

DELFOI-MENETELMÄ KÄYTÄNNÖSSÄ: FYYSISEN AKTIIVISUUDEN TULEVAISUUS 2030

Katariina Kiviluoto

Tiivistelmä

Toteutimme liikkumattomuuden ja kestävä liikunnan ongelmakenttään liittyvän Delfoi-paneelin, jossa aihetta lähestyttiin fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. Aikaperspektiivinä käyimme vuotta 2030. Kutsuimme Delfoi-paneeliin suomalaisia fyysisen aktiivisuuden asiantuntijoita. Muodostimme analyysin perusteella neljä skenaariota, joita voidaan käyttää päätöksenteon tukena.

Avainsanat: Delfoi-metodi, fyysinen aktiivisuus, liikkumattomuus, skenaariot, erittelevä Delfoi

1. Tutkimuksen taustaa

Tutkimusasetelmamme linkittyy liikkumattomuuden, arkiliikunnan ja liikenteen riistekohtiin, jota tutkimme strategisen tutkimuksen neuvoston (STN) rahoittamassa Style-hankkeessa. Suomalaisista teini-ikäisistä vain kolmasosa ja aikuisista vain viidesosa liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti. Liikkumattomuudella on suuret taloudelliset vaikutukset, puhutaan jopa 3–7,5 miljardin vuosittaisista kustannuksista, kun otetaan huomioon liikkumattomuuteen linkittyvät erilaiset kerrannaisvaikutukset, kuten esimerkiksi kansantaudit tai työpoissaolot (Vasankari et al. 2018). Toisena isona haasteena ovat liikenteestä aiheutuvat päästöt, jotka muodostavat noin neljännesosan Suomen kokonaispäästöistä (Andersson et al. 2020). Liikenteen päästöjen alentamiselle on suuri tarve, eikä yksinkertaista ratkaisua ole helppo löytää. Toteutimme aihepiiriin liittyen Delfoi-paneelin, jossa aihetta lähestyttiin fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. Aikaperspektiivinä käyimme vuotta 2030.

2. Tutkimuksen toteuttaminen

Delfoi-metodia voidaan hyödyntää monenlaisissa tutkimuksissa ja monin eri tavoin (esim. Kuusi 2003; Stubin et al. 2021). Tutkimusotteenamme oli erittelevä Delfoi, eli

tarkastelimme nimenomaan asiantuntijoiden mielipide-eroja sekä vaihtoehtoisia tulevaisuuksia (Tapio 2003). Emme siis pyrkineet perinteiseen konsensukseen, vaan ns. dissensukseen eli kartoitimme erilaisia näkemyksiä, joita asiantuntijoilla oli aiheeseen liittyen. Lähestyimme aiheitamme kahden tutkimuskysymyksen kautta: 1) Millaisia skenaarioita vuoteen 2030 voidaan rakentaa suomalaisten asiantuntijoiden tulevaisuuden näkemyksistä? 2) Millaisia esteitä ja muutosajureita asiantuntijat näkevät nykyisissä liikkumisen edistämisen toimenpiteissä? Näiden tutkimuskysymysten kautta määritimme tutkimuksessamme tarvittavan asiantuntijuuden sekä kyselyssä esitetyt kysymykset. Tavoitteenamme oli rakentaa asiantuntijoiden näkemyksiin pohjautuvia skenaariota.

Käytännön toteutus: Delfoi-paneeli ja -kysely

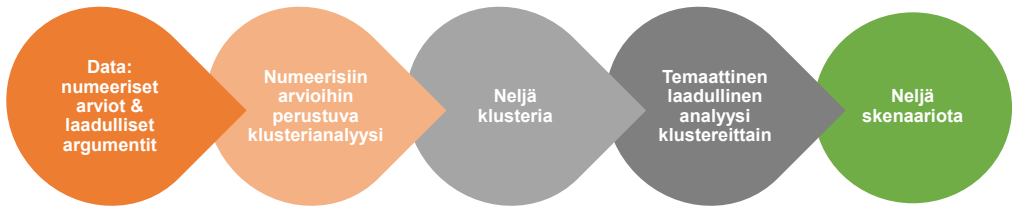
Fyysisen aktiivisuuden tulevaisuuksia kartoittavan Delfoi-paneelin asiantuntijoiden kartoittamisessa hyödynnettiin asiantuntijamatriisia, jonka avulla pyrittiin varmistamaan aihealueen kannalta riittävä asiantuntijapohja sekä sosioekonominen monimuotoisuus (Kuusi 1999). Delfoi-kysely laadittiin laajemman asiantuntijajoukon avustuksella ja kyselyä testattiin useampaan kertaan. Itse paneeli toteutettiin eDelfoi-järjestelmässä. Osallistujilta kysyttiin 27 kysymystä, joissa asiantuntijoita pyydettiin arvioimaan mm. erilaisia liikkumisen trendejä (esim. askelmäärä tai paikallaanolo vuonna 2030), erilaisten keinojen muutospotentialista (esim. liikunnan polarisointiin liittyvä kysymys), arkiliikuntaan linkittyviä liiketoimintamahdollisuuksia, villejä kortteja sekä heikkoja signaaleja. Kyselyssä kartoitettiin lisäksi vastaajien asiantuntijuutta sekä muita taustamuuttujia. Kysely koostui numeerista dataa keräävistä trendikysymyksistä, Likert-asteikko-kysymyksistä sekä avoimista kysymyksistä. Jokaisen kysymyksen yhteydessä oli lisäksi kommenttimahdollisuus. Paneeli oli auki kaksi viikkoa, jonka aikana osallistujilla oli vapaa pääsy kyselyyn. Asiantuntijoita kannustettiin kommentoimaan muiden vastauksia sähköpostitse paneelin aikana. Paneeliin kutsuttiin 169 suomalaista terveyden, fyysisen aktiivisuuden ja urheilun asiantuntijaa, joista paneeliin vastasi 40 asiantuntijaa.

