

TAUSTAA

Käyttäjätutkimuksen tarkoitus

Käyttäjätutkimuksen tarkoituksena on tuottaa Tuudolle ja Opiskelijoiden Liikuntaliitolle tietoa molemmille toimijoille keskeisen kohderyhmän eli korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi- ja liikuntapalveluihin sekä -sisältöihin liittyvistä tarpeista, toiveista ja käyttäytymisestä. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia hyvinvointi- ja liikuntapalveluja/sisältöjä kohderyhmä käyttää ja millaisia palveluja ja sisältöjä kohderyhmä haluaisi käyttää. Saamamme tiedon avulla Tuudo-sovelluksen hyvinvointiosiota voidaan muokata vastaamaan kohderyhmän tarpeita mahdollisimman hyvin.

Käyttäjätutkimuksen toteutus

Käyttäjätutkimus toteutettiin tekemällä neljä puolentoista tunnin pituista yksilöhaastattelua teemahaastattelu-periaatteella. Haastatteluun valikoitui kolme alle 30-vuotiasta naista ja yksi alle 30-vuotias mies. Haastateltavat asuivat eri puolilla Suomea ja heidän keskuudessaan oli niin yliopistossa kuin ammattikorkeakoulussa opiskelevia. Haastateltavien liikunnallisuuden taso vaihteli huomattavasti aina himoliikkujasta ei ollenkaan liikuntaa harrastavaan. Haastatteluista kolme suoritettiin maantieteellisen etäisyyden takia puhelimitse; yksi haastatteluista toteutettiin OLL:n toimistolla Kampissa.

Haastatteluissa keskusteltiin vapaasti mutta kuitenkin kaikki ennalta laaditut kysymykset (ks. Liite 1) läpikäyden. Kysymykset käsittelivät opiskelijan arkeen, hyvinvointiin ja liikuntaan liittyviä kysymyksiä. Opiskelijoilta kysyttiin myös, millaisia teknologisia apuvälineitä heillä on käytössään omasta hyvinvoinnista ja liikunnasta huolehtimiseen. Keskusteluissa ja kysymyksenasetteluissa pyrittiin siihen, että opiskelijoita ei johdateltu vastaamaan tietyllä, haastattelijan olettamalla tavalla. Lisäksi haastattelujen aikana oltiin jatkuvasti valmiita tarttumaan haastateltavien esittämiin kiinnostaviin ja tutkimuksen kannalta relevantteihin yksityiskohtiin. Yksi haastateltavista käytti Tuudo-sovellusta, ja hänelle esitettiin ylimääräisiä kysymyksiä Tuudoon liittyen. Haastattelut ja niiden analysoinnin suoritti tämän raportin kirjoittaja.

Haastatteluissa kerättävä aineisto, aineiston analysointi ja muu analyysiä tukenut toiminta

Haastattelujen jälkeen Excel-taulukkoon (ks. Liite 2) kerätty tieto analysoitiin temaattisen analyysin menetelmää hyödyntäen. Analyysissa keskityttiin tutkimuksen tavoitteiden kannalta keskeisiin kipukohtiin ja kysymyksiin, kuten siihen minkä tyyppisiä hyvinvointi- ja liikuntapalveluja/sisältöjä korkeakouluopiskelijat kaipaavat etenkin digitaalisten palvelujen ja sovellusten osalta. Analyysissa selvitettiin myös mahdolliset kipukohdat liikunta- ja hyvinvointipalvelujen/sisältöjen käytössä ja palvelupolussa selvittämällä millaisia ongelmia

he näkevät liikunta- ja hyvinvointipalvelujen/sisältöjen käyttämisessä ja/tai omaksumisessa. Temaattisen analyysin tuloksia verrattiin aiempiin aihetta sivuaviin tutkimuksiin ja selvityksiin, kuten OLL:n vuonna 2016 teettämään laadulliseen esitutkimukseen korkeakouluopiskelijoiden liikuntasuhteesta. Nyt suoritettujen haastattelujen ja aiempien tutkimusten ja selvitysten pohjalta laadittiin kaksi opiskelijapersoonaa tulevan kehitystyön tueksi (Liitteet 3 ja 4).

