

Käyttätymistieto yhteiskunnallisessa muutoksessa

Nelli Hankonen

Sosiaalipsykologian professori, Tampereen
yliopisto

Sitra

26.4.2022

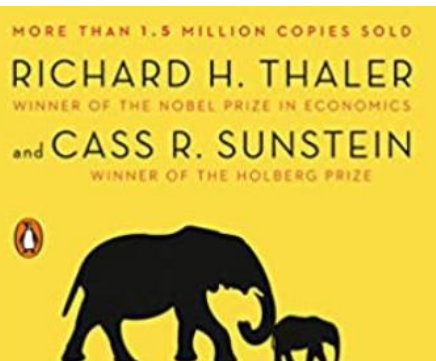


Miksi käyttäytymistietoa?

- Yhteiskunnallisten haasteiden taustalla on usein käyttäytyminen
 - Terveys ja hyvinvointi
 - Ympäristönsuojelu
 - Taloudellinen tuottavuus
 - Yhdenvertaisuus ja syrjimättömyys
- Käyttäytymistietoa voi hyödyntää paitsi yksilötason vaikuttamisessa, myös laajemmassa käyttäytymisen ohjaamisessa – aina ”tuuppauksesta” lainsäädännöllisiin, rakenteellisiin muutoksiin
- Kansalaisten lisäksi muutoksen kohteena myös esim. palveluntuottajien tms. toiminnan muutosta
 - elinolojen ja yhteiskunnallisten rakenteidenkin muutos yleensä vaatii **jonkun** toiminnan muutosta

Yleinen arkioletus?





[OECD Home](#)

[About](#)

[Countries](#) ▾

[Topics](#) ▾

[Coronavirus \(COVID-19\)](#)

[Français](#)

'Nudge' economist Richard Thaler wins Nobel Prize

🕒 9 October 2017



Share

Google Custom search



[OECD Home](#) > [Directorate for Public Governance](#) > [Regulatory policy](#) > Tools and Ethics for Applied Behavioural Insights: The BASIC Toolkit - en

> [Anti-corruption and integrity in the public sector](#)

> [Budgeting and public expenditures](#)

> [Digital government](#)

> [Gender mainstreaming, governance and leadership](#)

> [Illicit trade](#)



Tools and Ethics for Applied Behavioural Insights: The BASIC Toolkit

Behavioural insights (BI) are lessons derived from the behavioural and social sciences, including decision making, psychology, cognitive science, neuroscience, organisational and group behaviour. Public bodies around the world are increasingly using BI to design and implement better public policies based on evidence of the actual behaviour and biases of citizens and businesses. This toolkit provides practitioners and policy makers with a step-by-step process for analysing a policy problem, building strategies, and developing behaviourally informed interventions.

[^ Less](#)

Published on June 18, 2019

Käyttäytymistietoon pohjautuva politiikka:

Johdatus käyttäytymistä koskevan tiedon hyödyntämiseen

Demos Helsinki, Helsingin yliopisto & Valtioneuvosto



**VALTIONEUVOSTO**
STATSRÅDET

 Ajankohtaista Marinin hallitus Hankkeet Päätökset Tietoa valtioneuvostosta Yhteystiedot

FI / AJANKOHTAISTA / JULKAISUT / JULKAISU

Tietoa ja neuvontaa koronaviruksesta

Tiedotteet

Uutiset

Puheet

Kolumnit ja kirjoitukset

Verkkolähteykset

Kuvat

Valtioneuvosto somessa

Virallinen podcast

Käyttäytymistietoon pohjautuva politiikka : Johdatus käyttäytymistä koskevan tiedon hyödyntämiseen

Valtioneuvoston kanslia

30.8.2021

[Avaa tiedosto PDF \(874,5 kt\)](#)

Pysyvä osoite Valtioneuvoston julkaisuarkistossa
<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021083044629>

"Käyttäytymistietoon pohjautuva politiikka: Johdatus käyttäytymistä koskevan tiedon hyödyntämiseen" tutustuttaa lukijan käyttäytymisen huomioinnin tärkeyteen yhteiskunnallisessa päätöksenteossa, tarjoaa keinoja huomioida käyttäytymistekijöitä, sekä esittelee tapoja toteuttaa vuoropuhelua tieteen tekijöiden ja asiantuntijoiden kanssa. Julkaisu on työstetty osana Käyttäytymistietoon perustuva politiikka -

Esimerkkejä
käyttäytymiseen
vaikuttamisen
interventioista,
joissa voi
hyödyntää
käyttäytymistietoa:

- Suostuttelu/tiedotuskampanja (esim. somessa)
- Ohjaus (esim. terveydenhuollon elintapaneuvonta, tukiryhmät)
- Kouluttaminen (esim. osana koulun oppitunteja)
- Lainsäädäntö (esim. turvavyön käyttöä koskeva laki)
- Sääntely (esim. sakot)
- Ympäristösuunnittelu (esim. yhteiskuntasuunnittelu, tiestö)
- Verotus

Systemaattisen interventiosuunnittelun edut:

- Varmistaa, että
 - Interventio **perustuu monesta lähteestä saatuun näyttöön** (esim. tutkimuskirjallisuus, kohderyhmä, sidosryhmät, olennainen teoria)
 - Interventio on **soveltuva ratkaisu ongelmaan**
 - Konteksti ja mahdolliset ongelmat **toimeenpanossa** on huolellisesti harkittu ja huomioitu
 - **Toteutuskelpoisuus, hyväksyttävyyys ja resurssien käyttö** (kustannusvaikuttavuus) on harkittu aikaisessa vaiheessa
 - Interventio on **optimoitu** ennen arviointia
 - Evaluaatio kohdistuu intervention keskeisiin epävarmuuksiin

Esimerkki huolellisesta interventiokehitys-työstä

Football Fans in Training (FFIT): a randomised controlled trial of a gender-sensitised weight loss and healthy living programme for men – end of study report

Sally Wyke, Kate Hunt, Cindy M Gray, Elisabeth Fenwick, Christopher Bunn, Peter T Donnan, Petra Rauchhaus, Nanette Mutrie, Annie S Anderson, Nicole Boyer, Adrian Brady, Eleanor Grieve, Alan White, Catherine Ferrell, Elaine Hindle and Shaun Treweek

Gray et al. *BMC Public Health* 2013, **13**:232
<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/232>



RESEARCH ARTICLE

Open Access

Football Fans in Training: the development and optimization of an intervention delivered through professional sports clubs to help men lose weight, become more active and adopt healthier eating habits

Cindy M Gray^{1*}, Kate Hunt², Nanette Mutrie³, Annie S Anderson⁴, Jim Leishman⁵, Lindsay Dalgarno¹ and Sally Wyke¹



Sport > Football

FIT FANS Almost 2,500 football fans lose **TEN TONNES** in weight after signing up to get fit

Ryan Sabey

23:52, 2 Apr 2022 | Updated: 3:09, 3 Apr 2022

<https://ffit.org.uk/>

<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-232>

Interventiosuunnittelun vaiheet

1. Analysoidaan ongelma käyttäytymisinä
 - Käyttäytymisen ymmärtäminen
 - COM-B-malli
 - Millaisia keinoja tutkia?
 2. Tunnistetaan interventiomekanismit, sisältö ja jakelutapa
 - Vaikuttavien muutostekniikoiden valitseminen
 - Interventioteorian luominen
 - Kriteerit kehittämisessä mukana – miten tehdä valintoja?
 3. Kehitetään materiaalit
 4. Varhainen testaus ja optimointi
- Iteratiivinen prosessi
 - Voi olla kevyt, nopea tai pitkä, perinpohjainen prosessi

Interventiosuunnittelun vaiheet

1. Analysoidaan ongelma käyttäytymisinä
 - **Käyttäytymisen ymmärtäminen**
 - COM-B-malli
 - Millaisia keinoja tutkia?
 2. Tunnistetaan interventiomekanismit, sisältö ja jakelutapa
 - **Vaikuttavien muutostekniikoiden valitseminen**
 - Interventioteorian luominen
 - **Kriteerit kehittämisessä mukana – miten tehdä valintoja?**
 3. Kehitetään materiaalit
 4. Varhainen testaus ja optimointi
- Iteratiivinen prosessi
 - Voi olla kevyt, nopea tai pitkä, perinpohjainen prosessi



Tässä esityksessä:

- Käyttäytymisen ymmärtäminen
 - COM-B-malli
 - Millaisia keinoja tutkia?
- Vaikuttavien muutostekniikoiden valitseminen
- Kriteerit kehittämisessä mukana – miten tehdä valintoja?

Muutokseen liittyy käyttäytymisten muutos

Kenen

tarvitsee tehdä mitä eri tavalla

milloin

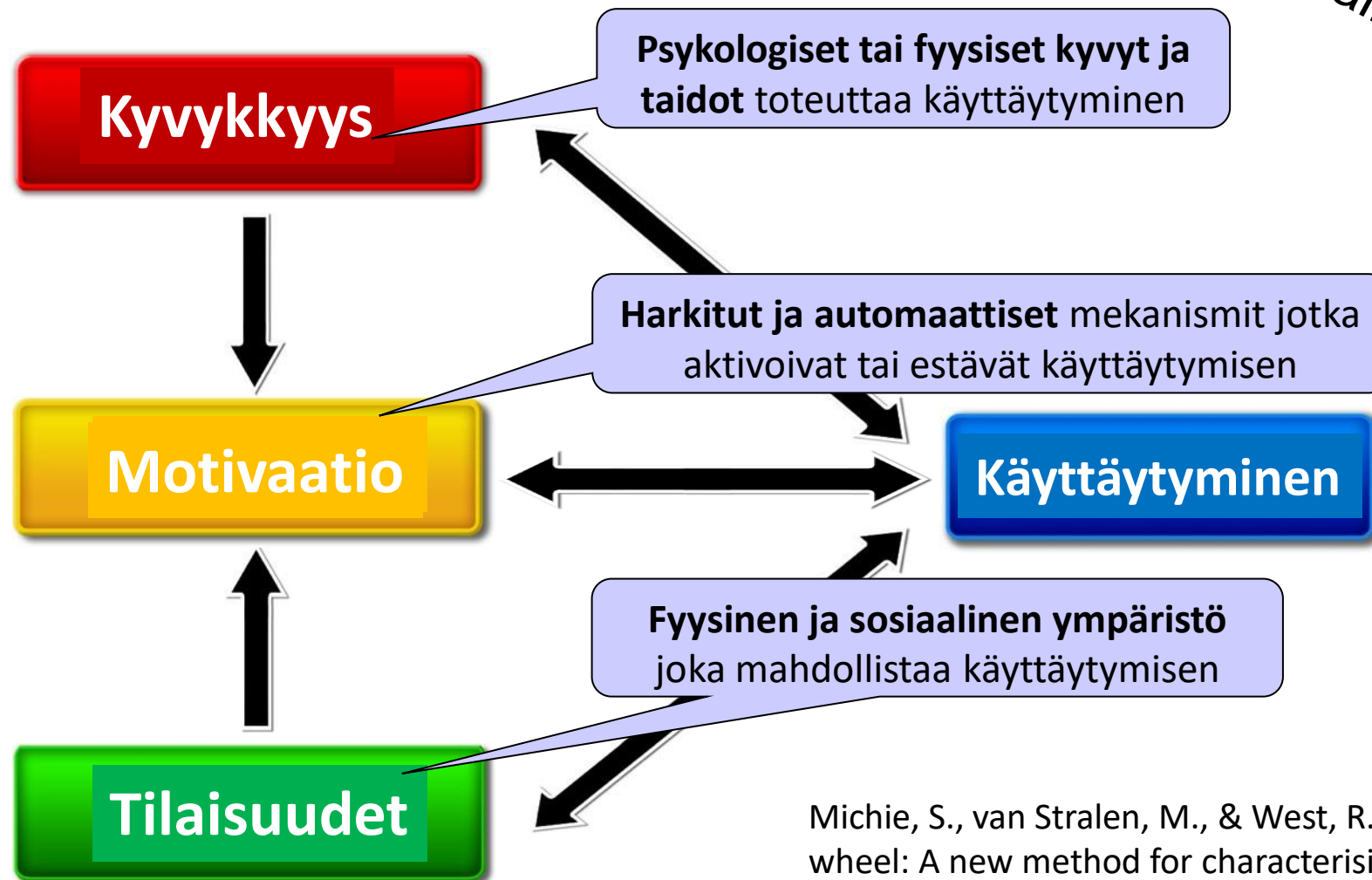
missä kontekstissa?

