, jotka vastasivat seuraavat ehdotukset:

Useissa vastauksissa tuli esiin sähköisen työpöydän ja seisomatyön etu taukojen tekemisessä. Voi olla, että seisossa on helpompi aloittaa tauot, kuin istuessa. Istuessa työntekijä joutuu yleensä nousemaan tuolilta, joka vaatii enemmän vaivannäköä, kuin tauon aloittaminen, kun on jo seisaallaan. Moni myös vertasi omaa aktiivisuutta vapaa-ajalla korvaamaan taukoliikuntaa, joka ei tutkimusten mukaan riitä korvaamaan pitkäkestoista istumista ja paikallaanoloa. Lisäksi usealla vastaajalla esiin nousi ”oma tahto”, eli itsekuri ja aktiivisuus. Tätä on vaikea muuttaa, mutta jos tiedostaa, että omassa itsekurissa on aukkoja, voi olla helpompaa aktivoida muistutuksista. 22 (8,6%) henkilöä vastasi, ettei usko pystyvänsä lisäämään taukoliikunnan määrää tällä hetkellä. Tämä luku lähentelee 12 % jotka laskettiin olevan motivoinnin ulkopuolella.



Taulukko 23: Miehet, keinot, joilla saa parhaiten lisättyä taukoliikunnan määrää



Taulukko 24: Naiset, keinot, joilla saa parhaiten lisättyä taukoliikunnan määrää

## 7 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli testata sähköpostituuppauksen vaikuttavuutta taukoliikunnan lisäämisessä Cuckoo Workout taukoliikuntapalvelun loppukäyttäjillä. Lisäksi tavoitteena oli tutkia, miten motivoituneita ihmiset ovat yleisesti tekemään taukoliikuntaa ja millä tavoin taukoliikuntaa voitaisiin lisätä. Johtopäätöksissä on tarkasteltu molempia tutkimuksia erikseen sekä pohdittu tutkimuksen eettisyyttä ja yleistettävyyttä. Kehitysehdotus pohjautuu johtopäätöksiin ja aiempaan opinnäytetyössä esiteltyyn EAST-malliin. Lopuksi ehdotuksena on vielä jatkotutkimushanke, jotta kehitysehdotuksen toimivuus voidaan testata.

## 7.1 Johtopäätökset tutkimuksista

Johtopäätöksinä tuuppausviestien lähettämisestä sähköpostitse voidaan todeta, että muutos interventioryhmissä ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Osaan viesteistä reagoitiin (ryhmät 3 ja 4) mutta interventioryhmän 2 osallistujista kukaan ei tehnyt tutkimuksen aikana taukoja. Ryhmän viestin tarkoituksena oli auttaa käyttäjiä välttämään liikadiskonttausta ja vallitsevan tilan vinoumaa. Voi olla, että ryhmän 1 koko vaikutti tutkimukseen osaltaan, koska satunnais-tamisen takia se oli pienin koeryhmistä (n37). On myös mahdollista, että käyttäjät eivät tunnistaneet oman itseurinsa vähäisyyttä, jonka takia siihen ei kaivata apua. Vallitsevan tilan vinouma voi myös olla erittäin vahva, joten sen välttämiseksi tiedostava viesti ei välttämättä ole paras vaihtoehto. Hienovaraisemmalla, ei näkyvällä tuuppauksella voisi olla erilainen vaikutus.

Vaikka erot taukojen tekemisessä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä interventioryhmien 2 ja 3 osalta, voidaan kuitenkin todeta, että osa käyttäjistä aktivoitui, vaikka palvelu on ollut käytössä jo useamman vuoden ja aiempia taukoja ei ole, tai niitä on tehty vain yksi. Kaikki muutoksen tekijät olivat naisia ja vaikka heitä oli tässä tutkimuksessa vähän, voisi olla järkevää tutkia jatkossa, onko sähköpostiviestein tuuppauksen vaikutus suurempi naisilla, kuin miehillä ja voiko eri vinoumat ja niiden pohjalta tehdyt tuuppauskeinot vaikuttavat eri tavalla naisiin, kuin miehiin.

Jos tutkimus olisi mahdollista toistaa kaikilla käyttäjillä, ei ainoastaan passiivisilla, voisi eri ryhmien eroja tutkia vielä enemmän. Lisäksi tutkimusotos (N= 183) yleisesti oli hyvin pieni, jotta ainoastaan tämän tutkimuksen perusteella voitaisiin arvioida, pystytäänkö viesteillä vaikuttamaan aktiivisuuden lisääntymiseen taukoliikunnan tekemisessä. Tutkimuksen laatua on pyritty lisäämään sillä, että tutkimukseen osallistuvat valittiin kolmesta eri yrityksestä. Näin yritettiin minimoida yrityskulttuurin ja muiden käytännön tekijöiden vaikutus tehtyihin taukoliikuntamääriin. Tutkimukseen osallistuneilla oli kaikilla yli kahden kuukauden jakso takanaan, jolloin taukoja ei ole tehty ollenkaan. Näin rajattiin pois aktiivisempia käyttäjiä, joita voi olla helpompi motivoida myös viestein.

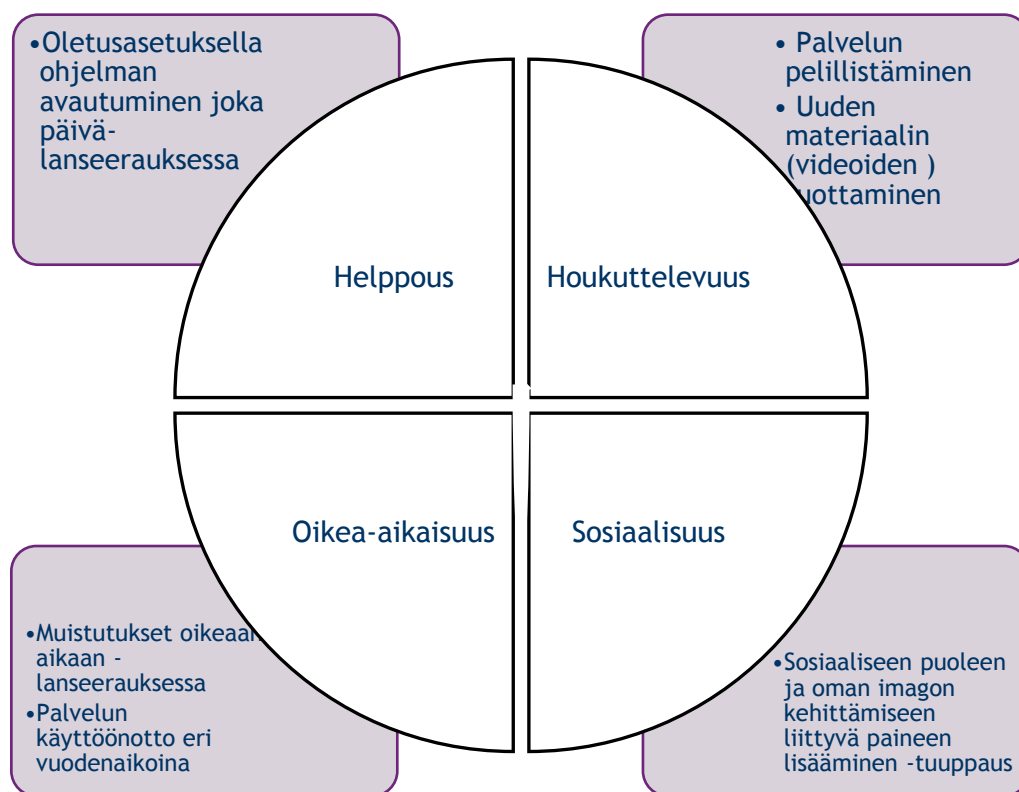
Tutkimuksen validiteetti on ollut pitävä, ja tutkimuksessa tulleet vastaukset vastaavat tutkimusongelmaan, joka on määritelty tutkimusta suunniteltaessa; ”Voiko sähköpostiviesteillä aktivoida passiivisia loppukäyttäjiä tekemään taukoliikuntaa?”. Tutkimuksen tuloksien mukaan aktivoitua ei ole voitu todistaa tapahtuneen sähköpostiviesteillä. Muutoksia tapahtui, mutta minkään ryhmän muutos ei ollut merkitsevä.

Kyselytutkimuksesta kävi ilmi, että monilla itsekurin puute vaikuttaa taukoliikunnan tekemiseen. Taukoliikuntaa ollaan motivoituneita tekemään, jolloin oikeanlainen palvelu ja mahdollinen tuuppaus voisi lisätä taukoliikuntaa. Vaikka liikadiskonttaukseen ja nykyisyysvinoumaan auttanut viesti ei toiminut tuuppaustutkimuksessa, kyselytutkimuksesta näkyy selvästi, että

ihmiset ajattelevat muistutusten auttavan taukoliikunnan tekemisessä. Tästä voidaan päätellä, että taukoliikuntaohjelman avaaminen joka päivä on todellinen haaste, jotta kaikki loppukäyttäjät saavat muistutukset. Lisäksi aikomuksen ja käytöksen välinen kuilu näkyy kyselytutkimuksen vastauksissa; monet suunnittelevat aloittavansa taukoliikunnan, mutta eivät osaa sanoa milloin. Monille itsekurin puute oli esteenä taukoliikunnan tekemiselle.

## 7.2 Kehitysehdotukset

Tämän opinnäytetyön kehitysehdotuksien tarkoituksena on muotoilla kehitysehdotus huomioiden päätöksenteon vinoumat, EAST-malli ja opinnäytetyön tutkimusten tulokset. Kehitysehdotus on muotoiltu EAST-mallia hyödyntäen ja kehitysehdotuksessa on eriteltyä erilaiset kehitettävät toimenpiteet sekä milloin ne olisi parasta toteuttaa.



Kuvio 9: Kehitysehdotus EAST-mallin mukaisesti

Palvelun helppouteen voidaan vaikuttaa käyttämällä oletusasetusta. Tällä hetkellä ohjelma pitää vielä avata joka aamu erikseen selaimelle, joka saattaa vähentää paljon palvelun käyttöä. Helppointa olisi, jos ohjelma avautuisi automaattisesti, kun loppukäyttäjä avaa selaimen. Tämä voidaan toteuttaa selaimen asetuksista. Tärkeää olisi tehdä tämä heti aluksi esimerkiksi lanseerauksen yhteydessä, jotta se todella tulisi tehtyä. Tuupausviestillä ei tutkimuksen mukaan ollut tähän vaikutusta, joten olisi hyvä varata aikaa ja henkilökohtaista apua tämän toteuttamiseksi.

Houkuttelevaksi palvelun tekee pelillisuus ja hauskat videot, jotka ohjaavat taukoliikunnassa. Tähän osioon ei ole keskitytty opinnäytetyössä eikä kehitysehdotuksissa sen suuremmin, koska tämä on toimeksiantajayrityksen ydinosasta ja perusta koko palvelun tuottamiselle.