Varsinaisten käyttäjähaastattelujen lisäksi kävimme muita vapaamuotoisempia keskusteluja Zone-liikuntapalvelujen keväällä toteuttamaan elintapaohjaukseen osallistuneiden amk-opiskelijoiden kanssa. Vapaamuotoisemmat keskustelut osaltaan tukivat aiemmin kertynyttä asiakasymmärrystä opiskelijoiden arjen kipupisteistä sekä niin sanallistetuista kuin latenteista tarpeista.

KÄYTTÄJÄTUTKIMUKSEN TULOKSET

Seuraavassa käydään läpi keskeiset haastatteluista nousseet aihepiirit. Jokaisen osion lopuksi esitetään ehdotuksia tavoista ja toimenpiteistä, joilla Tuudo voisi sekä sovelluksensa hyvinvointiosiossa että muissa toiminnoissaan hyödyntää haastatteluista kertynyttä asiakasymmärrystä. Toimenpide-ehdotukset ovat laadultaan sellaisia, että niitä voi hyödyntää OLL:n kanssa tehtävässä yhteistyössä ja/tai jonkun muun toimijan (kuten Nyyti) kanssa.

Kiireinen opiskelija-arki

Haastattelujen perusteella opiskelijoiden arki on **kiireistä** ja usein hyvin **aikataulutettua**. Moni koki, että aikaa itsestään huolehtimiseen ja liikunnan harrastamiseen ei ole tarpeeksi opiskeluun liittyvien vaatimusten takia. Huoli opiskelukavereiden kokemasta pitkäkestoisesta **stressistä** ja voimakkaista **suorituspainesta** nousi myös esiin.

Opintojen ohella haasteita ajankäyttöön aiheuttivat omat **arkeitottumukset**, etenkin vuorokausirytmien osalta. Muutama haastateltavista osallistui säännöllisesti opiskelijajärjestötoimintaan, mikä osaltaan vei aikaa esimerkiksi liikunnan harrastamiselta. Samaan hengenvetoon on kuitenkin todettava, että opiskelijajärjestöt kuten opiskelija- ja ylioppilaskunnat sekä ainejärjestöt voisivat yhden haastateltavan mielestä järjestää enemmän **matalan kynnyksen liikuntatapahtumia** sekä **opintopiirejä**, joissa opiskelijahyvinvointia tarkasteltaisiin eri kanteilta.

Yleisesti ottaen haastateltavien puheista kävi ilmi, että opiskelijat kaipaavat kipeästi tukea **kiireen ja opiskelija-arjen hallitsemiseen**. Lisäksi kaivataan vinkkejä kiivastahtisesta **arjesta palautumiseen**.

Ehdotuksia hyvinvointisisällöille ja muille jatkotoimenpiteille:

Tukea ajanhallintaan:

- Täsmävinkkejä, viiden pointin listoja, asiantuntijahaastatteluja ja muita artikkeleja tavoista, joilla opiskelija voi hallita paremmin omaa vuorokausi- ja viikkorytmiään.
- Tuudo-sovelluksen kalenteriominaisuuksien kehittäminen niin että se tukee säännöllistä vuorokausirytmää □ voisiko esimerkiksi lukukausikalenteriin asettaa henkilökohtaisia tavoitteita ja notifikaatioita, jotka muistuttavat opiskelijaa vaikkapa nukkumaanmenoajan lähestymisestä?

