

**OPINNÄYTETYÖ**

**NIEMI LAURA**

**SARAJÄRVI ARMI**

**2013**

**MIKÄ LIKUTTAA VARUSMIESTÄ?  
– KYSELYTUTKIMUS VARUSMIESTEN  
VAPAA-AJAN LIKUNNASTA LAPIN  
ILMATORJUNTARYKMENTISSÄ**



**Rovaniemen**  
**ammattikorkeakoulu**  
University of Applied Sciences  
LUC

**LIKUNNAN JA VAPAA-AJAN  
KOULUTUSOHJELMA**

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

TERVEYS JA LIIKUNTA-ALA

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

**MIKÄ LIIKUTTA A VARUSMIESTÄ?  
– KYSELYTUTKIMUS VARUSMIESTEN VAPAA-AJAN  
LIIKUNNASTA LAPIN ILMATORJUNTARYKMENTISSÄ**

Niemi Laura  
Sarajärvi Armi  
2013

Toimeksiantaja Lapin Ilmatorjuntarykmentti

Ohjaaja Piia Similä

---

**Tekijät** Laura Niemi Vuosi 2013  
Armi Sarajärvi

**Toimeksiantaja** Lapin Ilmatorjuntarykmentti  
**Työn nimi** Mikä liikuttaa varusmiestä? – kyselytutkimus varusmiesten vapaa-ajan liikunnasta Lapin Ilmatorjuntarykmentissä

**Sivu- ja liitemäärä** 60 + 12

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa siitä, mikä motivoi varusmiehiä liikkumaan palveluksen vapaa-ajalla Lapin Ilmatorjuntarykmentissä. Tarkoituksena oli löytää kehitysideoita varusmiesten liikuntakerholle. Tähän liittyen kysyttiin, millaisia liikuntamotiiveja varusmiehillä oli ja millaisia mielipiteitä heillä oli varuskunnassa toimivasta liikuntakerhosta. Lisäksi selvitettiin liikunnan harrastamiseen estäviä ja edistäviä tekijöitä varuskunnassa. Tutkimuksessa kysyttiin myös varusmiesten fyysistä kuntoa taustatietoina, jotta vastaajat pystyttiin jaottelemaan eri luokkiin.

Työn kohderyhmä koostui Lapin Ilmatorjuntarykmentin, kyselyhetkellä palveluksessa olleista, varusmiehistä. Kyselyyn vastasi 294 varusmiestä (N=294). Otoksen valinnassa käytettiin harkinnanvaraista otantamenetelmää, joka käytännössä toteutui siten, että kysely teetettiin kaikille paikallaolijoille. Otantasuhde oli 66,1 %, jota voidaan pitää riittävänä tulosten yleistämiseksi tutkimuskohteena olleeseen varuskuntaan.

Opinnäytetyö on kvantitatiivinen kuvaileva tutkimus, joka toteutettiin kyselytutkimuksena paikan päällä varuskunnassa. Kyselylomake oli puolistrukturoitu ja se sisälsi 37 kysymystä vastausvaihtoehtoiseen ja yhden avoimen kysymyksen liittyen varusmiesten liikuntakerhoon. Tulokset syötettiin PASW Statistics 18 -ohjelmaan, jolla tulokset analysoitiin. Analysoinnissa hyödynnettiin frekvenssejä ja ristiintaulukointia. Työssä käytetyt taulukot ja kuvat tehtiin Microsoft Excel -ohjelmalla. Samoin avoimet vastaukset luokiteltiin edellä mainittua ohjelmaa käyttäen.

Tuloksista saatiin selville varusmiesten liikuntamotiiveja, joista yleisin oli kunnon kohottaminen. Vapaa-ajan liikuntaharrastuksiin vaikutti muun muassa se, että liikuntakerhon lajivalikoima koettiin liian suppeaksi. Varusmiesten liikuntakerhon isoimmiksi kehityskohteiksi muodostuivat aikataulut ja kerhoihin ilmoittautuminen. Johtopäätöksenä varusmiesten vapaa-ajan liikuntaa voidaan kehittää tarkemmalla organisoinnilla sisältäen paremman tiedotuksen, tasoryhmät, aikataulut, lajivaihtelun ja ohjaajien rekrytoinnin sekä koulutuksen.

**Avainsanat** varusmies, varusmiesten liikuntakerho, liikuntamotiivaatio

---

<b>Authors</b>	Laura Niemi Armi Sarajärvi	Year	2013
<b>Commissioned by</b>	Lapland Air Defence Regiment		
<b>Subject of thesis</b>	What Makes A Conscript Move? – A Survey of Conscripts' Leisure Time Physical Activities in Lapland Air Defence Regiment		
<b>Number of pages</b>	60 + 12		

---

The aim of this thesis was to find out what motivates conscripts to do physical activities in their free time in the Lapland Air Defence Regiment. The purpose of this research was to find ideas to improve the Conscripts' Sports Club. We asked the conscripts what kind of sport motives they had and what kind of opinions they had about the Conscripts' Sports Club. We also wanted to find out matters that have effect on leisure time's physical activities. And we wanted to know few things about the conscripts' physical condition as background information for classifying the answers from the survey.

We conducted the survey in the Lapland Air Defence Regiment to 294 (N=294) conscripts who were carrying out their military service at the moment. We used discretionary sampling, which means in this case that everyone who was able at the moment took part in the survey. The sampling was 66,1 % of the total amount of conscripts in the garrison. The sampling is big enough to generalize the results for the garrison in this research.

Our thesis is a quantitative descriptive research. We did the survey in the garrison by ourselves. Our questionnaire was half structured and it included 37 questions with set up choices for answering and one question about the Conscripts' Sports Club with an open answer. For analysing the results we used the PASW Statistics 18 -program and with that program we analyzed the results with frequencies and cross tabulations. The charts and diagrams in this thesis were made with the Microsoft Excel -program. We also used Excel to categorize the open answers.

The main results of this research were the conscripts' exercise motives such as getting to a better fit. One of the reasons for being inactive in free time was the limited selection of different sports in the sports club. The biggest matters that needed improving in Conscripts' Sports Club were timetables and signing up for the club. As a conclusion the physical activities in conscripts' leisure time can be improved by a better organization including more effective information about the club, own training times for different skill and fit levels, larger selection of different sports, recruiting more instructors and training them.

Key words                      conscript, Conscripts' Sports Club, exercise motivation

# SISÄLLYS

<b>KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO</b> .....	<b>1</b>
<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>2</b>
<b>2 PUOLUSTUSVOIMAT</b> .....	<b>4</b>
2.1 PUOLUSTUSVOIMIEN TEHTÄVÄT JA RAKENNE SEKÄ SOTILASKOULUTUS.....	4
2.2 PALVELUSAJAN MÄÄRÄYTYMINEN JA LAPIN ILMATORJUNTARYKMENTIN TEHTÄVÄT SEKÄ HISTORIA .....	5
2.3 SUOMEN SUURIN KUNTOKOULU .....	6
2.4 KOULUTUSKAUSIEN FYYNINEN KOULUTUS .....	7
<b>3 LIIKUNTA SOTILASURHEILULIITOSSA JA VARUSMIESTOIMIKUNNAN JÄRJESTÄMÄSSÄ LIIKUNTAKERHOSSA</b> .....	<b>10</b>
3.1 SOTILASURHEILULIIITO .....	10
3.2 VARUSMIESTOIMIKUNTA.....	11
3.3 VARUSMIESTEN LIIKUNTAKERHO .....	11
<b>4 MOTIVAATIO</b> .....	<b>13</b>
4.1 MOTIVAATION MÄÄRITTELY .....	13
4.1.1 Sisäinen motivaatio .....	15
4.1.2 Ulkoinen motivaatio .....	15
4.2 MOTIVAATIOTEORIAM .....	16
4.2.1 Itsemääräämisteoriam .....	16
4.2.2 Tavoiteorientaatioteoria .....	17
4.3 LIIKUNTAMOTIVAATIO .....	18
4.3.1 Liikuntamotivaation määrittely .....	18
4.3.2 Tilanne- ja yleismotivaation vaikutus liikuntakäyttäytymiseen.....	19
<b>5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT</b> .....	<b>21</b>
<b>6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b> .....	<b>22</b>
6.1 TOIMEKSIANTAJA .....	22
6.2 KOHDERYHMÄ.....	22
6.3 TUTKIMUKSEN KULKU .....	23
6.4 AINEISTONKERUU JA MITTAUSMENETELMÄT .....	24
6.5 PILOTOINTI .....	26
6.6 KYSELY LAPIN ILMATORJUNTARYKMENTIN VARUSMIEHILLE.....	27
<b>7 AINEISTON ANALYSOINTIMENETELMÄT</b> .....	<b>30</b>
<b>8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS</b> .....	<b>32</b>
8.1 RELIABILITEETTI JA VALIDITEETTI .....	32
8.2 EETTISET KULMAKIVET .....	34
<b>9 TULOKSET</b> .....	<b>36</b>
9.1 VARUSMIESTEN FYYNINEN KUNTO ELI VASTAAJEN TAUSTATIEDOT.....	36
9.2 VARUSMIESTEN TÄRKEIMMÄT LIIKUNTAMOTIIVIT .....	39
9.3 VAPAA-AJAN LIIKUNTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	42
9.4 MIELIPITEITÄ VARUSMIESTEN LIIKUNTAKERHOSTA .....	42
<b>10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITYSEHDOTUKSET</b> .....	<b>45</b>
10.1 VARUSMIESTEN FYYNINEN KUNTO.....	45
10.2 VARUSMIESTEN TÄRKEIMMÄT LIIKUNTAMOTIIVIT .....	46
10.3 VAPAA-AJAN LIIKUNTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	48
10.4 MIELIPITEITÄ VARUSMIESTEN LIIKUNTAKERHOSTA .....	50
10.5 YHTEENVETO ISOIMMISTA KEHITYSEHDOTUKSISTA VARUSMIESTEN LIIKUNTAKERHOLLE ...	51
<b>11 POHDINTA</b> .....	<b>53</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>57</b>
<b>LIITTEET</b> .....	<b>60</b>

## KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Palveluksen koettu fyysinen rasittavuus .....	37
Kuvio 2. Varusmiesten tärkein yksittäinen liikuntamotiivi.....	39
Kuvio 3. Varusmiesten harrastamat lajit kyselyhetkellä .....	41
Kuvio 4. Varusmiesten toivelajit kyselyhetkellä .....	41
Kuvio 5. Miksi et ole osallistunut varusmiesten liikuntakerhoon? .....	43
Kuvio 6. Yksilöllisten erojen huomioiminen ohjaajien toimesta varusmiesten liikuntakerhossa .....	44
Taulukko 1. Palvelusajan jaksottelu .....	8
Taulukko 2. Ensimmäisen ja viimeisimmän kuntotestin tulokset .....	37
Taulukko 3. Vapaa-ajan liikunnan määrä palveluksen aikana.....	38
Taulukko 4. Yhden vapaa-ajan liikuntakerran kesto .....	38
Taulukko 5. Viimeisimmän kuntotestin tulos ja tärkein yksittäinen liikuntamotiivi ..	40
Taulukko 6. Viimeisimmän kuntotestin tuloksen vaikutus tärkeimpään liikuntamotiiviin palveluksen vapaa-ajalla .....	41

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön pohjana on huoli varusmiesten viime vuosina heikentyneestä kunnosta. Opinnäytetyön aiheeksi muotoutui varusmiesten vapaa-ajan liikunnan tutkiminen Lapin Ilmatorjuntarykmentissä ja tutkimuskohteeksi muodostui kesäkuussa 2012 palveluksessa olleet varusmiehet. Työn aihe tarkentui toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa siten, että päädyttiin tutkimaan varusmiesten liikuntamotiiveja, vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä sekä selvittämään kehitysideoita varusmiesten liikuntakerholle. Aiheesta mielenkiintoisen teki oma kiinnostus Puolustusvoimia kohtaan ja molempien suorittama naisten vapaaehtoinen asepalvelus.

On yleisesti tiedossa, että varusmiesten kuntotaso on huonontunut merkittävästi viime vuosikymmeninä, mikä voidaan havaita varusmiespalveluksen aikana tehtyjen kuntotestien tulosten perusteella. Varusmiesten Cooperintestin keskiarvo on laskenut 1980-luvun alun 2750 metristä 2450 metriin ja yli neljännes varusmiehistä saa lihaskuntotestistä arvosanan huono. Samaan aikaan kiitettävien lihaskuntosuoritusten määrä on pudonnut 65 prosentista noin 40 prosenttiin. Nuorten liikunnan harrastaminen siviilissä on lisääntynyt viime vuosien aikana, mutta se ei kuitenkaan riitä paikkaamaan kokonaisaktiivisuuden vähentymisestä syntyneitä vajeita. Kyseessä on laajempi koko yhteiskuntaa koskeva muutos, mikä näkyy myös varusmiespalveluksessa. (Ojajärvi–Salasuo 2009, 6.) Tästä syystä opinnäytetyön aihe on yhteiskunnallisesti tärkeä.

Opinnäytetyön aihealueen selvittyä aihetta rajattiin toimeksiantajan kanssa Lapin Ilmatorjuntarykmentin tarpeita vastaaviksi. Samaan aikaan saimme tietää alustavan tutkimukseen osallistuvien määrän, jolloin päätimme käyttää kyselyä aineiston keräämiseen. Aiheen, tutkimuksen lähestymistavan ja kohderyhmän selvittämisen jälkeen varsinainen opinnäytetyöprosessi voitiin aloittaa.

Tutkimusmenetelmänä käytimme puolistrukturoitua kyselylomaketta ja tutkimuksen otoskoko oli 294 (N=294). Kyselyn vastaukset analysoitiin PASW 18

-ohjelmaa apuna käyttäen. Analyysimenetelminä käytimme frekvenssejä ja ristiintaulukointia. Opinnäytetyön tarve kumpuaa yksittäisen joukko-osaston vapaa-ajan liikunnan kehittämistarpeista. Tutkimus onkin suppea pioneeritutkimus, koska varusmiesten vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä ei ole aikaisemmin tutkittu Lapin Ilmatorjuntarykmentissä.

Tutkimuksemme aiheeseen läheisesti liittyviä toimenpiteitä on toteutettu Sotilasurheiluliiton taholta hankkeiden kautta. Kyseisten toimien kehittämisasetelmat ovat lähellä tutkimustamme, mutta ne toimivat valtakunnallisella tasolla, kun oma tutkimuksemme toimii lähempänä käytännön tasoa yhdessä varuskunnassa. Tällä hetkellä on meneillään kolmivuotinen Potkua liikuntaan -nimellä kulkeva koko maan kattava hanke, jonka tavoitteena on laajentaa varusmiesten liikuntakerhotoimintaa kaikkiin joukko-osastoihin ja jokaisen varusmiehen ulottuville. (Suomen Sotilasurheiluliitto).

Opinnäytetyön raportin alussa käsitellään tutkimuksen tietoperustaa, jotta lukijoille välittyä käsitys siitä, missä olosuhteissa ja minkä asioiden äärellä tutkimus on toteutettu. Armeija kuitenkin eroaa huomattavasti siviilielämästä. Tietoperustan jälkeen raportti pureutuu itse tutkimukseen lähtien liikkeelle tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimusongelmien esittelyllä. Seuraava osio on kattava kokonaisuus, joka selventää lukijalle tutkimuksen kulkua, sekä teorian tasolla että käytännössä. Tässä yhteydessä kerrotaan toimeksiantajasta, tutkimuksen kohderyhmästä, aineistonkeruusta ja mittausmenetelmistä. Raportin loppupuolella keskitytään tutkimusaineistoon, aineiston käsittelyyn, analysointiin, tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ja eettisyyteen sekä saatujen tulosten pohdintaan ja johtopäätösten tekemiseen. Viimeisimpänä arvioidaan tutkimuksen onnistumista suhteessa tutkimuksen tavoitteisiin.

Tutkimuksen lähteinä on käytetty muun muassa motivaatiokirjallisuutta, tutkimuskirjallisuutta ja Puolustusvoimien Internet-sivuja sekä muuta heidän tuottamaansa julkista materiaalia. Työn tavoitteena oli löytää ratkaisuja Lapin Ilmatorjuntarykmentin varusmiesten liikuntakerhon toiminnan kehittämiseksi.



## 2 PUOLUSTUSVOIMAT

### 2.1 Puolustusvoimien tehtävät ja rakenne sekä sotilaskoulutus

Puolustusvoimien tehtäviä ovat muun muassa Suomen sotilaallinen puolustaminen, muiden viranomaisten tukeminen ja osallistuminen kansainväliseen sotilaalliseen kriisinhallintaan (Laki puolustusvoimista 2§). Opinnäytetyön kannalta tärkeimmät tehtävät liittyvät Suomen sotilaalliseen puolustamiseen, joka koostuu sotilaskoulutuksen antamisesta ja vapaaehtoisen maanpuolustuskoulutuksen ohjaamisesta sekä maanpuolustustahdon edistämisestä (Pääesikunnan viestintäosaston julkaisu 2009, 4).

Puolustusvoimat on rakenteeltaan laaja, mutta systemaattinen kokonaisuus, joka on jakautunut pääesikunnan ja maanpuolustuskorkeakoulun lisäksi kolmeen puolustushaaraan: maavoimiin, ilmavoimiin sekä merivoimiin. Samoin kuin Puolustusvoimat on jakautunut puolustushaaroihin, on maamme jaettu sotilaslääneihin. Näitä ovat Etelä-Suomen, Länsi-Suomen, Itä-Suomen ja Pohjois-Suomen Sotilaslääni. (Pääesikunnan viestintäosaston julkaisu 2009, 6–7.) Suoritimme tutkimuksen Lapin Ilmatorjuntarykmentissä, joka kuuluu maavoimien puolustushaaraan ja siinä Pohjois-Suomen sotilaslääniin.

Puolustusvoimat antaa sotilaskoulutusta eri laeissa annettujen säädösten mukaisesti (Laki puolustusvoimista 5§). Sotilaskoulutus sisältää seuraavat koulutuksen osa-alueet: yleinen sotilaskoulutus, ase-, ampuma- ja taistelupumakoulutus, taistelukoulutus, välinekoulutus, suojelukoulutus ja fyysinen koulutus sekä liikuntakasvatus, huoltokoulutus ja kansalaiskasvatus (Sotilaan käsikirja 2008, 5–8). Liikunta on olennainen osa sotilaskoulutusta. Varusmiesten hyvä kunto takaa Puolustusvoimien tehtävän toteutumisen tuottaa toimintakykyisiä sotilaita sodan ja rauhan ajan tilanteisiin. Hyvällä fyysisellä kunnolla on myös suuri merkitys varusmiespalveluksen koettuun mielekkyyteen ja palveluksessa viihtymiseen.

Puolustushaarojen sisällä on lukuisia joukko-osastoja, jotka koostuvat yleensä joukkoyksiköistä. Joukkoyksiköt jakautuvat edelleen perusyksiköiksi.

(Maavoimien esikunta 2012.) Lapin Ilmatorjuntarykmentti on joukko-osasto, jossa on yksi joukkoyksikkö. Tämä joukkoyksikkö on Rovaniemen Ilmatorjuntapatteristo, joka jakautuu suoraan neljään perusyksikköön – tässä tapauksessa pattereihin. (Lapin Ilmatorjuntarykmentti 2011.) Joukko-osastot ovat niitä toimielimiä, jotka toteuttavat Puolustusvoimille laissa asetettua tehtävää kouluttaa rauhan ja sodan ajan joukkoja (Maavoimien esikunta 2012).

Varusmiespalvelus on laissa määritelty jokaisen nuoren miehen velvollisuus (Varusmies 2012, 12). Joukko-osasto, jossa nuori suorittaa varusmiespalveluksensa, määrätään kutsuntatilaisuudessa ja ensisijaisesti tulevaan palveluspaikkaan vaikuttaa nuoren asuinpaikka. Myös hänen koulutuksensa, mahdollinen ammattinsa, taitonsa, harrastuksensa ja tulevaisuuden suunnitelmansa vaikuttavat tulevaan sotilaskoulutukseen sekä tehtävään ja näin ollen myös palveluspaikkaan. Lopullinen palveluspaikka ja tehtävät määräytyvät kuitenkin Puolustusvoimien tarpeiden mukaan. (Lehti–Lehti–Lehti 2006, 26.)