Ymmärrä käyttäytyminen

- **Miksi** joku käyttäytyy kuin käyttäytyy?
- **Minkä täytyy muuttua**, että halutut käyttäytymiset toteutuvat?
- Tähän vastaamista helpottaa käyttäytymisen malli:

"Diagnosoitava" käyttäytyminen kontekstissaan – monesti *useita* vaikuttavia tekijöitä, *tieto* yksin ei riitä

Käyttäytyminen toteutuu kolmen välttämättömän ehdon vuorovaikutuksena



Oikeiden kohteiden valitseminen tärkeää!



Michie, S., van Stralen, M., & West, R. (2011) The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6(1), 42.

TAULUKKO 1. Esimerkinomainen analyysi covid-relevantteihin käyttäytymisiin vaikuttavista tekijöistä (COM-B-viitekehys): motivaatio, mahdollisuus ja kyvykyys liittyen suositeltuihin käyttäytymisiin. Muokaten käännetty (West ym., 2020).

Käyttäytyminen	Kyky (fyysiset taidot ja psyykkinen kyky, esim. tieto)	Mahdollisuus (fyysiset ja sosiaaliset tilaisuudet)	Motivaatio (harkittu ja automaattinen)
Kotona pysyttely lukuun ottamatta välttämätöntä asiointia.	Tärkeyden ymmärtäminen ja sekä fyysisten että psykologisten ja sosiaalisten haittavai- kutusten lieventäminen. Sen ymmärtäminen, missä tilanteissa ja mihin kotoa voi poistua ja missä ei.	Palveluiden ja resurssien saatavuus oman toimeentulon sekä fyysisen ja psyykkisen terveyden ylläpitämiseksi. Mahdollisuus etäostosten tekemiseen tai avunsaanti ostosten tekemiseen. Vapaa-ajan viettoja kotona ja etätyötä tukevat järjestelyt.	Koetun tarpeen pysytellä kotona ja nou- dattaa suositusta eristäytymisestä on oltava vahvempi kuin halun ja tarpeen olla muiden kanssa, ansaita elantoa tai jatkaa tavanomaisia harrastuksia yms.
Säilytä vähintään kahden metrin turvaväli muihin ihmisiin.	Ymmärrys turvavälin tärkeydestä. Kyky säilyttää turvaväli myös haasteellisissa tilanteissa, esimerkiksi kotona, jos siellä on karanteenissa oleva henkilö.	Turvavälien merkitseminen ja muut ympäristön vihjeet esimerkiksi kaupoissa. Säännöt ja toimintatavat, jotka mahdollistavat turvavälin (esim. kauppaan päästettävien ihmisten maksimimäärä). Vahvemmat normit voivat olla tarpeen kosketuksen välttämiseksi tilanteissa, joissa se on ollut rutini – esimerkiksi miten tervehtiä ilman kättelyä jne.	Useita turvavälin pitämistä vastustavia motiiveja, esimerkiksi vahva halu olla yhdessä toisten kanssa, ”en halua olla epäystävällinen”, koskettamatta tervehtiminen voi tuntua tyllystä. Miten yhteenkuuluvuuden tunne säilytetään ilman kosketusta?



<https://www.youtube.com/watch?v=NZxrx9xStdY>

Little Bit Dead, TAC drink driving ad, December 2013



[https://theconversation.com/why-the-federal-governments - covid-19-fear-appeal-to-sydney-residents-wont-work-164317](https://theconversation.com/why-the-federal-governments-covid-19-fear-appeal-to-sydney-residents-wont-work-164317)

Onko pelottelu vaikuttava keino?

Tutkitut käyttäytymiset: mm. rokotteen ottaminen, maanjäristykseen valmistautuminen, tupakointi, kondomin käyttö



Threatening communication: a critical re-analysis and a revised meta-analytic test of fear appeal theory

Gjalt-Jorn Ygram Peters*, Robert A.C. Ruiter and Gerjo Kok

Work & Social Psychology, Faculty of Psychology & Neuroscience, Maastricht University, Maastricht, The Netherlands

(Received 31 March 2011; final version received 13 June 2012)

Despite decades of research, consensus regarding the dynamics of fear appeals remains elusive. A meta-analysis was conducted that was designed to resolve this controversy. Publications that were included in previous meta-analyses were re-analysed, and a number of additional publications were located. The inclusion criteria were full factorial orthogonal manipulations of threat and efficacy, and measurement of behaviour as an outcome. Fixed and random effects models were used to compute mean effect size estimates. Meta-analysis of the six studies that satisfied the inclusion criteria clearly showed a significant interaction between threat and efficacy, such that threat only had an effect under high efficacy ($d = 0.31$), and efficacy only had an effect under high threat ($d = 0.71$). Inconsistency in results regarding the effectiveness of threatening communication can likely be attributed to flawed methodology. Proper tests of fear appeal theory yielded the theoretically hypothesised interaction effect. Threatening communication should exclusively be used when pilot studies indicate that an interven-

Pelottelun tehokkuus riippui siitä, kokiko henkilö voivansa vaikuttaa asiaan (sekä *pystyvyyden tunne* että *usko toiminnan vaikuttavuuteen*)

→ Pelkoa herättävän viestinnän pitää varmistaa, että ihminen on vakuuttunut/vakuutetaan myös mahdollisuudesta vaikuttaa uhkaan

Pahimmillaan pelottelu johtaa epätarkoituksenmukaisesti sivuvaikutuksiin

- Stigmatisoituminen, häpeä
- Ahdistus ja hätäännys → riskien vähättely, viestin kieltäminen
- Kokemus uhasta & tarve puolustautua → yhä vähempi muutosvalmius
- Elintapojen ollessa kyseessä – yhä korkeampi kynnyks ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon, kun oltaisiin valmiita elintapamuutokseen; poteroituminen
- Joskus voi toimia – käytettävä varoen

Tutkijat samaa mieltä siitä, että

- Uhkan ja vaikutusmahdollisuuksien rooli keskeinen
- Käyttäytymisiin vaikuttaa moni muukin asia kuin riskikäsitte

HEALTH PSYCHOLOGY REVIEW, 2018
VOL. 12, NO. 2, 151–156
<https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1454846>

 **Routledge**
Taylor & Francis Group

COMMENTARY

 OPEN ACCESS  Check for updates

Towards consensus on fear appeals: a rejoinder to the commentaries on Kok, Peters, Kessels, ten Hoor, and Ruiter (2018)

Gjalt-Jorn Ygram Peters ^{a,b}, Robert A. C. Ruiter ^b, Gill A. ten Hoor ^b,
Loes T. E. Kessels ^b and Gerjo Kok ^b

^aDepartment of Methodology & Statistics, Open University of the Netherlands, Heerlen, Netherlands; ^bDepartment of Work and Social Psychology, Maastricht University, Maastricht, Netherlands

ARTICLE HISTORY Received 8 March 2018; Accepted 16 March 2018

We are glad that our – admittedly controversially titled – article succeeded in sparking lively debate (Borland, 2018; Brewer, Hall, & Noar, 2018; Malouff, 2018; Niederdeppe & Kemp, 2018; Peters & Shoots-Reinhard, 2018; Roberto, Mongeau, & Liu, 2018; White & Albarracín, 2018). We were faced with the considerable challenge of responding to so many commentaries. Therefore, this rejoinder has two parts. In this text, we will emphasise our common ground based on a number of major points that pervade across the commentaries, while we provide more comprehensive and detailed responses to each commentary in the supplementary file.¹

We feel it is time for the debate about fear appeal effectiveness to mature into a more collaborative effort for two reasons. First, this debate does not help in achieving our mutual goal: optimally effective behaviour change interventions. Second, while this debate revealed a number of fundamen-



	COM-B	TDF:n osa-alueet	Määritelmä
Kyvyt	Fyysiset kyvyt	Fyysiset taidot	Harjoittelun kautta saavutetut taidot tai asiantuntijuus
	Psyykkiset kyvyt	Tieto	Jonkin asian olemassaolon tiedostaminen
		Muisti-, päätöksenteko- ja havaitsemisprosessit	Kyky keskittyä olennaiseen (ts. valikoiva tarkkaavaisuus) ja kyky palauttaa mieleen oppimaansa
		Käyttäytymisen säätely	Jonkin käyttäytymisen tavoitteellinen ja suunniteltu hallitseminen tai muuttaminen
Motivaatio	Tietoinen, reflektiivinen motivaatio	Sosiaalinen ja ammatillinen rooli, identiteetti	Sosiaaliseseen tai ammatilliseen rooliin kytkeytyvät odotukset
		Omia kykyjä koskevat käsitykset	Käsitykset omista kyvyistä
		Optimismi	Luottamus siihen, että asiat järjestyvät ja tavoitteet saavutetaan
		Käyttäytymisen seurauksia koskevat käsitykset (tulosodotukset)	Odotukset käyttäytymisen mahdollisista seurauksista
		Aikomukset	Tietoinen päätös käyttäytyä jollain tavalla
		Tavoitteet	Mielikuva niistä seurauksista, jotka ihminen haluaa toiminnalla saavuttaa
	Automaattinen motivaatio	Vahvistaminen	Käyttäytymisen toteutumisen todennäköisyyden vahvistaminen erilaisin ärsykein
		Tunteet	Aiempiin kokemuksiin, käyttäytymiseen ja psykologisiin tekijöihin kytkeytyvät reagoitavat, joiden avulla yksilö pyrkii käsittelemään hänelle merkityksellisiä asioita tai tapahtumia
Tilaisuudet	Fyysinen ympäristö	Ympäristön olosuhteet ja resurssit	Ihmisen tilanteeseen tai ympäristöön liittyvät olosuhteet, jotka joko tukevat tai ehkäisevät jonkin käyttäytymisen omaksumista tai toteuttamista
	Sosiaalinen ympäristö	Sosiaaliset vaikutteet	Ihmisten väliset prosessit, jotka aikaansaavat muutoksia yksilön ajatuksissa, tuntemuksissa ja käytöksessä



Mitkä tekijät YHTEYDESSÄ LIIKUNTAAN?