Sosiaalinen puoli ihmisen päätöksenteossa näkyy varsinkin naisilla kyselytutkimuksen mukaan. Taukoja voidaan tehdä kollegoiden kanssa ja myös kilpailu kollegoita vastaan liittyy palvelun sosiaalisuuteen. Jos omaa imagoaan voi kehittää paremmaksi etenemällä palvelun kartalla ja näyttämällä kollegoille ja esimiehille olevansa aktiivinen, palvelun käyttöön saadaan enemmän ulottuvuuksia; sairauksien estämisen ja virkistykseen lisäksi sosiaalinen puoli palvelussa voi olla näkymättömämpää, mutta tuuppausmenetelmällä yhtä tehokas keino saada loppukäyttäjiä käyttämään palvelua. Tuuppaustutkimuksessa laumakäyttäytyminen ja sosiaalinen ympäristö- interventioryhmässä kolme ihmistä teki taukoja.

Muistutukset pitää tulla oikeaan aikaan. Loppukäyttäjien olisi hyvä miettiä heti palvelun käytön alussa, mikä päivärytmi on. Kiireisyys estää taukoliikunnan tekemistä ja jos osataan huomioida päivän kiireisimmät ajat, niille ei välttämättä kannata laittaa muistutusta. Kiireen vaikutus tuli esiin kyselytutkimuksessa ja omakohtaisessa palvelun testaamisessa; itsekuria on ehkä vaikeampi ylläpitää kiireessä, jolloin kaikki ylimääräinen halutaan karsia pois. Olisi parempi ennakoita ja asettaa muistutukset sellaisiin jaksoihin, jolloin kiire ei tunnu olevan niin suuri.

Käytännössä kiireisten aikojen hahmottamisen ja oman työpäivän kulun pohdinnassa voidaan käyttää apuna palvelun lanseerauksessa esimerkiksi nopeaa kyselyä, jonka avulla jokainen voi määrittää itselleen parhaat ajat taukoliikunnalle. Lisäksi voidaan auttaa loppukäyttäjiä jakamaan työpäiviään erilaisiin jaksoihin, joiden välissä tauot tehdään.

Palvelun käyttöönoton oikea-ajallisuus on myös tärkeää, jotta loppukäyttäjät todella alkavat käyttämään palvelua rutiininomaisesti. Jos palvelu otetaan käyttöön esimerkiksi juuri ennen kesälomia, voi olla, että sitä ei loppukäyttäjä ei muista käyttää palvelua enää lomalta palatuaan. Joulun aikaan monella voi olla niin paljon asioita, joita pitää hoitaa ennen vuodenvaihdetta, että ylimääräisille asioille ei jää aikaa. Lanseerauksia ja palvelun käyttöönottoa voisi olla hyvä kokeilla esimerkiksi syksyllä ja alkutalvesta, jolloin aloitetaan muutenkin uusia harrastuksia, tehdään uudenvuoden lupauksia ja kiinnitetään enemmän huomiota terveellisiin elämäntapoihin. Myös asiakasyrityksen toimiala ja siihen liittyvät kiireiset jaksot kannattaa huomioida.

Jotta voitaisiin todeta edellä esiteltyjen kehitysehdotusten vaikuttavuus, on seuraavassa osiossa käyty tarkemmin läpi jatkotutkimusehdotusta, jonka avulla voidaan tutkia lisäävätkö ehdotukset palvelun käyttöä.

### 7.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tuuppaus tutkimuksen otoksen pienen koon takia tämän tutkimuksen tuloksia ei voi pitää yleistettävänä. Mikäli sama tutkimus toistettaisiin suuremmalle otokselle loppukäyttäjiä, voitaisiin nähdä vielä enemmän eroja ryhmien välillä.

Jatkotutkimusehdotuksena on jatkaa satunnaistettujen kontrolloitujen kokeiden tekemistä ja testata esimerkiksi kehitysehdotuksien toimivuutta. Satunnaistettujen kontrolloitujen tutkimusten perusteella voi toimeksiantajayritys päättää, onko tutkittu ehdotus järkevää toistaa muillakin asiakasyritysten asiakkailla. Ilman tutkimuksen toteuttamista, ei voida olla varmoja siitä, mistä syystä taukoliikuntamäärät ovat lisääntyneet.

Jotta parhaimmat käytännöt löydetään, tulee erilaisia keinoja testata, analysoida tuloksia ja oppia, mitä voitaisiin tehdä paremmin, jonka jälkeen opittua voidaan soveltaa käytäntöön. Kehittämisen tulisi olla jatkuvaa, joten käytäntöön soveltamisen jälkeen palataan jälleen testaukseen.

## Lähteet

### Painetut

Bazerman M. & Moore D. 2009. Judgment in managerial decision making. New York: Wiley.

Holopainen M., Tenhunen L. & Vuorinen P. 2004. Tutkimusaineiston analysointi ja SPSS. Hamina: Kotkan Kirjapaino Ab.

Kananen J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Tampereen Yliopistopaino Oy- Juvenes Print.

Vasankari V. 2018. Sedentary behavior, physical activity, and risk of coronary artery disease and diabetes mellitus. Grano Oy, Jyväskylä.

### Artikkelit

Bai L., Handel B., Miguel E., Rao G. 2017. Self-Control and Demand for Preventive Health: Evidence from Hypertension in India. NBER Working Paper No. 23727.

Banerjee A. 1992. A simple model of herd behavior. The quarterly journal of economics.

Bikhchandani S., Sharma S. 2000. Herd Behavior in Financial Markets: A Review. International Monetary Fund.

Cialdini R. 2018. Why the World Is Turning to Behavioral Science. The behavioral economics guide 2018.

Dellavigna S., List J., Malmendier U., Rao G. 2017. Voting to Tell Others. The Review of Economic Studies vol. 82. 143-181)

Ericson K., Marzilli M., Kingsdale J., Layton T. & Sacarny A. 2017. Nudging Leads Consumers In Colorado To Shop But Not Switch ACA Marketplace Plans. Health Affairs, Chevy Chase vol. 36, Iss 2.

Gerber A., Green D. & Larimer C. Social Pressure and Voter Turnout: Evidence from a Large-Scale Field Experiment. 2008. American Political Science Review vol. 102 no.1.

Haynes L., Service O., Goldacre B., Torgerson D. 2012. Test, Learn, Adapt: Developing Public Policy with Randomised Controlled Trials. Cabinet Office Behavioral Insights Team.

Johnson E. & Goldstein D. 2003. Do defaults Save Lives? Science magazine vol. 203.

Kahneman D., Knetsch L., Thaler R. 1991. Anomalies: The Endowment Effect, Loss Aversion, and Status Quo Bias. The Journal of Economic Perspectives 5: 193-206

Kahneman D., Tversky A. 1979. Prospect Theory: An Analysis of Decision under risk. Econometrica, 47: 263-291

Laibson D. 1997. Golden Eggs and Hyperbolic Discounting. *Quarterly Journal of Economics* 112: 443-477.

Metcalfe R. 2018. Behavioral Economics: Under the Microscope. Behavioral Economics guide.

Mussweiler T., Strack F. 2000. *Journal of Personality and Social Psychology* 78(6) 1038-1052.

Samuelsson S., Zeckhauser R. 1988. Status Quo Bias in Decision Making. *Journal of Risk Uncertainty* 1: 7-59.

Sheeran P. & Webb T. 2016: The Intention-Behavior Gap. *Social and Personality Psychology Compass*, 9 503-518.

Strotz R. 1955-1956. Myopia and Inconsistency in Dynamic Utility Maximization. *The review of economic studies* 23: 165-180.

Sun H. 2013. A Longitudinal Study of Herd Behavior in the Adoption and Continued Use of Technology. *MIS Quarterly* 37: 1013-1041.

Sunstein C. 2014. Nudging: A Very Short Guide. 37 *J. Consumer Poly* 583.

Svenson O. 1981. Are we all less risky and more skillful than our fellow drivers? *Acta Psychologica* 47 143-148.

Thaler R. 1980. Toward a positive theory of consumer choice. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 39-60.

Thaler R., Shefrin H. 1981. An Economic Theory of Self-Control. *Journal of Political Economy* vol. 89 no.2 By the University of Chicago.

Thaler R., Sunstein C. 2003. Libertarian Paternalism. *The American Economic Review* 93: 175-179.

Thaler R. 2018. From Cashews to Nudges: The Evolution of Behavioral Economics. *American economic review* 108(6): 1265-1287.

Vehtari A., Reijonsaari, K., Kahilakoski O-P., Paananen M., van Mechelen W., Taimela S. 2014. The Influence of Selective Participation in a Physical Activity Intervention on the Generalizability of Findings. *Journal of Occupational & Environmental Medicine - Volume 56 - Issue 3 - p 291-297. American College of Occupational and Environmental Medicine*

#### Sähköiset

Bäckman H. & Vuori I. Terve tuki- ja liikuntaelimityö. Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos 2010. Luettu 8.10.2019. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80329/d1fa552c-8d7b-4450-92df-2b9605f85604.pdf?sequence=1>

Husu P., Sievänen H., Tokola K., Suni J., Vähä-Ypyä H., Mänttari A., Vasankari T. ja UKK- instituutti. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen

kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018. Luettu 10.10.2018. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM\\_30\\_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

J M Kendall, Designing a research project: randomised controlled trials and their principles, Emerg Med J 2003;20:164-168 <http://emj.bmj.com/>

Kahneman D. 2002. Maps of bounded rationality: A perspective on intuitive judgment and choice. Prize Lecture, Princeton University, Department of Psychology. Luettu 31.1.2019 <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.98.9867&rep=rep1&type=pdf>

Kela sairausvakuutusilasto 2017. Suomen virallinen tilasto. Luettu 8.10.2018. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/244518/Kelan\\_sairausvakuutusilasto\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/244518/Kelan_sairausvakuutusilasto_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Kolu Päivi, Työssä käyvien liikuntaan sijoittaminen on kannattava investointi. Liikunta ja tiede 52. 6/2015. Luettu 6.6.2017 [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1976-Tyossakayvien\\_liikuntaan\\_sijoittaminen\\_kannattaa%2C\\_Liikunta\\_ja\\_tiede\\_-lehti.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1976-Tyossakayvien_liikuntaan_sijoittaminen_kannattaa%2C_Liikunta_ja_tiede_-lehti.pdf)

Ly K., Mazar N., Zhao M., Soman D. A Practitioner's Guide To Nudging, 2013. Rotman School of Management, University of Toronto. <http://www-2.rotman.utoronto.ca/fac-bios/file/GuidetoNudging-Rotman-Mar2013.ashx.pdf>

Research Randomizer <https://www.randomizer.org>. Käytetty 24.4.2018.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Istu vähemmän- voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen 2015. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM\\_esite\\_210x210\\_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20vähentämiseksi\\_sisus\\_net\\_jpg..pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20vähentämiseksi_sisus_net_jpg..pdf)

Sunstein, C., Reisch L. & Kaiser M. 2018. Trusting nudges? Lessons from an international survey. Luettu 28.11.2018. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13501763.2018.1531912>

The behavioural insights team. Service O. & all. EAST Four simple ways to apply behavioural insights. Luettu 22.11.2017. [http://38r8om2xjhl25mw24492dir.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2015/07/BIT-Publication-EAST\\_FA\\_WEB.pdf](http://38r8om2xjhl25mw24492dir.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2015/07/BIT-Publication-EAST_FA_WEB.pdf)

UKK-Instituutti. 2016. Istuminen ja paikallaanolo yleistä kaiken ikäisillä. Luettu 6.6.2017. [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-istumisen-haittoja](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-istumisen-haittoja)

Vasankari T., Kolu P., Kari J., Pehkonen J., Havas E., Tammelin T., Jalava J., Koski H., Pihlainen K., Kyröläinen H., Santtila M., Sievänen H., Raitanen J., Tokola K. Liikkumattomuuden

lasku kasvaa - vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston kanslia 2018. Luettu 10.10.2018. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf>

#### Julkaisemattomat

Haastattelu Cuckoo workout varatoimitusjohtaja Ida Mänty, Helsinki 20.5.2017.