## **2.2 Palvelusajan määräytyminen ja Lapin Ilmatorjuntarykmentin tehtävät sekä historia**

Palvelusaika määräytyy tehtävän mukaan, joita voivat olla johtamis-, erikois- ja taistelijatehtävät. Varusmiesjohtajiksi kutsutaan henkilöitä, jotka osallistuvat palveluksensa aikana 20 opintoviikon mittaiseen johtajakoulutusohjelmaan. Maavoimissa varusmiesjohtajat palvelevat alikersantin, upseerioppilaan, kersantin tai upseerikokelaan sotilasarvolla ja heidän palvelusaika on poikkeuksetta 12 kuukautta. Miehistöksi kutsutaan varusmiehiä, jotka eivät aliupseerioppilaita lukuun ottamatta osallistu johtajakoulutukseen. Miehistön jäsenet palvelevat taistelija- ja erikoistehtävissä sotamiehen, aliupseerioppilaan tai korpraalin sotilasarvolla. Miehistön jäsenten palveluksen pituus on joko kuusi, yhdeksän tai 12 kuukautta tehtävästä riippuen. Lapin Ilmatorjuntarykmentissä sotamiehen arvolla palvelevia kutsutaan tykkimiehiksi. (Sotilaan käsikirja 2008, 19–20, 30, 46; Varusmies 2012, 12, 69.)

Lapin Ilmatorjuntarykmentin keskeisenä tehtävänä on tuottaa ilmatorjunta- ja sotilaspoliisiyksiköitä sekä ilmavoimien kohteiden että valmius- ja jääkäripri-

kaatien suojaamiseksi. Vuosittain noin 750 varusmiestä suorittaa varusmiespalveluksensa Lapin Ilmatorjuntarykmentissä, joka sijaitsee Rovaniemen Someroharjulla. (Lapin Ilmatorjuntarykmentti 2011.) Historiasta mainittakoon sen verran, että Lapin Ilmatorjuntarykmentti on muodostettu sodanjälkeisinä vuosikymmeninä useista patteristoista. Nykyiselle paikalle Rovaniemelle silloinen Pohjanmaan Ilmatorjuntapatteristo siirtyi vuonna 1970. Neljä vuotta myöhemmin nimi muutettiin Rovaniemen Ilmatorjuntapatteristoksi. Vuonna 1989 Oulun Ilmatorjuntapatteristo, joka alun perin oli lähtöisin Tampereelta, siirtyi Rovaniemelle liittyäkseen Rovaniemen Ilmatorjuntapatteristoon muodostaen nykyisen Lapin Ilmatorjuntarykmentin. (Lapin Ilmatorjuntarykmentti 2012.)

### **2.3 Suomen suurin kuntokoulu**

Puolustusvoimat kertoo olevansa Suomen suurin kuntokoulu. Puolustusvoimat liikuttaa joka vuosi 27 000 varusmiestä, 16 000 palkattua henkilöä ja 25 000 reserviläistä (Santtila 2007, 2). Varusmiespalvelus, muun sotilaskoulutuksen ohella, on suunniteltu fyysiseksi harjoitusohjelmaksi. Ohjelma sisältää taistelu-, marssi- ja liikuntakoulutusta. Varusmiespalvelus on jaettu kehittäviin ja palauttaviin jaksoihin siten, että varusmiesten suorituskyvyn tulisi olla korkeimmillaan palveluksen lopussa. (Sotilaan käsikirja 2008, 285.) Varusmiespalveluksen aikaisen liikunnan päämääränä on turvata fyysisesti toimintakykyinen, aktiivisesti liikuntaa harrastava ja tehtäviinsä motivoitunut henkilöstö sodan, kriisin ja rauhan ajan tilanteisiin (Santtila 2007, 4). Puolustusvoimat on määritellyt, millainen fyysinen suorituskyky varusmiehillä tulee olla. Määritelmä on esitetty Sotilaan käsikirjassa (2008, 285) seuraavasti: ”*Varusmiesten fyysinen suorituskyky on saatava sellaiselle tasolle, että he kykenevät joukkonsa mukana reserviin siirrettäessä täyttämään menestyksellisesti omat puolustushaaran, aselajin ja koulutushaaran mukaiset taistelutehtävänsä vähintään kahden viikon ajan jatkuvassa taistelukosketuksessa ja käyttämään kaikki voimavaransa yhtämittaisesti 3–4 vuorokautta kestävään vaativaan ratkaisutaisteluun.*”

Varusmiespalvelukseen kuuluva liikunta on jaettu liikuntakoulutukseen sekä -kasvatukseen ja niille molemmille on määritelty yleiset tavoitteet. Liikuntakoulutuksessa opetellaan erilaisia liikkumis- ja liikuntataitoja kunnon kohottamiseksi. Liikuntakasvatuksen päämääränä on edistää pysyvää liikuntaharrastusta reserviin siirryttäessä kunnon ja suorituskyvyn ylläpitämiseksi. (Sotilaan käsikirja 2008, 288.) Puolustusvoimien liikuntakasvatus pohjautuu liikuntatieteisiin perustuvaan osaamiseen, nykyaikaisiin opetusmenetelmiin, tutkimus- ja kehittämistoimintaan sekä kansainvälisen kehityksen seurantaan (Santtila 2007, 3).

Fyysistä suorituskykyä mitataan puolustusvoimissa vähintään kaksi kertaa palveluksen aikana palveluksen pituudesta riippumatta (Sotilaan käsikirja 2008, 290). Testien osat koostuvat Cooperin testistä, vauhdittomasta pituushypystä, istumaannoususta ja etunojapunnerruksesta (Ilomäki ym. 2011, 44–47). Testiosien tulokset lasketaan yhteen ja niiden perusteella määritellään jokaiselle varusmiehelle kuntoluokka (Sotilaan käsikirja 2008, 291), joka on yksi seuraavista: erinomainen, kiitettävä, hyvä, tyydyttävä, välttävä ja heikko (Ilomäki ym. 2011, 44).

## **2.4 Koulutuskausien fyysinen koulutus**

Palveluskelpoisuusluokkia on viisi: A-, B-, C-, D- ja E-luokka. A-luokassa olevat henkilöt suorittavat varusmiespalveluksensa normaalisti ilman toimintarajoitteita. (Lehti ym. 2006, 30.) Yleisen suorituskykytavoitteen lisäksi Puolustusvoimat on määritellyt minimitalvoitteet koulutuskausittain yksittäisille sotilaille palveluskelpoisuusluokassa A. Minimitavoitteet on määritelty seuraaville ominaisuuksille ja taidoille: fyysinen suorituskyky, joka käsittää kestävyys- ja lihaskunnon, suunnistustaito, uimataito, hiihto, juoksu, palloilu ja itsepuolustus- sekä kamppailutaidot. (Sotilaan käsikirja 2008, 288–289.)

Puolustusvoimissa on asetettu fyysiselle koulutukselle tavoitteet koulutuskausikohtaisesti. Näiden lisäksi on olemassa erilliset tavoitteet kertausharjoituksia varten, jotta fyysinen kunto pysyisi yllä myös varusmiespalveluksen jälkeen reservissä (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2012, 6, 8.) Palvelusaika on jaoteltu eri koulutuskausiin, kuten taulukossa 1 on esitetty.

Palvelustehtävästä riippuen palvelusaika on varusmiehillä kuusi, yhdeksän tai kaksitoista kuukautta. Varusmiespalveluksen kuudessa kuukaudessa suorittavilla henkilöillä palvelus on jaettu kolmeen koulutuskauteen: perus-, erikois- ja joukkokoulutuskauteen. Varusmiespalveluksessa erikoismiehinä, esimerkiksi lääkintämiehinä ja sotilaspoliiseina, toimivien henkilöiden palvelusaika on jaettu perus- ja erikoiskoulutuskauteen. Erikoiskoulutuskausi on heillä pidempi kuin kuusi kuukautta palvelevilla, eikä heillä ole lainkaan joukkokoulutuskautta. Erikoismiesten palvelusaika on pääosin yhdeksän kuukautta, mutta kuljettajilla se on muista poiketen 12 kuukautta. Varusmiesjohtajiksi koulututtavien henkilöiden palvelus koostuu peruskoulutuskaudesta, aliupseerikurssi I:stä ja joko aliupseerikurssi II:sta tai reserviupseerikurssista. Lisäksi varusmiesjohtajilla on johtajakausi, sekä tämän jälkeen joukkokoulutuskausi. Varusmiesjohtajien palvelusaika on vuosi. (Sotilaan käsikirja 2008, 19, 29).

Taulukko 1. Palvelusajan jaksottelu

Palvelusaika	Koulutuskaudet			
6 kk	Peruskoulutuskausi 8 vkoa	Erikoiskoulutuskausi 9 vkoa	Joukkokoulutuskausi 9 vkoa	
9 kk		Erikoiskoulutuskausi 31 vkoa		
12 kk		Aliupseerikurssi 1 7 vkoa	Aliupseerikurssi 2 9 vkoa	Johtajakausi 23-28 vkoa
		Reserviupseerikurssi 14 vkoa		

Peruskoulutuskauden fyysisen koulutuksen tavoitteena on kehittää varusmiesten fyysistä suorituskkyä ja liikuntataitoja erikois- ja joukkokoulutuskausien vaativaa sotilaskoulutusta varten. Peruskoulutuskaudella fyysistä koulutusta toteutetaan taistelun-, marssi- ja liikuntakoulutuksen sekä muun fyysisesti kuormittavan koulutuksen avulla. Erikoiskoulutuskaudella fyysisen koulutuksen tavoitteena on, että sotilas kykenee täyttämään taistelutehtävänsä viikon mittaisessa taistelukosketuksessa. Lisäksi sotilas osaa ennaltaehkäistä fyysiseen koulutukseen liittyvät riskit ja hallitsee siihen liittyvät turvamääräykset. Joukkokoulutuskauden lopulla jokaisen sotilaan on tarkoitus saavuttaa palvelusaikainen kuntohuippu ja siten olla sijoituskelpoinen sotilas sodan ajan joukkoon. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2012, 5–6.)

Aliupseeri- ja reserviupseerikurssilla tavoitteena on, että oppilaat kykenevät täyttämään taistelutehtävänsä vähintään viikon mittaisessa taistelun-

kosketuksessa. Tämän lisäksi heidän tulee osata perusteet joukkonsa taistelukunnan ylläpitämiseksi ja tuntea fyysisen kokonaisrasituksen säätelyn tärkeys joukon koulutuksessa. Johtajakaudella varusmiesjohtajan tulee hallita kaikki edellä mainittu, sekä täyttää Puolustusvoimien fyysiselle suorituskyvyille asetetut tavoitteet kokonaisuudessaan. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2012, 6; Sotilaan käsikirja 2008, 285.)

### **3 LIIKUNTA SOTILASURHEILULIIITTOSSA JA VARUSMIESTOIMIKUNNAN JÄRJESTÄMÄSSÄ LIIKUNTAKERHOSSA**

Varuskunnissa on järjestetty vapaa-ajan liikuntaa vuodesta 1987 lähtien. Sotilasurheiluliitto yhdessä varusmiestoimikuntien kanssa ylläpitää varusmiesten liikuntakerhoa, jonka puitteissa on harrastettu muun muassa aerobicia, ammuntaa, biljardia, dartsia, eränkäyntiä, kalliokiipeilyä, kädenvääntöä, laskuvarjohyppyä ja moottoriurheilua. Liikuntakerhon tarkoituksena on parantaa varusmiesten viihtyvyyttä ja palvelusmotivaatiota. (Suomen Sotilasurheiluliitto.)

#### **3.1 Sotilasurheiluliitto**

Sotilasurheiluliitto on vuonna 1968 perustettu valtakunnallinen liikuntajärjestö, joka huolehtii jäsentensä tarpeiden mukaisesta kilpailu-, kuntoliikunta- ja koulutustoiminnan järjestämisestä. Se on myös Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n jäsenjärjestö sekä ampumasuunnistuksen kansallinen lajiliitto. Sotilasurheiluliitto järjestää itsenäisesti sekä yhdessä muiden liikuntajärjestöjen kanssa kansallisia ja kansainvälisiä liikuntatapahtumia tavoitteenaan suurten ihmismäärien liikuttaminen. Esimerkkinä kyseisistä tapahtumista voidaan mainita kansainvälinen Kesäyönmarssi, joka toteutetaan yhdessä Suomen Ladun ja Reserviläisurheiluliiton kanssa. Liitto järjestää myös seuratoimintaa puolustushallinnon ja rajavartiolaitoksen henkilökunnan liikuttamiseksi yhteistyössä muiden sijaintipaikkakuntansa liikuntajärjestöjen sekä kunnallisen liikuntatoimen kanssa. Tällä tavoitellaan henkilökunnan työkyvyn ja elämisen tason edistämistä. Liikuttamisen lisäksi liitto järjestää jäsenistölleen monipuolista ohjaaja-, toimitsija-, tuomari- ja valmentajakoulutusta. (Suomen Sotilasurheiluliitto.)

Varusmiehille Sotilasurheiluliitto näkyy konkreettisimmin varusmiesten liikuntakerhon toimintaedellytysten järjestäjänä. Varusmiesten liikuntakerho on yksi keskeisimmistä sotilasurheiluliiton seuratoiminnan muodoista, joka järjestetään yhteistyössä joukko-osastojen varusmiestoimikuntien kanssa. Liikuntakerhon toiminnan ylläpitämisen lisäksi sotilasurheiluliitto vastaa myös

kerhon toiminnan kehittämistä. Aikaisemmat hankkeet ovat pyrkineet löytämään toimintamallin, jolla voidaan tukea palvelusliikunnan ja vapaa-ajan liikunnan yhteistyötä. Uusimman hankkeen, Potkua liikuntaan, tavoitteena on laajentaa varusmiesten liikuntakerhotoiminta kaikkien varusmiesten ulottuville jokaiseen varuskuntaan. Erilaisten hankkeiden pohjalla on ollut huoli varusmiesten kunnon heikkenemisestä. Kehittämällä palvelus- ja vapaa-ajan liikuntaa toisiaan tukevaksi kokonaisuudeksi pyritään vaikuttamaan tähän ongelmaan. (Suomen Sotilasurheiluliitto.)

### **3.2 Varusmiestoimikunta**

Varusmiestoimikunta koostuu varusmiehistä ja se toimii suoraan joukko-osaston komentajan alaisuudessa. Sen velvollisuutena on valvoa varusmiesten etuja varuskunnissa ja järjestää vapaa-ajan toimintaa. Edunvalvonta-tehtäviin kuuluvat varusmiesten aseman, sosiaalisten olojen, palvelusolosuhteiden, oikeudellisten ja taloudellisten asioiden hoitaminen. Näiden pohjalta varusmiestoimikunta tekee parannusehdotuksia ilmenneiden ongelmien ratkaisemiseksi. (Varusmiestoimikunta 2010; Sotilaan käsikirja 2008, 61.)

Vapaa-ajan toimintaa järjestetään palveluksessa oleville varusmiehille, jotta palvelus koettaisiin mielekkäänä ja vapaa-ajanviettomahdollisuudet monipuolisina. Varusmiestoimikunta järjestää varusmiehille aktiviteetteja, esimerkiksi elokuvailtoja, kotiuttamisjuhlia ja soittomahdollisuuksia. Varusmiestoimikunta ylläpitää erilaisia tiloja sekä välineitä vapaa-ajan käyttöä varten, tästä esimerkkinä voidaan mainita bänditilat ja liikuntavälineet. Sen toimintaan kuuluvat myös erilaisten kurssien ja kerhojen sekä liikunta- ja kilpailutoiminnan järjestäminen. (Maavoimien esikunta 2012; Varusmiestoimikunta 2010.)

### **3.3 Varusmiesten liikuntakerho**

Varuskunnissa palveluksen vapaa-ajalla on mahdollista harrastaa liikuntaa itsenäisesti ja ohjatusti. Etenkin liikuntaa vähemmän harrastaville on pyritty löytämään mieluista ohjattua liikunnallista toimintaa muun muassa kunnon kehittämiseksi. Pääasiallinen aika harrastaa omaehtoista liikuntaa ajoittuu ilta-aikaan, jolloin varusmiehillä on varusvapaa. Sotilasurheiluliiton ja varus-



miestoimikuntien yhteistyönä järjestetään kaikissa varuskunnissa liikuntakerhoja, joiden tavoitteena on edistää varusmiesten liikkumista myös palveluksen vapaa-ajalla. Sillä pyritään saamaan varusmiehille kipinä liikunnan oma-toimiseen harrastamiseen, joka jatkuisi myös reserviin siirtymisen jälkeen. Kerhotoiminnasta vastaa henkilökunnan keskuudesta nimetty ohjaaja, mutta varsinaisesta kerhojen järjestämisestä vastaavat varusmiehet itse. Kerhot toimivat siis varusmiesten ehdoilla ja kerhojen määrä sekä monimuotoisuus riippuu varusmiesten halusta järjestää, ohjata ja osallistua kerhoihin. (Suomen Sotilasurheiluliitto.) Lapin Ilmatorjuntarykmentin liikuntakerho toimii samalla periaatteella.

Tällä hetkellä varusmiehiä yritetään motivoida osallistumaan kerhoihin kuntoisuuslomien avulla, samoin houkutellaan myös ohjaajia mukaan toimintaan. Tietty määrä leimoja liikuntakerhopassiin oikeuttaa kuntoisuuslomaan, joita voi saada varusmiesten liikuntakerhosta yhteensä jopa viisi kappaletta palveluksen aikana. (Varusmiestoimikunta 2010.) Lapin Ilmatorjuntarykmentissä ensimmäisen kuntoisuusloman saa 12 liikuntakerrasta ja seuraavat kymmenestä kerrasta. Kerhoissa on monipuolinen lajivalikoima ja melkein mikä tahansa liikunta on mahdollista, jos ohjaajia sekä osallistujia löytyy. Myös sellaisiin lajeihin on mahdollisuus osallistua, joita ei ole varuskunnassa, mutta joita voidaan järjestää paikkakunnan liikuntatiloissa. Rovaniemellä varuskunnan ulkopuolella on mahdollista käydä uimassa, keilaamassa, suunnistamassa ja pelaamassa frisbeegolfia. (Ervasti 2012.) Lapin Ilmatorjuntarykmentissä toimii muun muassa seuraavia kerhoja: salibandy, koripallo, sulkapallo, lentopallo, punttisali, Pahkamaan juoksulenkki ja kuntopiiri sekä futsal (Varusmiestoimikunta 2010). Kerhoihin osallistutaan ilmoittautumalla kerhojen listoihin, jotka kiertävät perusyksiköissä (Ervasti 2012).

## 4 MOTIVAATIO

### 4.1 Motivaation määrittely

Ihmisiä on kautta aikojen kiinnostanut etsiä syitä ja seurauksia yksilön toiminnalle. Toiminnan syyille on annettu nimeksi motivaatio, joka on johdettu latinankielisestä sanasta *movere*, liikuttaa. Motivaatiolla tarkoitetaan tekijöitä, jotka suuntaavat ihmisen toimintaa kohti tavoitteita. Näitä yksittäisiä tekijöitä kutsutaan motiiveiksi. Motivaatio ei ole konkreettista vaan ennemminkin henkistä, toisin sanoen motivaatiota voitaisiin kuvata henkiseksi tilaksi tai ilmiöksi, joka ohjaa yksilöä tietynlaiseen käyttäytymiseen. (Anttila ym. 2008, 15; Ruohotie 1998, 36; Vilkkö-Riihelä 2003, 446–447.)