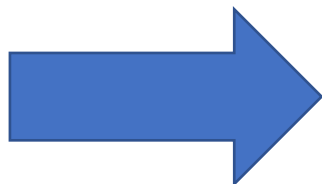
Kyvykkyys

Tilaisuudet

Motivation

- ~~Tieto liikuntasuosituksista?~~
- Liikuntasuunnitelmat?
- Liikunnan omaseuranta?
- Käsitys muiden liikunta-aktiivisuudesta?
- Ympäristön resurssit?
- Vanhempien tuki?
- Rutiinit/tottumukset?
- Luottamus omiin kykyihin?
- Aikomukset & motivaatio?
- Uskomukset hyödyistä? Haitoista?

Toisen asteen opiskelijoita
koskeva tutkimus, $n=765$
(Hankonen et al. 2017 *BMC Public Health*)



Luodaan laaja-alainen, useista eri teorioista ammentava interventio

Käyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden ymmärtäminen: Työkaluna TDF-viitekehys

Mistä on tietyn kohderyhmän toiminta kiinni, miten vaikuttaa siihen parhaiten? Kattavan listan mahdollisista vaikuttavista tekijöistä tarjoaa TDF-viitekehys (Theoretical Domains Framework). Toimenpiteitä harkitessasi voit käyttää ohjaavia kysymyksiä lisätäksesi ymmärrystä siitä, mitkä asiat käyttäytymisen muutoksessa ovat kulloisenkin kohderyhmän kohdalla olennaisimpia. (Ks. myös [sivun 26 WHO-esimerkki](#))

	COM-B	TDF:n osa-alueet	Määritelmä	Esimerkkejä ohjaavista kysymyksistä
Kyvyt	Fyysiset kyvyt	Fyysiset taidot	Harjoittelun kautta saavutetut taidot tai asiantuntijuus	Tietääkö kohderyhmä, miten jokin asia tehdään?
	Psyykkiset kyvyt	Tieto	Jonkin asian olemassaolon tiedostaminen	Ovatko he kuulleet ja tietävätkö he jonkin asian vaikutuksista?
		Muisti-, päätöksenteko- ja havaitsemisprosessit	Kyky keskittyä olennaiseen (ts. valikoiva tarkkaavaisuus) ja kyky palauttaa mieleen oppimaansa	Onko tietty toiminto jotain, mitä he yleensäkin tekevät?
		Käyttäytymisen säätely	Jonkin käyttäytymisen tavoitteellinen ja suunniteltu hallitseminen tai muuttaminen	Onko heillä keinoja arvioida, ovatko he toteuttaneet tietyn toiminnon?
Motivaatio	Tietoinen, reflektiivinen motivaatio	Sosiaalinen ja ammatillinen rooli, identiteetti	Sosiaalseen tai ammatilliseen rooliin kytkeytyvät odotukset.	Onko tietty käyttäytyminen ristiriidassa heidän ammatillisten rooliensa kanssa?
		Omia kykyjä koskevat käsitykset	Käsitykset omista kyvyistä	Miten vaikeana tai helppona he kokevat jonkin toiminnan?
		Optimismi	Luottamus siihen, että asiat järjestyvät ja tavoitteet saavutetaan	Uskovatko he, että jokin ongelma ratkeaa?
		Käyttäytymisen seurauksia koskevat käsitykset (tulosodotukset)	Odotukset käyttäytymisen mahdollisista seurauksista	Millaisia seurauksia he uskovat jollain käyttäytymisellä tai käyttäytymisen muutoksella olevan?
		Aikomukset	Tietoinen päätös käyttäytyä jollain tavalla	Ovatko he päättäneet toimia tietyllä tavalla?
		Tavoitteet	Mielikuva niistä seurauksista, jotka ihminen haluaa toiminnalla saavuttaa	Miten paljon he haluavat käyttäytyä jollain tavoin?
	Automaattinen motivaatio	Vahvistaminen	Käyttäytymisen toteutumisen todennäköisyyden vahvistaminen erilaisin ärsykein	Millaiset tekijät kannustavat heitä jonkin käyttäytymisen toteuttamiseen?
		Tunteet	Aiempiin kokemuksiin, käyttäytymiseen ja psykologisiin tekijöihin kytkeytyvät reagoitavat, joiden avulla yksilö pyrkii käsittelemään hänelle merkityksellisiä asioita tai tapahtumia	Herättääkö jonkin käyttäytymisen toteuttaminen heissä erityisiä tunteita?
Tilaisuudet	Fyysinen ympäristö	Ympäristön olosuhteet ja resurssit	Ihmisen tilanteeseen tai ympäristöön liittyvät olosuhteet, jotka joko tukevat tai ehkäisevät jonkin käyttäytymisen omaksumista tai toteuttamista	Tukevatko vai ehkäisevätkö heidän käytössään olevat resurssinsa käyttäytymistä?
	Sosiaalinen ympäristö	Sosiaaliset vaikutteet	Ihmisten väliset prosessit, jotka aikaansaavat muutoksia yksilön ajatuksissa, tuntemuksissa ja käytöksessä	Missä määrin heidän sosiaalisesta ympäristöstään saamat vaikutteet tukevat tai ehkäisevät jotain käyttäytymistä?

Käyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden ymmärtäminen: Työkaluna TDF-viitekehys

Mistä on tietyn kohderyhmän toiminta kiinni, miten vaikuttaa siihen parhaiten? Kattavan listan mahdollisista vaikuttavista tekijöistä tarjoaa TDF-viitekehys (Theoretical Domains Framework). Toimenpiteitä harkitessasi voit käyttää ohjaavia kysymyksiä lisätäksesi ymmärrystä siitä, mitkä asiat käyttäytymisen muutoksessa ovat kulloisenkin kohderyhmän kohdalla olennaisimpia. (Ks. myös [sivun 26 WHO-esimerkki](#))

	COM-B	TDF:n osa-alueet	Määritelmä	Esimerkkejä ohjaavista kysymyksistä
Kyvyt	Fyysiset kyvyt	Fyysiset taidot	Harjoittelun kautta saavutetut taidot tai asiantuntijuus	Tietääkö kohderyhmä, miten jokin asia tehdään?
	Psyykkiset kyvyt	Tieto	Jonkin asian olemassaolon tiedostaminen	Ovatko he kuulleet ja tietävätkö he jonkin asian vaikutuksista?
		Muisti-, päätöksenteko- ja havaitsemisprosessit	Kyky k... kyky p...	Esimerkkejä ohjaavista kysymyksistä vaikuttavien tekijöiden tunnistamiseksi kohderyhmässä 1. Onko heillä käytännön tietoa vastauksista kysymyksiin "kuka, mitä, missä, milloin" rokotteisiin liittyen? 2. Ymmärtävätkö he kieltä, jolla rokotteista viestitään (lukutaito)? 3. Onko heillä tarpeeksi voimavaroja rokottautua esim. köyhyyden, kriisin, vaikeuksien kohdatessa? 4. Onko heillä fyysinen kyvykkyys varata ja ottaa rokote?
		Käyttäytymisen säätely	Jonkin minen t...	
Motivaatio	Tietoinen, reflektiivinen motivaatio	Sosiaalinen ja ammatillinen rooli, identiteetti	Jonkin minen t...	1. Uskovatko he olevansa riskissä sairastua tautiin, joka on estettävissä rokotteella? 2. Onko heillä aikomus rokottautua täysin vai vain valikoiduilla rokotteilla? 3. Sopivatko heidän uskomuksensa taudeista ja niiden ehkäisystä yhteen rokottautumisen kanssa? 4. Pelkäävätkö tai ovatko he huolissaan rokotteiden turvallisuudesta? 5. Luottavatko he terveysviranomaisiin?
		Omia kykyjä koskevat käsitykset	Käsityk...	
		Optimismi	Luottam...	
		Käyttäytymisen seurauksia koskevat käsitykset (tulosodotukset)	Odotuk...	
		Aikomukset	Tietoin...	
		Tavoitteet	Mieliku...	
	Automaattinen motivaatio	Vahvistaminen	Käyttäy...	1. Mikä heidän kokemuksensa on siitä, miten helppoa ja turvallista on matkustaa rokottautumispaikalle? 2. Onko heillä muita velvoitteita rokottautumispaikkojen aukiolojen aikaan? 3. Ovatko rokotepalvelut saatavilla ei-syrjivällä tavalla? 4. Onko tehokkaita soitto- ja muistutusjärjestelmiä olemassa ja käytössä? 5. Onko virallista tietoa rokotteista muokattu eri yleisöille sopivaksi?
		Tunteet	Aiempi...	
Tilaisuudet	Fyysinen ympäristö	Ympäristön olosuhteet ja resurssit	Ihmise...	vaikutteet tukevat tai ehkäisevät jotain käyttäytymistä?
	Sosiaalinen ympäristö	Sosiaaliset vaikutteet	Ihmiste...	

Olemassa olevaa tietoa kirjallisuudesta kannattaa hyödyntää vaikuttavien asioiden kartoituksessa

Ugandalainen seksuaaliterveyden edistämishanke – Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että nuorilla on useita seksipartnereita? (Sosioekologisen mallin kaikilla tasoilla, perustuen kirjallisuuskatsaukseen) (Nalukwago et al 2019)

25.4.2022

Interpersonal/ network

- Inadequate key influencer – adolescent communication on sexualit^{56, 57, 58, 59}
- Knowledge gaps of key influencers (sexual partners) on the risks of MCSP^{56, 57, 58, 59}
- Girls' passive role in initiating the use of condoms⁴⁸
- Poor sexual communication with primary partner may lead to seeking additional or alternative sexual partners^{34, 35}
- Gender power imbalance in relationships limit safe sex negotiation^{50, 53, 54}
- Sexual network increases HIV risk^{6, 10, 11, 12, 13}
- Increased partner violence^{45, 54, 55}
- Low educational levels – especially for adolescent girls^{47, 61}

Individual determinants

- Boys are more likely than girls to have concurrent partners – gender^{1, 2, 34}
- Permissive attitudes towards infidelity^{42, 46, 53}
- Belief that one can have only one sexual partner – Self-efficacy⁶⁶
- Readiness to have only one sexual partner – Behavioral intention⁶⁶
- Perception of low risk and susceptibility for HIV^{34, 35}
- Belief that one already has HIV^{34, 35}
- Adolescent girls are more concerned about pregnancy than HIV³⁴
- Adolescents aware of MCSP health risks, but still have multiple partners³⁵
- Knowledge gaps, myths and misconceptions about the risks MCSP³⁵
- Condoms are used less consistently with steady or regular partners than with casual partners^{4, 36, 37, 38}
- "Serious" relationships often encourage partner trust, constrain safe sex negotiation, and result in non-use of condoms^{4, 14, 40, 41, 42, 43}
- Limited power or inability to negotiate safe sex – including the inability to say no^{50, 53}
- Uncomfortable talking about sex and MCSP with sexual partner/partners¹²
- Perception that relationships with older men or women are more stable^{45, 47, 51}
- Transactional sex for material gain^{45, 46, 47, 48, 49, 50}
- Perceived social/ subjective norm (belief that peers already have MCSP)^{34, 35}