Tukea stressinhallintaan ja palautumiseen

- Opiskelija-arjen ja kiireen hallintaa tukevia sisältöjä: asiantuntijapuheenvuoroja, mindfulness-videoita, opiskelija-arkeen räätälöityjä rauhoittumis- ja keskittymisvinkkejä...
- Nyytillä on varmasti paljon hyviä ideoita ja valmiita sisältöjä, joita voi hyödyntää Tuudon hyvinvointiosiossa stressiin ja palautumiseen liittyen.
- Hyvinvointiosioon näkyvästi esille nostoja kampuksella tapahtuvista tapahtumista, kurseista ja ryhmäliikuntatunneista, joissa keskitytään rentoutumiseen ja jotka edistävät palautumista. Laadukkaat hakutoiminnot ja personointi, jolloin sovellus oppii suosittelemaan juuri käyttäjälle mieluisia tapahtumia.

Tukea liikkuvampaan opiskeluun

- Monipuolisia, niin tekstiä, kuvia kuin videoita yhdisteleviä sisältökokonaisuuksia tavoista, joilla lisätä liikettä lyhyisiin taukoihin opiskelupäivien oheen, etenkin luentojen väliin.
- Yhteistyöidea: voisiko Tuudo tehdä yhteistyötä paikallisten opiskelijajärjestöjen kanssa erilaisten liikunta- ja hyvinvointiaiheisten tapahtumien mainostamiseksi Tuudossa? Toisin sanoen opiskelijajärjestöt toimisivat tapahtumien järjestäjinä, mutta Tuudon tarjoaisi heille mainostilaa hyvinvointiosiossaan.
- Voisiko Tuudoon sisällyttää itse räätälöitävissä olevia muistutuksia esimerkiksi istumisen tauottamisesta ja taukojumpasta? Oikea-aikaisuus on tässä tärkeää: sovellus tunnistaisi milloin opiskelija on poistumassa luennoilta (integroitua henkilökohtaiseen lukukalenteriin) ja osaisi suositella käyttäjälle mieluisia liikuntamuotoa juuri kyseisenä hetkenä, kampustilan mahdollisuuksia kuten taukojumpattiloja hyödyntäen. Pelillistäminen ja palkitseminen virtuaalisin palkinnoin toimisi tässä hyvin opiskelijan kannustimena.

Kaverit ja sosiaaliset kuviot tuovat hyvinvointia – ja kannustimia liikkumiseen

Kaikki haastateltavat toivat tavalla tai toisella esille **ystävien** ja **kavereiden** merkityksen **oman jaksamisen** ja **kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin** tukena. Kaveripiiri auttaa jaksamaan ja sosiaaliset suhteet auttavat palautumaan arjessa. Kavereiden kanssa vietetään paljon aikaa kampusalueella niin koulupäivän aikana kuin sen jälkeen, vapaa-ajan aktiviteetteja unohtamatta.

Kavereiden kanssa yhdessä vietetty aika liittyi myös haastateltavien kertomiin **myönteisiin liikuntakokemuksiin**. Myönteistä liikuntakokemusta kuvasi vuorovaikutus kavereiden kanssa. (Toisena, uudestaan liikkumaan motivoivana tekijänä mainittiin onnistunut liikuntakokemus, joka kannusti liikkumaan lisää ja palaamaan tietyn liikuntarutiinin pariin.)

Myönteisten, yhdessä jaettujen liikuntakokemusten ohella monet haastateltavista totesivat, että **kavereiden motivoiva vaikutus** liikkumaan lähtemisessä on huomattava. Eräs vähän liikkuva haastateltava totesi, että juuri yhdessäolon, sosiaalisuuden ja vertaistuen tarve kannustaisi häntä liikkumaan enemmän. Liikkumaan lähteminen edellyttäisi kuitenkin sitä, että omassa kaveripiirissä olisi joku, joka on luonnostaan liikunnallinen ja kannustaisi muitakin liikkumaan.