Ruoka toimii ihmisen energian lähteenä ja motivaatio on puolestaan yksilön toiminnan energianlähde. Se vaikuttaa kaikkeen yksilön toimintaan, myös siihen harrastaako varusmies liikuntaa vai ei. Lisäksi motivaatio ohjaa ja säätelee käyttäytymistämme suhteessa tavoitteisiin ja sillä hetkellä vallitsevaan tilanteeseen (Roberts 1992, 5–6). Sanonta ”ainoastaan muutos on pysyvää” pätee motivaatioon. Sanonta kuvaa sitä, että motivaation luonne ei ole stabiili eli pysyvä, vaan se on aina jonkinasteisessa muutoksessa. Motivaatio on luonteeltaan dynaaminen, jonka vuoksi se kehittyy ja muuttuu toiminnan vaikutuksesta (Ruohotie 1998, 41.) Tutkimuksessamme selvitämme motivaatio-teorioiden avulla tekijöitä eli motiiveja, jotka aktivoivat varusmiehiä liikkumaan.

Motivaatio muodostuu motiiveista, jotka ovat toimintaa ohjaavia voimia, eli toiminnan psyykkisiä perusteita. Varhaisissa motivaatioteorioissa toiminnan syytä on perusteltu viettien ja tarpeiden avulla, kun taas uudemmat teoriat jakavat motiivit kolmeen eri luokkaan; biologisiin, sosiaalisiin ja psykologisiin. Biologiset motiivit toimivat homeostasiaperiaatteella eli ne ylläpitävät elimistön tasapainoa. Ne ilmenevät muun muassa nälkänä, janona ja kehon lämmönsäätelynä. Sosiaalisiin motiiveihin kuuluvat ihmiskontaktien luominen ja ylläpitäminen, valtasuhteet ja suoritusmotiivit. Psykologiset motiivit taas nä-

kyvät ihmisen käyttäytymisessä uteliaisuutena ja tutkivana käytöksenä. (Anttila ym. 2008, 15–16; Vilkkö-Riihelä 2003, 446, 449, 468.)

Yksittäiset motiivit eivät yleensä selitä ihmisen käyttäytymistä, vaan varsinaisen toiminta johtuu useammista yhtä aikaa vaikuttavista motiiveista. Yhtäaikaiset motiivit voivat myös aiheuttaa motiivikonflikteja. Tällä tarkoitetaan sitä, että omien motiivien välillä on ristiriita. Tämä voi ilmetä esimerkiksi siten, että yhtä aikaa olisi koe koulussa, mutta samalle päivälle onkin ilmaantunut tärkeä työtehtävä. Motiivien voimakkuus lopulta määrittelee sen, kumman toiminnan henkilö valitsee. (Anttila ym. 2008, 16; Vilkkö-Riihelä 2003, 448.) Varusmiehillä motiivikonflikti voi syntyä kavereiden houkutellessa yhteisille munkkikahveille sotilaskotiin, kun henkilöä itseään kiinnostaisi enemmän lähteä uimaan.

Kaikki motiivit eivät aina ole tiedostettuja, joten välillä on vaikea sanoa, mistä jokin toiminta johtuu. Motiiveihin vaikuttavat suuresti henkilön tunteet, arvot ja asenteet. Ne määrittelevät millaisia tavoitteita itselle asetetaan ja millaisin keinoin niihin pyritään. Jonkun motiivit viriävät sosiaalisista tilanteista, toisen taas itsensä toteuttamisesta. Kaikille yhteisenä kuitenkin pidetään sitä, että perustarpeet, kuten nälkä, jano ja turvallisuus, toteutetaan ensin. Kun nämä biologiset tarpeet on saavutettu, motiivit suuntaavat toimintaa yleensä sosiaaliin tai psykologisiin tarpeisiin, kuten kaverisuhteiden ylläpitämiseen tai tietyn kuntotason saavuttamiseen. (Roberts 2001, 7; Vilkkö-Riihelä 2003, 448–449.)

Motivaatio jaotellaan yleensä kahteen ryhmään, sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon (Metsämuuronen 1997, 9). Sisäinen ja ulkoinen motivaatio eivät ole toisensa poissulkevia, ne toimivat yhtä aikaa ja täydentävät toisiaan, vaikkakin ne ovat luonteeltaan hyvin erilaisia (Ruohotie 1998, 38). Näiden kahden lisäksi on olemassa vielä amotivaatio, jolla tarkoitetaan, että henkilöllä ei ole ollenkaan motivaatiota tiettyä toimintaa kohtaan (Metsämuuronen 1997, 9).

#### 4.1.1 Sisäinen motivaatio

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että toiminta itsessään koetaan mielekkääksi, ilman ulkoisia yllykkeitä tai rangaistuksia (Anttila ym. 2008, 29; Vilkkö-Riihelä 2003, 450). Liikunnan harrastamisessa sisäinen motivaatio on tärkeä tekijä ylläpitämään säännöllistä harrastamista. Sisäisesti motivoitunut henkilö liikkuu, koska pitää siitä, ilman että saa konkreettisia palkintoja tekemisestään. Toisaalta ulkoisesta motivaatiostakin voi muodostua sisäsyntyistä. (Nurmi–Salmela-Aro 2002, 16.) Esimerkiksi palkkioiden vuoksi aloitetusta liikunnasta voi tulla itsessään mielekästä, kun henkilö alkaa huomata itselle merkittäviä liikunnan vaikutuksia omassa kehossaan, kuten rentoutuminen liikunnan yhteydessä.

#### 4.1.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoisesti motivoituneen henkilön käyttäytyminen ei perustu omaan mielenkiintoon, vaan tällaisella motivaatiolla varustautuneen henkilön toimintaa ohjaavat ulkoapäin tulevat palkkiot. (Anttila 2008, 29–30; Ruohotie 1998, 37–38.) Esimerkkinä voidaan ajatella, että varusmies on ulkoisesti motivoitunut, jos suurin syy liikunnan harrastamiselle on liikuntasuorituksista saatava palkkio, tässä tapauksessa kuntoisuusloma. Ulkoisessa motivaatiossa toiminta on vain keino päästä kohti palkkiota ja tavoiteltua lopputulosta (Anttila ym. 2008, 29–30).

Liikunnan kannalta ulkoinen motivaatio ei ole yhtä merkityksellinen kuin sisäinen motivaatio. Ulkoinen motivaatio voi kuitenkin toimia liikuntamotivaation ylläpitäjänä tai jopa johtaa sisäisen motivaation syntymiseen. Jos henkilöllä on ollut aluksi ulkoinen motivaatio liikuntaan kohtaa, se voi ajan saatossa muuttua sisäiseksi motivaatioksi. (Ruohotie 1998, 37–39.) Esimerkiksi Puolustusvoimat tarjoaa kuntoisuusloman aina tietyn harjoittelumäärän palkinnoksi. Jos tällainen palkkio saa varusmiehen harrastamaan liikuntaa riittävän paljon, on mahdollista, että liikunnasta alkaa löytyä tekijöitä herättämään sisäisen motivaation harrastamista kohtaan. Ulkoiseen motivaatioon liittyvät palkkiot ovat usein kuitenkin lyhytaikaisia ja näin ollen ulkoinen motivaatio voi loppua nopeasti. Ulkoisen motivaation voidaan ajatella olevan tehottomampi verrattuna sisäiseen motivaatioon, mutta siitä voi olla hyötyä si-

säisen motivaation löytämiseksi. (Anttila 2008, 29–31; Ruohotie 1998, 37–39.)

## 4.2 Motivaatioteoriat

Tänä päivänä käytetyimmät motivaatioteoriat, joilla tutkitaan sisäistä motivaatiota liikunnan parissa, ovat itsemääräämis- ja tavoiteorientaatioteoria (Jaakkola–Liukkonen–Soini 2007, 159–162). Näitä tarkastelemalla pyrimme tutkimuksessamme löytämään tekijöitä, joilla on merkitystä varusmiesten vapaaajan liikunnan harrastamisessa.

### 4.2.1 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria tarkastelee motivaatiota kolmen sosiaalisen ja kognitiivisen perustarpeen kannalta. Näitä perustarpeita ovat koettu autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja koettu pätevyys. Kun nämä tavoitteet saavutetaan yhdessä, muodostuu esimerkiksi liikunnalle suurempi sisäinen motivaatio, eikä ulkoisilla tekijöillä ole tällöin niin suurta merkitystä harrastamiselle. Jos taas liikunnan harrastaja ei saa harrastuksellaan näitä tarpeita tyydytettyä, niin liikunnasta muodostuu helposti pakonomaista toimintaa, joka ei jatku ilman merkittäviä ulkoisia palkkioita. (Jaakkola–Liukkonen–Soini 2007, 159; Little–Malmberg 2002, 128–129.)

Koettu autonomia tarkoittaa henkilön mahdollisuutta päättää itse omasta toiminnastaan ja sen säätelystä. Tätä pidetään tärkeimpänä tekijänä sille, millaiseksi motivaatio kehittyy – sisäiseksi vai ulkoiseksi. Henkilön innostuessa tietyistä toiminnasta, hänelle kehittyy helposti sisäinen motivaatio kyseistä toimintaa kohtaan. Mikäli toimintaa aletaan kontrolloida tai ohjailta jonkun ulkopuolisen toimesta, motivaatio tehtävää kohtaan todennäköisesti laskee. Silloin motivaatio muuttuu herkästi ulkoiseksi, eikä tapahdu enää henkilön omasta mielenkiinnosta toimintaa kohtaan. (Jaakkola–Liukkonen–Soini 2007, 159; Little–Malmberg 2002, 129.)

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan henkilön tarpeita löytää kiintymystä, läheisyyttä, yhteenkuuluvuutta ja turvallisuutta toisten kanssa. Sillä

tarkoitetaan myös tarvetta kuulua ryhmään ja saada hyväksyntää ryhmässä. Sosiaalisella ympäristöllä on suuri merkitys liikuntamotivaation edistämässä tai estämisessä. Turvalliselta tuntuva ja hyväksyvä ryhmä liikuntaharrastuksessa edesauttaa henkilön osallistumista toimintaan. (Jaakkola–Liukkonen–Soini 2007, 160; Little–Malmberg 2002, 129.)

Koettu pätevyys tarkoittaa henkilön kokemusta omista kyvyistään ympäristöstä saatavan palautteen kautta. Kyvyt voidaan jaotella useampiin pätevyysalueisiin, kuten fyysiseen, tiedolliseen ja sosiaaliseen pätevyyteen. Henkilön ei tarvitse kokea olevansa kyvykäs kaikilla näillä alueilla kokeakseen itsensä päteväksi. Riittää, että hän kokee olevansa kyvykäs itselleen tärkeimmällä osa-alueella ylläpitääkseen itsearvostustaan. Koettu pätevyys on yhteydessä tehtävään sitoutumiseen ja toiminnan tuloksiin. Jos henkilöllä ei ole sisäistä motivaatiota toimintaa kohtaan, myöskään tehtävään sitoutuminen ei ole kovin merkittävää. Pätevyyden kokemuksiin voidaan vaikuttaa helposti oikeanlaisella palautteella yksilön toiminnasta. Henkilön kokiessa palaute rakentavaksi ja mielekkääksi, syntyy hänelle kokemus omasta pätevyydestään. (Jaakkola–Liukkonen–Soini 2007, 160–161.)

#### 4.2.2 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoria koostuu kahdesta suuntautumismallista, tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuudesta. Suuntautuneisuus vaikuttaa siihen, mitä yksilö painottaa suorituksessaan. Mikäli henkilön tunne fyysisestä pätevyydestä syntyy itsevertailun kautta, on kyseessä tehtäväorientoitunut yksilö. Pätevyyden tunne muodostuu, kun hän kehittyi omissa taidoissaan, yrittää kovasti, tekee yhteistyötä ja oppii uusia taitoja. (Jaakkola–Liukkonen–Soini 2007, 161–162; Roberts 2001, 6.) Tehtäväorientoituneen henkilön pätevyiden kokeminen ei ole riippuvainen toisten tuloksista. Myös heikommat liikuntataidot omaava henkilö voi kokea onnistumisen elämyksiä liikunnassa. Jos yksilö kokee pätevyyttä vain vertaillessaan omia tuloksia muiden tuloksiin, on hän tällöin kilpailuorientoitunut. Kilpailuorientoituneelle henkilölle onnistumisen kokemukset liikunnassa eivät tule helposti, koska ne ovat suoraan verrannollisia muiden tuloksiin, eikä onnistumisen kriteerit näin ollen ole yksilön omassa kontrollissa. (Jaakkola–Liukkonen–Soini 2007, 161–162.)

Liikunnassa motivaatioilmastolla on tärkeä merkitys toimintaan osallistumiselle ja toiminnan säännöllisyydelle tavoiteorientaation lisäksi. Motivaatioilmastolla tarkoitetaan toiminnan psykologista ilmapiiriä. Se on yhteydessä yksilön käyttäytymismuotoihin, motivaatiotasoon, asenteisiin ja hyvinvointiin. Tehtäväorientoitunut motivaatioilmasto lisää koettua pätevyyttä, sisäistä motivaatiota, osallistumishalukkuutta ja aktiivisuutta sekä viihtyvyyttä ja vähentää ahdistuneisuutta. Kilpailuorientoitunut ilmasto vastaavasti heikentää viihtymistä ja sisäistä motivaatiota. (Jaakkola–Liukkonen–Soini 2007, 162–163.) Varuskunnassa järjestettävässä varusmiesten liikuntakerhossa ohjaajien tulisi pyrkiä vaikuttamaan kerhon motivaatioilmaston muokkautumiseen kohti tehtäväorientoitunutta motivaatioilmastoa. Kerhoon osallistuvilla varusmiehillä on myös mahdollisuus vaikuttaa motivaatioilmaston kehittymiseen omalla toiminnallaan.

### **4.3 Liikuntamotivaatio**

#### **4.3.1 Liikuntamotivaation määrittely**

Liikuntamotiiveilla tarkoitetaan henkilön liikuntaharrastuksen pohjalla olevia tai siitä virinneitä tarpeita, perusteluja ja tavoitteita eli tekijöitä, jotka ylläpitävät ja suuntaavat harrastuneisuutta (Laakso–Telama–Vuolle 1986, 53). Tutkittaessa liikuntamotivaatiota pyritään löytämään vastauksia kysymykseen, mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä kiinnostaa liikunnassa. Eräs tärkeä näkökohta liikuntamotivaatiota käsiteltäessä on motivaation tiedostamisen taso. Yleisesti liikuntakasvatuksessa pyritään vaikuttamaan henkilön tietoiseen motivaatioon. On oletettavaa, että liikunnan harrastaminen on todennäköisempää ja pysyvämpää, mikäli henkilö on tietoinen päämäärästään ja tavoitteenasettelustaan. (Telama 1986, 151–152.)

Liikuntamotiiveja on monenlaisia ja tästä johtuen itse toiminnalla, eli liikunnalla, voi olla erilaisia merkityksiä yksilölle. Liikunnan henkistä merkitystä tarkasteltaessa otetaan huomioon, miten yksilö toteuttaa itseään liikunnassa, minäkalaisia elämyksiä hän liikunnasta saa ja mitä vaikutuksia henkilö uskoo liikuntaharrastuksellaan olevan. Liikunnan merkityksiä voivat olla muun muassa virkistyminen, tapa solmia ja hoitaa sosiaalisia suhteita sekä keino päästä

kosketuksiin luonnon kanssa. Lisäksi liikunta voi toimia ihmisen minäkäsityksen muotoutumisen ja kehittymisen edistäjänä. (Laakso–Telama–Vuolle 1986, 20.) Varusmiehille liikunta palveluksen vapaa-ajalla voi toimia kunnan kohotuksen lisäksi esimerkiksi keinona rentoutua, pitää hauskaa tai parantaa ryhmähenkeä palvelustovereiden kanssa. Armeijassa liikunnan tarjoamisen tärkein tarkoitus on parantaa varusmiesten viihtyvyyttä ja palvelusmotivaatiota (Suomen Sotilasurheiluliitto).

Liikunnassa motiivit voivat muuttua tai tilalle voi syntyä kokonaan uusia motiiveja, jotka suuntaavat toimintaa joko vahvistaen tai heikentäen ja jopa mahdollisesti lopettaen harrastuksen (Laakso–Telama–Vuolle 1986, 24). Esimerkiksi varusmies voi aloittaa liikunnan sen terveyttä edistävien vaikutusten vuoksi. Ajansaatossa hän huomaa liikunnan tuomat elämykselliset kokemukset, joista muodostuu hänelle uudet motiivit liikunnan harrastamista kohtaan.

Telaman (1986, 153) mukaan liikuntamotiivit on jaettu rationaalsiin eli järjellisiin ja emotionaalsiin eli tunnepohjaisiin motiiveihin. Rationaalinen liikuntamotivaatio syntyy, kun henkilö tietoisesti miettii liikunnan merkitystä itselleen ja asettaa itselleen tavoitteita liikuntaan. Rationaalsiin motiiveihin kuuluu muun muassa harrastamisen suunnitelmallisuus, kunnan merkitys, painonhallinta ja harrastamisesta saatu hyöty. Emotionaalisessa liikuntamotivaatiossa pyritään tietyn tunnetilan saavuttamiseen tai välttämiseen. Virkistyminen, rentoutuminen, jännityksen kokeminen ja elämykset ovat esimerkkejä emotionaalisista motiiveista.

#### 4.3.2 Tilanne- ja yleismotivaation vaikutus liikuntakäyttäytymiseen

Motiivien tiedostamisen tason lisäksi liikuntamotivaatiota tarkkailtaessa on syytä huomioida myös motivaation jako tilanne- ja yleismotivaatioon, jotka vaikuttavat olennaisesti liikunnan harrastamiseen (Telama 1986, 151). Ruohotie (1998, 41–42) toteaa teoksessaan motivaation olevan luonteeltaan dynaamista eli muuttuvaa ja tilannesidonnaista. Yleismotivaatiolla kuvataan toiminnan pysyvyyttä, suuntautuneisuutta ja vireystasoa. Pysyvyydellä tarkoitetaan sitä, että toiminnan tavoitteisuus ei vaihtelee tilanteesta toiseen, vaikkakin se voi hiljalleen muuntua ja muuttua toiminnassa itsessään. Yksilön



halu harrastaa liikuntaa terveydellisistä syistä, on esimerkki yleismotivaatiosta ja rationaalisesta motiivista. (Telama 1986, 151.)

Tilannemotivaatiolla viitataan päätöksiin, joita yksilö tekee kussakin toimintatilanteessa. Se, osallistuuko henkilö toimintaan vai ei, ja kuinka intensiivisesti hän sen tekee, on loppujen lopuksi kiinni tilannemotivaatiosta. Tilannemotivaatio on vahvasti riippuvainen yleismotivaatiosta. (Ruohotie 1998, 41–42; Telama 1986, 151.) Esimerkiksi, mikäli varusmiesten liikuntakerhon ohjaajan yleismotivaatio toimintaa kohtaan on hyvä, on tällä suotuisa vaikutus kerhon motivaatioilmaston kehittymiselle. Se voi vaikuttaa myös yksittäisten varusmiesten tilannemotivaation muuttumiseen positiiviseen suuntaan ja mahdollisesti henkilökohtaisen motivaation vaihtumiseen ulkoisesta sisäiseksi motivaatioksi. Tämä edistää liikuntaharrastuksen pysyvyyttä.

Tilannemotivaatioon vaikuttavat yleismotivaatio ja tilannetekijät. Se, onko henkilö ylipäättään kiinnostunut liikunnasta, kertoo yleismotivaatiosta. Säätila ja liikuntavälineiden helppo saatavuus, liikuntaseura sekä toimintamahdollisuudet ovat tilannetekijöitä. Rajoittavat tekijät vaikuttavat myös tilannemotivaatioon. Muun muassa harrastuspaikkojen ja -tilojen etäisyys, fyysinen vamma, sosiaalinen kannustus tai -paine ovat rajoittavia tekijöitä. Mitä vaikeammaksi ja haastavammaksi osallistuminen tietystä tilanteesta koetaan, sitä voimakkaampi on yleismotivaation oltava, jotta toimintaa ryhdytään toteuttamaan. (Ruohotie 1998, 41–42; Telama 1986, 151.)

## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet ohjaavat tutkimusmenetelmien valintaa ja toimintatapoja tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Tutkimuksen tarkoitus on jaoteltu neljään luokkaan erilaisten piirteidensä perusteella. Niitä ovat kartoitettava, selittävä, kuvaileva ja ennustava. Tarkoitus voi olla myös sellainen, joka sisältää osia näistä, eikä siten sovellu suoraan luokitteluun yhdenkään alle. (Hirsjärvi–Remes–Sajavaara 2008, 133–135.)

Tutkimuksemme lähtökohtana on varusmiesten yleinen kuntotason lasku viime vuosikymmeninä. Opinnäytetyömme on pääosin kuvaileva tutkimus, jonka avulla selvitämme, mitkä tekijät vaikuttavat Lapin Ilmatorjuntarykmentin varusmiesten liikunnan harrastamiseen palveluksen vapaa-ajalla. Tämän lisäksi kartoitamme varusmiesten mielipiteitä varusmiesten liikuntakerhosta. Mielipiteiden pohjalta pyrimme löytämään kehitysideoita varusmiesten liikuntakerhoa varten. Edellä mainittujen lisäksi, tutkimuksella selvitetään varusmiesten tärkeimpiä liikuntamotiiveja ja fyysistä kuntoa. Fyysistä kuntoa koskevilla kysymyksillä selvitämme kohderyhmän taustatietoja vastausten käsittelyä varten, koska muita taustatietoja emme voineet kysyä varusmiesten yksityisyydensuojan säilyttämiseksi

Opinnäytetyön päätarkoituksena on tutkia, mikä saa Lapin Ilmatorjuntarykmentin varusmiehet liikkumaan palveluksen vapaa-ajalla.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Millainen on Lapin Ilmatorjuntarykmentin varusmiesten fyysinen kunto ja millaisia ovat heidän palveluksen aikaiset liikuntatottumuksensa?
2. Mitkä ovat varusmiesten tärkeimmät liikuntamotiivit?
3. Mitkä ovat varusmiesten vapaa-ajan liikuntaan vaikuttavat tekijät?
4. Mitä mieltä varusmiehet ovat liikuntakerhosta?

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 6.1 Toimeksiantaja

Työn toimeksiantaja on Puolustusvoimien joukko-osasto Lapin Ilmatorjuntarykmentti Rovaniemeltä. Tutkimuksessa on ollut mukana varuskunnan henkilökuntaan kuuluva yhteyshenkilö, jonka kanssa olemme tehneet tiivistä yhteistyötä koko tutkimusprojektin ajan. Yhteyshenkilö on antanut meille työn tekemisessä tarvittavia julkisia tietoja sekä aineistoja ja ohjannut työtä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Näiden lisäksi hän on vastannut tutkijoiden mieltä askarruttaviin kysymyksiin, hoitanut lupa-asiat kuntoon tutkijoiden liikkuesa kasarmialueella sekä tärkeimpänä järjestänyt perusyksiköiden päiväjärjestyksestä aikaa tutkimusaineiston keräämistä varten. Tämän yhteyshenkilön lisäksi apunamme on ollut varusmiestoimikuntaan kuuluva henkilö, joka pääasiallisesti vastasi varusmiesten liikuntakerhosta tutkimuksen tekemisen aikaan. Hän oli tutkimuksen aikana suorittamassa varusmiespalvelustaan Lapin Ilmatorjuntarykmentissä. Tämän henkilön tehtäviin kuului hoitaa työhömmme liittyviä pienempiä asioita. Hän järjesti muun muassa esitutkimuksen eli kyselylomakkeen testaamisen varuskunnassa ja toimi asiantuntijanamme varusmiesten liikuntakerhon toimintaan liittyen.

### 6.2 Kohderyhmä

Tutkimusjoukko koostui Lapin Ilmatorjuntarykmentissä asevelvollisuuttaan suorittavista varusmiehistä. Tutkimusjoukkoon kuului sekä miehiä että vapaaehtoista asepalvelusta suorittavia naisia. Tutkimukseen osallistuneet varusmiehet olivat vapaaehtoisia. Kysely teetettiin sekä miehistön jäsenille että varusmiesjohtajille, jotta tulokset voitaisiin yleistää kuvaamaan koko Lapin Ilmatorjuntarykmentin varusmiehiä. Suurimmalla osalla vastaajista varusmiespalvelus oli tuolloin loppupuolella, poikkeuksena aliupseerioppilaat, joiden palvelus oli puolivälissä kyselyn teettämisen aikana.

Vain harvoissa tapauksissa tutkijalla on mahdollisuus tehdä kokonaistutkimus eli mitata kaikki henkilöt, jotka kuuluvat populaatioon. Koko populaation tutkiminen on myös erittäin työlästä eikä lainkaan tarkoituksenmukaista. Tästä

johtuen tutkija valitsee koko populaatiosta pienemmän joukon tutkittavakseen, jota kutsutaan otokseksi. Otoksella tarkoitetaan tietyin kriteerein populaatiosta valittua joukkoa, joka on olennaisesti itse populaatiota pienempi, mutta ominaisuuksiltaan mahdollisimman samankaltainen. (Nummenmaa 2004, 20–21).

Tutkimuksessamme käytimme harkinnanvaraista otosta. Harkinnanvaraisessa otoksessa tutkimuskohteet valitaan tutkijan oman harkinnan mukaan hänen parhaaksi katsomallaan tavalla, mutta perustellusti (Vilkkä 2007, 58). Alun perin tutkimuksemme oli tarkoitus olla kokonaistutkimus, mutta koska emme olisi voineet saada tutkittaviksi kaikkia Lapin Ilmatorjuntarykmentin varusmiehiä, päätimme vaihtaa otantamenetelmäksi harkinnanvaraisen otoksen. Otoskoko määräytyy aina tutkimuskohtaisesti ja sen määrittelemiseksi ei ole vain yhtä yksiselitteistä menetelmää (Nummenmaa 2004, 25). Suuri otos sisältää enemmän perusjoukon ominaisuuksia, kuin pieni otos, joten suuremmalla otoksella puuttellisten vastausten vaikutus tuloksiin on vähäisempi (Vilkkä 2007, 57). Halusimme mahdollisimman suuren joukon varusmiehiä tutkittaviksi, koska suuremman otoksen tulokset ovat suoraan verrannollisia tulosten luotettavuuteen ja ne ovat helpommin yleistettävissä perusjoukkoon. Loppujen lopuksi opinnäytetyön resurssien ja käytettyjen tilastollisten menetelmien avulla keräsimme tutkimusaineiston harkinnanvaraista otosta käyttäen ja otoksen kooksi muodostui 294 (N=294). Tutkimuksen otantasuhde on 66,1 %. Otantasuhteella tarkoitetaan otoksen ja perusjoukon välistä suhdetta (Nummenmaa 2004, 22).

### **6.3 Tutkimuksen kulku**

Tutkimuksen kulku voidaan jakaa ajallisesti kahteen ajanjaksoon. Työn ensimmäinen jakso ajoittuu kevääseen 2012 ja jälkimmäinen jakso syksyyn 2012 ja alkutalveen 2013. Ensimmäisen ajanjakson aikana tutkimus eteni aiheen etsimisen ja rajaamisen kautta teorian hahmottamiseen ja tutkimustyön aloittamiseen sekä pilotti- että varsinaisen kyselyn teettämiseen. Kesän jälkeen tutkimuksen tekeminen jatkui tietojen syöttämisellä, tutkimuksen teorian kirjoittamisella, tutkimustulosten analysoinnilla ja opinnäytetyön raportin kirjoittamisella.

Ensimmäinen tutkimuksen kannalta tärkeä vaihe oli päivä, jolloin kävimme Lapin Ilmatorjuntarykmentissä tapaamassa toimeksiantajan yhteyshenkilöä ja sopimassa kyselyn toteuttamisen ajankohdasta. Tämä vierailu sijoittui toukokuun puoliväliin, jolloin sovittiin kyselyn ajankohdaksi 20. päivä kesäkuuta. Samalla kerralla varuskunnassa käydessä esittelimme yhteyshenkilölle myös suunnitelmiamme siitä, miten olimme ajatelleet tutkimuksen aineistonkeruun suorittaa. Sovimme tuolloin pilotoinnista eli kyselylomakkeen testaamisesta pienemmällä otoskoolla. Pilotoinnilla on tarkoitus kokeilla mittarin toimivuutta ja sen perusteella mittaria voidaan vielä viimeistellä tarkemmaksi ennen varsinaista tutkimusta (Hirsjärvi–Remes–Sajavaara 2008, 199).

Keskustelimme Lapin Ilmatorjuntarykmentin varusmiesten liikuntakerho- toiminnasta vastaavan henkilön kanssa kyselomakkeen testaamisesta. Sovimme, että hän kerää ryhmän, jolle voimme testikyselyn suorituttaa. Meidän tehtävänämmä oli huolehtia kyselylomake oikeaan aikaan varuskuntaan oikeille henkilöille. Pilotointi toteutettiin toukokuun viimeisellä viikolla. Testikysely teetettiin tuolloin kahdeksalle vastaajalle ja mukana oli eri sotilasarvolla palvelevia varusmiehiä.

Seuraava opinnäytetyön vaihe oli meille tutkijoille varsin mieluinen. Kesäkuussa 2012 Lapin Ilmatorjuntarykmentissä oli varusmiehille järjestetty koripallo-tapahtuma, jonka yhteyteen meille oli varattu aikaa teettää kysely varusmiehille. Pääsimme seuraamaan varusmiesten koripallo-otteluita, joiden jälkeen teetimme kyselyt heille pattereittain.

#### **6.4 Aineistonkeruu ja mittausmenetelmät**

Tutkijan on mahdollista käyttää tutkimuksessaan sekundaari- tai primaari-aineistoa. Primaariaineistolla tarkoitetaan tutkijan itsensä keräämää aineistoa kun taas sekundaariaineisto on muiden keräämää. (Hirsjärvi 2008, 181.) Aloittelevina tutkijoina halusimme itse kokeilla jonkin tutkimusmetodin käyttöä. Yleensä tutkimukset luokitellaan kvalitatiivisiin ja kvantitatiivisiin eli laadulliseen ja määrälliseen tutkimusstrategiaan. Tekemämme varusmies-tutkimuksen lähestymistapa on kvantitatiivinen.

Tutkimusstrategia voidaan jakaa teoreettisiin ja empiirisiin tutkimuksiin. Empiiriset tutkimukset ovat soveltavia tutkimuksia, niillä tarkoitetaan käytännön tavoitteisiin pyrkivää itsenäistä ja omaperäistä tiedon etsimistä. (Holopainen–Pulkkinen 2008, 20.) Opinnäytetyömme on empiirinen poikittaistutkimus, jonka aineisto kerättiin yhtenä ajankohtana useilta vastaajilta. Huomioitaessa opinnäytetyön resurssit ja otoskoko, tutkimustyyppiä muotoutui kuvaileva tutkimus, jonka aineistonkeruumetodina käytettiin kyselyä.

Kyselylomake oli puolistrukturoitu (Liite 1), jossa oli lisäksi strukturoituja ja avoimia kysymyksiä. Kyselylomakkeessa oli kaiken kaikkiaan 38 kysymystä. Strukturoituja kysymyksiä oli 33 ja puolistrukturoituja kysymyksiä neljä sekä yksi avoin kysymys. Strukturoitu kysymys on laadittu tarkasti etukäteen ja kysymyksen vastausvaihtoehdot ovat asetettu ennalta. Puolistrukturoidussa kysymyksessä on ”jotain muuta, mitä?” -tyyppinen vastausvaihtoehto. (Tilastokeskus 2013.) Valitessaan tämän vastausvaihtoehdon, varusmiehen tuli kirjoittaa vastauksensa heille jaetulle tyhjälle paperille. Tulosten analysointivaiheessa kävimme nämä vastaukset läpi ja laskimme niiden frekvenssit eli vastauksen esiintymistiheyden aineistossa. Avoimeen kysymykseen annetaan vapaamuotoinen vastaus eli toisin sanoen kysymykseen voi vastata mitä vain kysymyksestä itselle mieleen tulee. Kyselyssä saimme 171 kappaletta avoimia vastauksia varusmiesten liikuntakerhon kehittämiseksi. Nämä vastaukset ryhmitelimme itse laatimiimme kategorioihin, jonka jälkeen niistä laskettiin frekvenssit.

Strukturoidun kysymyksen etuna on se, että vastaus saadaan tallennettua suoraan numeeriseen muotoon, eikä näin ollen tarvita erillisiä koodauksia. Strukturoidun kysymyksen heikkoutena voidaan pitää sitä, että vastaus ei sinällään tuota mitään uutta tietoa ja muuttujat ovat tiedossa etukäteen. Tällöin voidaan tutkia havaintoarvojen jakautumista ennalta asetettujen muuttujien välillä. Strukturoidusta kysymyksestä poiketen puolistrukturoidulla kysymyksellä voi nousta esiin uusia asioita, joita ei ole mahdollisesti osattu ennakoita lomaketta laadittaessa. Puolistrukturoituja kysymyksiä voitaisiinkin kuvata joustavammiksi, mutta samalla ne lisäävät vastausten käsittelyyn kuluva aikaa ja työmäärää. (Tilastokeskus 2013.)

Avoimien kysymysten lukumäärää on sen sijaan pohdittava harkiten lomaketta suunniteltaessa. Muodostettaessa kokonaiskäsitystä avoimista vastauksista, on ne luettava läpi useaan kertaan. Avoimet kysymykset ovat kysymystyyppinä eniten tutkijalle työtä tuottavia, mutta niiden anti tutkimukselle on usein parhain. (Tilastokeskus 2013.) Kyselymme ainoa avoin kysymys koski varusmiesten liikuntakerhoa. Tutkimuksemme yksi tärkeimmistä ongelmista oli juuri varusmiesten liikuntakerhon kehittäminen ja tämän takia valitsimme avoimen kysymyksen keräämään aineistoa kerhoa koskien, vaikkakin isolla otoskoolla avoin kysymys tuotti paljon työtä.

Kyselylomakkeen rungon hahmottaminen aloitettiin tarkastelemalla tutkimusongelmia. Pyrimme löytämään ongelmien taustalla vaikuttavia tekijöitä ja niihin liittyviä asioita. Koimme näiden tietojen olevan riittämättömiä kyselylomakkeen muodostamiseksi. Tiedoilta puuttui vankka teoriapohja ja jotain oli tehtävä, jotta onnistuisimme selvittämään oikeita asioita kyselylomakkeella. Pysähdyimme tarkastelemaan kirjallisuutta lisää ja löysimme teoksen, jossa operationalisointi oli esitelty. Koimme tämän menetelmän olevan meille hyödyllinen. Yhdessä tutkimusongelmien ja operationalisoinnin kautta muodostimme kyselylomakkeemme rungon.

## **6.5 Pilotointi**

Tutkimuksen kyselylomakkeen laadinta aloitettiin toukokuun puolenvälin jälkeen. Aikataulu oli hyvin kiireinen, mikä voidaan havaita kyselylomakkeesta. Kyselylomakkeen testaaminen teetettiin toukokuun viimeisellä viikolla. Olimme suunnitelleet, että pilotointi tehdään varusmiesjohtajille, koska meidän oli helpompi saavuttaa heidät varusmiestoimikunnan yhteyshenkilön kautta tiukan aikataulun puitteissa. Opinnäytetyön ohjaaja kehotti tekemään pilotointikyselyn samanlaiselle kohderyhmälle kuin lopullisen kyselyn. Tällä tavalla voitiin lisätä pilotoinnista saatavia hyötyjä. Varusmiestoimikunnan yhteyshenkilön kanssa keskusteltuamme, onnistuimme järjestämään kyselyyn vastaajiksi samanlaisen kohderyhmän varsinaisen kyselyn kohderyhmän kanssa. Pilotoinnissa oli mukana eri sotilasarvolla palvelevia varusmiehiä ja vastaajia

oli yhteensä kahdeksan. Otoskoon ollessa alle 15 voidaan puhua esitutkimuksesta, jolla testataan mittarin toimivuutta (Nummenmaa 2004, 26).

Kyselylomakkeen pilotti- eli esitutkimus on välttämätöntä uutta validimpaa eli luotettavampaa mittaria rakennettaessa (Hirsjärvi 2008, 199). Pidimme lomakkeen testaamista erittäin tärkeänä, koska tämän vaiheen jälkeen huomasimme kyselylomakkeessa muokattavia kohtia. Pilotoinnin jälkeen teimme pieniä muutoksia kysymysten asetteluun. Kysymysten määrää ja sisältöä emme juuri muuttaneet. Mikäli aikaa olisi ollut enemmän, olisimme todennäköisesti muokanneet lomaketta enemmän ja poistaneet muutamia kysymyksiä. Jälkikäteen koimme, että kyselylomakkeen osion liikuntatottumukset palveluksen aikana kysymysten 9–11, (Liite 1) olivat turhia tutkimusongelman kannalta.

## **6.6 Kysely Lapin Ilmatorjuntarykmentin varusmiehille**

Kyselyn avulla voidaan kerätä laaja aineisto ja sen avulla voidaan selvittää useita asioita (Hirsjärvi 2008, 190). Varusmiespalvelus on otollinen ajankohta selvittää nuorten miesten mielipiteitä lähestulkoon valikoitumattomassa otoksessa, koska palvelus on heille pakollinen. Otokseen saatiin myös vapaaehtoisista asepalvelusta suorittavien naisten mielipiteitä. Kyselyaineisto kerättiin kontrolloidusti Lapin Ilmatorjuntarykmentin varusmiehiltä. Kysely suoritettiin perusyksiköittäin ja toteutettiin suljetussa tilassa häiriötekijöiden poissulkemiseksi. Tutkimustilanne standardoitiin eli kaikki neljä kyselytilaisuutta suoritettiin samalla tavalla tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi. Tutkimustilaisuuden alussa tutkittaville kerrottiin keitä olemme ja mitä olemme tulleet tekemään sekä miksi teemme tämän tutkimuksen kyseisessä varuskunnassa (Liite 2). Varusmiesten ei tarvinnut etukäteen valmistautua tutkimustilanteeseen muutoin, kuin tarkistamalla omien kuntotestiensä tulokset, jotta vastaajien taustatiedot saadaan kerättyä luotettavasti. Tutkittavilla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä lomakkeen täyttämistä koko tilaisuuden ajan.

Kysely toteutettiin informoidusti (Liite 3), joka on kontrolloidun kyselyn toinen toteuttamistapa (Hirsjärvi 2008, 191–192). Kyselyyn vastaamiseen kului varusmiehiltä aikaa noin 15–20 minuuttia. Vastaajat tulivat tutkimustilaisuuteen



virkeinä koripallopelien jälkeen. Kyselylomakkeen käyttäminen aineistonkeruumuotona ei edellytä erityisiä toimia tutkimuksen tekemisen ajankohdalle ja siihen vastaamista voidaan pitää suhteellisen helppona. Kaikki kyselytilaisuudet pidettiin päiväsaikaan vastaajien vireyden optimoimiseksi. Tällä tavoin voitiin eliminoida varhaisen aamun tai myöhäisen illan ajankohdan aiheuttama väsymys. Toisin kuin armeijassa yleensä, kyselytilaisuus ei ollut muodollinen. Tutkijoina emme halunneet olla sotilasjoukon johtajan tapaan auktoriteetin asemassa; koimme, että sillä saattaisi olla negatiivinen vaikutus vastaajiin ja sitä kautta vastausten luotettavuuteen.

Kysely toteutettiin kesäkuun puolessa välissä Lapin Ilmatorjuntarykmentissä. Tilaisuudessa jaoinme vastaajille numeroidut kysely- ja vastauslomakkeet sekä numeroidun tyhjän paperin avointa kysymystä varten ja mahdollisia puolistrukturoitujen kysymysten vastauksia varten. Lomakkeiden ja papereiden numeroinnilla haluttiin varmistaa toimiva kokonaisuus tietojen syöttövaihetta ajatellen. Täten pystyimme olemaan varmoja siitä, että kunkin henkilön vastaukset tulevat kerran syötetyksi PASW Statistics 18 -tilasto-ohjelmaan. Numerointi auttoi edelleen tarkistamaan jo kertaalleen tietokoneelle syötetyt tiedot.