Haastattelu Cuckoo workout toimitusjohtaja Veera Lehmonen, Helsinki 8.9.2017.

Haastattelu Cuckoo workout key account manager Linda Kuula, Helsinki 23.10.2018.

#### Kuviot

|  |    |
|--|----|
| Kuvio 1: Unen, paikallaanolon (istuminen/ makaaminen; seisominen) ja liikkumisen (kevyt; reipas; rasittava) vuorokauden kaskimääräiset kokonaisajat tunteina viikon ajalta (4-7 päivää) (Husu ym. 2018)..... | 9  |
| Kuvio 2: Opinnäytetyöprosessi.....   | 11 |
| Kuvio 3: Taukoliikuntapalvelun loppukäyttäjän päätöksentekoprosessi .....  | 18 |
| Kuvio 4: Tutkimuspopulaatio satunnaistaminen koeryhmiin .....  | 34 |
| Kuvio 5: Kysely työpäivien tauottamisesta liikunnallisilla tauoilla.....   | 43 |
| Kuvio 6: Kysely työpäivien tauottamisesta liikunnallisilla tauoilla.....   | 44 |
| Kuvio 7: Kysely työpäivien tauottamisesta liikunnallisilla tauoilla.....   | 46 |
| Kuvio 8: Kysely työpäivien tauottamisesta liikunnallisilla tauoilla.....   | 53 |
| Kuvio 9: Kehitysehdotus EAST-mallin mukaisesti.....  | 56 |

#### Taulukot

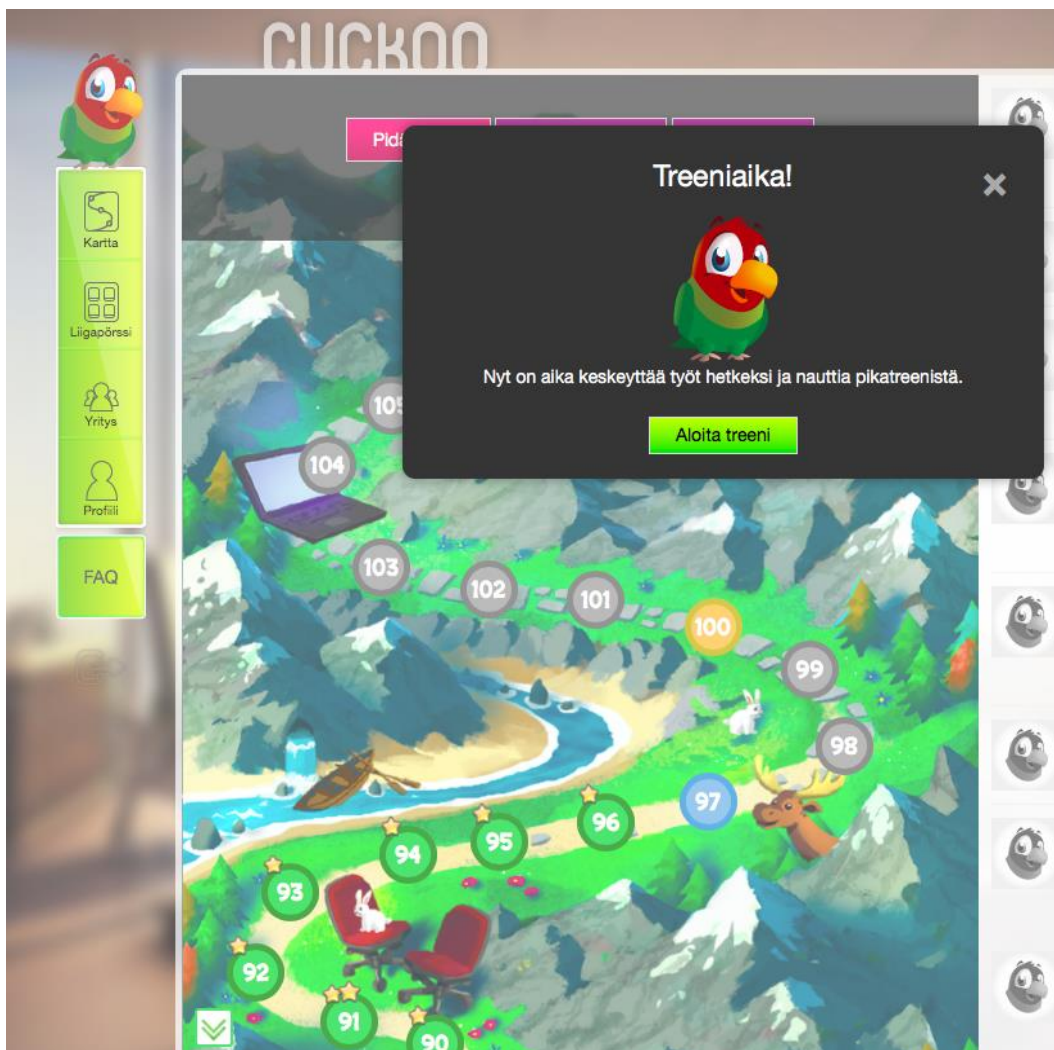
|   |    |
|---|----|
| Taulukko 1: Vinoumat päätöksenteossa eri päätöksentekoprosessin vaiheissa .....         | 20 |
| Taulukko 2: Tuuppauksen suunnittelu (Muokattu: Examples of Nudges (Ly & all 2013) ..... | 28 |
| Taulukko 3: Satunnaistetun kontrolloidun kokeen suunnittelu (Haynes ym. 2012, 5) .....  | 32 |
| Taulukko 4: Tutkimuksen aikataulu .....   | 35 |
| Taulukko 5: Sukupuolijakauma koko tutkimusjoukossa .....                                | 36 |

|  |    |
|--|----|
| Taulukko 6: Tehdyt tauot ennen tutkimusta .....  | 37 |
| Taulukko 7: Tehdyt tauot intervention jälkeen .....  | 37 |
| Taulukko 8: Koeryhmien sukupuolijakaumat ja tehdyt tauot .....   | 38 |
| Taulukko 9: Muutoksen tehneiden rekisteröityminen kuukausissa ennen tutkimuksen alkua ..                             | 39 |
| Taulukko 10: Muutoksen tehneiden taukomäärät ennen interventiota .....   | 40 |
| Taulukko 11: Kyselytutkimuksen suunnittelun ja toteutuksen aikataulu .....   | 42 |
| Taulukko 12: Miesten taukoliikunta-aktiivisuus .....   | 45 |
| Taulukko 13: Naisten taukoliikunta-aktiivisuus .....   | 45 |
| Taulukko 14: Taukoliikunnan aloittamisen suunnittelu .....   | 47 |
| Taulukko 15: Miehet, taukoliikunnan hyödyt .....   | 48 |
| Taulukko 16: Naiset, taukoliikunnan hyödyt .....   | 48 |
| Taulukko 17: Väittämä: Kiire työpäivän aikana estää usein liikunnallisten taukojen tekemisen .....                   | 49 |
| Taulukko 18: Väittämä: Unohdan usein tehdä taukoja työpäivän aikana .....  | 49 |
| Taulukko 19: Väittämä: Liikunnallisia taukoja on kivempi tehdä kollegoiden kanssa yhdessä, kuin yksin .....          | 50 |
| Taulukko 20: Väittämä: Olen motivoitunut tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana                            | 50 |
| Taulukko 21: Väittämä: Työnantajan mahdollistama taukoliikunta työpäivän aikana on mielestäni erittäin tärkeää ..... | 51 |
| Taulukko 22: Väittämien vastausten keskiarvot .....  | 51 |
| Taulukko 23: Miehet, keinot, joilla saa parhaiten lisättyä taukoliikunnan määrää .....                               | 54 |
| Taulukko 24: Naiset, keinot, joilla saa parhaiten lisättyä taukoliikunnan määrää .....                               | 54 |

## Liitteet

|   |    |
|---|----|
| Liite 1: Havainnekuva Cuckoo workout- taukoliikuntasovelluksesta .....          | 65 |
| Liite 2: Kuvat sähköpostiviesteistä ryhmille 2, 3, ja 4 .....                   | 65 |
| Liite 3: Frekvenssianalyysi koko tutkimusjoukko .....                           | 67 |
| Liite 4: Frekvenssianalyysit tutkimusryhmittäin.....                            | 68 |
| Liite 5: Kruskal-Wallis-testi .....   | 72 |
| Liite 6: Frekvenssianalyysit kyselytutkimuksen väittämistä .....                | 73 |
| Liite 7: Saatetekstit kyselytutkimukselle .....                                 | 75 |
| Liite 8: Kyselylomake työpäivien tauottamisesta liikunnallisilla tauoilla ..... | 75 |
| Liite 9: Kyselylomakkeen vastaukset .....                                       | 77 |
| Liite 10: Frekvenssianalyysit kyselytutkimuksesta sukupuolittain .....          | 83 |
| Liite 11: Kyselytutkimuksen keskiarvojen vertailu sukupuolittain .....          | 88 |
| Liite 11: Kyselytutkimuksen keskiarvojen t-testit .....                         | 89 |
| Liite 12: Korrelaatioanalyysit .....  | 89 |

Liite 1: Havainnekuva Cuckoo workout- taukoliikuntasovelluksesta



Liite 2: Kuvat sähköpostiviesteistä ryhmille 2, 3, ja 4

Ryhmä 2, Muistutusviesti

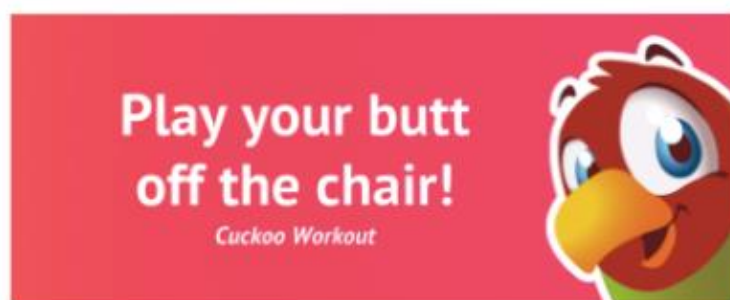
Hei [↔ First name](#) .

Huomasin, ettei ole hetkeen ehtinyt käyttämään Cuckoo Workout -taukoliikuntasovellusta. Mikäli sinulla on ongelmia käyttää palvelua, otathan meihin Cuckoolla yhteyttä, jotta voimme auttaa sinua.

Jos tauotus on vain unohtunut, nyt pääset helposti jatkamaan taukoja [tästä](#).