Kaveripiiristä saadun motivaation ohella **vertailu ja kisailu** itselleen asetettujen tavoitteiden, kavereiden, oman ikäryhmän tai vastaavan viiteryhmän kanssa kannustaa opiskelijoita liikkumaan. Kaikille kisailu, kuinka leikkimielinen tahansa, ei kuitenkaan sovi. Etenkin vähän liikkuvien haastateltavien mielestä **liikunnan pitää olla kivaa** eikä se saa tuntua lainkaan suorittamiselta. Näissä tilanteissa liikunta on sivutuote, joka syntyy yhdessä kaveripiirin kanssa toteuttamasta muusta aktiviteetista. Tällaisista potentiaalisista aktiviteeteista mainittakoon opiskelijajärjestöjen järjestämät tapahtumat.

Ehdotuksia hyvinvointisisällöille ja muille jatkotoimenpiteille:

Tukea (yhteisiin) liikuntahetkiin:

- Tuudoon integroitu hakupalvelu, josta opiskelija voisi joko yksin tai kavereiden kanssa etsiä mieluisia, kyseiseen hetkeen sopivia ja kampuksen lähellä olevia liikunnallisia aktiviteetteja (korkeakoululiikunnan ja muiden palveluntarjoajien ryhmäliikuntatunnit, eri urheilulajien ja liikunnallisten lajien salit ja toimipaikat, opiskelijajärjestöjen järjestämät tapahtumat jne.), joihin osallistua.

Pelillistämisellä liikettä opiskelijoihin:

- Pelillistäminen ja toisia vastaan kisaaminen mainittiin liikkumisen kannustimena. Voisiko kampusaluetta hyödyntää tavalla, joka kannustaa liikkumiseen ja joka on integroitavissa Tuudoon? Aiemmassa osiossa mainitsin jo joitakin esimerkkejä taukoliikunnasta. Aiempien ehdotusten lisäksi esimerkiksi kampusalueen portaiden

tai askeleiden laskeminen / tietyssä kerroksessa käyminen jalan (askelten kirjaaminen esim. QR-koodin avulla) voisi toimia pelillistävänä aktiviteettina. Sponsorit voisivat tarjota palkintoja eniten askeleita tai muuta yksikköä keränneille kisaajille, ja kisa mainostettaisiin Tuudossa. Myös joukkueiden muodostaminen voisi toimia tässä yhteydessä motivoivana ja yhteishenkeä rakentavana tekijänä.

- Yllä olevaan ehdotukseen liittyen Tuudon voisi tuoda kampuskohtaisen arkiliikunta-dashboardin, johon opiskelija voi kirjata päivän aikana ottamansa askeleet / pyörällä polkemansa kilometrit tai vastaavaa. Samaa pelillisyyttä ja kisa-asetelmaa kuin aiemmassa ehdotuksessa.

Opiskelijat kaipaavat ohjausta ravitsemukseen, treeniin ja hyvinvointiin ylipäätään

Haastatteluista kävi ilmi, että opiskelijat kaipaavat tukea ja ohjeistusta **monipuoliseen ravitsemukseen, monipuolisen ja edullisen ruoan laittamiseen, treenien suunnitteluun** ja yleisesti **kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin**. Etenkin miehillä ravitsemukselliset asiat ovat usein retuperällä, eivätkä miesopiskelijat välttämättä tiedä tarpeeksi ravitsemuksellisista asioista syödäkseen monipuolisesti. Ekologisen ajattelun ja erikoisruokavalioiden yleistyessä opiskelijoita kiinnostaa enenevässä määrin ravitsemukselliset asiat. Samalla ruoan tulisi olla edullista ja sesonkeihin sopivaa. Yllättävän moni haastateltavista valmisti ruokansa itse. He toivoivat vinkkejä edullisten ruokien valmistamiseen.