Kyselylomakkeen lopulliset osiot olivat seuraavat:

1. fyysinen kunto, eli vastaajien taustatiedot tulosten käsittelyä varten
2. liikuntatottumukset palveluksen aikana
3. liikuntamotivaatio
4. varusmiesten liikuntakerho

Lomakkeen fyysinen kunto-osion kysymyksillä selvitimme varusmiesten taustatietoja heidän kuntotasoonsa liittyen. Fyysistä kuntoa koskevilla kysymyksillä selvitimme varusmiesten kuntotason varusmiespalveluksen ensimmäisessä ja viimeisimmässä kuntotestissä. Tästä pystyimme näkemään, miten varusmiesten kuntotasot jakautuvat eri kuntoluokkiin. Tausta-ajatuksena oli selvittää, onko fyysisellä kunnolla merkitystä esimerkiksi varusmiespalveluksen koettuun fyysiseen rasittavuuteen ja tärkeimpiin yksittäisiin liikuntamotiiveihin. Fyysistä kuntoa käsittelevät kysymykset toimivat samalla lämmittelykysymyk-

sinä. Palveluksen aikaisilla liikuntatottumuksilla halusimme selvittää, mitä varusmiehet tekevät vapaa-ajallaan ja millaisista harjoitteista heidän liikuntansa koostuu.

Liikuntamotivaatiokysymykset olivat kyselyn toiseksi tärkein osio tutkimusongelmien kannalta. Liikuntamotivaatio-osion kuuluminen kyselylomakkeeseen on erittäin perusteltua, koska motivaatio on yksilön kaiken toiminnan perusta, myös liikunnassa. Näiden kysymysten avulla saimme monipuolisen kuvan siitä, miten Lapin Ilmatorjuntarykmentin varusmiehet liikkuvat mieluiten. Samassa osiossa selvitimme myös vastaajien mielipiteitä varuskunnan liikuntatiloista ja -välineistä sekä niiden merkityksestä liikunnan harrastamiseen

Tutkimuksen tärkeimpänä tavoitteena oli varusmiesten liikuntakerhon kehittäminen ja tästä johtuen varusmiesten liikuntakerhoa koskevat kysymykset muodostivat kyselylomakkeen tärkeimmän osion. Otoskoon suuruuden ansiosta saimme osioon monipuolisia vastauksia varusmiesten liikuntakerhon kehittämiseksi.

## 7 AINEISTON ANALYSOINTIMENETELMÄT

Aineiston analysointi koostuu kolmesta osiosta: aineiston käsittelystä, vastausten analyysistä ja tulosten esittämisestä. Aineiston käsittely jakautuu vielä kolmeen pienempään osa-alueeseen, joita ovat lomakkeiden tarkistus, aineiston muuttaminen käsiteltävään muotoon ja aineiston tarkistus. (Vilkkä 2007, 105, 118, 134.)

Tarkistimme ja laskimme vastauslomakkeet heti kyselyiden jälkeen paikan päällä varuskunnassa. Vastauslomakkeita oli yhteensä 304 kappaletta ja avoimia vastauksia 171 kappaletta. Erottelimme ja poistimme joukosta epäselvästi vastatut lomakkeet, joita oli 10 kappaletta. Tällöin tutkimuksen kato oli 3 %. Tutkimuksessamme kato oli hyvin vähäinen ja satunnaisesti jakautunut, joten se ei muodostunut ongelmaksi tutkimustulosten kannalta ja otosta voidaan pitää kadosta huolimatta edustavana.

Seuraava vaihe oli havaintojen syöttäminen PASW 18 -ohjelmaan. Avoimet vastaukset kokosimme yhteen Microsoft Excel -ohjelmalla. Tietojen syöttäminen oli hieman työlästä, koska PASW 18 -ohjelma oli meille uusi ja vastauksia oli paljon. Tietojen syöttäminen rutinoitui hyvin nopeasti ja samalla tilasto-ohjelma tuli tutuksi käyttämiemme toimintojen kohdalla. Tietojen syöttämistä helpotti se, että olimme numeroineet vastauslomakkeet valmiiksi kyselyä varten. Ennen kyselyn teettämistä varuskunnassa ihmeteltiin lomakkeiden numerointia. Onneksi teimme näin, koska tällä tavalla säästyimme monelta ongelmalta, joita olisi tullut myöhemmin vastaan tulosten käsittelyssä. Tietojen syöttöä ja tarkistusta varten olisimme kuitenkin joutuneet numeroimaan lomakkeet myöhemmin. Tietojen huolellisen syöttämisen jälkeen tarkistimme aineiston manuaalisesti, emmekä huomanneet poikkeuksia syötetyissä tiedoissa.

Avoimet vastaukset varusmiesten liikuntakerhoa koskien ryhmiteltiin mieles-tämme mahdollisimman kuvaaviin luokkiin, joita olivat kerhon toiminta, lajit / tilat / välineet, kuntoisuuslomat, aikataulut ja ohjaustoiminta. Ryhmittely toimi tiivistämiskeinona eli tietoa voidaan ryhmittelyn avulla kiteyttää ja esittää

havainnollisemmin (Vilka 2007, 14). Avointen tulosten luokittelu ei ollut yksinkertaista, koska meidän piti tulkita mitä vastaajat kommentoillaan oikeastaan tarkoittivat. Useimmat vastaukset oli kirjoitettu armeijatermein. Tässä hyödyimme omista palveluskokemuksistamme vastausten ymmärtämisessä.

Menetelmäkirjallisuutta läpikäydessä päädyimme tutkimusongelmien kannalta seuraaviin analysointitapoihin; sijaintilukujen selvittämiseen sekä ristiintaulukointiin. Nämä olivat mielestämme sopivat analyysimenetelmät, koska laatimamme kysymykset olivat laatuero- ja järjestysasteikollisia. Laatueroasteikolla voidaan kertoa asioiden laadullisia ominaisuuksia, mutta sillä ei pysty esittämään asioiden välistä järjestystä (Vilka 2007, 48). Esimerkiksi kyselysämme yksittäisiä liikuntamotiiveja ei voida laittaa järjestykseen. Järjestysasteikolla voidaan laadullisten ominaisuuksien lisäksi esittää myös eri luokkien järjestystä (Vilka 2007, 49). Muun muassa varusmiesten kuntoluokat ovat laadullisia ominaisuuksia, jotka voidaan laittaa paremmuusjärjestykseen.

Sijaintiluvuista moodilla saimme selville yleisimmät vastaukset kysymyksiin. Moodi kertoo siis suurimman esiintymistiheyden aineistossa (Vilka 2007, 121). Ristiintaulukoinnilla pyritään havaitsemaan yhteyksiä kahden eri muuttujan välillä (Metsämuuronen 2005, 333). Selvitimme muun muassa kuntotason vaikutusta henkilöiden tärkeimpiin yksittäisiin liikuntamotiiveihin ristiintaulukoimalla viimeisimmän kuntotestin tuloksen tärkeimmän yksittäisen liikuntamotiivin kanssa.

Tutkimuksessa esitämme tulokset pääosin tekstimuodossa, mutta tärkeimpien vastausten havainnollistamiseksi olemme lisänneet mukaan taulukoita ja kuvioita. Selkeät taulukot ja kuviot lisäävät tulosten luettavuutta ja tärkeimmät tulokset on helpompi löytää raportista.

## 8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

### 8.1 Reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksesta saadut tulokset ovat tutkimusongelman ratkaisemisen kannalta merkityksettömiä, mikäli tutkimus ei ole luotettava. Etenkin kvantitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuus on tutkimuksen tärkeimpiä tekijöitä. Luotettavuutta arvioidaan reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta eli toisin sanoen tutkimus on reliaabeli, mikäli tulokset eivät ole sattumanvaraisia mittauskerrasta riippumatta. Validiteetti tarkoittaa, että tutkimus mittaa juuri sitä asiaa, mitä sen on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi–Remes–Sajavaara 2008, 226.)

Luotettavan mittarin rakentaminen on aikaa vievä prosessi eikä ensimmäiseen versioon omasta mittarista pidä tyytyä. Mittarin luominen alkaa teorian rakentamisesta, josta poimitaan keskeiset käsitteet, joiden pohjalta operationalisoinnin jälkeen saadaan ongelmaan sopivat kysymykset. (Metsämuuronen 2005, 59.) Operationalisoinnilla tarkoitetaan teoreettisten käsitteiden muuttamista arkikieleen ja mitattavaan muotoon (Vilkkä 2007, 38). Operationalisoinnin jälkeen tehdään ensimmäinen raakaversio mittarista, jota muokataan vielä ulkopuolisten mahdollisilla korjausehdotuksilla ja pilotoinnissa huomattujen puutteiden avulla (Metsämuuronen 2005, 59).

Tutkimuksessamme mittarin rakentaminen ei ollut näin yksinkertaista ja sen rakentaminen ei edennyt edellä kuvatun kaavan mukaisesti. Tutkimuksen teoria on tiukasta aikatalusta johtuen kirjoitettu vasta tutkimusaineiston keräämisen jälkeen. Teoriaa hahmoteltiin kuitenkin jo kyselylomaketta tehtäessä. Operationalisointi mittaria varten tehtiin niiden käsitteiden pohjalta, joiden uskoimme olevan keskeisimpiä tutkimusongelman kannalta. Tämän suhteen tutkimuksen sisällön validius ei ole optimaalinen, mutta lopputuloksen kannalta mielestämme riittävä. Sisällön validiteetilla selvitetään ovatko mittarissa käytetyt käsitteet operationalisoitu oikein ja vastaavatko ne teoriaa (Metsämuuronen 2005, 65). Tästä johtuen löysimme vielä tulosten analysointivaiheessa muokattavaa mittarista, vaikka olimme saaneet tutkimuksen ulkopuo-

listen henkilöiden kommentteja lomakkeesta ja testanneet sitä ennen varsinaista kyselyä. Näiden toimenpiteiden pohjalta teimme korjauksia vastausohjeisiin ja vastausvaihtoehtoihin sekä lisäsimme yhden kysymyksen, jolla uskoimme saavamme parempia vastauksia aiheesta. Alkuperäisessä lomakkeessa kysyimme vain, mitä lajeja varusmiehet harrastavat. Mielenkiintoisempaa oli saada selville tulisiko lajien välille eroja, kun kysytään erikseen senhetkisiä harrastuksia ja mitä varusmiehet haluaisivat harrastaa. Tuloksia pohdittaessa huomasimme mittarin sisältävän muutamia hyviä, mutta tutkimusongelman kannalta turhia kysymyksiä koskien liikuntamuotoa muun muassa kehonhuollon viikoittaista määrää. Mittarin loppupuolella oleviin kysymyksiin olisi pitänyt antaa vielä selkeämmät vastausohjeet. Osa varusmiehistä oli vastannut kysymyksiin, joihin heidän ei olisi tarvinnut lainkaan vastata. Kuitenkaan yksikään varusmies ei esittänyt meille tilaisuudessa kysymyksiä lomakkeen täyttämistä, vaikka tästä mahdollisuudesta oli kerrottu heille. Käytännössä suurin ongelma luotettavuutta tarkasteltaessa oli ajanpuute, jonka vuoksi perehtyminen mittarin rakentamiseen ei ollut riittävän perusteellista.

Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen yleistettävyyttä ja otoksen edustavuutta (Metsämuuronen 2005, 65). Ulkoinen validius on onnistunut hyvin tutkimuksessamme. Tutkimuksessa käytimme harkinnanvaraista otantaa, joka käytännössä tarkoittaa sitä, että kyselyyn osallistuivat kaikki sillä hetkellä varuskunnassa olleet ja paikalle päässeet varusmiehet. Vastaajia oli yhteensä 294 (N=294), joka on 66,1 % kaikista sillä hetkellä Lapin Ilmatorjuntarykmentissä palvelleista varusmiehistä. Vastaajat olivat eri aselajeista sisältäen miehistöä ja varusmiesjohtajia. Tästä johtuen tutkimuksen otosta voidaan pitää kattavana tälle varuskunnalle. Kyselyn vastausprosentti on 100, eli kaikki osallistuneet vastasivat kyselyyn tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta huolimatta.

Kyselytutkimus ei ole täysin ongelmaton, koska tutkija ei pysty varmistumaan siitä, kuinka rehellisesti vastaukset on annettu (Hirsjärvi–Remes–Sajavaara 2008, 190). Oletamme, että vastausten todenperäisyyteen on vaikuttanut järjestämämme kyselytilanne. Osallistumisen vapaaehtoisuudesta huolimatta, yksikään varusmiehistä ei kehdannut kieltäytyä vastaamasta kyselyyn.

Tästä johtuen tutkimusaineistossa voi olla yksittäisiä vastauksia, jotka on annettu huolimattomasti. Väärinymmärrykset kysymyksissä ja vastausvaihtoehdoissa ovat myös mahdollisia (Hirsjärvi–Remes–Sajavaara 2008, 190).

## 8.2 Eettiset kulmakivet

Tutkimuksen tulee olla hyvän tieteellisen käytännön mukainen, tällä tarkoitetaan toimintatapoja, joista tutkija itse on vastuussa. Näitä toimintatapoja ovat kysymyksenasettelu, tutkimuksen tavoitteet, aineiston kerääminen ja käsittely, tulosten esittäminen sekä aineiston säilytys. Näillä ei saa loukata tutkimuksen kohderyhmää, tiedeyhteisöä eikä hyvää tieteellistä tapaa. (Vilka 2007, 90.) Tutkimuksen tekemisessä olemme alusta lähtien pyrkineet noudattamaan edellä mainittuja periaatteita.

Tutkimuksen tekeminen aloitettiin tutkimusluvan anomisella Lapin Ilmatorjuntarykmentin esikunnalta, joka myönsi meille tutkimusluvan 16. toukokuuta 2012 (Liite 5). Tutkimustilaisuudessa varusmiehet saivat tiedon tutkimuksen tarkoituksesta, sekä kirjallisesti että suullisesti. Kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista ja vastaaminen tapahtui nimettömästi. Tutkimuksen tulokset on raportoitu siten, ettei yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa. Tutkittavien henkilöllisyys ei ollut edes tutkijoiden tiedossa. Koko tutkimusprojektin ajan varusmiehet olivat tutkijoille joukko numeroita. Tämä tarkoittaa sitä, että kyselytilaisuudessa varusmiehille jaetut lomakkeet ja paperit olivat numeroitu valmiiksi. Jokaista varusmiestä varten oli oma numero, joka toimi tunnisteena tutkijoille tietojen syöttövaiheessa. Tällä tavoin huolehdimme tutkittavien tietosuojasta, eikä tutkimukseen osallistumisesta voida katsoa aiheutuneen haittaa tutkittaville. Kyselyyn vastaamiselle oli varattu saman verran aikaa jokaista perusyksikköä eli ilmatorjuntapatteria kohden. Kyselyn vastausaika ei ylittynyt siitä, mitä oli aiemmin kyselyn kestosta sovittu.

Tutkimusaineistoa käsitelleet henkilöt rajoittuvat tutkijoihin. Tutkimusaineisto on säilytetty lukkojen takana ja sitä on käsitelty tietokoneella, johon ei tutkijoiden lisäksi muilla ole pääsyä. Opinnäytetyö tarkastettiin toimeksiantajalla, Lapin Ilmatorjuntarykmentillä, ennen työn julkaisemista, jotta se ei sisältäisi

salassa pidettävää tietoa. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen tutkimusaineisto on hävitetty. Tutkimuksen tulokset ovat julkisia.



## 9 TULOKSET

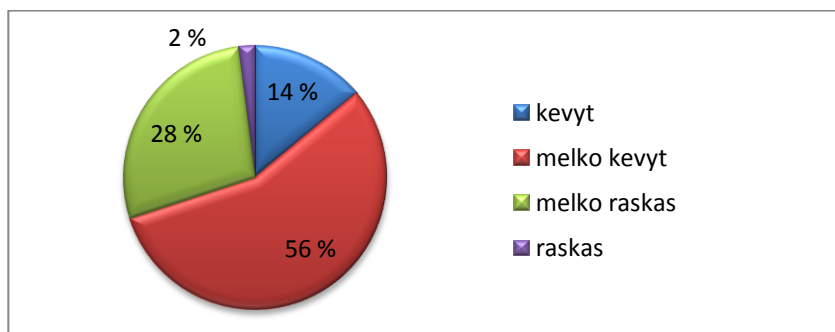
Tulososiossa esittelemme päätulokset tutkimusongelmittain. Järjestys on seuraava: fyysinen kunto eli vastaajien taustatiedot, varusmiesten tärkeimmiksi kokemat liikuntamotiivit, vapaa-ajan liikuntaan vaikuttavat estävät ja edistävät tekijät sekä vastaajien mielipiteet varusmiesten liikuntakerhosta.

### 9.1 Varusmiesten fyysinen kunto eli vastaajien taustatiedot

Kyselylomakkeessa kysyimme varusmiesten ensimmäisen ja viimeisimmän kuntotestin tuloksia. Vastauksista halusimme nähdä, miten fyysinen kunto muuttuu palveluksen aikana. Käytimme kuntoluokkia vertailukohteena muille kysymyksille, kuten taulukossa 2 on nähtävissä. Heikommassa kuntoluokissa (tydyttävä, välttävä ja heikko) yli puolet varusmiehistä paransi kuntoaan vähintään yhdellä luokalla palveluksen aikana. Erinomaisen, kiitettävän tai hyvän kuntoluokan saaneet varusmiehet pysyivät samassa luokassa suurimaksi osaksi. Kolmasosalla hyväkuntoisista (erinomainen, kiitettävä ja hyvä) luokitus parantui ensimmäisen ja viimeisimmän kuntotestin välillä. Ensimmäisen kuntotestin aikaan kolmeen ylimpään kuntoluokkaan kuului 57 % (166) henkilöistä. Suurin osa, 78 % (230), varusmiehistä kuului kolmeen ylimpään kuntoluokkaan viimeisimmän kuntotestin aikaan. Viimeisimmässä kuntotestissä näihin kolmeen ylimpään kuntoluokkaan oli tullut lisää 22 % eli 64 varusmiestä.

Taulukko 2. Ensimmäisen ja viimeisimmän kuntotestin tulokset

		ENSIMMÄINEN KUNTOTESTI						yhteensä
		erinomai- nen	kiitettävä	hyvä	tydyttävä	välttävä	heikko	
VIIMEISIN KUNTOTESTI	erinomainen	15	7	6	2	0	0	30
	kiitettävä	4	35	28	17	0	1	85
	hyvä	1	4	59	35	15	1	115
	tydyttävä	0	1	2	38	8	3	52
	välttävä	0	2	0	0	6	0	8
	heikko	1	0	1	0	0	2	4
	yhteensä	21	49	96	92	29	7	294



Kuvio 1. Palveluksen koettu fyysinen rasittavuus

Kysyttäessä, olivatko varusmiehet kokeneet palveluksen fyysisesti raskaaksi 70 % (206) vastaajista oli sitä mieltä, että palvelus on ollut kevyt tai melko kevyt. 28 % oli sitä mieltä, että palvelus on ollut melko raskas. Ainoastaan 2 % oli sitä mieltä, että palvelus on ollut fyysisesti raskas. Vastaukset on esitetty kuviossa 1.

Palveluksen koettuun fyysiseen rasittavuuteen liittyen selvitimme, oliko palvelus vaikuttanut varusmiesten vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Yleisin vastaus kysymykseen oli ”silloin tällöin” ja tätä mieltä vastaajista oli 49 %. Toiseksi eniten, eli 30 % vastaajista oli sitä mieltä, ettei palveluksen rasittavuus ollut koskaan vaikuttanut vapaa-ajan liikuntaan.