Structural factors

- Distance to health facility limits access to services⁶⁶
- Poor quality of health services⁴⁷
- Poverty increases the need for material gain^{14, 47, 51, 52}
- Cost of SRH services^{45, 66}
- Unclear adolescent SRH policies hamper access to services^{47, 66}
- Limited gender equity laws^{30, 66}

Institutional/ Health System

- Health worker attitudes^{45, 47}
- Communication skills of health workers⁴⁵
- Inadequate medical supplies and drugs⁵⁰
- Inadequate quality of adolescent sexual and reproductive health services provided⁴⁷

Community-driven factors

- Unfavorable gender and social norms⁵¹
- Societal approval of MCS^{51, 65}
- Societal norms value girls' sexual ignorance, yet easily overlook MCSP and risk taking among boys^{55, 60, 61}
- Religious affiliations that allow for more than one wife⁵³
- Subjective norm of social approval for boy having MCSP^{51, 62}
- Gaps in key influencers' communication skills^{56, 57, 58, 59}
- Peer influence to engage in MCSP³⁴
- Early marriages for economic gain (supported by girls and parents)^{45, 47}
- Transactional sex with older sexual partners for material gain^{45, 46, 47, 48}
- Gender power imbalance in transactional relationships limit negotiations for safe sex⁵¹
- Older men and women engage in sex with adolescent girls and boys believing that adolescents are still "safe" from infection⁴⁵
- Cultural and religious beliefs that discourage use of condoms and contraception⁵³
- Community beliefs about the nature of men's strong sexual desires and needs^{47, 51}
- For boys having multiple consensual sexual partners is equated with masculinity^{36, 64}

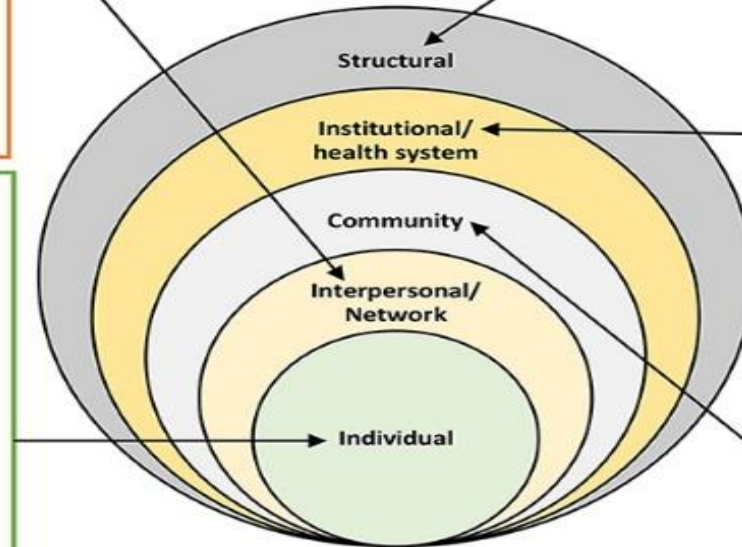


FIGURE 8 Conceptual system map for the UK SDIL. Context: modifying factors (e.g. age, gender, socioeconomic position and household composition) and macro-level factors (e.g. Brexit, economic climate, agricultural policy, global governance and trade). Adapted with permission from White et al.²²⁴

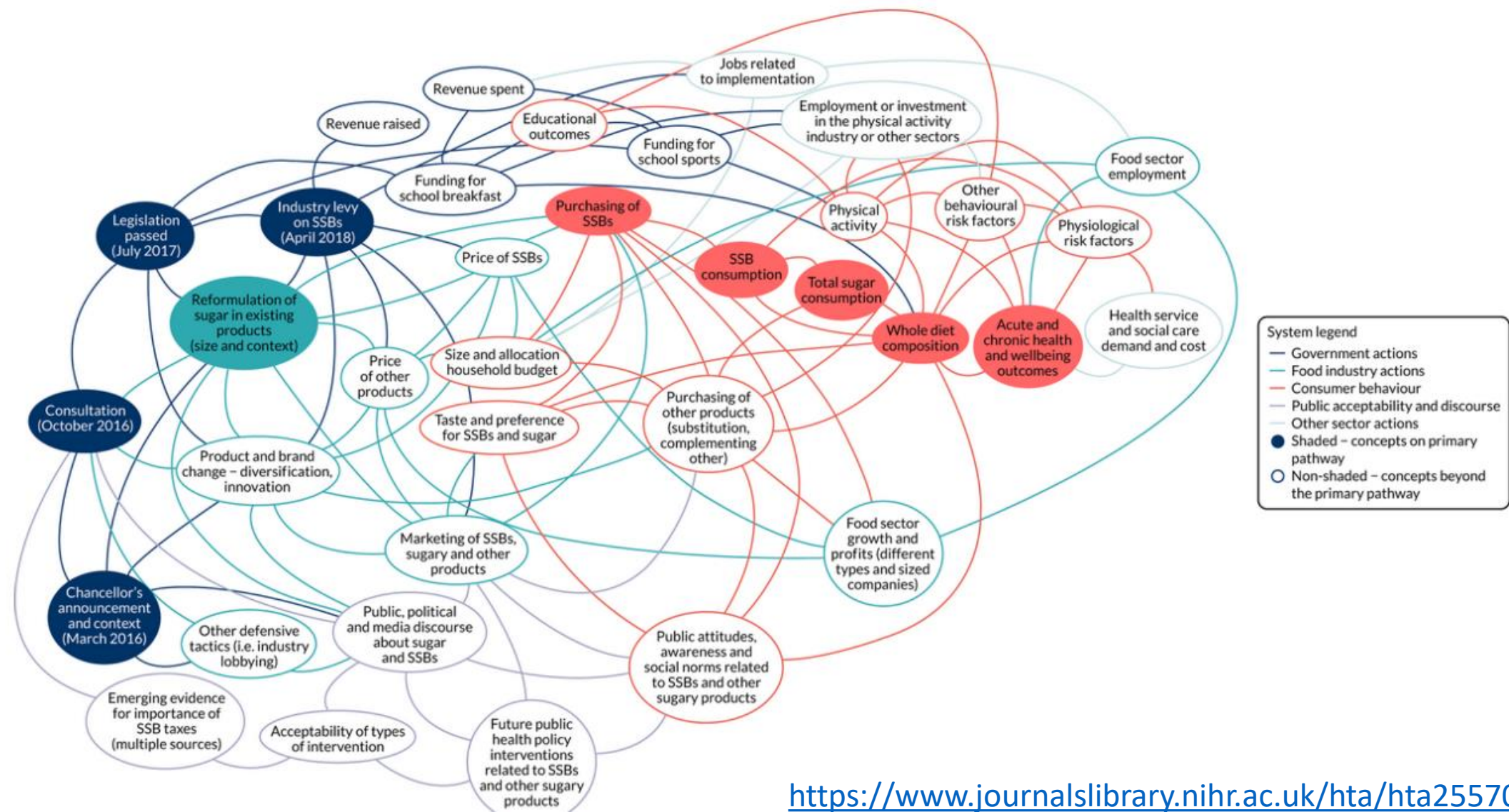
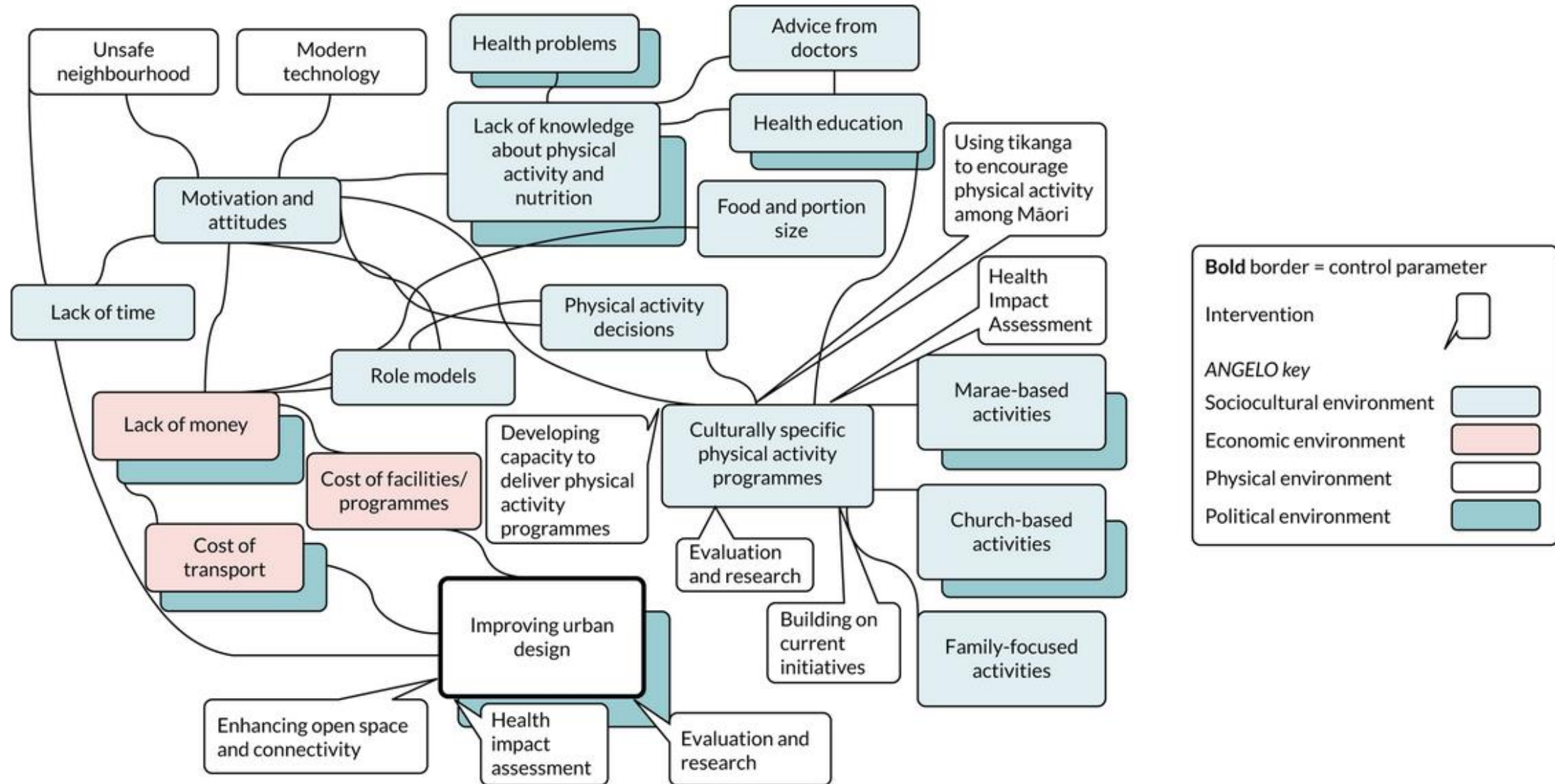
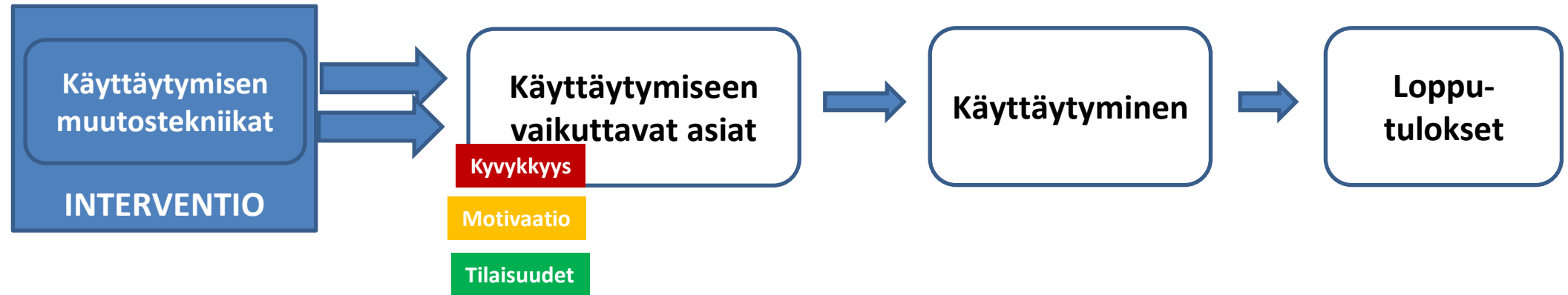