Onko sinun vaikea muistaa avata Cuckoon sivua koneellasi, jotta saat muistutuksen pitää taukoja päivittäin? Katso [täältä](#) helpot ohjeet, miten saat Cuckoo-sovelluksen avautumaan tietokoneellasi automaattisesti joka päivä!

Virkein terveisin,  
Linda & Cuckoo -tiimi



### Ryhmä 3, Informoiva viesti

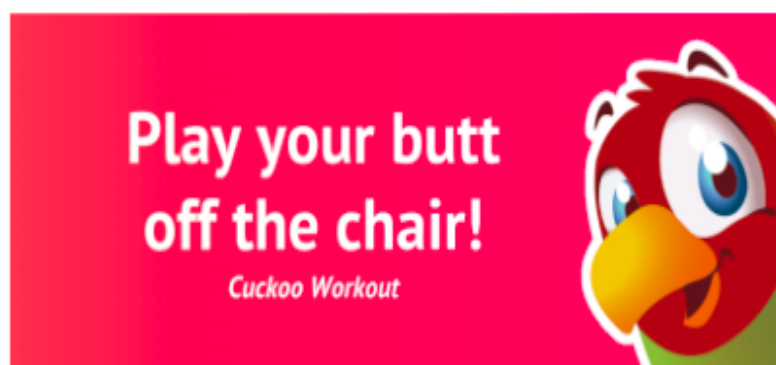
Hei [↔ First name](#) .

Suomalaiset istuvat noin 10 tuntia päivässä! Istuminen voi aiheuttaa vakavia sairauksia, kuten verisuonisairauksia ja aikuisiän diabetesta.

Muistathan tauottaa omaa työpäivääsi ja samalla vähentää riskiä sairastua. Pelaa peppu ylös penkistä ja tee tauko Cuckoon kanssa klikkaamalla [tästä](#)!

Vielä ehdit tauottaa työpäiviäsi ennen kesälomia!

Virkein terveisin,  
Linda & Cuckoo -tiimi



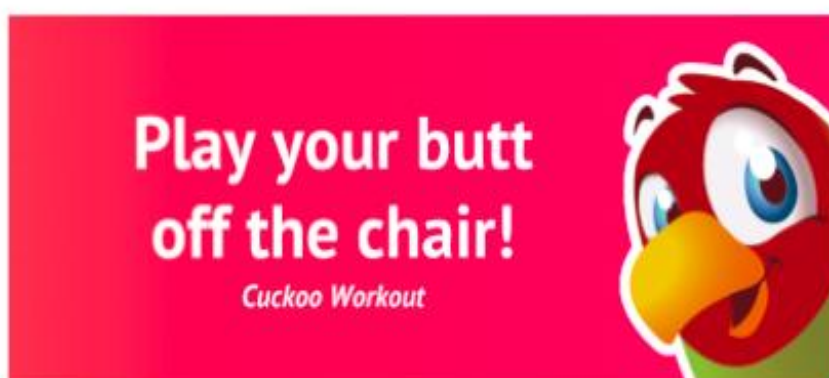
## Ryhmä 4, Sosiaaliseen identiteettiin vaikuttava viesti

Hei ↔ First name ,

Työkaverisi on jo tänään tehnyt taukoliikuntaa Cuckoon kanssa, klikkaa [tästä](#) ja pääset itsekin tekemään päivän ensimmäisen tauon!

Tiesitkö, että Cuckoon kartalta näet, millä tasoilla kollegasi ovat? Voit myös käydä haastamassa kollegasi taukojumppakisaan!

Virkein terveisin,  
Linda & Cuckoo -tiimi



## Liite 3: Frekvenssianalyysi koko tutkimusjoukko

## Frequency Table

## Sukupuoli

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Mies   | 51        | 27,9    | 27,9          | 27,9               |
|       | Nainen | 132       | 72,1    | 72,1          | 100,0              |
|       | Total  | 183       | 100,0   | 100,0         |                    |

## Kontrolliryhmä ja interventioryhmät

|       |                    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Kontrolliryhmä     | 49        | 26,8    | 26,8          | 26,8               |
|       | Interventioryhmä 2 | 37        | 20,2    | 20,2          | 47,0               |
|       | Interventioryhmä 3 | 47        | 25,7    | 25,7          | 72,7               |
|       | Interventioryhmä 4 | 50        | 27,3    | 27,3          | 100,0              |
|       | Total              | 183       | 100,0   | 100,0         |                    |

## Taudit intervention jälkeen

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0     | 176       | 96,2    | 96,2          | 96,2               |
|       | 1     | 1         | ,5      | ,5            | 96,7               |
|       | 2     | 2         | 1,1     | 1,1           | 97,8               |
|       | 3     | 2         | 1,1     | 1,1           | 98,9               |
|       | 6     | 1         | ,5      | ,5            | 99,5               |
|       | 39    | 1         | ,5      | ,5            | 100,0              |
|       | Total | 183       | 100,0   | 100,0         |                    |

## Taudit ennen interventiota

|         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 0 | 131       | 71,6    | 71,6          | 71,6               |
| 1       | 34        | 18,6    | 18,6          | 90,2               |
| 2       | 18        | 9,8     | 9,8           | 100,0              |
| Total   | 183       | 100,0   | 100,0         |                    |

## Rekisteröityminen kuukausia sitten

|           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid ,76 | 1         | ,5      | ,5            | ,5                 |
| ,80       | 4         | 2,2     | 2,2           | 2,7                |
| ,83       | 9         | 4,9     | 4,9           | 7,7                |
| 2,00      | 19        | 10,4    | 10,4          | 18,0               |
| 3,00      | 11        | 6,0     | 6,0           | 24,0               |
| 4,00      | 5         | 2,7     | 2,7           | 26,8               |
| 5,00      | 43        | 23,5    | 23,5          | 50,3               |
| 6,00      | 2         | 1,1     | 1,1           | 51,4               |
| 7,00      | 7         | 3,8     | 3,8           | 55,2               |
| 8,00      | 2         | 1,1     | 1,1           | 56,3               |
| 9,00      | 1         | ,5      | ,5            | 56,8               |
| 10,00     | 3         | 1,6     | 1,6           | 58,5               |
| 11,00     | 2         | 1,1     | 1,1           | 59,6               |
| 12,00     | 11        | 6,0     | 6,0           | 65,6               |
| 24,00     | 63        | 34,4    | 34,4          | 100,0              |
| Total     | 183       | 100,0   | 100,0         |                    |

Liite 4: Frekvenssianalyysit tutkimusryhmittäin

### Kontrolliryhmä 1

## Frequency Table

### Sukupuoli

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Mies   | 16        | 32,7    | 32,7          | 32,7               |
|       | Nainen | 33        | 67,3    | 67,3          | 100,0              |
|       | Total  | 49        | 100,0   | 100,0         |                    |

### Kontrolliryhmä ja interventoryhmät

|       |                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Kontrolliryhmä | 49        | 100,0   | 100,0         | 100,0              |

### Tauot intervention jälkeen

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0     | 47        | 95,9    | 95,9          | 95,9               |
|       | 1     | 1         | 2,0     | 2,0           | 98,0               |
|       | 3     | 1         | 2,0     | 2,0           | 100,0              |
|       | Total | 49        | 100,0   | 100,0         |                    |

### Tauot ennen interventiota

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0     | 38        | 77,6    | 77,6          | 77,6               |
|       | 1     | 9         | 18,4    | 18,4          | 95,9               |
|       | 2     | 2         | 4,1     | 4,1           | 100,0              |
|       | Total | 49        | 100,0   | 100,0         |                    |

### Rekisteröityminen kuukausia sitten

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | ,80   | 1         | 2,0     | 2,0           | 2,0                |
|       | ,83   | 1         | 2,0     | 2,0           | 4,1                |
|       | 2,00  | 5         | 10,2    | 10,2          | 14,3               |
|       | 3,00  | 3         | 6,1     | 6,1           | 20,4               |
|       | 4,00  | 1         | 2,0     | 2,0           | 22,4               |
|       | 5,00  | 10        | 20,4    | 20,4          | 42,9               |
|       | 7,00  | 1         | 2,0     | 2,0           | 44,9               |
|       | 11,00 | 1         | 2,0     | 2,0           | 46,9               |
|       | 12,00 | 3         | 6,1     | 6,1           | 53,1               |
|       | 24,00 | 23        | 46,9    | 46,9          | 100,0              |
|       | Total | 49        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Interventoryhmä 2

## Frequency Table

### Sukupuoli

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Mies   | 10        | 27,0    | 27,0          | 27,0               |
|       | Nainen | 27        | 73,0    | 73,0          | 100,0              |
|       | Total  | 37        | 100,0   | 100,0         |                    |

### Koeryhmä

|       |                   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Interventoryhmä 2 | 37        | 100,0   | 100,0         | 100,0              |

### Tauot intervention jälkeen

|       |   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0 | 37        | 100,0   | 100,0         | 100,0              |

### Tauot ennen interventiota

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0     | 26        | 70,3    | 70,3          | 70,3               |
|       | 1     | 6         | 16,2    | 16,2          | 86,5               |
|       | 2     | 5         | 13,5    | 13,5          | 100,0              |
|       | Total | 37        | 100,0   | 100,0         |                    |

### Rekisteröityminen kuukausia sitten

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | ,76   | 1         | 2,7     | 2,7           | 2,7                |
|       | ,80   | 1         | 2,7     | 2,7           | 5,4                |
|       | ,83   | 3         | 8,1     | 8,1           | 13,5               |
|       | 2,00  | 5         | 13,5    | 13,5          | 27,0               |
|       | 3,00  | 2         | 5,4     | 5,4           | 32,4               |
|       | 4,00  | 1         | 2,7     | 2,7           | 35,1               |
|       | 5,00  | 7         | 18,9    | 18,9          | 54,1               |
|       | 6,00  | 1         | 2,7     | 2,7           | 56,8               |
|       | 7,00  | 1         | 2,7     | 2,7           | 59,5               |
|       | 8,00  | 1         | 2,7     | 2,7           | 62,2               |
|       | 10,00 | 2         | 5,4     | 5,4           | 67,6               |
|       | 12,00 | 4         | 10,8    | 10,8          | 78,4               |
|       | 24,00 | 8         | 21,6    | 21,6          | 100,0              |
|       | Total | 37        | 100,0   | 100,0         |                    |

### Interventoryhmä 3

## Frequency Table

### Sukupuoli

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Mies   | 9         | 19,1    | 19,1          | 19,1               |
|       | Nainen | 38        | 80,9    | 80,9          | 100,0              |
|       | Total  | 47        | 100,0   | 100,0         |                    |

### Koeryhmä

|       |                   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Interventoryhmä 3 | 47        | 100,0   | 100,0         | 100,0              |

### Tauot intervention jälkeen

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0     | 45        | 95,7    | 95,7          | 95,7               |
|       | 3     | 1         | 2,1     | 2,1           | 97,9               |
|       | 39    | 1         | 2,1     | 2,1           | 100,0              |
|       | Total | 47        | 100,0   | 100,0         |                    |

### Tauot ennen interventiota

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0     | 35        | 74,5    | 74,5          | 74,5               |
|       | 1     | 7         | 14,9    | 14,9          | 89,4               |
|       | 2     | 5         | 10,6    | 10,6          | 100,0              |
|       | Total | 47        | 100,0   | 100,0         |                    |