Aineiston analyysi Mixed Methods -lähestymistapaa hyödyntäen

Delfoi-paneelissa kerättiin sekä numeerista että laadullista dataa mixed methods -lähestymistapaa hyödyntäen (esim. Cresswell & Plano Clark 2011; Tapio et al. 2011). Analysoimme numeerisen datan tilastollisella klusterianalyysillä tilastotieteellisessä SPSS-ohjelmassa. Tämän jälkeen analysoimme laadullisen aineiston laadullisen sisälönanalyysin avulla. Klusterianalyysi ryhmittelee samansuuntaisia vastauksia antaneet vastaajat aina samaan klusteriin, eli lähdimme näkemyksestä, että kukin klusteri kuvastaa omanlaistaan näkemystä tulevaisuudesta (Tapio 2003). Klusterianalyysin tulosten perusteella käsissämme oli neljä klusteria, jotka muodostivat eräänlaiset numeeriset esiskenaariot.

Laadullisessa analyysissä tutkimusotteemme oli eksploraatiivinen eli aineistolähtöinen: emme käyttäneet laadullisessa analyysissä tarkkarajaista kehikkoa, vaan annoim-

me erilaisten teemojen kummuta vapaasti aineistosta (Hsieh & Shannon 2005). Vaikka aineistoa analysoitiin pääasiassa aineistolähtöisesti, etsimme erityisesti tulevaisuuteen painottuvia näkemyksiä. Laadullinen data muodostui kommenttikenttiin annetuista vastauksista, jotka koodattiin laadullista analyysia helpottavassa nVivo-ohjelmassa. Analyysi tehtiin klustereittain, eli kuhunkin klusteriin linkittyvä laadullinen data käsiteltiin omana kokonaisuutenaan. Näin ollen niiden vastaajien argumentit, jotka menivät esimerkiksi ensimmäiseen klusteriin, analysoitiin kerralla ja muodostettiin näkemys kyseisen klusterin ominaispiirteistä ja tulevaisuuden näkemyksistä. Laadullinen analyysi tuotti siis lisäsyvyyttä numeerisiin klustereihin. Skenaarioiden muodostaminen tapahtui yhdistämällä numeeriset arviot sekä laadulliset argumentit. Numeeriset arviot muodostivat skenaarioiden selkärangan, kun taas laadullisia argumentteja käytettiin skenaarioiden sisäisen logiikan ja narratiivin rakentamiseen. Kumpaakin datatyyppiä tarvittiin skenaarioiden muodostamiseen ja datatyypeillä oli skenaarioiden rakentamisessa yhtäläinen painoarvo (kuva 1).



Kuva 1. Skenaarioiden rakentaminen mixed methods -lähestymistavalla.

Analyysin perusteella rakensimme neljä skenaariota liikkumisen tulevaisuudesta (taulukko 1). Kullekin skenaariolle määritettiin analyysin perusteella päätoimija, skenaariota kuvaava ydinajatus, kutakin skenaariota kuvaava ihanteellisen fyysisen aktiivisuuden muoto, kussakin skenaariossa fyysistä aktiivisuutta ajava motivaatio, kutakin skenaariota määrittävä päähaaste sekä lisäksi analyysissä esiinnoussut teknologian rooli, elämäntapoja määrittävä ydinajatus sekä aktiivisille kulkutavoille (esim. kävely ja pyöräily) määritelty rooli. Ensimmäisenä skenaarioksi muodostui Eripura, jossa ihmisillä on hankaluuksia yhdistää liikkuminen arkeen ja työelämään. Tässä skenaariossa liikkuminen vaatii tietoisien päätöksen. Toisena skenaariona on Voimaantuminen, jossa yhdyskuntarakenne tukee liikkumista ja liikkuminen on luonnollinen osa arkea. Kolmanneksi skenaarioksi muodostui Väsymys, jossa yksilölle lankeaa päävastuu liikkumisen järjestämisestä, jonka seurauksena osa ihmisistä liikkuu todella paljon, osa taas väsyä liikkumiseen. Neljäntenä skenaariona on Tasapaino, jossa arkiliikkumisen resepti on löytynyt laajan ja syvän yhteistyön seurauksena: kun kaupunkisuunnittelijat ja terveyden edistäjät istuvat samoissa suunnittelupöydissä, on arjen ymmärrys kasvanut merkittävästi ja sopivia palveluita on tarjolla kaikille.