FIGURE 9 Physical activity system map with interventions. Reproduced from Signal LN, Walton MD, Mhurchu CN, et al. Tackling 'wicked' health promotion problems: a New Zealand case study, *Health Promotion International* 2013;28(1):84–94,319 by permission of Oxford University Press.



Intervention vaikutukset



Huom.

Ongelmakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät voivat olla eri kuin halutun käyttäytymisen selittävät tekijät

Ongelman logiikkamalli ei ole välttämättä ratkaisun logiikkamalli "toisinpäin"

Ratkaisua voi myös etsiä prosesseista, ei välttämättä determinanttilähtöisesti



Tässä esityksessä:

- Käyttäytymisen ymmärtäminen
 - COM-B-malli
 - Millaisia keinoja tutkia?
- **Vaikuttavien muutostekniikoiden valitseminen**
- Kriteerit kehittämisessä mukana – miten tehdä valintoja?

”Mustan laatikon ongelma”

Muutetaan fyysistä ympäristöä?

Annetaan tietoa?

INTERVENTIO

Pelotellaan riskeillä?

Palkitaan?

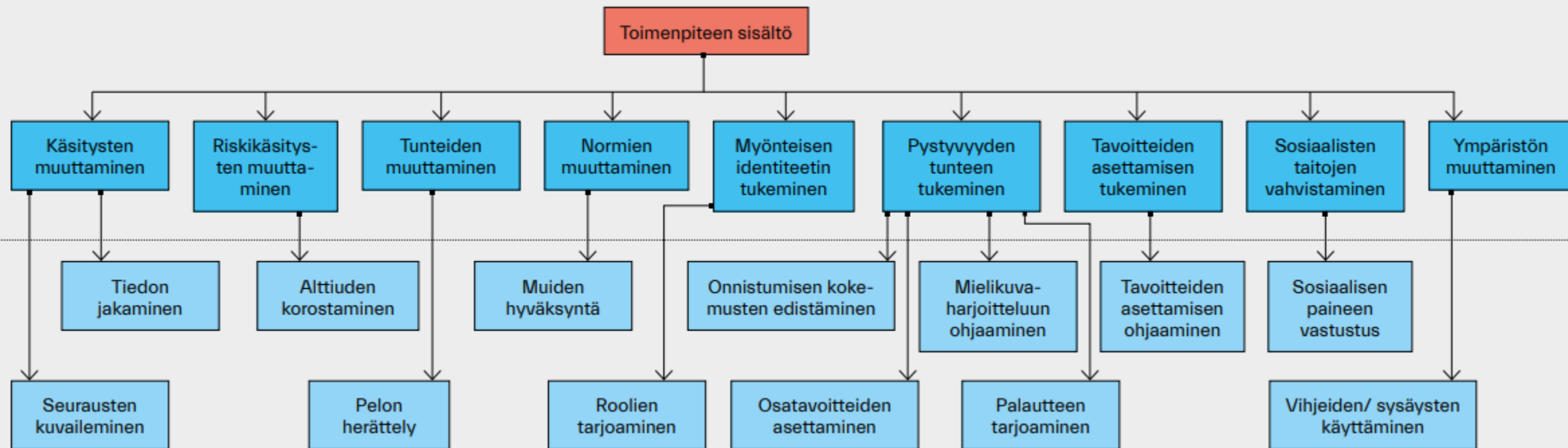
Omaseurantalaitteet?



Käyttäytymisen
muutos

Kohdekäyttäytymiseen
vaikuttavia tekijöitä

Käyttäytymis-
muutoskeinoja



Muokattu: Martin Hagger - ['Mapping the Genome' of Behavioral Interventions](#)

Käyttäytymismuutostekniikkojen luokitusjärjestelmä (2013): 93 tekniikkaa

Abraham & Michie 2008 *Health Psychology*
Michie et al 2013 *Annals of Behavioral Medicine*

ann. behav. med.
DOI 10.1007/s12160-013-9486-6

ORIGINAL ARTICLE

The Behavior Change Technique Taxonomy (v1) of 93 Hierarchically Clustered Techniques: Building an International Consensus for the Reporting of Behavior Change Interventions

Susan Michie, DPhil, CPsychol • Michelle Richardson, PhD • Marie Johnston, PhD, CPsychol • Charles Abraham, DPhil, CPsychol • Jill Francis, PhD, CPsychol • Wendy Hardeman, PhD • Martin P. Eccles, MD • James Cane, PhD • Caroline E. Wood, PhD

© The Society of Behavioral Medicine 2013

Abstract

Background CONSORT guidelines call for precise reporting of behavior change interventions: we need rigorous methods of characterizing active content of interventions with precision and specificity.
Objectives The objective of this study is to develop an

according to similarity of active ingredients in an open-sort task. Inter-rater agreement amongst six researchers coding 85 intervention descriptions by BCTs was assessed.

Results This resulted in 93 BCTs clustered into 16 groups. Of the 26 BCTs occurring at least five times, 23 had distinct

Joskus interventioiden suunnittelussa käytetään

- Tilanteeseen epäsopivia
- Liian harvoja
- Harkitsematta

BCT Taxonomy v1 (Michie et al., 2013)

Page	Grouping and BCTs	Page	Grouping and BCTs	Page	Grouping and BCTs
1	1. Goals and planning	8	6. Comparison of behaviour	16	12. Antecedents
	1.1. Goal setting (behavior)		6.1. Demonstration of the behavior		12.1. Restructuring the physical environment
	1.2. Problem solving		6.2. Social comparison		12.2. Restructuring the social environment
	1.3. Goal setting (outcome)		6.3. Information about others' approval		12.3. Avoidance/reducing exposure to cues for the behavior
	1.4. Action planning				12.4. Distraction
	1.5. Review behavior goal(s)				12.5. Adding objects to the
	1.6. Discrepancy between current behavior and goal	9	7. Associations		
	1.7. Review outcome goal(s)		7.1. Prompts/cues		

No.	Label	Definition	Examples
1. Goals and planning			
1.1	<i>Goal setting (behavior)</i>	Set or agree on a goal defined in terms of the behavior to be achieved <i>Note: only code goal-setting if there is sufficient evidence that goal set as part of intervention; if goal unspecified or a behavioral outcome, code 1.3, Goal setting (outcome); if the goal defines a specific context, frequency, duration or intensity for the behavior, <u>also</u> code 1.4, Action planning</i>	Agree on a daily walking goal (e.g. 3 miles) with the person and reach agreement about the goal Set the goal of eating 5 pieces of fruit per day as specified in public health guidelines

Myös toinen taksonomia (tämä soveltuu intervention kehittämiseen)

HEALTH PSYCHOLOGY REVIEW, 2016
VOL. 10, NO. 3, 297–312
<http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2015.1077155>

 **Routledge**
Taylor & Francis Group

 OPEN ACCESS

A taxonomy of behaviour change methods: an Intervention Mapping approach

Gerjo Kok^a, Nell H. Gottlieb^b, Gjaltn-Jorn Y. Peters^{a,c}, Patricia Dolan Mullen^b, Guy S. Parcel^b, Robert A.C. Ruiter^a, María E. Fernández^b, Christine Markham^b and L. Kay Bartholomew^b

^aSchool of Psychology & Neuroscience, Maastricht University, Maastricht, MD, The Netherlands; ^bSchool of Public Health, University of Texas, Houston, TX, USA; ^cSchool of Psychology, Open University, Heerlen, DL, The Netherlands

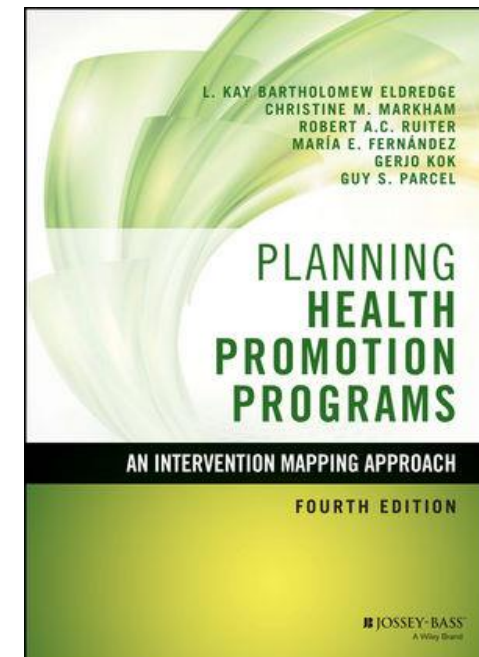
ABSTRACT

In this paper, we introduce the Intervention Mapping (IM) taxonomy of behaviour change methods and its potential to be developed into a coding taxonomy. That is, although IM and its taxonomy of behaviour

ARTICLE HISTORY

Received 24 July 2014
Accepted 24 July 2015

KEYWORDS



Myös toinen taksonomia (tämä soveltuu intervention kehittämiseen)

HEALTH PSYCHOLOGY REVIEW, 2016
VOL. 10, NO. 3, 297–312
<http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2015.1077155>