### Rekisteröityminen kuukausia sitten

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | ,80   | 1         | 2,1     | 2,1           | 2,1                |
|       | ,83   | 3         | 6,4     | 6,4           | 8,5                |
|       | 2,00  | 3         | 6,4     | 6,4           | 14,9               |
|       | 3,00  | 3         | 6,4     | 6,4           | 21,3               |
|       | 4,00  | 1         | 2,1     | 2,1           | 23,4               |
|       | 5,00  | 10        | 21,3    | 21,3          | 44,7               |
|       | 6,00  | 1         | 2,1     | 2,1           | 46,8               |
|       | 7,00  | 2         | 4,3     | 4,3           | 51,1               |
|       | 10,00 | 1         | 2,1     | 2,1           | 53,2               |
|       | 11,00 | 1         | 2,1     | 2,1           | 55,3               |
|       | 12,00 | 3         | 6,4     | 6,4           | 61,7               |
|       | 24,00 | 18        | 38,3    | 38,3          | 100,0              |
|       | Total | 47        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Interventoryhmä 4

## Frequency Table

### Sukupuoli

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Mies   | 16        | 32,0    | 32,0          | 32,0               |
|       | Nainen | 34        | 68,0    | 68,0          | 100,0              |
|       | Total  | 50        | 100,0   | 100,0         |                    |

### Koeryhmä

|       |                      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Interventoryhmä<br>4 | 50        | 100,0   | 100,0         | 100,0              |

### Tauot intervention jälkeen

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0     | 47        | 94,0    | 94,0          | 94,0               |
|       | 2     | 2         | 4,0     | 4,0           | 98,0               |
|       | 6     | 1         | 2,0     | 2,0           | 100,0              |
|       | Total | 50        | 100,0   | 100,0         |                    |

### Tauot ennen interventiota

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0     | 32        | 64,0    | 64,0          | 64,0               |
|       | 1     | 12        | 24,0    | 24,0          | 88,0               |
|       | 2     | 6         | 12,0    | 12,0          | 100,0              |
|       | Total | 50        | 100,0   | 100,0         |                    |

### Rekisteröityminen kuukausia sitten

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | ,80   | 1         | 2,0     | 2,0           | 2,0                |
|       | ,83   | 2         | 4,0     | 4,0           | 6,0                |
|       | 2,00  | 6         | 12,0    | 12,0          | 18,0               |
|       | 3,00  | 3         | 6,0     | 6,0           | 24,0               |
|       | 4,00  | 2         | 4,0     | 4,0           | 28,0               |
|       | 5,00  | 16        | 32,0    | 32,0          | 60,0               |
|       | 7,00  | 3         | 6,0     | 6,0           | 66,0               |
|       | 8,00  | 1         | 2,0     | 2,0           | 68,0               |
|       | 9,00  | 1         | 2,0     | 2,0           | 70,0               |
|       | 12,00 | 1         | 2,0     | 2,0           | 72,0               |
|       | 24,00 | 14        | 28,0    | 28,0          | 100,0              |
|       | Total | 50        | 100,0   | 100,0         |                    |

Liite 5: Kruskal-Wallis-testi

## Kruskal–Wallis Test

Ranks

|              | Tutkimusryhmä | N   | Mean Rank |
|--------------|---------------|-----|-----------|
| Tehdyt_tauot | 1,00          | 49  | 92,18     |
|              | 2,00          | 37  | 88,50     |
|              | 3,00          | 47  | 92,47     |
|              | 4,00          | 50  | 93,97     |
|              | Total         | 183 |           |

Test Statistics<sup>a,b</sup>

|             | Tehdyt_tauot |
|-------------|--------------|
| Chi-Square  | 2,128        |
| df          | 3            |
| Asymp. Sig. | ,546         |

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:  
Tutkimusryhmä

## Liite 6: Frekvenssianalyysit kyselytutkimuksen väittämistä

Descriptive Statistics

|  | N   | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|--|-----|---------|---------|------|----------------|
| Taukoliikunta auttaa pitämään virkeänä työpäivän aikana ja vähentää tuki- ja liikuntaelinsairauksia. | 255 | 1       | 5       | 4,54 | ,840           |
| Kiire työpäivän aikana estää usein liikunnallisten taukojen tekemisen                                | 255 | 1       | 5       | 3,65 | 1,200          |
| Unohdan usein tehdä taukoja työpäivän aikana   | 255 | 1       | 5       | 3,62 | 1,265          |
| Liikunnallisia taukoja on kivempi tehdä kollegoiden kanssa yhdessä, kuin yksin                       | 255 | 1       | 5       | 3,22 | 1,321          |
| Olen motivoitunut tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana                                   | 255 | 1       | 5       | 3,79 | 1,109          |
| Työnantajan mahdollistama taukoliikunta työpäivän aikana on mielestäni erittäin tärkeää              | 255 | 1       | 5       | 4,47 | ,807           |
| Valid N (listwise)   | 255 |         |         |      |                |

## Frequencies

### Statistics

|   |         | Kiire työpäivän aikana estää usein liikunnallisten taukojen tekemisen | Unohdan usein tehdä taukoja työpäivän aikana | Liikunnallisia taukoja on kivempi tehdä kollegoiden kanssa yhdessä, kuin yksin | Olen motivoitunut tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana | Työnantajan mahdollistama taukoliikunta työpäivän aikana on mielestäni erittäin tärkeää |
|---|---------|---|--|--|--|---|
| N | Valid   | 255   | 255  | 255  | 255  | 255   |
|   | Missing | 0   | 0  | 0  | 0  | 0   |

## Frequency Table

Kiire työpäivän aikana estää usein liikunnallisten taukojen tekemisen

|         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 1 | 13        | 5,1     | 5,1           | 5,1                |
| 2       | 39        | 15,3    | 15,3          | 20,4               |
| 3       | 47        | 18,4    | 18,4          | 38,8               |
| 4       | 80        | 31,4    | 31,4          | 70,2               |
| 5       | 76        | 29,8    | 29,8          | 100,0              |
| Total   | 255       | 100,0   | 100,0         |                    |

Unohdan usein tehdä taukoja työpäivän aikana

|         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 1 | 22        | 8,6     | 8,6           | 8,6                |
| 2       | 31        | 12,2    | 12,2          | 20,8               |
| 3       | 46        | 18,0    | 18,0          | 38,8               |
| 4       | 80        | 31,4    | 31,4          | 70,2               |
| 5       | 76        | 29,8    | 29,8          | 100,0              |
| Total   | 255       | 100,0   | 100,0         |                    |

Liikunnallisia taukoja on kivempi tehdä kollegoiden kanssa yhdessä, kuin yksin

|         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 1 | 33        | 12,9    | 12,9          | 12,9               |
| 2       | 40        | 15,7    | 15,7          | 28,6               |
| 3       | 82        | 32,2    | 32,2          | 60,8               |
| 4       | 39        | 15,3    | 15,3          | 76,1               |
| 5       | 61        | 23,9    | 23,9          | 100,0              |
| Total   | 255       | 100,0   | 100,0         |                    |

Olen motivoitunut tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana

|         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 1 | 11        | 4,3     | 4,3           | 4,3                |
| 2       | 21        | 8,2     | 8,2           | 12,5               |
| 3       | 60        | 23,5    | 23,5          | 36,1               |
| 4       | 82        | 32,2    | 32,2          | 68,2               |
| 5       | 81        | 31,8    | 31,8          | 100,0              |
| Total   | 255       | 100,0   | 100,0         |                    |

Työnantajan mahdollistama taukoliikunta työpäivän aikana on mielestäni erittäin tärkeää

|         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 1 | 1         | ,4      | ,4            | ,4                 |
| 2       | 7         | 2,7     | 2,7           | 3,1                |
| 3       | 24        | 9,4     | 9,4           | 12,5               |
| 4       | 63        | 24,7    | 24,7          | 37,3               |
| 5       | 160       | 62,7    | 62,7          | 100,0              |
| Total   | 255       | 100,0   | 100,0         |                    |

## Liite 7: Saatetekstit kyselytutkimukselle

Hei

Olen tekemässä opinnäytetyötäni YAMK- tutkintoon Laurea ammattikorkeakoulussa. Opiskelen käyttäytymistaloustieteitä ja opinnäytetyöni aihe liittyy taukoliikunnan lisäämiseen työpäiväkoilla.

Opinnäytetyön taustatutkimusta varten olen tehnyt kyselyn taukoliikunnasta, joka on suunnattu toimistotyötä tekeville.

Kyselyyn vastaaminen kestää muutaman minuutin, joten toivon, että mahdollisimman moni pystyisi vastaamaan sekä jakamaan kyselyä eteenpäin, esimerkiksi kollegoille. Kyselyyn vastaamalla autat opinnäytetyön valmistumista sekä annat tärkeää tutkimustietoa, jota voidaan käyttää taukoliikunnan lisäämiseksi ja kaikkien hyvinvoinnin parantamiseksi.

Kyselyyn pääset tästä linkistä: [https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=1-m58GaNfKucHGSHxHligDw2Qe6TwpBCqg5D4es\\_Sx9UNFpBVzFCN0IDTVZNUUpGMVL-GUklGVjBQUy4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=1-m58GaNfKucHGSHxHligDw2Qe6TwpBCqg5D4es_Sx9UNFpBVzFCN0IDTVZNUUpGMVL-GUklGVjBQUy4u)

Mikäli sinulla on kysyttävää tutkimuksesta, tai olet kiinnostunut tutkimuksen tuloksista, voit olla yhteydessä minuun sähköpostitse: [taru.ruponen@student.laurea.fi](mailto:taru.ruponen@student.laurea.fi)

Ystävällisin terveisin, Taru Ruponen

## Liite 8: Kyselylomake työpäivien tauottamisesta liikunnallisilla tauoilla

### Kysely työpäivien tauottamisesta liikunnallisilla tauoilla

Jokaiseen kysymykseen tai väittämään valitaan yksi, parhaiten tilannettasi kuvaava vaihtoehto. Tässä tutkimuksessa liikunnalliseksi tauoksi on määritelty tauko työpäivän aikana, jonka otat työstä nimenomaan liikuntaa varten. Kahvin hakemista tai vessataukoja yms. ei lasketa mukaan.