Lisäksi muutama haastateltavista toivoi tukea treeniin (etenkin salitreeniin) varmistaakseen että tekee liikkeit oikein ja palautukseen treenistä oikeaoppisesti ja riittävästi. Haastattelemistani opiskelijoista osaa kiinnosti personal trainerin hyödyntäminen treenin tukena, ja muutamalla oli myös kokemusta PT-palveluista. Opiskelijabudjetilla eläville PT-palvelujen kalleus osoittautui kuitenkin pysyvän personal trainerin palkkaamisen esteeksi.

Ravitsemuksen ja treenin ohella opiskelijat kaipasivat lisää, **yhdestä kanavasta saatavaa ja helposti saavutettavaa tietoa liikuntapaikoista ja liikuntamahdollisuuksista**.

Ehdotuksia hyvinvointisisällöille ja muille jatkotoimenpiteille:

Helposti saavutettavat liikuntapalvelut:

- Aiemmin esitetty ehdotus portaalista, jossa kaikki kampusalueen ja lähialueen harrastus- ja liikuntamahdollisuudet ovat nähtävillä ja helposti löydettävissä.
- Kaikkiin kampuskarttoihin sekä merkinnät kampusalueen liikuntapaikoista että QR-koodi, jonka avulla pääsisi näkemään Tuudon hyvinvointiosion kaikki kampuksen liikuntapaikat ja niiden tarkemmat palvelut, aukioloajat jne. Nämä ominaisuudet ja toimenpiteet madaltaisivat kynnystä lähteä koulupäivän päätteeksi liikkumaan vaikkapa opiskelukavereiden kanssa.

Tukea ravitsemukseen:

- Reseptipankki, josta löytää edullisia, erilaisiin ruokavalioihin soveltuvia ja sesongin mukaisia reseptivinkkejä. Reseptipankin voisi kustomoida omiin tarpeisiin sopivaksi ja palvelu osaisi oikea-aikaisesti ehdottaa mieluisia ruokia tuleville päiville. Integrointi kampusalueella lähellä olevien kauppojen mobiili-kauppalistoihin olisi huikea ratkaisu.
- Ruokapäiväkirjan pitäminen kahden viikon ajan mobiilisovelluksessa, minkä jälkeen joko opiskelijaterveydenhuollossa työskentelevä ammattilainen tai alaa korkeakoulussa opiskeleva henkilö kävisi yhdessä opiskelijan kanssa läpi ja tarvittaessa ehdottaisi muutoksia ruokavalioon tai ruokailutottumuksiin. Muutosta voisi seurata mobiilisovelluksessa yhdessä ammattilaisen / ammattiin opiskelevan kanssa.

Teknologiset ratkaisut osana opiskelijan hyvinvointia

Monet haastateltavista totesivat, että teknologia on liikkumisen tukena hyvä ja **tarpeellinen muistuttaja ja sparraaja**. Monet haastateltavista olivatkin käyttäneet jonkinlaista teknologista laitetta tai sovellusta hyvinvoinnin ja/tai liikkumisen tukena: askelmittareita, sykemittareita ja niihin integroituja mobiilisovelluksia sekä liikuntaan kannustavia tai rentoutumista tukevia mobiilisovelluksia. Lisäksi opiskelijoita kiinnosti fyysisen liikunta- ja hyvinvointisparrauksen yhdistäminen teknologisiin ratkaisuihin. Kysyttäessä erikseen kolme neljästä haastateltavasta sanoi olevansa hyvin kiinnostunut mahdollisuudesta saada mobiilisovelluksen kautta PT, jonka kanssa käydä vuoropuhelua etenkin mobiilisovelluksen kautta.

Vaikka diginatiivi sukupolvi on valmis ja kiinnostunut hyödyntämään monipuolisesti teknologiaa hyvinvoinnin ja liikkumisen tukena, tulee näiden teknologisten ratkaisujen olla **erittäin helppokäyttöisiä** ja hektiseen arkeen saumattomasti soviteltavissa. On esimerkiksi selvää, että hyvinvointi/liikunta-teknologian tulee **aktivoitua automaattisesti** ilman että käyttäjän täytyy sitä erikseen käynnistää.