Table of contents

A taxonomy Mapping ap

Gerjo Kok^a, Nell F
Robert A.C. Ruiter

^aSchool of Psychology
Health, University of T

ABSTRACT

In this paper, we
behaviour chang
coding taxonomy

Abstract

How to use the tables

Tables and Figure

Table 1: Basic Methods at the Individual Level (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Table 2: Methods to Increase Knowledge (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Table 3: Methods to Change Awareness and Risk Perception (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Table 4: Methods to Change Habitual, Automatic and Impulsive Behaviors (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Table 5: Methods to Change Attitudes, Beliefs, and Outcome Expectations (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Table 6: Methods to Change Social Influence (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

3

4

5

5

7

8

9

10

11

Table 6: Methods to Change Social Influence (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Method (related theories and references)	Definition	Parameters
Information about others' approval (Theory of Planned Behavior; Reasoned Action Approach; Social Comparison Theory; Forsyth, 2014; Mollen, Ruiter, & Kok, 2010)	Providing information about what others think about the person's behavior and whether others will approve or disapprove of any proposed behavior change.	Positive expectations are available in the environment.
Resistance to social pressure (Theory of Planned Behavior; Reasoned Action Approach; Evans, Getz, & Raines, 1992; Evans, 1984)	Stimulating building skills for resistance to social pressure.	Commitment to earlier intention; relating intended behavior to values; psychological inoculation against pressure.
Shifting focus (Theory of Planned Behavior; Reasoned Action Approach; Fishbein & Ajzen, 2010)	Prompting hiding of the unpopular behavior or shifting attention away from the behavior.	Preferably shift focus to a new reason for performing the behavior.
Mobilizing social support (Diffusion of Innovations Theory; Theories of Social Networks and Social Support; Holt-Lunstad & Uchino, 2015; Valente, 2015)	Prompting communication about behavior change in order to provide instrumental and emotional social support.	Combines caring, trust, openness, and acceptance with support for behavioral change; positive support is available in the environment.
Provide opportunities for social comparison (Social Comparison Theory; Suls, Martin, & Wheeler, 2002)	Facilitating observation of nonexpert others in order to evaluate one's own opinions and performance abilities.	Upward comparison may help setting better goals; downward comparison may help feeling better or more self-efficacious.

RESEARCH

Open Access



Apps to improve diet, physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents: a review of quality, features and behaviour change techniques

Stephanie Schoeppe^{1*} , Stephanie Alley¹, Amanda L. Rebar¹, Melanie Hayman¹, Nicola A. Bray¹, Wendy Van Lippevelde², Jens-Peter Gnam³, Philip Bachert³, Artur Direito⁴ and Corneel Vandelanotte¹

Abstract

Background: The number of commercial apps to improve health behaviours in children is growing rapidly. While this provides opportunities for promoting health, the content and quality of apps targeting children and adolescents is largely unexplored. This review systematically evaluated the content and quality of apps to improve diet, physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents, and examined relationships of app quality ratings with number of app features and behaviour change techniques (BCTs) used.

Methods: Systematic literature searches were conducted in iTunes and Google Play stores between May–November 2016. Apps were included if they targeted children or adolescents, focused on improving diet, physical activity and/or sedentary behaviour, had a user rating of at least 4+ based on at least 20 ratings, and were available

Mitä käyttäytymismuutos-tekniikoita sisältävät lasten & nuorten liikuntasovellukset?

Vähemmän hyödynnettyjä:

- Motivoiva haastattelu
- Stressinhallinta
- Sosiaalisen tuen hankinnan opastus
- Muistutusten käytön opastus
- Minäpuheen opastus

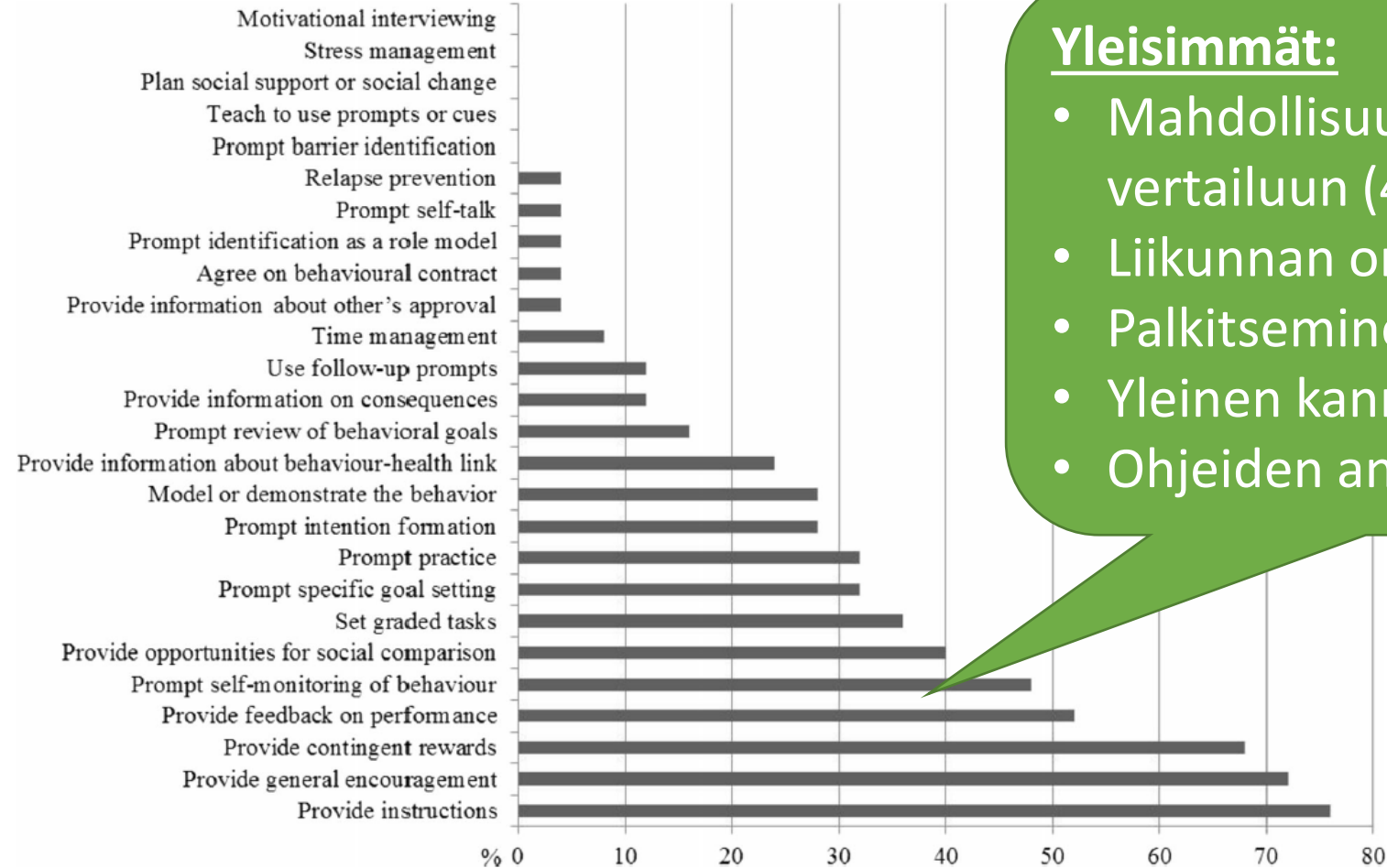


Fig. 2 Presence of behaviour change techniques in the apps

Yleisimmät:

- Mahdollisuus sosiaaliseen vertailuun (40%)
- Liikunnan omaseuranta
- Palkitseminen
- Yleinen kannustus
- Ohjeiden antaminen (77%)

RESEARCH ARTICLE

Open Access



National policies for the promotion of physical activity and healthy nutrition in the workplace context: a behaviour change wheel guided content analysis of policy papers in Finland

Tuija Seppälä^{1*}, Nelli Hankonen¹, Eveliina Korkiakangas², Johanna Ruusuvuori¹ and Jaana Laitinen²

Abstract

Background: Health policy papers disseminate recommendations and guidelines for the development and implementation of health promotion interventions. Such documents have rarely been investigated with regard to their assumed mechanisms of action for changing behaviour. The Theoretical Domains Framework (TDF) and Behaviour Change Techniques (BCT) Taxonomy have been used to code behaviour change intervention descriptions, but to our knowledge such "retrofitting" of policy papers has not previously been reported. This study aims first to identify targets, mediators, and change strategies for physical activity (PA) and nutrition behaviour change in Finnish policy papers on workplace health promotion, and second to assess the suitability of the Behaviour Change Wheel (BCW) approach for this purpose.

Method: We searched all national-level health policy papers effectual in Finland in August 2016 focusing on the promotion of PA and/or healthy nutrition in the workplace context ($n = 6$). Policy recommendations targeting employees' nutrition and PA including sedentary behaviour (SB) were coded using BCW, TDF, and BCT Taxonomy.

Results: A total of 125 recommendations were coded in the six policy papers, and in two additional documents referenced by them. *Psychological capability*, *physical opportunity*, and *social opportunity* were frequently identified (22%, 31%, and 24%, respectively), whereas *physical capability* was almost completely absent (1%). Three TDF domains (*knowledge*, *skills*, and *social influence*) were observed in all papers. Multiple intervention functions and BCTs were identified in all papers but several recommendations were too vague to be coded reliably. Influencing individuals (46%) and changing the physical environment (44%) were recommended more frequently than influencing the social environment (10%).

Jälkikäteis-analyysin avulla voidaan huomata:

Millaisten mekanismien politiikka-asiakirjat OLETTAVAT (implisiittisesti tai eksplisiittisesti) tukevan muutosta?

→ Teoriaohjautunut analyysi voi auttaa tilkitsemään aukkoja ja huomaamaan hyödyntämättä jääviä keinoja!



Tässä esityksessä:

- Käyttäytymisen ymmärtäminen
 - COM-B-malli
 - Millaisia keinoja tutkia?
- Vaikuttavien muutostekniikoiden valitseminen
- **Kriteerit kehittämisessä mukana – miten tehdä valintoja?**

Miten tehdä valintoja?

(Käyttäytymismuutos-
tavoitteiden,
välittävien prosessien, tai
muutoskeinojen suhteen)

YLEISIÄ KÄYTETTYJÄ KRITEEREITÄ

- **Käytännöllisyys**, toteutettavuus
- **Vaikuttavuus** / Kustannusvaikuttavuus
- **Hyväksyttävyys**
 - Kansalaisten, ammattilaisten, poliittinen
- **Hinta**
- **Haitta/sivuvaikutukset**
- **Tasa-arvovaikutukset**
- **Muutettavuus** / muokattavuus

Eri toimien hyväksyttävyyden arviointi?