#### 1. Sukupuoli

Nainen

Mies

Muu

#### 2. Ikä

#### 3. Kuinka monta tuntia teet istuen työtä päätteellä työpäivän aikana?



Yhdessä tekeminen kollegoiden kanssa  
En koe saavani hyötyä liikkumisesta

#### 10. Oletko suunnitellut taukoliikunnan aloittamista?

Olen, lähiaikoina  
Olen, mutta en osaa sanoa milloin ja miten  
En

#### 11. Kiire työpäivän aikana estää usein liikunnallisten taukojen tekemisen

Täysin eri mieltä                      1   2   3   4   5   Täysin samaa mieltä

#### 12. Unohdan usein tehdä taukoja työpäivän aikana

Täysin eri mieltä                      1   2   3   4   5   Täysin samaa mieltä

#### 13. Liikunnallisia taukoja on kivempi tehdä kollegoiden kanssa yhdessä, kuin yksin

Täysin eri mieltä                      1   2   3   4   5   Täysin samaa mieltä

#### 14. Olen motivoitunut tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana

Täysin eri mieltä                      1   2   3   4   5   Täysin samaa mieltä

#### 15. Työnantajan mahdollistama taukoliikunta työpäivän aikana on mielestäni erittäin tärkeää

*Työnantaja voi ostaa käytettäväksi taukoliikuntaohjelman, järjestää taukoliikuntaa, tarjota apuvälineitä taukoliikuntaan sekä mahdollistaa ajallisesti, sen, että pystyt pitämään taukoja.*

Täysin eri mieltä                      1   2   3   4   5   Täysin samaa mieltä

#### 16. Miten saisit parhaiten lisättyä taukoliikunnan määrää?

Tekemällä taukoja kollegojen kanssa  
Muistutuksilla pitää taukoja työpäivän aikana  
Asettamalla tavoitteen, johon päästyäni saan palkinnon  
Kisailemalla kollegoiden kanssa  
En usko, että saan lisättyä taukoliikunnan määrää

Liite 9: Kyselylomakkeen vastaukset

## 1. Sukupuoli

[Lisätietoja](#)

|  |     |
|--|-----|
| <span style="color: blue;">●</span> Nainen | 200 |
| <span style="color: orange;">●</span> Mies | 51  |
| <span style="color: green;">●</span> Muu   | 4   |



## 2. Ikä

[Lisätietoja](#)

**255**  
vastausta

Uusimmat vastaukset

"39"

"25"

"33"

## 3. Kuinka monta tuntia teet istuen työtä päätteellä työpäivän aikana?

[Lisätietoja](#)

|   |     |
|---|-----|
| <span style="color: blue;">●</span> 1-2 tuntia          | 15  |
| <span style="color: orange;">●</span> 3-4 tuntia        | 33  |
| <span style="color: green;">●</span> 5-6 tuntia         | 90  |
| <span style="color: red;">●</span> 7 tuntia tai enemmän | 117 |



## 4. Onko sinulla käytettävissä työvälineenä

[Lisätietoja](#)

|                        |    |
|------------------------|----|
| ● Pöytätietokone       | 98 |
| ● Kannettava tietokone | 80 |
| ● Molemmat             | 77 |



## 5. Taukoliikunta auttaa pitämään virkeänä työpäivän aikana ja vähentää tuki- ja liikuntaelinsairauksia.

[Lisätietoja](#)

255  
vastausta

4.54 4.54 Yleisarvosana

## 6. Onko työnantaja järjestänyt sinulle mahdollisuuden tehdä liikunnallisia taukoja työpäivän aikana?

[Lisätietoja](#)

|         |     |
|---------|-----|
| ● Kyllä | 180 |
| ● Ei    | 75  |



## 7. Kuinka usein teet liikunnallisia taukoja työpäivien aikana?

[Lisätietoja](#)

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| ● Joka päivä                   | 66 |
| ● Muutamia kertoja viikossa    | 53 |
| ● Muutamia kertoja kuukaudessa | 62 |
| ● En koskaan                   | 74 |



## 8. Miten teet liikunnallisia taukoja työpäivän aikana?

[Lisätietoja](#)

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| ● Tauloliikuntasovelluksen kautta    | 57  |
| ● Teen liikunnallisia taukoja oma... | 111 |
| ● Työnantaja on järjestänyt tauk...  | 13  |



## 9. Mikä on paras hyöty, jota saat tauloliikunnasta?

[Lisätietoja](#)

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| ● Virkeämpi olo työpäivän aikana    | 115 |
| ● Tauloliikunta on auttanut tuki... | 53  |
| ● Yhdessä tekeminen kollegoide...   | 4   |
| ● En koe saavani hyötyä liikkumi... | 9   |



## 10. Oletko suunnitellut taukoliikunnan aloittamista?

[Lisätietoja](#)

|  |    |
|--|----|
| <span style="color: blue;">●</span> Olen, lähiaikoina                  | 4  |
| <span style="color: orange;">●</span> Olen, mutta en osaa sanoa mil... | 39 |
| <span style="color: green;">●</span> En                                | 31 |



## 11. Kiire työpäivän aikana estää usein liikunnallisten taukojen tekemisen

[Lisätietoja](#)

255

vastausta

3.65

3.65 Yleisarvosana

## 12. Unohdan usein tehdä taukoja työpäivän aikana

[Lisätietoja](#)

255

vastausta

3.62

3.62 Yleisarvosana

## 13. Liikunnallisia taukoja on kivempi tehdä kollegoiden kanssa yhdessä, kuin yksin

[Lisätietoja](#)

255

vastausta

3.22

3.22 Yleisarvosana

## 14. Olen motivoitunut tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana

[Lisätietoja](#)

255

vastausta

3.79

3.79 Yleisarvosana

## 15. Työnantajan mahdollistama taukoliikunta työpäivän aikana on mielestäni erittäin tärkeää

[Lisätietoja](#)

255

vastausta

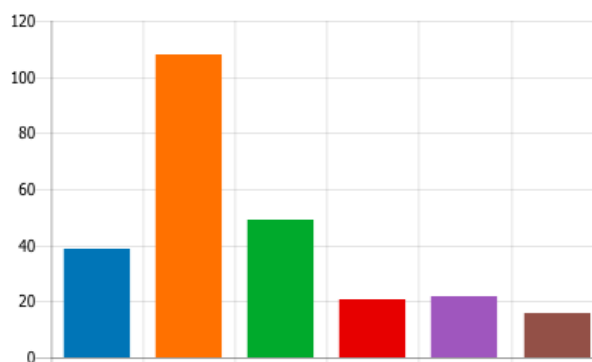
4.47

4.47 Yleisarvosana

## 16. Miten saisit parhaiten lisättyä taukoliikunnan määrää?

[Lisätietoja](#)

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| ● Tekemällä taukoja kollegojen k...   | 39  |
| ● Muistutuksilla pitää taukoja ty...  | 108 |
| ● Asettamalla tavoitteen, johon ...   | 49  |
| ● Kisailamalla kollegoiden kanssa     | 21  |
| ● En usko, että saan lisättyä tauk... | 22  |
| ● Muu                                 | 16  |



”Muu”-kohtaan kirjoitetut omat vastaukset:

- ”Paremmalla itsekurilla”
- ”Liikun omalla ajallani niin paljon, etten kaipaa taukoliikuntaa, korkeintaan venytteen joskus”
- ”Skype-ryhmässä tulee muistutus”
- ”En tiedä”
- ”Jos lopettaisin taukoliikuntasovelluksen skippaamisen”
- ”Oikealla asenteella”
- ”Työnantajan tarjoamat liikuntasetelit tai mahdollisuus käyttää työaika liikuntaan esim. lähtemällä aiemmin töistä lenkille”
- ”Oma tahto”

- ”Yhteinen jumppahetki kerran päivässä riittää”
- ”Aiemmin seisoin työpäivien aikana, jolloin tuli jumpattua ja käveltyä herkemmin. Nyt, kun istuu, tuolista ylös nouseminen tuntuu mukamas työlämmältä. Joten seiso-  
minen lisäisi varmasti myös taukoliikunnan määrää”
- ”Sähkötyöpöytä, seisomatyö”
- ”Jaottelemalla työpäiväni sellaiseksi, että minulla on mahdollisuus pitää liikunnallisia taukoja. Käytännössä tämä tarkoittaa päivän suunnittelua niin, että esim. lenkki kes-  
ken töiden onnistuu”
- ”Liikun muuten paljon”
- ”Päättämällä etten ohita ohjelman muistutuksia”
- ”Muokkaamalla työpistettä niin että luonnostaan tulee taukoliikuntaa”
- ”Työmäärän ja kiireen vähentäminen työpäivän aikana”

Liite 10: Frekvenssianalyysit kyselytutkimuksesta sukupuolittain

## Miehet

### Frequency Table

Kuinka usein teet liikunnallisia taukoja työpäivien aikana?

|                              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid joka päivä             | 10        | 19,6    | 19,6          | 19,6               |
| muutamia kertoja viikossa    | 9         | 17,6    | 17,6          | 37,3               |
| muutamia kertoja kuukaudessa | 8         | 15,7    | 15,7          | 52,9               |
| en koskaan                   | 24        | 47,1    | 47,1          | 100,0              |
| Total                        | 51        | 100,0   | 100,0         |                    |

Sukupuoli

|            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Mies | 51        | 100,0   | 100,0         | 100,0              |

## Ikä

|          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 25 | 4         | 7,8     | 7,8           | 7,8                |
| 26       | 1         | 2,0     | 2,0           | 9,8                |
| 27       | 2         | 3,9     | 3,9           | 13,7               |
| 28       | 3         | 5,9     | 5,9           | 19,6               |
| 29       | 3         | 5,9     | 5,9           | 25,5               |
| 30       | 4         | 7,8     | 7,8           | 33,3               |
| 31       | 5         | 9,8     | 9,8           | 43,1               |
| 33       | 2         | 3,9     | 3,9           | 47,1               |
| 34       | 2         | 3,9     | 3,9           | 51,0               |
| 36       | 2         | 3,9     | 3,9           | 54,9               |
| 37       | 4         | 7,8     | 7,8           | 62,7               |
| 38       | 3         | 5,9     | 5,9           | 68,6               |
| 39       | 2         | 3,9     | 3,9           | 72,5               |
| 41       | 1         | 2,0     | 2,0           | 74,5               |
| 42       | 1         | 2,0     | 2,0           | 76,5               |
| 43       | 2         | 3,9     | 3,9           | 80,4               |
| 45       | 1         | 2,0     | 2,0           | 82,4               |
| 46       | 2         | 3,9     | 3,9           | 86,3               |
| 47       | 1         | 2,0     | 2,0           | 88,2               |
| 49       | 1         | 2,0     | 2,0           | 90,2               |
| 50       | 1         | 2,0     | 2,0           | 92,2               |
| 51       | 1         | 2,0     | 2,0           | 94,1               |
| 54       | 1         | 2,0     | 2,0           | 96,1               |
| 56       | 1         | 2,0     | 2,0           | 98,0               |
| 60       | 1         | 2,0     | 2,0           | 100,0              |
| Total    | 51        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Frequencies

## Statistics

|   |         | Sukupuoli | Oletko suunnitellut taukoliikunnan aloittamista? |
|---|---------|-----------|--|
| N | Valid   | 23        | 23   |
|   | Missing | 0         | 0  |

## Frequency Table

## Sukupuoli

|            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Mies | 23        | 100,0   | 100,0         | 100,0              |

## Oletko suunnitellut taukoliikunnan aloittamista?

|                            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid olen lähiaikoina     | 1         | 4,3     | 4,3           | 4,3                |
| olen, mutten tiedä milloin | 11        | 47,8    | 47,8          | 52,2               |
| en                         | 11        | 47,8    | 47,8          | 100,0              |
| Total                      | 23        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Frequencies

### Statistics

|   |         | Sukupuoli | Mikä on paras hyöty, jota saat taukoliikunnasta? |
|---|---------|-----------|--|
| N | Valid   | 27        | 27   |
|   | Missing | 0         | 0  |

## Frequency Table

### Sukupuoli

|       |      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Mies | 27        | 100,0   | 100,0         | 100,0              |