Selvitettäessä varusmiesten taustatietoja heidän liikunnan harrastamiseensa liittyen, kysyimme muun muassa liikuntakertojen useutta viikossa sekä yhden liikuntakerran keskimääräistä kesto. Ristiintaulukoinnin avulla saimme selvil-

le, että erinomaisessa kunnossa olevista varusmiehistä suurin osa liikkuu neljästä viiteen kertaa viikossa ja yhden liikuntakerran keskimääräinen kesto on heillä 61–90 minuuttia. Kiitettävän kuntotestituloksen saaneista varusmiehistä suurin osa liikkui kahdesta kolmeen kertaa viikossa, yleensä 30–60 minuuttia kerrallaan. Hyvän, tyydyttävän ja välttävän tuloksen saaneet liikkivat tavallisimmin vain kerran viikossa tai vähemmän, yleensä 30–60 minuuttia kerrallaan. Heikkokuntoiset liikkivat kerran viikossa tai vähemmän, alle 30 minuuttia liikuntakerran aikana. Nämä ristiintaulukoinnit löytyvät taulukoista 3 ja 4.

Taulukko 3. Vapaa-ajan liikunnan määrä palveluksen aikana

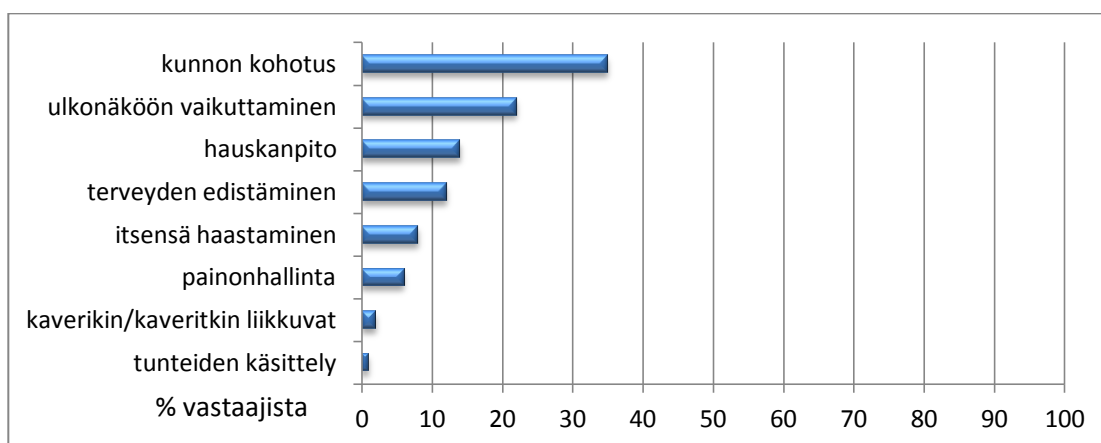
		KUNTOTASO						yhteensä
		erinomainen	kiitettävä	hyvä	tyydyttävä	välttävä	heikko	
LIIKUNNAN MÄÄRÄ	kerran viikossa tai vähemmän	6	20	53	29	5	2	115
	2-3 kertaa viikossa	8	38	51	14	3	1	115
	4-5 kertaa viikossa	11	21	11	9	0	1	53
	6 kertaa viikossa tai enemmän	5	6	0	0	0	0	11
	yhteensä	30	85	115	52	8	4	294

Taulukko 4. Yhden vapaa-ajan liikuntakerran kesto

		KUNTOTASO						yhteensä
		erinomainen	kiitettävä	hyvä	tyydyttävä	välttävä	heikko	
LIIKUNNAN KESTO	alle 30 minuuttia	0	4	17	12	2	2	37
	30-60 minuuttia	8	47	76	34	5	1	171
	61-90 minuuttia	20	31	21	6	1	1	80
	yli 90 minuuttia	2	3	1	0	0	0	6
	yhteensä	30	85	115	52	8	4	294

## 9.2 Varusmiesten tärkeimmät liikuntamotiivit

Motivaatiokysymyksillä halusimme selvittää, mitkä tekijät motivoivat varusmiehiä liikkumaan niin palveluksen vapaa-ajalla kuin yleensäkin. Edellä mainitun lisäksi kartoitimme lajeja, mitä varusmiehet harrastavat mieluiten ja mitä he haluaisivat harrastaa.



Kuvio 2. Varusmiesten tärkein yksittäinen liikuntamotiivi

Kuviossa 2 on esitetty varusmiesten tärkeimmät liikuntamotiivit. Tärkeimmäksi motiiviksi Lapin Ilmatorjuntarykmentin kyselyyn vastanneiden varusmiesten keskuudessa ilmeni kunnon kohotus, vastaajista 35 % (103) oli tätä mieltä. Vastaajista 22 % (64) koki tärkeimmäksi motiiviksi ulkonäköön vaikuttamisen. Kolmanneksi tärkeimmäksi motiiviksi nousi hauskanpito, 14 %:n (40) ollessa tätä mieltä.

Ristiintaulukoimme varusmiesten tärkeimmän yksittäisen liikuntamotiivin ja viimeisimmän kuntotestin tulokset, jotka on esitetty taulukossa 5. Tärkein yksittäinen liikuntamotiivi ei eronnut merkitsevästi eri kuntoluokkien välillä. Hieman muita enemmän erinomaisen kuntotestin tuloksen saaneet pitivät tärkeimpänä ulkonäköön vaikuttamista.

Taulukko 5. Viimeisimmän kuntotestin tulos ja tärkein yksittäinen liikuntamotiivi

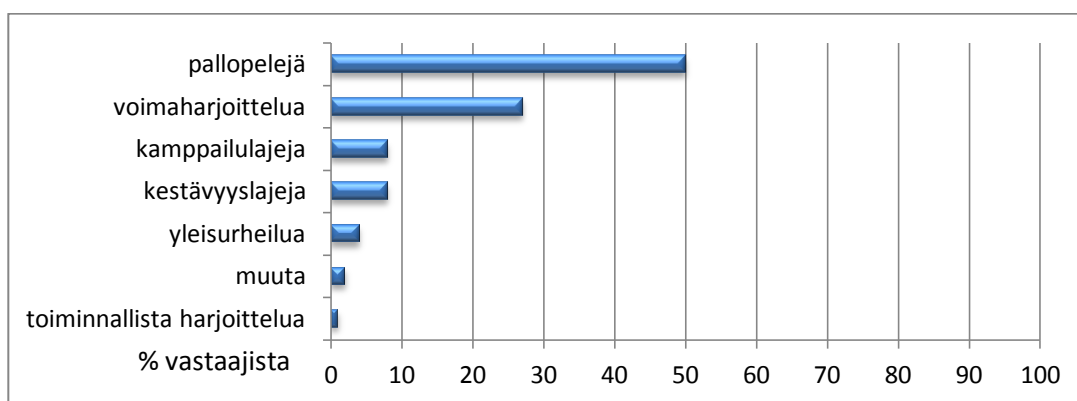
		VIIMEISIN KUNTOTESTI						yhteensä
		erinomainen	kiitettävä	hyvä	tydyttävä	välttävä	heikko	
LIIKUNTAMOTIIVI	kunnon kohotus	7	29	41	20	2	2	101
	terveyden edistäminen	5	9	15	3	1	1	34
	ulkonäköön vaikuttaminen	10	20	21	11	2	0	64
	painonhallinta	0	3	8	6	2	0	19
	kaveritkin liikkuvat	0	1	5	2	0	0	8
	hauskanpito	4	13	15	7	1	0	40
	itsensä haastaminen	4	9	9	0	0	1	23
	tunteiden käsittely	0	1	1	3	0	0	5
	yhteensä	30	85	115	52	8	4	294

Kartoitimme myös varusmiesten tärkeintä motiivia liikkua palveluksen vapaa-ajalla. 47 % (137) vastaajista koki kuntoisuuslomien olevan tärkein motiivi liikkua palveluksen vapaa-ajalla. 39 % (114) oli sitä mieltä, että liikkumisen tai liikkumattomuuden syillä ei ole mitään tekemistä palveluksen kanssa. Kuntoisuuslomat vaikuttavat olevan tärkeä ulkoinen liikuntamotiivi varusmiehille. Toisaalta osa, 53 % (157), liikkuisi ilman niitäkin, mutta osalle liikunnallisesti passiivisista sekään ei välttämättä ole riittävän suuri syy aloittaa liikunnan harrastamista.

Ristiintaulukoimme viimeisimmän kuntotestin tuloksen ja tärkeimmän motiivin liikkua palveluksen vapaa-ajalla. Ristiintaulukointi löytyy taulukosta 6. Saimme selville että, erinomaisen ja kiitettävän kuntotestin tuloksen saaneet varusmiehet pitivät suurimmaksi osaksi liikuntaa itsessään tärkeänä, eikä palveluksella ollut vaikutusta liikunnan harrastamiseen. Alemmilla kuntoluokilla kuntoisuuslomat toimivat selkeämmin motiiveina liikunnan harrastamiselle palveluksen vapaa-ajalla.

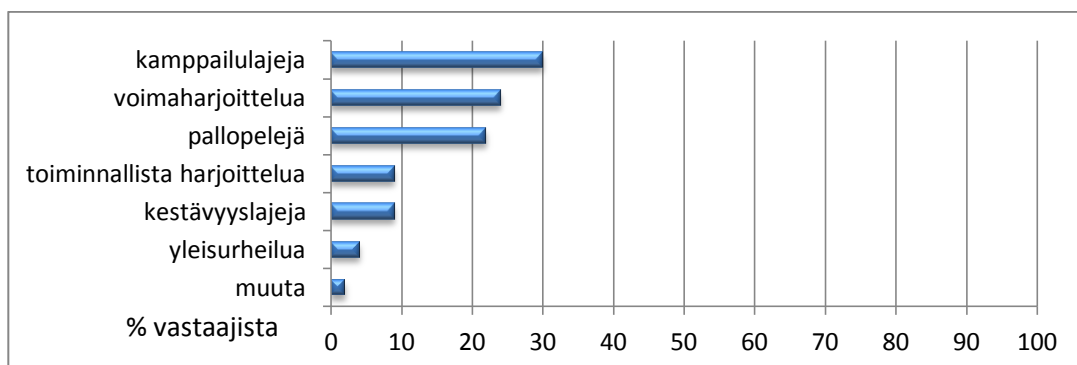
Taulukko 6. Viimeisimmän kuntotestin tuloksen vaikutus tärkeimpään liikuntamotiiviin palveluksen vapaa-ajalla

		VIIMEISIN KUNTOTESTI						yhteensä
		erinomainen	kiitettävä	hyvä	tydyttävä	välttävä	heikko	
LIIKUNTAMOTIIVI	kuntoisuuslomat	7	36	64	25	4	1	137
	joukkuekaveritkin liikkuvat	2	2	4	5	1	0	14
	palveluksessa menestyminen	4	7	12	5	0	1	29
	liikkumisen/liikkumattomuuden syillä ei ole mitään tekemistä palveluksen kanssa	17	40	35	17	3	2	114
	yhteensä	30	85	115	52	8	4	294



Kuvio 3. Varusmiesten harrastamat lajit kyselyhetkellä

Kuviossa 3 on esitetty varusmiesten harrastamat lajit kyselyhetkellä. Selkeästi isoin joukko vastaajista, 50 % (147), harrasti pallopelejä vapaa-ajallansa. Toiseksi yleisintä oli voimaharjoittelu, jota 27 % (78) vastaajista harrasti. Varuskunnassa kyselyhetkellä vähiten harrastettiin toiminnallista harjoittelua, esimerkiksi crossfitiä, ja muita vaihtoehtoihin kuulumattomia lajeja.



Kuvio 4. Varusmiesten toivelajit kyselyhetkellä

Kysyimme myös, mitä varusmiehet haluaisivat harrastaa. Selkeästi eniten kannatusta saivat kamppailulajit vastausprosentin ollessa 30 (88), kuten kuvioista 4 on nähtävissä. Toinen selkeästi erottuva vaihtoehto oli voimaharjoittelu, jota halusi harrastaa 24 % (71) vastaajista. Ristiintaulukoinnissa huomasimme, että kuntotasolla ei ollut suurta vaikutusta lajitoiveisiin.

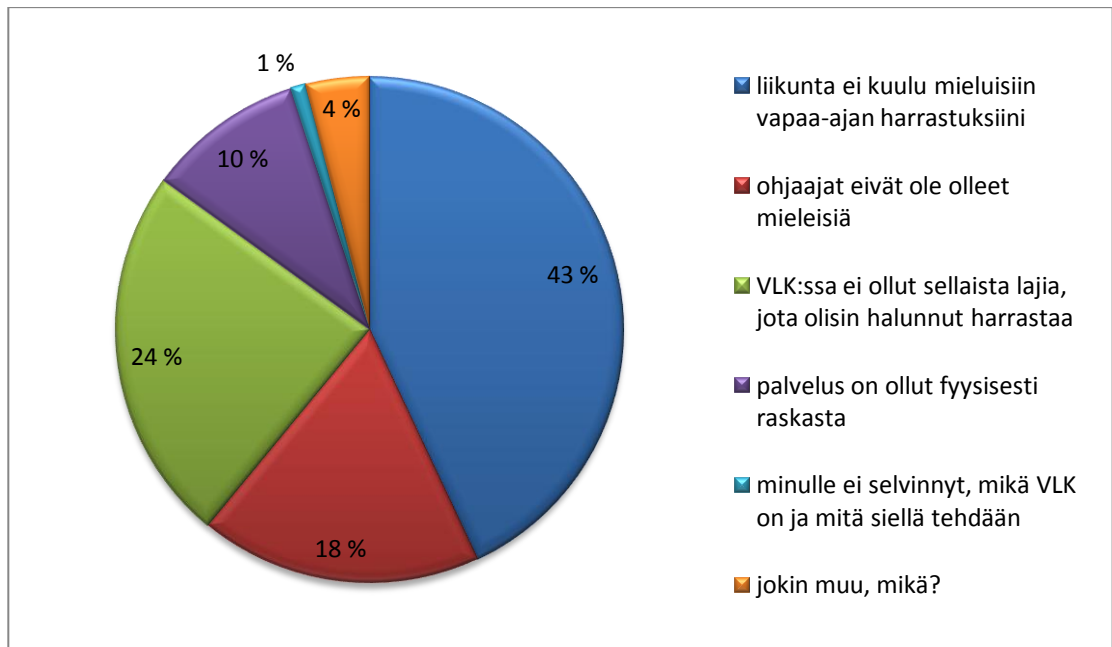
### **9.3 Vapaa-ajan liikuntaan vaikuttavat tekijät**

Kyselyllä selvitimme myös, miten varusmiehet liikkuvat mieluiten, mihin aikaan päivästä ja liikkuvatko he mieluummin ohjatusti vai itsenäisesti. 51 % (150) vastaajista liikkui mieluiten kaverin kanssa. Toiseksi eniten, 27 % (78), varusmiehet liikkuvat ryhmässä tai joukkueessa ja mieluiten yksin liikkui 22 % (66) vastaajista. Iltapäivä ja ilta olivat suurimmalle osalle sopivin aika liikua omaehtoisesti. 40 % (117) vastaajista kannatti liikkumista illalla ja 33 % (97) iltapäivällä. Useimmat varusmiehet eli 87 % (256) vastaajista oli sitä mieltä, että itsenäinen liikunnan harrastaminen on mukavampaa kuin ohjatun liikunnan harrastaminen. Ainoastaan 13 % (38) varusmiehistä piti ohjattua liikuntaa parempana vaihtoehtona.

Kysyttäessä varuskunnan liikuntatilojen ja -välineiden kunnosta, suurin osa oli sitä mieltä, että liikuntatiloja oli kohtalaisesti 63 % (186) ja ne koettiin melko hyväkuntoisiksi. Myös välineiden koettiin riittävän, 75 % (221) vastaajista oli tätä mieltä, ja useimpien mielestä nekin olivat melko hyvässä kunnossa. Yli puolelle varusmiehistä liikuntatilojen ja -välineiden kunnolla ei kuitenkaan ollut merkitystä liikunnan harrastamisen kannalta. 58 % vastaajista oli kyselyn mukaan tätä mieltä.

### **9.4 Mielenpitoita varusmiesten liikuntakerhosta**

Suurin osa eli 74 % (219) vastanneista varusmiehistä oli ainakin joskus käynyt varusmiesten liikuntakerhossa. Puolet varusmiehistä eivät käyneet säännöllisesti kerhossa.

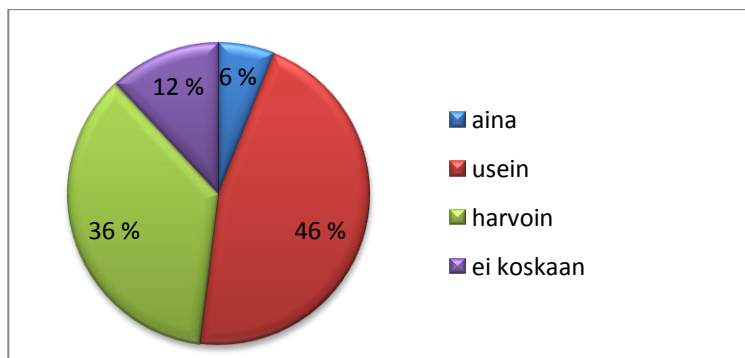


Kuvio 5. Miksi et ole osallistunut varusmiesten liikuntakerhoon?

Isoimpana tekijänä olla osallistumatta liikuntakerhoon oli se, ettei liikunta kuulunut heidän mieluisiin vapaa-ajan harrastuksiinsa. Tätä mieltä oli 43 % (55) vastaajista. 24 %:n (31) mielestä kerhossa ei ollut itselle mieluista lajia. Lajivalikoimaa tiedusteltaessa 42 % (124) vastaajista oli sitä mieltä, että valikoima on melko monipuolinen ja 34 % (100) piti valikoimaa melko suppeana.

Selvitimme kyselyssä, mitä mieltä varusmiehet olivat kerhojen ohjaajista, koska ohjaajilla voi olla suurikin merkitys liikunnan harrastamiselle. Vastaajista suurimman osan mielestä ohjaajat liikuntakerhoissa olivat asianmukaisia. 63 %:n (185) mielestä asia oli näin. Vain 7 %:n (21) mielestä ohjaajat olivat innostavia ja jopa 30 %:n (88) mielestä ”gonahtaneita”. Gonahtaneella tarkoitetaan henkilöä, jota ei itseään kiinnosta kyseinen toiminta tällä hetkellä, eikä hän myöskään jaksakaan kannustaa muita toimimaan.





Kuvio 6. Yksilöllisten erojen huomioiminen ohjaajien toimesta varusmiesten liikuntakerhossa

Kuviosta 5 selviää, että annettujen vastausten perusteella 46 %:n (134) mielestä liikuntakerhojen ohjaajat ottivat huomioon osallistujien yksilölliset erot usein ja 35 %:n (104) mielestä harvoin. 12 % (35) vastaajista oli sitä mieltä, että yksilöllisiä eroja ei otettu huomioon koskaan. Ainoastaan 7 % (21) vastasi, että yksilölliset erot otettiin huomioon aina. Kaikesta huolimatta suurimmalle osalle, 76 %:lle (224), ohjaajalla ei ole ollut vaikutusta liikuntaan osallistumiseen.

Koska varusmiehet ohjaavat itse liikuntakerhoja varuskunnassa, tiedustelimme vastaajien halukkuutta ohjaamiseen. 93 % (274) vastaajista ei ollut ohjannut liikuntaa kerhoissa ja 7 % (20) kyselyyn vastanneista oli toiminut ohjaajana. 9 % (26) vastaajista oli sellaisia, jotka eivät olleet ohjanneet liikuntaa, vaikka olisivat halunneet. Suurin syy olla ohjaamatta vastaajien mielestä oli liian vähäiset omat lajitaidot ohjaamisen kannalta tai joku muu ohjasi jo sellaista lajia, jota itse olisi halunnut ohjata. Avoimista vastauksista kävi ilmi, että kaikille ei ollut myöskään selvää, ettei tarvitse olla ryhmänjohtaja ohjatakseen kerhoissa.

## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITYSEHDOTUKSET

Tässä johtopäätösoviosiossa esitämme tulosten tärkeimmät löydökset peilaten teoriapohjaan tutkimusongelmittain ja yksilöimme kehitysehdotuksia varusmiesten liikuntakerholle.