Lisäksi kaikki opiskelijat eivät luonnollisesti ole kiinnostuneita teknologisista ratkaisuista liikunnan ja hyvinvoinnin tukena. Etenkin **itsensä mittaaminen** tuntui yhdestä haastateltavasta "täydellisyydentavoittelulta ja itsekontrollin liioittelulta". Teknologiaan tässä yhteydessä ennakkoluuloisesti ja kriittisesti suhtautuvat eivät välttämättä kuitenkaan täysin tyrmää teknologian hyödyntämistä oman hyvinvoinnin seuraamisessa. Esimerkiksi edellä mainittu haastateltava totesi, että häntä kiinnostaisi mahdollisuus seurata **fyysisen aktiivisuuden kokonaistulosta kuukausitasolla**. Hän vertasi mahdollisuutta pankkitilin saldon tarkistamiseen.

On myös otettava huomioon, että hyvinvointi- ja liikuntateknologiaan myönteisesti suhtautuvat välttämättä eivät halua hyödyntää teknologiaa aktiivisesti *treenin aikana*. Puhelimen käyttö treenin aikana tuntui epämieluisalta, sillä puhelinta tulee käytettyä muutenkin paljon ja puhelimeen mahdollisesti tulleet viestit saattavat viedä huomiota itse treenistä. Heitä kiinnosti ensisijaisesti tulosten läpikäynti treenin jälkeen.

Teknologia on vahvasti sidoksissa fyysiseen ympäristöön ja sosiaalisiin suhteisiin. Korkeakoulun kontekstista pulpahtavia tekijöitä ja psykologisia kannustimia kannattaa hyödyntää monipuolisesti ja luovasti uusien liikunta- ja hyvinvointi-ratkaisujen konseptoinnissa.

Ehdotuksia hyvinvointisisällöille ja muille jatkotoimenpiteille:

- Henkilökohtaisen PT-palvelun ja virtuaalisen hyvinvointisparraajan kombinaatio, jossa valtaosa palveluista (korkeakoululiikuntapalvelujen juuri heidän toimipisteisiinsä soveltuvat treenivideot, opiskelijalle kustomoidut treeniohjelmat ja ravitsemussuositukset, treenaajan muistilistat palautumisesta jne.) olisi mobiilisovelluksessa. Fyysisistä kohtaamisista PT:n kanssa sovittaisiin mobiilisovelluksen kautta. Sovelluksen kautta voisi käydä myös muuta viestenvaihtoa PT:n ja opiskelijan kanssa fyysisten kohtaamisten välissä. Lisäksi PT voisi seurata treenien toteutumista ja kommentoida suoritteita mobiilisovelluksen kautta. PT voisi olla korkeakoulussa esimerkiksi fysioterapeutiksi tai vastaavaa alaa opiskeleva, mikä laskisi palvelun kustannuksia. PT-opiskelija saisi tarjoamistaan palveluista myös opintosuorituksia.
- Ranteessa olevasta sykemittarista, puhelimessa olevasta askelmittarista tai vastaavasta tarvittava data graafiksi, jota seurata haluamallaan frekvenssillä sovelluksen kautta. Jos askeleita tai fyysistä rasitusta ei kerry tarpeeksi opiskelupäivän aikana, sovellus ehdottaa miten opiskelija voisi saada tarvittavat askeleet tai tarvittavan liikuntamäärän esimerkiksi kampuksella sijaitsevissa taukoliikuntapaikoissa, korkeakoululiikuntapaikoissa tai muualla opiskelijan kulkureitillä.
- Aiemmin mainitut Tuudon ja lukuvuosikalenteriin integroidut arkiliikuntaan kannustavat notifikaatiot ja leikkimieliset kisat, joissa opiskelija voi kerätä virtuaalisia palkintoja ja kisata muiden kanssa ja toisia (joukkueita) vastaan.