- ***Määrällinen tutkimus:***
Koronatorjuntaan liittyvät
suojauskäyttäytymiset

- Ihmiset hyväksyvät toimen
todennäköisemmin, kun
kokevat ne...
 - hyödyllisiksi
 - helpoiksi toteuttaa



VALTIONEUVOSTON KANSLIA
STATSRÅDETS KANSLI



[/](#) SÄÄDÖSVALMISTELU JA HANKKEET / HANKE

Käyttäytymistieteellinen neuvonanto

Käyttäytymistieteellinen neuvonanto -kokeiluhanke

VNK127:00/2020 KEHITTÄMINEN

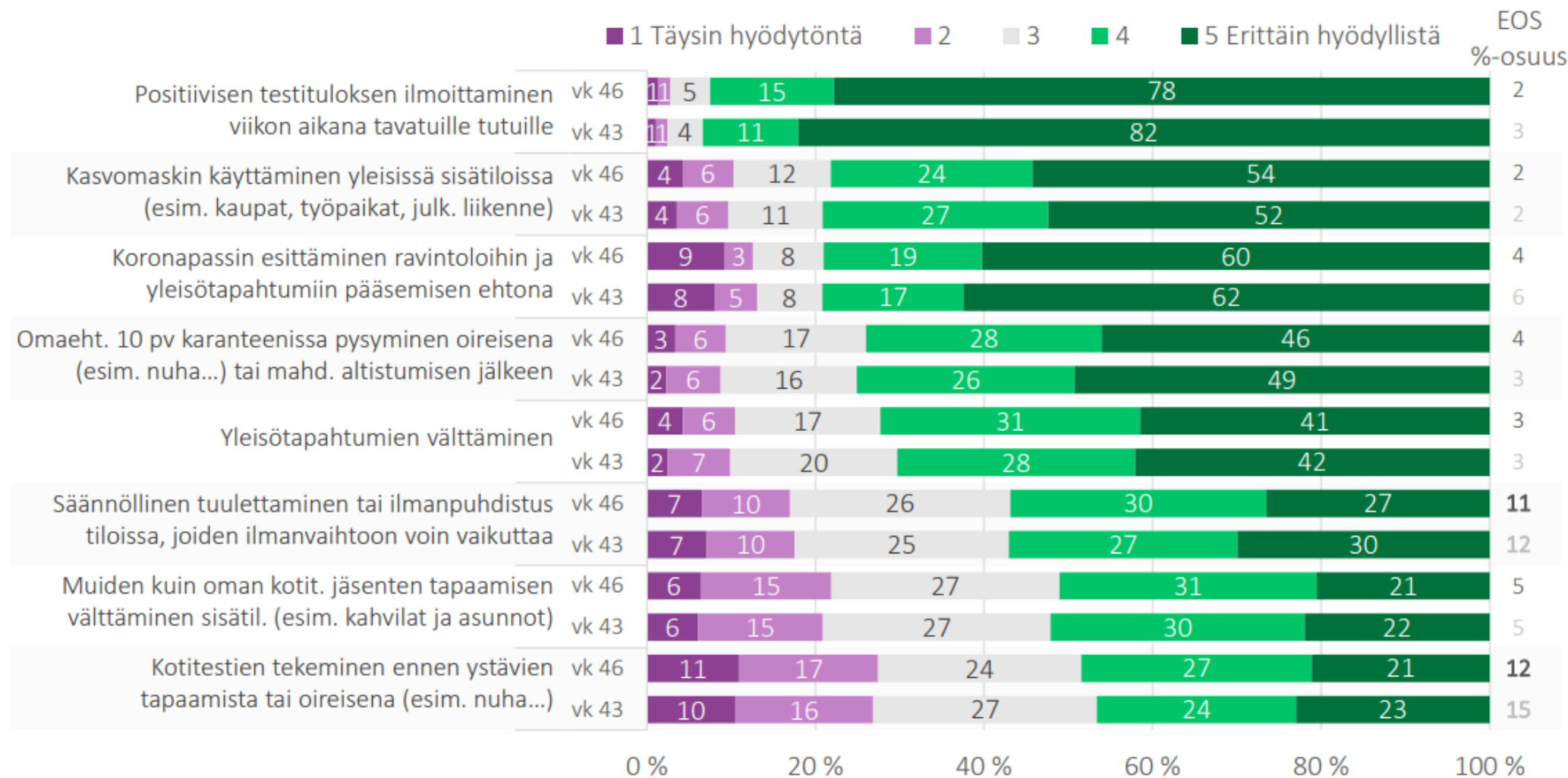
20.12.2021 Heino, Kanerva, Lassander, Ojanen & Tammes



Koronatorjunnan vahvistaminen käyttäytymisymmärryksellä: Omaehtoisen suojautumisen valmiudet ja mahdollisuudet

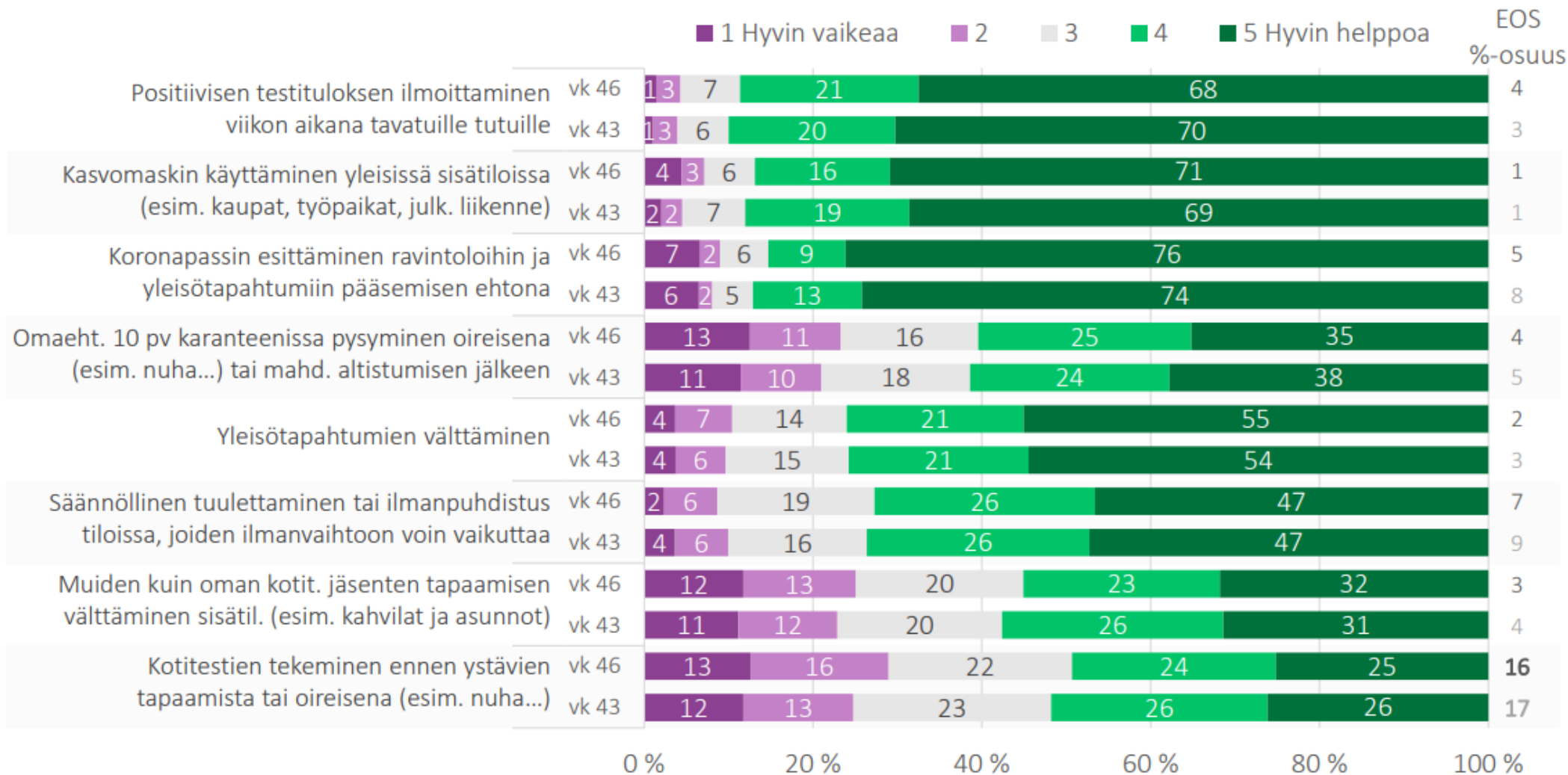
Omikron-muunnos aiheuttaa kansakunnalle lisähaasteita jo valmiiksi vaikeassa koronatilanteessa. Tässä muistiossa esitetään omaehtoisen suojautumiseen ja motivaatioon liittyvää tietoa, jota on uusia virusmuunnoksia ennakoiden kerätty Valtioneuvoston kanslian tilaamalla Kansalaispulsilla sekä nuorten aikuisten haastattelututkimuksella loppusyksystä 2021. Tulosten perusteella kansalaiset suhtautuvat pääosin erittäin myönteisesti koronan

27a-h. Kuinka hyödyllisiä seuraavat toimenpiteet ovat: (kysytty kierroksilla 28-29)

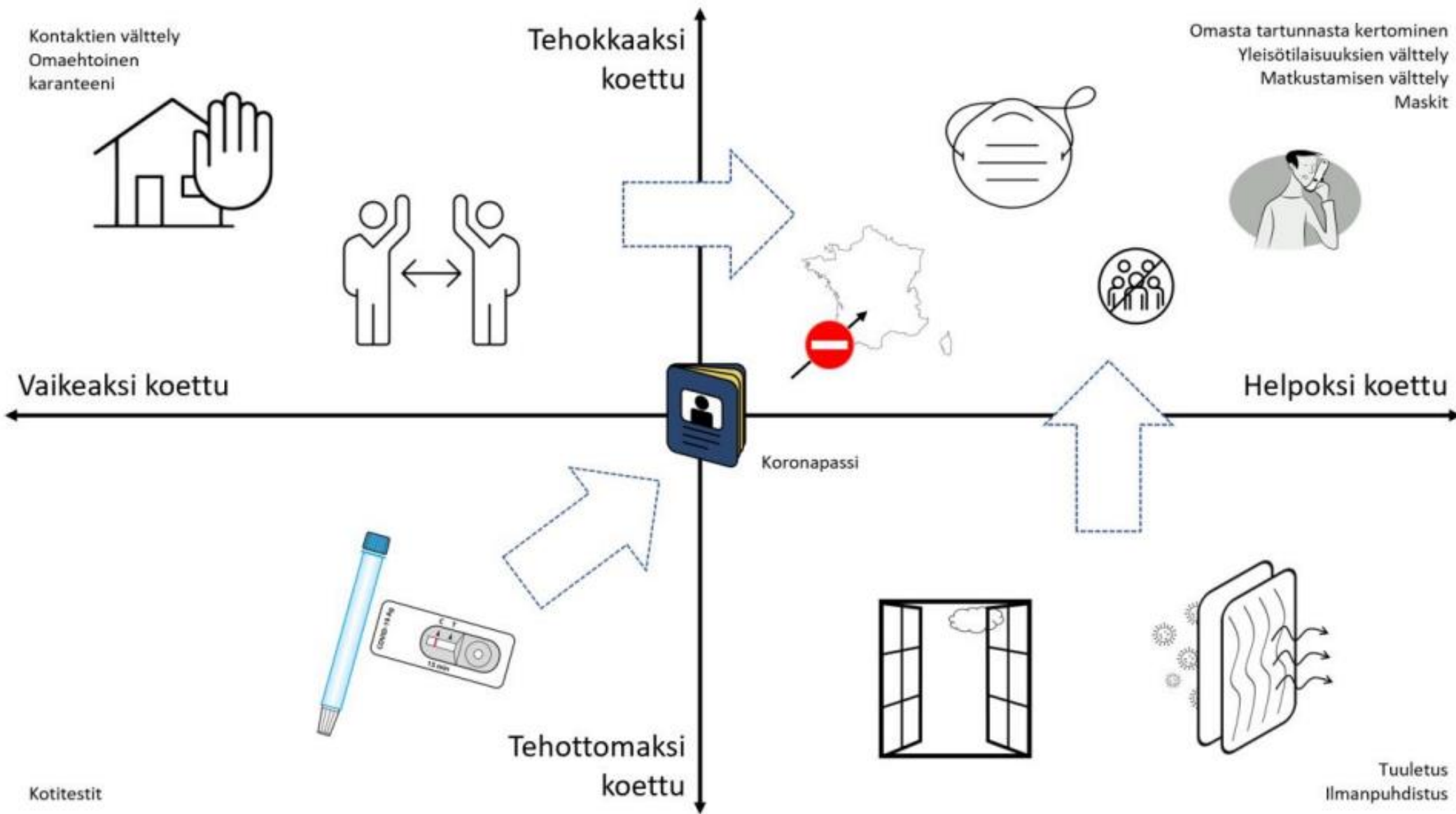


KÄYTTÄYTYMINEN

28a-h. Miten helppoa tai vaikeaa noudattaa toimenpiteitä: (kysytty kierroksilla 28-29)