### Mikä on paras hyöty, jota saat taukoliikunnasta?

|       |                      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | virkeämpi            | 16        | 59,3    | 59,3          | 59,3               |
|       | auttanut sairauksiin | 8         | 29,6    | 29,6          | 88,9               |
|       | en saa hyötyä        | 3         | 11,1    | 11,1          | 100,0              |
|       | Total                | 27        | 100,0   | 100,0         |                    |

### Miten saisit parhaiten lisättyä taukoliikunnan määrää?

|       |                    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | kollegoiden kanssa | 6         | 11,8    | 11,8          | 11,8               |
|       | muistutukset       | 15        | 29,4    | 29,4          | 41,2               |
|       | tavoite            | 8         | 15,7    | 15,7          | 56,9               |
|       | kisailu            | 6         | 11,8    | 11,8          | 68,6               |
|       | en pysty           | 9         | 17,6    | 17,6          | 86,3               |
|       | muu                | 7         | 13,7    | 13,7          | 100,0              |
|       | Total              | 51        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Naiset

## Frequency Table

### Sukupuoli

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Nainen | 200       | 100,0   | 100,0         | 100,0              |

### Kuinka usein teet liikunnallisia taukoja työpäivien aikana?

|       |                              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | joka päivä                   | 53        | 26,5    | 26,5          | 26,5               |
|       | muutamia kertoja viikossa    | 43        | 21,5    | 21,5          | 48,0               |
|       | muutamia kertoja kuukaudessa | 54        | 27,0    | 27,0          | 75,0               |
|       | en koskaan                   | 50        | 25,0    | 25,0          | 100,0              |
|       | Total                        | 200       | 100,0   | 100,0         |                    |

## Ikä

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | 19     | 1         | ,5      | ,5            | ,5                 |
|         | 24     | 4         | 2,0     | 2,1           | 2,6                |
|         | 25     | 7         | 3,5     | 3,6           | 6,2                |
|         | 26     | 5         | 2,5     | 2,6           | 8,7                |
|         | 27     | 7         | 3,5     | 3,6           | 12,3               |
|         | 28     | 6         | 3,0     | 3,1           | 15,4               |
|         | 29     | 6         | 3,0     | 3,1           | 18,5               |
|         | 30     | 18        | 9,0     | 9,2           | 27,7               |
|         | 31     | 8         | 4,0     | 4,1           | 31,8               |
|         | 32     | 9         | 4,5     | 4,6           | 36,4               |
|         | 33     | 5         | 2,5     | 2,6           | 39,0               |
|         | 34     | 8         | 4,0     | 4,1           | 43,1               |
|         | 35     | 4         | 2,0     | 2,1           | 45,1               |
|         | 36     | 7         | 3,5     | 3,6           | 48,7               |
|         | 37     | 5         | 2,5     | 2,6           | 51,3               |
|         | 38     | 4         | 2,0     | 2,1           | 53,3               |
|         | 39     | 5         | 2,5     | 2,6           | 55,9               |
|         | 40     | 6         | 3,0     | 3,1           | 59,0               |
|         | 41     | 8         | 4,0     | 4,1           | 63,1               |
|         | 42     | 5         | 2,5     | 2,6           | 65,6               |
|         | 43     | 3         | 1,5     | 1,5           | 67,2               |
|         | 44     | 3         | 1,5     | 1,5           | 68,7               |
|         | 45     | 6         | 3,0     | 3,1           | 71,8               |
|         | 46     | 1         | ,5      | ,5            | 72,3               |
|         | 47     | 2         | 1,0     | 1,0           | 73,3               |
|         | 48     | 5         | 2,5     | 2,6           | 75,9               |
|         | 49     | 6         | 3,0     | 3,1           | 79,0               |
|         | 50     | 3         | 1,5     | 1,5           | 80,5               |
|         | 51     | 5         | 2,5     | 2,6           | 83,1               |
|         | 52     | 7         | 3,5     | 3,6           | 86,7               |
|         | 53     | 3         | 1,5     | 1,5           | 88,2               |
|         | 54     | 5         | 2,5     | 2,6           | 90,8               |
|         | 55     | 4         | 2,0     | 2,1           | 92,8               |
|         | 56     | 3         | 1,5     | 1,5           | 94,4               |
|         | 57     | 4         | 2,0     | 2,1           | 96,4               |
|         | 58     | 2         | 1,0     | 1,0           | 97,4               |
|         | 59     | 1         | ,5      | ,5            | 97,9               |
|         | 60     | 1         | ,5      | ,5            | 98,5               |
|         | 61     | 2         | 1,0     | 1,0           | 99,5               |
|         | 62     | 1         | ,5      | ,5            | 100,0              |
|         | Total  | 195       | 97,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 5         | 2,5     |               |                    |
| Total   |        | 200       | 100,0   |               |                    |

## Frequencies

### Statistics

|   |         | Sukupuoli |  | Oletko suunnitellut taukoliikunnan aloittamista? |
|---|---------|-----------|--|--|
| N | Valid   | 50        |  | 50   |
|   | Missing | 0         |  | 0  |

## Frequency Table

### Sukupuoli

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Nainen | 50        | 100,0   | 100,0         | 100,0              |

### Oletko suunnitellut taukoliikunnan aloittamista?

|       |                            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | olen lähiaikoina           | 3         | 6,0     | 6,0           | 6,0                |
|       | olen, mutten tiedä milloin | 28        | 56,0    | 56,0          | 62,0               |
|       | en                         | 19        | 38,0    | 38,0          | 100,0              |
|       | Total                      | 50        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Frequencies

### Statistics

|   |         | Sukupuoli |  | Mikä on paras hyöty, jota saat taukoliikunnasta? |
|---|---------|-----------|--|--|
| N | Valid   | 150       |  | 150  |
|   | Missing | 0         |  | 0  |

## Frequency Table

### Sukupuoli

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Nainen | 150       | 100,0   | 100,0         | 100,0              |

### Mikä on paras hyöty, jota saat taukoliikunnasta?

|       |                                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | virkeämpi auttanut sairauksiin | 98        | 65,3    | 65,3          | 65,3               |
|       | yhdessä kollegoiden kanssa     | 43        | 28,7    | 28,7          | 94,0               |
|       | en saa hyötyä                  | 3         | 2,0     | 2,0           | 96,0               |
|       | Total                          | 6         | 4,0     | 4,0           | 100,0              |
|       | Total                          | 150       | 100,0   | 100,0         |                    |

## Miten saisit parhaiten lisättyä taukoliikunnan määrää?

|                          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid kollegoiden kanssa | 33        | 16,5    | 16,5          | 16,5               |
| muistutukset             | 91        | 45,5    | 45,5          | 62,0               |
| tavoite                  | 41        | 20,5    | 20,5          | 82,5               |
| kisailu                  | 15        | 7,5     | 7,5           | 90,0               |
| en pysty                 | 13        | 6,5     | 6,5           | 96,5               |
| muu                      | 7         | 3,5     | 3,5           | 100,0              |
| Total                    | 200       | 100,0   | 100,0         |                    |

## Liite 11: Kyselytutkimuksen keskiarvojen vertailu sukupuolittain

## Case Processing Summary

|  | Cases    |         |          |         |       |         |
|--|----------|---------|----------|---------|-------|---------|
|  | Included |         | Excluded |         | Total |         |
|  | N        | Percent | N        | Percent | N     | Percent |
| Taukoliikunta auttaa pitämään virkeänä työpäivän aikana ja vähentää tuki- ja liikuntaelinsairauksia. * Sukupuoli | 251      | 100,0%  | 0        | 0,0%    | 251   | 100,0%  |
| Kiire työpäivän aikana estää usein liikunnallisten taukojen tekemisen * Sukupuoli                                | 251      | 100,0%  | 0        | 0,0%    | 251   | 100,0%  |
| Unohdan usein tehdä taukoja työpäivän aikana * Sukupuoli   | 251      | 100,0%  | 0        | 0,0%    | 251   | 100,0%  |
| Liikunnallisia taukoja on kivempi tehdä kollegoiden kanssa yhdessä, kuin yksin * Sukupuoli                       | 251      | 100,0%  | 0        | 0,0%    | 251   | 100,0%  |
| Olen motivoitunut tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana * Sukupuoli                                   | 251      | 100,0%  | 0        | 0,0%    | 251   | 100,0%  |
| Työnantajan mahdollistama taukoliikunta työpäivän aikana on mielestäni erittäin tärkeää * Sukupuoli              | 251      | 100,0%  | 0        | 0,0%    | 251   | 100,0%  |

## Report

| Sukupuoli |                | Taukoliikunta auttaa pitämään virkeänä työpäivän aikana ja vähentää tuki- ja liikuntaelinsairauksia. | Kiire työpäivän aikana estää usein liikunnallisten taukojen tekemisen | Unohdan usein tehdä taukoja työpäivän aikana | Liikunnallisia taukoja on kivempi tehdä kollegoiden kanssa yhdessä, kuin yksin | Olen motivoitunut tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana | Työnantajan mahdollistama taukoliikunta työpäivän aikana on mielestäni erittäin tärkeää |
|-----------|----------------|--|---|--|--|--|---|
| Mies      | Mean           | 4,29   | 3,31  | 3,33   | 2,63   | 3,35   | 4,12  |
|           | N              | 51   | 51  | 51   | 51   | 51   | 51  |
|           | Std. Deviation | 1,045  | 1,241   | 1,366  | 1,216  | 1,092  | 1,052   |
| Nainen    | Mean           | 4,61   | 3,74  | 3,69   | 3,39   | 3,88   | 4,55  |
|           | N              | 200  | 200   | 200  | 200  | 200  | 200   |
|           | Std. Deviation | ,769   | 1,182   | 1,238  | 1,298  | 1,092  | ,715  |
| Total     | Mean           | 4,54   | 3,66  | 3,62   | 3,23   | 3,77   | 4,46  |
|           | N              | 251  | 251   | 251  | 251  | 251  | 251   |
|           | Std. Deviation | ,840   | 1,204   | 1,270  | 1,315  | 1,110  | ,811  |