### 10.1 Varusmiesten fyysinen kunto

Kysyimme fyysiseen kuntoon liittyviä tekijöitä, koska halusimme saada selville, onko heikompi- ja parempikuntoisten vastauksien välillä eroja. Osassa vastauksista kuntoluokkien välille muodostui eroja, mutta kaikkien kysymyksiensä kohdalla kuntoluokilla ei ollut merkitystä. Kuntotestitulosten muuttumisesta palveluksen aikana voitiin havaita, että etenkin heikompikuntoisilla fyysinen kunto parani. Lapin Ilmatorjuntarykmentin varusmiehet kokivat palveluksen kevyeksi tai melko kevyeksi. Tästä johtuen voidaan olettaa, että vapaa-ajan liikuntaan osallistumisella on vaikutusta varusmiesten kunnan kehittymiseen.

Noin kolmasosa varusmiehistä tutkimuksen mukaan liikkuu liian vähän vapaa-ajalla terveystuoktasuositukseen nähden, koska palvelus on koettu pääosin kevyeksi. UKK-instituutin terveystuoktasuositusten mukaan kestävyystuoktaa tulisi harrastaa vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Lisäksi lihastuoktaa tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa. (Fogelholm–Oja 2011, 75.) On kuitenkin huomioitava, että annetut liikuntasuositukset ovat vain minimimäärää terveyden ylläpitämiseksi, eivätkä välttämättä riitä ylläpitämään varusmiehiltä vaadittua suoritusastoa. Erinomaisen ja kiitettävän kuntoluokituksen saaneet varusmiehet liikkuivat kuitenkin riittävästi. Heikompikuntoisia olisi hyvä kannustaa mukaan vapaa-ajan liikuntaan, koska yleensä se koetaan miellyttävämmäksi verrattuna pakolliseen palvelusliikuntaan. Tällä tavoin mahdollistetaan helpommin liikuntakipinän syytyminen myös vähemmän liikkuneille.

## 10.2 Varusmiesten tärkeimmät liikuntamotiivit

Lapin Ilmatorjuntarykmentin varusmiehiä kiinnostivat kunnon kohotus, ulkonäköön vaikuttaminen ja hauskanpito liikunnan avulla. Teoriaosuudessa kerroimme motiivien jakautuvan eri luokkiin ja tässä tutkimuksessa varusmiesten tärkeimmät liikuntamotiivit koostuivat psykologisista ja sosiaalisista tarpeista. Tulosten mukaan tärkeimmät motiivit tähtäävät fyysisen ja sosiaalisen pätevyyden kokemiseen. Tähän tulokseen todennäköisesti vaikuttavat vastaajien ikä ja senhetkinen ympäristö. Varusmiehet haluavat pärjätä palveluksessa, näyttää hyvälle ja pitää hauskaa kavereiden kanssa. Vapaa-ajan liikunta toimii edellä mainittujen tavoitteiden mahdollistajana. Ulkonäköön vaikuttaminen oli toiseksi yleisin liikuntamotiivi kaikista vastauksista ja erinomaisen kunto- luokituksen saaneilla kaikkein yleisin. Tutkittavien varusmiesten ikä voi selittää ulkonäkömotiivin korostumista. Ulkonäköön vaikuttamisen yleisyys erinomaisen kuntotason saaneilla ei välttämättä selity varusmiehen kuntotasolla. On mahdollista, että ulkonäkömotiivi esiintyy sattumalta tämän kuntotason saaneilla varusmiehillä. Tuloksissa neljänneksi yleisin liikuntamotiivi oli terveyden edistäminen. Tämä tulos oli käsityksistämme poikkeava, koska omien kokemustemme pohjalta varusmiespalvelusiässä olevista nuorista monikaan ei ole vielä kiinnostunut terveyttä edistävästä asioista.

Liikunnan harrastamiselle on usein monia syitä, mutta kyselyssä selvitimme vastaajille vain yhtä tärkeintä motiivia. Kunnon kohotusta tärkeimpänä motiivina on suhteellisen helppo tukea Puolustusvoimien taholta, koska siihen voi käyttää mitä tahansa liikuntaa yksin tai ohjatusti. Jos motiiveja ajatellaan kuitenkin yhdessä toimivana kokonaisuutena, eli motivaationa, vastaus ei ole ollenkaan näin yksinkertainen. Esimerkiksi kunnon kohotukseen ja hauskanpitoon yhdessä ei sovellukaan mikä tahansa liikunta kenen tahansa kanssa, vaan pitää olla tietty laji tai ryhmä, ennen kuin liikunnasta tulee mieluisaa. Kehitysehdotuksemme on selvittää, millaisista lajeista saapumiserien varusmiehet pitävät ja järjestää riittävästi vuoroja eri lajeille sekä mahdollisuuksia osallistua niihin. Mahdollisuuksia parannetaan muun muassa luomalla tasapuoliset edellytykset ilmoittautua kerhoihin.

Palveluksen vapaa-ajalla liikkumisen suurin motiivi varusmiehille oli kuntoisuuslomamat. Tässä tapauksessa ulkoisen palkkion rooli on huomattava. Jos järjestelmä toimii hyvin, säännöllisesti liikkumalla kuntoisuuslomien vuoksi voi myöhemmin huomata liikunnasta tulleen itselle mieluisa harrastus ja sitä haluaakin jatkaa ilman ulkoisia palkkioita myös siviilissä. Kuntoisuuslomapalkkiot on hyvä säilyttää toimivana kokonaisuutena, jotta se voi ohjata suoraan säännölliseen liikuntaan ja mahdollisen sisäisen liikuntamotivaation syntyymiseen. Motiivien tukemisella voidaan mahdollistaa pysyvän liikuntakipinän syntyminen.

Molemmissa motiivikysymyksissä ilmeni se, että liikunnan harrastaminen ei ole useimmille kavereista riippuvaista. Liikuntaharrastusten taustalla toimii siis jokin muu motiivi, mutta kavereiden kanssa harrastaminen on usein helpompaa ja hauskeempaa. Kavereiden kanssa liikkuminen voi myös parantaa tilannemotivaatiota, koska aina ei tee mieli liikkua. Kuitenkin kavereiden lähtiessä liikkumaan on helpompi lähteä itse mukaan.

Vapaa-ajalla varusmiehet liikkuvat mieluummin itsenäisesti kuin ohjatusti. Tämä saattaa johtua monesta tekijästä. Mielestämme todennäköisin syy on, että palveluksessa liikutaan koko ajan ryhmässä tai joukkueessa, jolloin vapaa-ajalla halutaan ehkä olla enemmänkin omassa rauhassa. Toinen syy voi olla se, että ohjaajilla ei ole riittävästi koulutusta mielekkään liikunnan ohjaamiseen, jolloin ohjattua liikuntaa ei koeta houkuttelevana vaihtoehtona. Jos oikeasti harrastetaan mieluummin ohjaamatonta liikuntaa, tulisi varusmiesten liikuntakerhon järjestää enemmän vuoroja omatoimiseen liikuntaan.

Ohjaajalla on suuri merkitys kerhon motivaatioilmastolle ja heikot ohjaustaidot omaava kerho-ohjaaja voi vaikuttaa negatiivisesti liikuntakerhon koettuun ilmapiiriin. Kun motivaatioilmastoa ei koeta kannustavaksi, eikä se tue yksilön pätevyyden kokemuksia liikunnassa, ohjattua liikuntaa ei tahdota harrastaa. Noin puolet kyselyyn vastanneista olivat sitä mieltä, että kerhojen ohjaajat eivät ottaneet riittävän usein huomioon osallistujien yksilöllisiä eroja. Ehdotamme tähän ulkopuolisten liikunnan ohjaajien käyttämistä joissakin kerhoissa, esimerkiksi yhteistyönä liikunnanohjaajaopiskelijoiden kanssa työharjoitteluiden puitteissa. Koulutetuilla liikunnanohjaajilla on todennäköisesti pa-

remmat valmiudet pitää yllä kannustavaa motivaatioilmastoa. Toisena vaihtoehtona liikuntakerhon varusmiesvetäjille voisi tarjota enemmän ohjaajakoulutusta, jotta varusmiehet eivät jättäisi osallistumatta kerhoihin ohjaajien vuoksi.

Varusvapaat ovat liikunnan harrastamisen kannalta oikeaan aikaan, koska suurin osa vastaajista liikkui mieluiten illalla tai iltapäivällä. Vaihtelun vuoksi silloin tällöin voisi olla mahdollisuus käydä päiväsaikaankin harrastamassa omaehtoista liikuntaa, koska osa varusmiehistä koki päivän olevan mieluisin ajankohta liikunnan harrastamiselle. Varuskunnan tilat ja välineet olivat pääosin kohtalaisessa kunnossa vastausten perusteella. Kuitenkin avoimista vastauksista kävi ilmi, että vuoroja saisi olla enemmän. Etenkin suosituilla lajeilla vähäiset vuorot ovat ongelma, koska tilat eivät ole riittävän isot liikuttamaan kaikkia halukkaita samaan aikaan. Ratkaisuksi ehdotamme useampia vuoroja suosituille lajeille ja ennen kaikkea säännöllistä toimintaa. Ohjaajista ei kyselyn perusteella pitäisi olla pulaa, ongelmaksi ilmeni ennemminkin tiedonkululliset ongelmat. Kaikille ei ollut selvää, että muutkin kuin varusmiesjohtajat voivat ohjata liikuntaa kerhoissa.

### **10.3 Vapaa-ajan liikuntaan vaikuttavat tekijät**

Vapaa-ajan liikuntaan vaikuttavat tekijät ovat yleensä tilannekohtaisia. Jos nämä tekijät eivät ole kunnossa, tilannemotivaatio liikunnan harrastamiselle on silloin pieni. Tästä syystä taas yleismotivaation tulee olla melko suuri, että liikuntaa lähdetään harrastamaan heikommassakin tilanteessa. Liikuntapaikkojen saavutettavuus on yksi tärkeä tilannesidonnainen tekijä lajien harrastamiselle. Sellaisia lajeja, joita ei löydy varuskunnasta on mahdollista harrastaa yleisillä liikuntapaikoilla. Vastausten mukaan kyytejä ei kuitenkaan järjestetä riittävästi. Varusmiesten liikuntakerhosta vastaavien henkilöiden tulisi siis järjestää säännöllisiä kuljetuksia esimerkiksi uimahalliin, koska monet toivoivat uintimahdollisuutta vastauksissa. Kuljetuksista tulisi myös ilmoittaa selkeästi, että kaikki halukkaat saisivat tiedon asiasta riittävän ajoissa.

Liikuntapaikkojen kunto vaikuttaa myös harrastamiseen. Varuskunnan tiloja pidettiin yleisesti kohtuullisina, mutta avointen vastausten perusteella kamp-

pailutilat olivat heikossa kunnossa. Niihin kannattaisi kuitenkin panostaa, koska eri kamppailulajeihin löytyi sekä ohjaajia, että halukkaita harrastajia vastausten perusteella. Kamppailulajit ovat muutenkin hyviä harrastuksia monipuolisuutensa vuoksi ja yleisesti palveluksen luonnetta ajatellen.

Monet varusmiehet haluaisivat käyttää omia liikuntavälineitä vapaa-ajalla liikkuessaan. Vastauksista ei kuitenkaan käynyt ilmi, onko omien välineiden käyttö sallittua tai onko niille olemassa asianmukaiset säilytystilat kasarmilla. Tämä on selkeä kehityskohde, mikäli asia ei ole vielä kunnossa.

Kyselyn vastausten perusteella kerhojen ryhmäkoot voisivat olla pienempiä, koska myös tilat ovat pienet. Esimerkiksi kuntosalilla ei ehdi vuoron aikana tehdä kunnollista treeniä, koska liian suurien ryhmien vuoksi aika kuluu jonottamiseen. Ryhmäkokojen muuttuessa pienemmiksi, tarvitaan kuitenkin enemmän vuoroja, mikä edellyttää säännöllistä toimintaa. Tällä tavoin kaikilla halukkailla olisi mahdollisuus päästä mukaan kuntoilemaan. Kuntosalillekin vastausten perusteella löytyisi lisää ohjaajia, joten niistä ei pitäisi vuorojen jäädä kiinni. Vuoroja voisi myös jakaa tasoryhmien mukaan, jotta kynnys lähteä liikkumaan madaltuisi sen suhteen, jos ei ole aiempaa kokemusta lajista tai taidot ovat vähäiset.

Onnistumisen kokemukset tukevat liikuntamotivaatiota ja liikunnan harrastamista. Mikäli niitä ei ole mahdollista saada, ryhmien taitotason ollessa liian korkea omiin taitoihin nähden, harrastaminen ei todennäköisesti jatku. Ryhmässä olevien tasoeroja voi pienentää ohjaajan toimesta, esimerkiksi sääntömuutoksilla, mutta tämä vaatii enemmän taitoja ja pätevyyttä ohjaajalta. Varusmiesohjaajille ei kuitenkaan kannata asettaa liian kovia vaatimuksia, ettei ohjaamiskynnys nouse liian korkeaksi. Helpoin tapa mahdollistaa kaikkien osallistuminen on vuorojen jako tasoryhmien kesken.

Aikataulut muodostivat isoimman ongelman liikunnan harrastajille. Esimerkiksi kaikki eivät ehdi iltapalalle, koska liikuntavuoro menee sen kanssa päällekkäin. Liikkuva nuori aikuinen tarvitsee kuitenkin energiaa jaksakseen ja varuskunnan tarjoama iltapala soveltuu liikkujille todennäköisesti paljon paremmin kuin sotilaskodin herkut. Ehdottaisimme tähän esimerkiksi iltapalan

tarjoamisajan pidentämistä tai iltapalan kasarmille mukaan ottamisen mahdollisuutta, jos ei ehdi syömään ruokalassa.

Varusmiespalvelusta pidettiin Lapin ilmatorjuntarykmentissä fyysisesti melko kevyenä, joten pääosin sillä ei koettu olevan vaikutusta vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Varusmiehet olivatkin sitä mieltä, että palvelus on vaikuttanut liikunnan harrastamiseen vain silloin tällöin. Vapaa-ajan liikunnan kannalta on hyvä asia, ettei palveluksen rasittavuus vaikuta liikunnan harrastamiseen. Liikkumattomuuden syyt ovat siis jossain muualla, kuin liian raskaassa palveluksessa. Mikäli palvelus koettaisiin raskaaksi, vapaa-ajan liikunnassa korostuisi virkistäytyminen ja hauskanpito kunnon kohentamisen sijaan.

#### **10.4 Mielipiteitä varusmiesten liikuntakerhosta**

Tutkimuksen tärkeimpänä osiona kehitysideoiden kannalta voidaan pitää varusmiehiltä saatuja mielipiteitä liikuntakerhosta. Varusmiehistä suurin osa oli ainakin joskus käynyt liikuntakerhossa, mutta vain noin puolet heistä osallistui viikoittain, mikä on todella vähän liikunnan harrastamisen kannalta. Yhtenä syynä tähän voi olla henkilöt, jotka harrastavat liikuntaa muuallakin kuin kerhoissa. Esimerkkinä tästä ovat urheilijat, jotka käyvät omissa lajiharjoituksissa. Liikuntakerhoissa käymisen määrä ei tässä tapauksessa kerro koko totuutta liikunnan harrastamisen määrästä. Suurin syy käymättömyyteen oli liikunnan kuulumattomuus omiin harrastuksiin, joka kertoo nykyajan harrastuskulttuurin muuttumisesta fyysisesti passiivisemmäksi. Toisena merkittävänä syynä ilmeni se, että kerhoissa ei ollut itselle mieluista lajia. Vähemmän liikkuneille henkilöille voisi kohdentaa erilaisia lajikokeiluja esimerkiksi tempauksina. Aloittelijoille olisi hyvä järjestää muutamia kertoja joitakin lajeja, jotta he pääsisivät kokeilemaan kyseisiä liikuntamuotoja. Tällä tavalla madallettaisiin kynnystä lähteä mukaan liikuntaharrastuksiin, kun ei tarvitsisi lähteä kokemattomana taidoiltaan parempien sekaan.

Erilaisia lajitoiveita tuli avoimista vastauksista esiin varsin paljon, joten yleistä kiinnostusta liikuntaan olisi monilla. Omaa lajia ei kuitenkaan ollut tarjolla riittävän usein. Yksi kehitysidea tähän voisi olla esimerkiksi kausittaisen viikko-ohjelman tekeminen, jossa lajit vuorottelisivat. Malliesimerkkinä voisi toimia

koulujen liikuntasuunnitelmat. Ainoastaan 19 % vastaajista piti lajivalikoimaa riittävänä. Todennäköisesti heitä olivat ne, jotka pääasiallisesti harrastivat muun muassa lenkkeilyä ja kuntosalia. Näihin lajeihin oli valmiiksi hyvät harrastusmahdollisuudet varuskunnassa. Avointen vastausten lajitoiveita olivat uinti, tanssi, useammat lenkkeilyreitit sekä joukkuelajit muun muassa jääkiekko, kaukalopallo, jalkapallo, pesäpallo, lentopallo, ultimate, pihapelit. Lisäksi ilmeni tiedonkulullisia ongelmia, koska joillekin lajeille olisi ollut ohjaajia sekä harrastajia, mutta kumpikaan osapuoli ei tiennyt toisistaan.

Noin kolmekymmentä henkilöä ilmoitti, että olisi halunnut ohjata liikuntaa, mutta ei kuitenkaan päässyt ohjaamaan. Yhtenä syynä avoimista vastauksista kävi ilmi, että he luulivat ainoastaan varusmiesjohtajien voivan ohjata kerhoja. Ehdotamme, että ohjausmahdollisuudesta tiedotettaisiin selkeämmin ja kaikille halukkaille annettaisiin siihen mahdollisuus. Jos henkilöltä löytyy taitoa ja halua ohjata kerhoa, saataisiin lisäohjaajilla enemmän vuoroja käyttöön ja mahdollisesti uusia lajeja mukaan.

Tiedon saaminen kerhoista koettiin ongelmalliseksi. Samoin ilmoittautumismahdollisuudet olivat osalle olemattomat, kun he näkivät listat pääsääntöisesti vasta täysinä. Olisi hyvä ilmoittaa kerhoista ja ohjausmahdollisuuksista heti palveluksen alussa kaikille, sekä ylläpitää tiedonkulkua koko palveluksen ajan. Tähän ongelmaan voidaan vaikuttaa esimerkiksi siten, että liikuntakerhosta vastaaville henkilöille jaetaan vastuutehtävät tasapuolisesti. Esimerkiksi yksi henkilö voisi vastata pääasiallisesti koko varuskunnan tiedottamisesta kerhoon liittyen.

### **10.5 Yhteenveto isoimmista kehitysehdotuksista varusmiesten liikuntakerholle**

Liikuntakerhoille on hyvä tehdä säännöllinen ohjelma, esimerkiksi kausisuunnitelma, johon on jaettu vuorot eri lajeille. Suunnitelmassa tulee huomioida varusmiesten suosimat liikuntalajit. Suunnitelman tulee sisältää monipuolisesti eri lajeja, myös harvinaisempia lajeja. Päiväkohtaisesti tarjolla tulee olla useampia lajeja ja vuoroja mahdollisuuksien mukaan. Etenkin suosituille la-



jeille tarvitaan enemmän vuoroja. Vuorot tulee jakaa ainakin osittain tasoryhmien mukaan, jotta kynnys osallistua madaltuu.

Liikuntakerhoista tulee tiedottaa selkeästi ja riittävän ajoissa, sekä ohjaamismahdollisuuksista että liikuntavuoroista. Ilmoittautuminen kerhoihin tulee järjestää siten, että kaikilla on tasavertainen mahdollisuus ilmoittautua ja osallistua ryhmiin. Tiedotuksessa on myös tuotava esiin mahdollisuus ohjata liikuntaa sotilasarvosta riippumatta.

Kerhojen aikataulut on suunniteltava siten, että varusmiehet ehtivät ajoissa iltapalalle ja muihin iltatoimiin. Monet varusmiehet halusivat harrastaa varuskunnan ulkopuolella järjestettäviä liikuntalajeja kuten uintia, joten kyydeistä tulee huolehtia säännöllisesti ja niistä on ilmoitettava ajoissa. Kokonaisyhteenveto avoimista vastauksista löytyy liitteestä 4.