Koronatorjunnan vahvistaminen käyttäytymismääräyksellä:
Omaehtoisen suojautumisen valmiudet ja mahdollisuudet



Eri toimien hyväksyttävyyden arviointi?

Acceptability of Strategies to Reduce Student Sitting: A Mixed-Methods Study With College Teachers

Hanna Laine, MSSc¹
Vera Araújo-Soares, PhD²
Ari Haukkala, PhD¹
Nelli Hankonen, PhD³

Background. As school days among adolescents include long periods of prolonged sitting, teachers are key agents to deliver interventions to reduce youth sedentary behavior. To develop an intervention, acceptability and feasibility of alternative strategies should be tested. We aimed to examine teachers' current use and willingness to use various strategies to decrease student sitting and potential barriers and facilitators of use. **Method.** Mixed-methods design with college teachers using an online cross-sectional survey (n = 192) and focus group interviews (n = 13). **Findings.** Although a vast majority (87%) of the teachers found reducing prolonged sitting an important goal, only 47% were actually including practices to reduce sitting in their classroom. 89% of the teachers reported willingness to use at least one of

► INTRODUCTION

Prolonged sitting is associated with an increased risk of adverse health consequences (Hamilton, Hamilton, & Zderic, 2007; Owen, Healy, Matthews, & Dunstan, 2010), even after accounting for levels of physical activity (PA; Hamilton et al., 2007; Katzmarzyk, 2010). School days include long periods of uninterrupted sitting, but even small breaks can have positive effects on metabolic markers and cognition (Ekelund et al., 2012; Owen et al., 2010). School-based interventions have been shown to increase PA (Whitt-Glover, Porter, & Yancey, 2013) and fitness (Kriemler et al., 2011). Multicomponent interventions combining educational, curricular, and environmental elements have been most effective in promoting PA (Kriemler et al., 2011).

- **Laadullinen tutkimus:**
Liiallisen istumisen vähentäminen
oppitunneilla
- Halusimme
 - tietää, **millaisia aktivointikeinoja opettajat jo käyttivät** ja mihin olisivat keskimäärin **valmiita**
 - ymmärtää tarkemmin mahdollisia **haasteita** ja käytännön toimeenpanon esteitä opettajien näkökulmasta

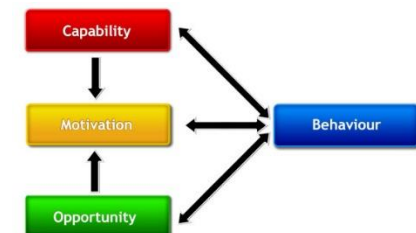
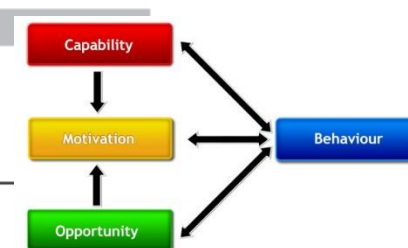


TABLE 1
Summary of the COM-B Content Analysis of Focus-Group Interviews With Underlying TDF Domains



<i>COM-B Domain</i>	<i>TDF Domain and Summary of Findings (Teacher Views)</i>
Capability	Skills (+) Technical skills are not of concern: The most important thing is that something is done to reduce student's sitting, one cannot do it wrong (-) Uncertainty about how to use light PA equipment and to guide student use of them (-) Lack ideas how to activate theoretical classes Knowledge (+) Sitting reduction should be made easier, using "baby steps" and common sense in implementation (-) Teachers feel the need to better understand the benefits of sitting reduction and why it is being done Behavioral regulation (+) A need for a system for coordinating and timing activity breaks and equipment use (-) Sitting breaks are difficult to plan ahead as situations and groups differ
Opportunity	Environmental context (+) Light PA equipment should be easily available in classrooms (-) Classrooms are small, and full of desks; there is only little space for moving about or using equipment (-) A group may consist of more than 20 students, which make moving around in a small classroom difficult Social influences (+) The best strategies to reduce sitting are those that are not noticed as sitting reduction by students (+) Management of the school could model sitting reduction (-) Students might resist participating in activity breaks guided by teachers or video (-) Light PA equipment might get stolen or broken (-) Sitting is bound to the school environment and school system; theoretical content of the class forces students to sit and some teachers think learning is most effective when students sit



Motivation

Emotions

(–) *Teacher-guided breaks* feel unpleasant for some teachers

Beliefs about consequences

(+) *Teacher-guided breaks* may be a good way to manage the group and teaching time

(+) *Light PA equipment* is good for the spine/back (e.g., gymnastic balls, sitting pillows) and muscles

(+) Equipment might help restless students to concentrate, allowing some movement during the class

(+/-) *Student-guided breaks* might work with groups with well-established, positive group climate and dynamics, using volunteers to guide breaks; students would consider these to be more fun and to work better than teacher-guided breaks, on the other hand there might be problems if there are no volunteers and it might not work with this particular age-group

(+/-) *Free walking* might distract teachers' concentration and hinder group management; others think it comes naturally and calms students

(–) Student with poor motor coordination and physical fitness may hurt themselves while using equipment; some might fool around or engage inappropriately with them

(+) *Sitting reduction in general*: Sitting breaks might be used to organize classes and calm down restless students; some students have a need to move and activating students every now and then is necessary to all classes

(–) Teacher job is easier if students sit still during the classes; teachers are afraid that teaching gets out of hand or they get confused what they were doing

NOTE: COM-B = “capability,” “opportunity,” “motivation,” and “behavior”; TDF = Theoretical Domains Framework; PA = physical activity.

Väärinkäsityksiä interventiosuunnittelusta

Myytti 1: Interventiosuunnittelun tarvitsee viedä kauan ja on pakko tehdä muodollisia tutkimuksia kuukausikaupalla

→ Ei, systemaattinen ajatusprosessikin riittää. Monesti kehitystyössä on ajallisia/resurssirajoitteita, jotka on huomioitava & anteeksiannettava! 😊

Myytti 2: Jos ei ole mitään tutkimusnäyttöä, ei voi hyödyntää käyttäytymistiedettä

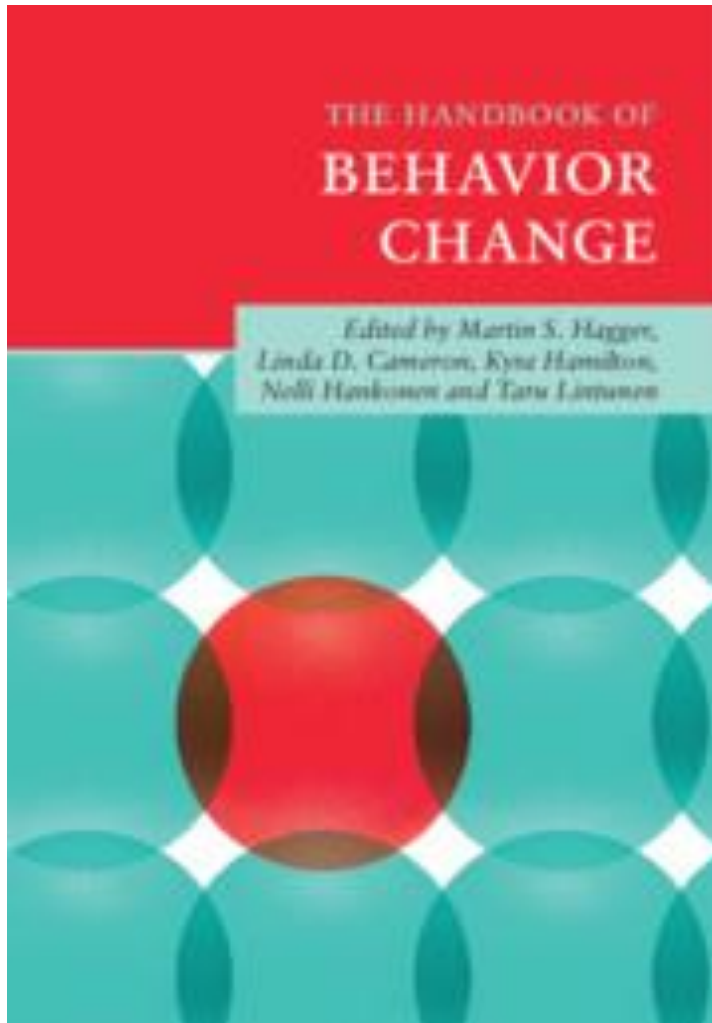
→ Käsitteistä, menetelmistä ja viitekehyksistä on apua ongelman jäsentämisessä ja ratkaisuehdotusten kartoittamisessa

Myytti 3: Yksinkertaistetut, vaiheistetut viitekehykset yksinkertaistavat turhaan prosessia →

→ Yksinkertaistus tarkoituksellista & selkeyttävää – prosessi aina iteratiivinen ja usein käytännössä sekava 😊
- ole silti varovainen ja kriittinen



Käyttäytymismuutosta koskevaa tietoa koottuna



Cambridge University Press (2020)

<https://doi.org/10.1017/9781108677318>

The Handbook of Behavior Change



**Auttaisitko meitä ymmärtämään
tietotarpeita käyttäytymistiedon
hyödyntämiselle yhteiskunnassa?**

Lyhyt kysely täällä:

<https://redcap.link/kansalaissuoja>

Ei haittaa, jos et tiedä käyttäytymis-tiedosta tätä
esitystä enempää – kaikenlaiset vastaukset (myös
”En tiedä”) ovat arvokkaita ja tervetulleita! ☺