Liite 11: Kyselytutkimuksen keskiarvojen t-testit

|  |                             | Independent Samples Test                |      |                              |        |                 |                 |                       |   |       |
|--|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
|  |                             | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |        |                 |                 |                       |   |       |
|  |                             | F                                       | Sig. | t                            | df     | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |       |
|  |                             |   |      |                              |        |                 |                 |                       | Lower                                     | Upper |
| Taukoliikunta auttaa pitämään virkeänä työpäivän aikana ja vähentää tuki- ja liikuntaelinsairauksia. | Equal variances assumed     | 7,566                                   | ,006 | -2,382                       | 249    | ,018            | -,311           | ,131                  | -,568                                     | -,054 |
|  | Equal variances not assumed |   |      | -1,992                       | 64,472 | ,051            | -,311           | ,156                  | -,623                                     | ,001  |
| Kiire työpäivän aikana estää usein liikunnallisten taukojen tekemisen                                | Equal variances assumed     | ,609                                    | ,436 | -2,303                       | 249    | ,022            | -,431           | ,187                  | -,800                                     | -,062 |
|  | Equal variances not assumed |   |      | -2,237                       | 74,808 | ,028            | -,431           | ,193                  | -,815                                     | -,047 |
| Unohdan usein tehdä taukoja työpäivän aikana   | Equal variances assumed     | 2,252                                   | ,135 | -1,798                       | 249    | ,073            | -,357           | ,198                  | -,747                                     | ,034  |
|  | Equal variances not assumed |   |      | -1,695                       | 72,316 | ,094            | -,357           | ,210                  | -,776                                     | ,063  |
| Liikunnallisia taukoja on kivempi tehdä kollegoiden kanssa yhdessä, kuin yksin                       | Equal variances assumed     | 1,244                                   | ,266 | -3,767                       | 249    | ,000            | -,758           | ,201                  | -1,154                                    | -,361 |
|  | Equal variances not assumed |   |      | -3,916                       | 81,559 | ,000            | -,758           | ,193                  | -1,142                                    | -,373 |
| Olen motivoitunut tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana                                   | Equal variances assumed     | ,142                                    | ,706 | -3,078                       | 249    | ,002            | -,527           | ,171                  | -,864                                     | -,190 |
|  | Equal variances not assumed |   |      | -3,077                       | 77,452 | ,003            | -,527           | ,171                  | -,868                                     | -,186 |
| Työnantajan mahdollistama taukoliikunta työpäivän aikana on mielestäni erittäin tärkeää              | Equal variances assumed     | 10,784                                  | ,001 | -3,432                       | 249    | ,001            | -,427           | ,125                  | -,673                                     | -,182 |
|  | Equal variances not assumed |   |      | -2,745                       | 62,248 | ,008            | -,427           | ,156                  | -,739                                     | -,116 |

Liite 12: Korrelaatioanalyytit

| Correlations   |                     |  |   |  |  |  |   |
|--|---------------------|--|---|--|--|--|---|
|  |                     | Taukoliikunta auttaa pitämään virkeänä työpäivän aikana ja vähentää tuki- ja liikuntaelinsairauksia. | Kiire työpäivän aikana estää usein liikunnallisten taukojen tekemisen | Unohdan usein tehdä taukoja työpäivän aikana | Liikunnallisia taukoja on kivempi tehdä kollegoiden kanssa yhdessä, kuin yksin | Olen motivoitunut tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana | Työnantajan mahdollistama taukoliikunta työpäivän aikana on mielestäni erittäin tärkeää |
| Taukoliikunta auttaa pitämään virkeänä työpäivän aikana ja vähentää tuki- ja liikuntaelinsairauksia. | Pearson Correlation | 1  | -,072   | ,030   | ,111   | ,263**   | ,201**  |
|  | Sig. (2-tailed)     |  | ,254  | ,636   | ,077   | ,000   | ,001  |
|  | N                   | 255  | 255   | 255  | 255  | 255  | 255   |
| Kiire työpäivän aikana estää usein liikunnallisten taukojen tekemisen                                | Pearson Correlation | -,072  | 1   | ,317**                                       | ,062   | -,129*   | -,040   |
|  | Sig. (2-tailed)     | ,254   |   | ,000   | ,324   | ,039   | ,521  |
|  | N                   | 255  | 255   | 255  | 255  | 255  | 255   |
| Unohdan usein tehdä taukoja työpäivän aikana   | Pearson Correlation | ,030   | ,317**  | 1  | ,168**   | -,100  | ,076  |
|  | Sig. (2-tailed)     | ,636   | ,000  |  | ,007   | ,110   | ,226  |
|  | N                   | 255  | 255   | 255  | 255  | 255  | 255   |
| Liikunnallisia taukoja on kivempi tehdä kollegoiden kanssa yhdessä, kuin yksin                       | Pearson Correlation | ,111   | ,062  | ,168**                                       | 1  | ,133*  | ,164**  |
|  | Sig. (2-tailed)     | ,077   | ,324  | ,007   |  | ,033   | ,009  |
|  | N                   | 255  | 255   | 255  | 255  | 255  | 255   |
| Olen motivoitunut tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana                                   | Pearson Correlation | ,263**   | -,129*  | -,100  | ,133*  | 1  | ,379**  |
|  | Sig. (2-tailed)     | ,000   | ,039  | ,110   | ,033   |  | ,000  |
|  | N                   | 255  | 255   | 255  | 255  | 255  | 255   |
| Työnantajan mahdollistama taukoliikunta työpäivän aikana on mielestäni erittäin tärkeää              | Pearson Correlation | ,201**   | -,040   | ,076   | ,164**   | ,379**   | 1   |
|  | Sig. (2-tailed)     | ,001   | ,521  | ,226   | ,009   | ,000   |   |
|  | N                   | 255  | 255   | 255  | 255  | 255  | 255   |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Miehet

| Correlations   |                     |  |   |  |  |  |   |
|--|---------------------|--|---|--|--|--|---|
|  |                     | Taukoliikunta auttaa pitämään virkeänä työpäivän aikana ja vähentää tuki- ja liikuntaelinsairauksia. | Kiire työpäivän aikana estää usein liikunnallisten taukojen tekemisen | Unohtan usein tehdä taukoja työpäivän aikana | Liikunnallisia taukoja on kivempi tehdä kollegoiden kanssa yhdessä, kuin yksin | Olen motivoitunut tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana | Työnantajan mahdollistama taukoliikunta työpäivän aikana on mielestäni erittäin tärkeää |
| Taukoliikunta auttaa pitämään virkeänä työpäivän aikana ja vähentää tuki- ja liikuntaelinsairauksia. | Pearson Correlation | 1  | -,273   | ,098   | ,104   | ,345*  | ,186  |
|  | Sig. (2-tailed)     |  | ,052  | ,494   | ,469   | ,013   | ,191  |
|  | N                   | 51   | 51  | 51   | 51   | 51   | 51  |
| Kiire työpäivän aikana estää usein liikunnallisten taukojen tekemisen                                | Pearson Correlation | -,273  | 1   | ,102   | ,212   | -,083  | -,136   |
|  | Sig. (2-tailed)     | ,052   |   | ,475   | ,136   | ,561   | ,341  |
|  | N                   | 51   | 51  | 51   | 51   | 51   | 51  |
| Unohtan usein tehdä taukoja työpäivän aikana   | Pearson Correlation | ,098   | ,102  | 1  | ,245   | ,147   | ,209  |
|  | Sig. (2-tailed)     | ,494   | ,475  |  | ,083   | ,302   | ,141  |
|  | N                   | 51   | 51  | 51   | 51   | 51   | 51  |
| Liikunnallisia taukoja on kivempi tehdä kollegoiden kanssa yhdessä, kuin yksin                       | Pearson Correlation | ,104   | ,212  | ,245   | 1  | ,206   | ,144  |
|  | Sig. (2-tailed)     | ,469   | ,136  | ,083   |  | ,146   | ,312  |
|  | N                   | 51   | 51  | 51   | 51   | 51   | 51  |
| Olen motivoitunut tekemään liikunnallisia taukoja työpäivän aikana                                   | Pearson Correlation | ,345*  | -,083   | ,147   | ,206   | 1  | ,486**  |
|  | Sig. (2-tailed)     | ,013   | ,561  | ,302   | ,146   |  | ,000  |
|  | N                   | 51   | 51  | 51   | 51   | 51   | 51  |
| Työnantajan mahdollistama taukoliikunta työpäivän aikana on mielestäni erittäin tärkeää              | Pearson Correlation | ,186   | -,136   | ,209   | ,144   | ,486**   | 1   |
|  | Sig. (2-tailed)     | ,191   | ,341  | ,141   | ,312   | ,000   |   |
|  | N                   | 51   | 51  | 51   | 51   | 51   | 51  |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Naiset

| Correlations  |                        |  |   |  |   |  |  |
|---|------------------------|--|---|--|---|--|--|
|   |                        | Taukoliikunta<br>auttaa pitämään<br>virkeänä<br>työpäivän<br>aikana ja<br>vähentää tuki-<br>ja<br>liikuntaelinsai-<br>rauksia. | Kiire<br>työpäivän<br>aikana estää<br>usein<br>liikunnallisten<br>taukojen<br>tekemisen | Unohdan<br>usein tehdä<br>taukoja<br>työpäivän<br>aikana | Liikunnallisia<br>taukoja on<br>kivempi<br>tehdä<br>kollegoiden<br>kanssa<br>yhdessä,<br>kuin yksin | Olen<br>motivoitunut<br>tekemään<br>liikunnallisia<br>taukoja<br>työpäivän<br>aikana | Työnantajan<br>mahdollistama<br>taukoliikunta<br>työpäivän<br>aikana on<br>mielestäni<br>erittäin<br>tärkeää |
| Taukoliikunta<br>auttaa pitämään<br>virkeänä<br>työpäivän aikana<br>ja vähentää tuki-<br>ja<br>liikuntaelinsairau-<br>ksia. | Pearson<br>Correlation | 1  | -,051   | -,024  | ,093  | ,219**   | ,174*  |
|   | Sig. (2-tailed)        |  | ,477  | ,739   | ,192  | ,002   | ,014   |
|   | N                      | 200  | 200   | 200  | 200   | 200  | 200  |
| Kiire työpäivän<br>aikana estää<br>usein<br>liikunnallisten<br>taukojen<br>tekemisen  | Pearson<br>Correlation | -,051  | 1   | ,365**   | -,004   | -,180*   | -,049  |
|   | Sig. (2-tailed)        | ,477   |   | ,000   | ,950  | ,011   | ,492   |
|   | N                      | 200  | 200   | 200  | 200   | 200  | 200  |
| Unohdan usein<br>tehdä taukoja<br>työpäivän aikana  | Pearson<br>Correlation | -,024  | ,365**  | 1  | ,118  | -,203**  | -,007  |
|   | Sig. (2-tailed)        | ,739   | ,000  |  | ,095  | ,004   | ,923   |
|   | N                      | 200  | 200   | 200  | 200   | 200  | 200  |
| Liikunnallisia<br>taukoja on<br>kivempi tehdä<br>kollegoiden<br>kanssa yhdessä,<br>kuin yksin                               | Pearson<br>Correlation | ,093   | -,004   | ,118   | 1   | ,079   | ,130   |
|   | Sig. (2-tailed)        | ,192   | ,950  | ,095   |   | ,267   | ,066   |
|   | N                      | 200  | 200   | 200  | 200   | 200  | 200  |
| Olen motivoitunut<br>tekemään<br>liikunnallisia<br>taukoja<br>työpäivän aikana  | Pearson<br>Correlation | ,219**   | -,180*  | -,203**  | ,079  | 1  | ,303**   |
|   | Sig. (2-tailed)        | ,002   | ,011  | ,004   | ,267  |  | ,000   |
|   | N                      | 200  | 200   | 200  | 200   | 200  | 200  |
| Työnantajan<br>mahdollistama<br>taukoliikunta<br>työpäivän aikana<br>on mielestäni<br>erittäin tärkeää                      | Pearson<br>Correlation | ,174*  | -,049   | -,007  | ,130  | ,303**   | 1  |
|   | Sig. (2-tailed)        | ,014   | ,492  | ,923   | ,066  | ,000   |  |
|   | N                      | 200  | 200   | 200  | 200   | 200  | 200  |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).