Taulukko 1. Fyysisen aktiivisuuden skenaariot tunnuspiirteineen.

	Eripura	Voimaantuminen	Väsymys	Tasapaino
Avaintoimijat	Siiloutuneet instituutiot	Yhteisö	Yksilö	Sektoreiden yhteistyö
Keskeiset piirteet	Mukavuuden halu	Voimaantumisen liikunnasta	Polarisaatio	Laaja ja syvä yhteistoiminta
Ideaalinen liikkuminen	Tehokas ja optimoitu	Paikallisuus, luonto	Digitaalisuus läsnä	Sivutuote aktiiviselle elämälle
Näkyvä motivaation lähde	Tietoinen päätös	Ilon aihe	Aikataulu	Elämäntapa
Keskeinen haaste	Rajallinen yhteistyö	Rahoituksen puute	Monimuotoisuuteen vastaaaminen	Vastaaminen kysynnän kasvuun
Teknologian rooli	Teknologia helpottaa	Teknologia kaverina	Teknologia isäntänä	Teknologia renkinä
Elämäntapa	Paljon toimintaa, vähän liikkumista	Terveys ja ekologisuus	Polarisoitunut	Rutiiniksi kasvanut
Aktiivisten kulkutapojen rooli	Vähäinen	Keskeinen	Kuten nykyisin	Kasvanut

Fyysisen aktiivisuuden skenaariota voidaan käyttää päätöksenteon tukena: skenaariot osoittavat, että liikkumattomalle arjelle on olemassa myös vaihtoehtoja. Lisäksi skenaarioita voi hyödyntää eräänlaisina testipenkkeinä, kun mietitään erilaisten toimien vaikutuksia tai kun halutaan kehittää esimerkiksi uudenlaisia ratkaisumalleja liikkumisen haasteisiin.

Lähdeluettelo

- Andersson, Atro – Jääskeläinen, Saara – Saarinen, Noomi – Mänttari, Janne & Hokkanen, Eero (2020) *Fossiilittoman liikenteen tiekartta -työryhmän loppuraportti*. Liikenne- ja viestintäministeriön julkaisuja 2020:17. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162508/LVM_2020_17.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Creswell, John & Plano Clark, Vicky (2011) *Designing and conducting mixed methods research*. BMJ Publishing Group, Thousand Oaks, California.
- Hsieh, Hsiu-Fang & Shannon, Sarah (2005) Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research* 15(9), 1277–1288. <https://doi.org/10.1177%2F1049732305276687>
- Kuusi, Osmo (2003) Delfoi-menetelmä. Teoksessa Kamppinen, Matti – Kuusi, Osmo & Söderlund, Sari (toim.) *Tulevaisuudentutkimus. Perusteet ja sovellukset*. 2. korjattu painos. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Tammer-Paino Oy, Tampere, 204–225.
- Kuusi, Osmo (1999) *Expertise in the Future Use of Generic Technologies. Epistemic and methodological considerations concerning Delphi studies*. Acta Universitatis Oeconomicae Helsingiensis, A-159, Helsinki School of Business Administration, Helsinki.
- Stubin, Toni – Tikkanen, Hannu & Linturi, Hannu (2021) Delfoi-paneeli. Metodix <https://metodix.fi/2020/10/16/4-delfoi-paneeli/> [haettu 29.11.2021]

- Tapio, Petri – Paloniemi, Riikka – Varho, Vilja & Vinnari, Markus (2011) The unholy marriage? Integrating qualitative and quantitative information in Delphi processes. *Technological Forecasting and Social Change*, 78, 1616–1628. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2011.03.016>
- Tapio, Petri (2003) Disaggregative policy Delphi. Using cluster analysis as a tool for systematic scenario formation. *Technological Forecasting and Social Change*, 70, 83–101. [https://doi.org/10.1016/S0040-1625\(01\)00177-9](https://doi.org/10.1016/S0040-1625(01)00177-9)
- Vasankari, Tommi – Kolu, Päivi – Kari, Jaana – Pehkonen, Jaakko – Havas, Eino – Tammelin, Tuija – Jalava, Janne – Koski, Harri – Pihlainen, Kai – Kyröläinen, Heikki – Santtila, Matti – Sievänen, Harri – Raitanen, Jani & Tokola, Kari (2018) *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. <http://urn.fi/URN:IS-BN:978-952-287-535-8>