## 11 POHDINTA

Tutkimuksen päätavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat varusmiesten vapaa-ajan liikuntaan Lapin Ilmatorjuntarykmentissä. Lisäksi halusimme kehitysehdotuksia suoraan käyttäjiltä palveluksen vapaa-aikana toimivalle varusmiesten liikuntakerholle. Keskeisimpinä tuloksina pidämme selvinneitä varusmiesten liikuntamotiiveja sekä avoimista vastauksista ilmenneitä mielipiteitä liikuntakerhosta. Tärkeimmät yksittäiset liikuntamotiivit olivat kunnon kohotus, ulkonäköön vaikuttaminen ja hauskanpito edellä mainitussa järjestyksessä. Erinomaisen kuntotestin tuloksen saaneilla ulkonäköön vaikuttaminen oli hieman muita motiiveja tärkeämpi, kun taas muilla kuntuoluokilla tärkeimpänä motiivina oli kunnon kohotus. Palveluksen vapaa-ajalla kuntoisuuslomilla palkitseminen motivoi kaikkia liikkumaan kuntotasosta riippumatta, mutta heikompi kuntoisilla kuntoisuuslomien merkitys korostui enemmän. Avoimella kysymyksellä selvitimme kehitysehdotuksia liikuntakerholle, jossa tärkeimpinä vastauksina ilmenivät säännöllisempi ja aktiivisempi toiminta sekä runsaampi lajivaihtelu. Vastauksissa toivottiin myös lisää vuoroja, jotta kaikki halukkaat mahtuvat mukaan ja toiminnasta tiedotettaisiin selkeästi riittävän ajoissa.

Opinnäytetyö prosessina oli meille uusi ja laaja sekä haasteellinen opintokokonaisuus, koska olimme saaneet vain hieman esimakua työtavoista tutkimuksen tekemiseen liittyen. Tutkimus- ja kehittämistoiminnan opintojen aikana määrällinen tutkimus alkoi tuntua sopivimmalta lähestymistavalta. Määrällinen työ vaikutti meistä loogiselta numeroiden käsittelyltä, kun taas laadullinen työ tuntui meistä abstraktimmalta lähestymistavalta. Laadullisen työn tuloksia olisi ollut vaikeampaa yleistää tässä tutkimuksessa toimeksiantajan käyttöön.

Teimme tutkimusta ensimmäistä kertaa ja se sisälsi haasteita, mutta tarjosi myös onnistumisia. Kyselylomakkeen teko tuntui työläältä sekä tutkimusongelman rajaaminen ja teorian hahmottaminenkin olivat melko haastavia. Voimme kuitenkin tässä vaiheessa tyytyväisenä sanoa, että tutkimuksemme pohjalta pystyimme vastaamaan asetettuihin tutkimusongelmiin. Tutkimus-

prosessi kokonaisuudessaan oli siis haastava, eikä välttämättä sujunut kaikkien ohjeiden mukaisesti. Lopputulos tutkimusongelman kannalta oli kuitenkin mielestämme hyvä.

Tutkimusongelman kannalta valitut menetelmät olivat mielestämme oikeita parhaan mahdollisen tuloksen saamiseksi tällaisessa tutkimuksessa. Pohdittaessa tulosten yleistettävyyttä ja niiden siirtämistä käytäntöön, voidaan todeta, että tutkimuksessamme kysely tässä muodossa toimi. Vastausten suureen määrään vaikutti se, että olimme itse paikan päällä ja kyselyyn vastaamiseen oli varattu aikaa päiväohjelmasta. Vastausten luotettavuudesta emme voi kuitenkaan varmistua. Emme voi tietää, miten rehellisesti kysymyksiin on vastattu.

Kyselyn perusteella saimme selkeää tietoa siitä, mikä toimii käytännössä ja mikä ei, kun kyseessä on vapaa-ajan liikunta ja ohjatut kerhot. Saimme myös selville, mitkä ovat niitä motivoivia tekijöitä, jotka saavat varusmiehet liikkeelle ja näitä motiiveja tulisi tukea liikunnasta vastaavien henkilöiden toimesta. Tulokset ovat tällä otoksella ja vähäisellä katomäärällä suoraan yleistettävissä koko tutkimuksen kohteena olleeseen varuskuntaan. Valtakunnallisesti tuloksia ei voida yleistää, koska eri joukko-osastoissa palvelee erilaisia ihmisiä ja tilat ovat erilaisia, joten niissä ilmenevät ongelmatkin todennäköisesti eroavat. Kysely tulee suorittaa joukko-osastokohtaisesti, jos halutaan käyttää vastaavia tuloksia myös muissa varuskunnissa.

Opinnäytetyö oli laaja kokonaisuus, jonka aikana opimme itsestämme sekä myös projektin tekemisestä yleisesti. Huomasimme asioita, joita tekisimme toisin ja asioita, jotka onnistuivat tutkimuksen edetessä. Oma oppimisemme ei jäänyt vähäiseksi tämän projektin aikana. Jos tekisimme työn uudestaan, pyrkisimme varaamaan enemmän aikaa työn teolle ja suunnittelisimme jo alussa enemmän mitä tehdään ja miten. Ajan puutteen vuoksi molemmat toimivat omilla vahvuusalueillaan käytännön asioissa, joten niiltä osin oppiminen jäi vähäiseksi.

Teoriaa olisi syytä hahmotella tarkemmin ja kirjoittaa valmiiksi ennen varsinaisen tutkimusaineiston keruuta. Kyselylomakkeessa ilmeni puutteita myö-

hemmin, vaikka pilotoimme sen ja otimme neuvoja vastaan lomaketta tehdessä. Työstäisimme siis kyselylomaketta tarkemmin ennen sen lopullista käyttöä. Tutkimusmenetelmien käyttö oli haastavaa, koska meillä ei mielestämme ollut riittäviä opintoja aiheesta. Kvantitatiivinen tutkimus asetti omat haasteensa, koska käytimme tilasto-ohjelmia ensimmäistä kertaa. Tässä kuitenkin tapahtui oppimista, koska jouduimme itse selvittämään tarvitsemamme tiedon.

Onnistumiset työn aikana auttoivat jaksamaan tutkimuksen parissa. Kyselyn toteuttaminen meni hyvin ja vastaanotto varuskunnassa oli positiivinen. Teimme kyselypäivänä numeroinnin lomakkeisiin, minkä totesimme hyväksi käytännöksi. Ilman numerointia, emme olisi voineet varmistua tietojen syöttämisen virheettömyydestä. Kokemuksen kautta havaitsimme, että työnjako teoriaosioden kirjoittamisessa toimi paremmin siten, että jaoin yhden aiheen pienempiin kirjoitettaviin osiin, jotka sitten kävimme yhdessä läpi. Tällä tavalla molemmat pysyivät selvillä, mitä asioita käsitellään ja mikä vaihe on meneillään työn kanssa. Merkittävin käänne opinnäytteen teossa tuli syyskuun lopussa, kun pysäytimme opinnäytetyön tekemisen ja aloimme pohtia, mitä oikeastaan olimme tekemässä. Pidimme luovan Brainstorming -palaverin, joka auttoi eteenpäin työn hahmottamisessa.

Mitä me opimme tästä kaikesta? Mielestämme eniten kehityimme kirjoittamisessa. Tekstimme muokkautui huomattavasti sujuvammaksi, kuin mitä se oli ollut työn alkuvaiheessa. Myös tiedonhankinnasta tuli helpompaa opinnäytetyön aikana. Ajankäyttö muuttui loppua kohden järkevämmäksi. Alussa oli koko ajan kiire, emmekä oikein osanneet hahmottaa, miten paljon mikäkin työvaihe voi viedä aikaa. Määrällisen työn tutkimusmenetelmistä tuli tutumpia ja niihin liittyviä työtapoja on helpompi käyttää seuraavaa mahdollista tutkimusta tehdessä. Koimme paineensietokyvyn ja projektin hallinnan kehittyvän työn aikana yhteistyötaitojen ohella. Opimme, että suunnitelmallisuus on kaikkein tärkein asia tutkimuksen tekemisessä sekä aikatauluissa.

Tutkimusta tehdessä mieleemme tuli joitakin aiheita jatkotutkimuksia varten. Mieleemme tulleet jatkotutkimusaiheet kumpusivat edelleen vapaa-ajan liikunnasta. Mietimme, voiko vapaa-ajan liikunnan avulla sopeuttaa varusmie-

hiä paremmin palvelukseen. Varusmiesten kohtaama elämä armeijassa poikkeaa hyvin paljon siviilielämästä. Osa palveluksen keskeytymisistä johtuu todennäköisesti tästä äkillisestä toimintakulttuurin muutoksesta, jota voidaan lieventää omien harrastusten jatkamisella palveluksen aikana.

Toinen pohtimamme jatkotutkimuksen aihe on Rovaniemen ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoiden hyödyntäminen varusmiesten liikuntakerhon ohjaajina. Tällä tavoin varusmiehille pystytään tarjoamaan liikunta-alaa opiskelevien ohjaamaa toimintaa ja opiskelijat saavat samaan aikaan arvokasta liikunnanohjauskokemusta. Tämän kokeilun jälkeen varusmiehille voidaan teettää kysely heidän kokemuksistaan liikuntakerhon toiminnasta, ohjaajista ja siitä innostivatko ulkopuoliset ohjaajat käymään liikuntakerhossa. Tuloksista voidaan päätellä onko ulkopuolisten ohjaajien käyttämisellä positiivisia vaikutuksia vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen palvelusaikana.

Kolmantena aiheena mieleemme tuli seurantatutkimuksen tekeminen heikompikuntoisille varusmiehille. Tutkimuksella voidaan selvittää, mitä tapahtuu passiivisten varusmiesten liikunnan harrastamiselle ja palveluksessa viihtymiselle, kun tutkimuksessamme huomautetut epäkohdat korjataan. Vapaa-ajan liikuntakerhojen toimiessa hyvin pystytään selvittämään saadaanko liikunnalla myönteisiä vaikutuksia edellä mainittuihin ongelma-kohtiin.

## LÄHTEET

- Anttila – Halonen – Kalakoski – Kreivi – Laarni – Paavilainen 2008. Persoona 4. Motivaatio, tunteet ja taitava toiminta. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Ervasti, L-M. 2012. Lapin Ilmatorjuntarykmentin varusmiesten liikuntakerhon vastaavan haastattelu. 28.5.2012.
- Finlex. Laki puolustusvoimista. Osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070551?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20puolustusvoimista>. 6.1.2013.
- Fogelholm, M. – Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuositukset – Teoksessa Terveysliikunta (toim. M. Fogelholm, T. Vasankari ja I. Vuori), 75. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hirsjärvi, S. – Remes, P. – Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita.13.–14. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, M. – Pulkkinen, P. 2008. Tilastolliset menetelmät. Porvoo: WSOY.
- Ilomäki, J. – Ohrankämmen, O. – Pihlainen, K. – Rintakoski, M. – Santtila, M. – Tiainen, S. 2011. Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja 2011. 3.painos. Edita Prima Oy.
- Jaakkola, T. – Liukkonen, J. – Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. – Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (toim. P. Heikinaro-Johansson ja T. Huovinen), 157–170. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Lapin Ilmatorjuntarykmentti 2012. Puolustusvoimat. Maavoimat. Joukko-osastot. Lapin Ilmatorjuntarykmentti. Osoitteessa <http://puolustusvoimat.fi>. 27.11.2012.
- Lehti, H. – Lehti, J. – Lehti, T. 2006. Inttiin! Opaskirja armeijaan menijälle. Kustannus Oy Suomen Mies.
- Little, T.D. – Malmberg, L-E. 2002. Nuorten koulumotivaatio. – Teoksessa Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet (toim. J-E. Nurmi ja K. Salmela-Aro), 127–129. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Maavoimien esikunta 2012. Puolustusvoimat. Maavoimat. Joukko-osastot. Osoitteessa <http://puolustusvoimat.fi>. 15.11.2012.

- Maavoimien esikunta 2012. Puolustusvoimat. Varusmiehille. Palvelus. Varusmiestoimikunta. Osoitteessa <http://puolustusvoimat.fi>. 5.2.2013.
- Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivirakenteet. Opetushallitus.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nummenmaa, L. 2004. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. 1.–2. painos. Helsinki: Tammi.
- Nurmi, J-E. – Salmela-Aro, K. 2002. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ojajärvi, A. – Salasuo, M. 2009. Liikkumattomien sukupolvi haastaa armeijan liikuntakasvatuksen. Liikunta ja tiede 5/09, 6.
- Pääesikunnan henkilöstöosasto 2012. Puolustusvoimat. Toimialat. Liikunta. Materiaalipankki. Asevelvollisten fyysinen koulutus. Osoitteessa <http://puolustusvoimat.fi>. 7.1.2013.
- Pääesikunnan viestintäosaston julkaisu 2009. Puolustusvoimat. Aineistot. Julkaisut. Taskutietoa Maanpuolustuksesta. Osoitteessa <http://puolustusvoimat.fi>. 6.1.2013.
- Roberts, G.C.1992. Motivation in Sport and Exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Roberts, G.C. 2001. Advances in Motivation in Sport and Exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Santtila, M. 2007. Puolustusvoimien Liikuntastrategia 2007–2016. Puolustusvoimat. Toimialat. Liikunta. Puolustusvoimien liikuntastrategia vuosille 2007–2016. Osoitteessa <http://puolustusvoimat.fi>. 7.6.2012.
- Sotilaan käsikirja 2008.
- Suomen Sotilasurheiluliitto. Osoitteessa <http://www.sotilasurheilu.net/index.phtml?s=1>. 29.11.2012.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. – Teoksessa Näin suomalaiset liikkuvat (toim. L. Laakso – R. Telama – P. Vuolle), 149–175. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50.
- Tilastokeskus. Haastattelutavat. Osoitteessa <http://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/>. 30.12.2012.

Varusmies 2012. Opas varusmiespalvelukseen valmistautuvalle.

Varusmiestoimikunta 2010. [http://www.vmtk.fi/?mag\\_nr=8&group=00000221](http://www.vmtk.fi/?mag_nr=8&group=00000221).  
29.11.2012.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki:  
Tammi.

Vilko-Riihelä, A. 2003. Psyhyke. Psykologian käsikirja. Porvoo: WS Bookwell  
Oy.



**LIITTEET**

Liite 1 KYSELYLOMAKE .....	61
Liite 2 SAATESANAT KYSELYÄ VARTEN.....	68
Liite 3 VASTAUSOHJEET KYSELYÄ VARTEN.....	69
Liite 4 YHTEENVETO AVOIMISTA VASTAUKSISTA (KYSYMYS 38) .....	70

Liite 1  
KYSELYLOMAKE

**Tutkimuksen tekijät:** Armi Sarajärvi ja Laura Niemi, liikunnanohjaaja opiskelijat (AMK)

**Tutkimuksen tarkoitus:** Tavoitteena on saada ideoita Lapin Ilmatorjuntarykmentin VLK-toiminnan ja vapaa-ajan liikunnan kehittämiseksi.

**Työn tilaaja:** Lapin Ilmatorjuntarykmentti

- Vastaaminen tapahtuu nimettömänä.
- Teille on jaettu numeroitu kyselylomake, vastauslomake ja tyhjä paperi. Merkitse vastauslomakkeen vasempaan yläreunaan koodin kohdalle oman kyselylomakkeesi numero ja sen eteen patteriston numero ja sama koodi tyhjän paperin vasempaan yläreunaan.
  - Esimerkiksi: (2.ITPTRI ja vastaaja 011) → koodi on: 2011
  - Merkitse monivalintojen vastaukset vastauslomakkeelle.
  - Mustaa itsellesi sopivin vastausvaihtoehdon neliö siten, että siinä oleva kirjain peittyi.
  - Avoimiin kysymyksiin vastataan tyhjälle paperille. Muista myös merkitä kysymyksen numero vastauksesi eteen.
  - Valitse jokaisen kysymyksen kohdalla VAIN yksi vastausvaihtoehto!

**FYYSINEN KUNTO**

1. Mikä oli tuloksesi varusmiespalveluksen ensimmäisessä kuntotestissä?
  - a) erinomainen
  - b) kiitettävä
  - c) hyvä
  - d) tyydyttävä
  - e) välttävä
  - f) heikko
  
2. Mikä oli tuloksesi viimeisimmässä kuntotestissä?
  - a) erinomainen
  - b) kiitettävä
  - c) hyvä
  - d) tyydyttävä
  - e) välttävä
  - f) heikko

LIIKUNTATOTTUMUKSET PALVELUKSEN AIKANA

3. Tutustuitko kutsunnoista saamaasi liikuntaan liittyvään materiaalin ennen palvelukseen astumista?
  - a) kyllä
  - b) en (siirry kysymykseen 5.)
  
4. Lisäsikö kutsunnoissa saamasi liikuntaan liittyvä materiaali liikunnan harrastamistasi ennen palvelukseen astumista?
  - a) kyllä
  - b) ei
  
5. Kävitkö ennen palvelusta tai palveluksen aikana tutustumassa Puolustusvoimien Internet-sivuilla olevaan liikuntaosioon?
  - a) kyllä
  - b) en (siirry kysymykseen 7.)
  
6. Lisäsikö Puolustusvoimien Internet-sivuilla oleva liikuntamateriaali liikunnan harrastamistasi ennen palvelusta?
  - a) kyllä
  - b) ei
  
7. Kuinka usein harrastat liikuntaa palveluksen vapaa-ajalla (sisältäen varusvapaa/iltavapaa, harjoitusvapaat ja lomat) viikon aikana?
  - a) kerran viikossa tai vähemmän
  - b) 2-3 kertaa viikossa
  - c) 4-5 kertaa viikossa
  - d) 6 kertaa viikossa tai enemmän
  
8. Kuinka kauan yksi liikuntakerroksesi keskimäärin kestää?
  - a) alle 30 minuuttia
  - b) 30–60minuuttia
  - c) 61–90 minuuttia
  - d) yli 90 minuuttia
  
9. Kuinka moni liikuntakerroksesi palveluksen vapaa-ajalla (sisältäen varusvapaa/iltavapaa, harjoitusvapaat ja lomat) viikon aikana on sellainen, että selvästi hikoilet ja/tai hengästyit? (esimerkiksi juoksu, uinti, pallopelit, hiihto)
  - a) 1 tai vähemmän
  - b) 2-3
  - c) 4-5
  - d) 6 tai enemmän

10. Kuinka moni liikuntakerroistasi palveluksen vapaa-ajalla (sisältäen varusvapaapäivä/iltavapaa, harjoitusvapaat ja lomat) viikon aikana on lihaskuntoa kehittävä? (esimerkiksi kuntosali)
- a) 1 tai vähemmän
  - b) 2-3
  - c) 4-5
  - d) 6 tai enemmän
11. Kuinka moni liikuntakerroistasi palveluksen vapaa-ajalla (sisältäen varusvapaapäivä/iltavapaa, harjoitusvapaat ja lomat) viikon aikana sisältää kehonhuoltoa eli palauttavaa liikuntaa kuten venyttelyä?
- a) 1 tai vähemmän
  - b) 2-3
  - c) 4-5
  - d) 6 tai enemmän
12. Onko varusmiespalvelus ollut sinulle fyysisesti
- a) kevyt
  - b) melko kevyt
  - c) melko raskas
  - d) raskas
13. Onko varusmiespalveluksen rasittavuus vaikuttanut vapaa-ajan liikunnan harrastamiseesi vähentävästi?
- a) aina
  - b) usein
  - c) silloin tällöin
  - d) ei koskaan

LIIKUNTAMOTIVAATIO

14. Mikä seuraavista on tällä hetkellä tärkein yksittäinen motiivisi liikkua? (valitse VAIN yksi itseäsi lähinnä oleva vaihtoehto)
- a) kunnon kohotus
  - b) terveyden edistäminen
  - c) ulkonäköön vaikuttaminen
  - d) painonhallinta
  - e) kaverikin/ kaveritkin liikkuvat
  - f) hauskanpito
  - g) itsensä haastaminen
  - h) tunteiden käsittely
15. Mikä seuraavista on tärkein motiivisi liikkua palveluksen vapaa-ajalla(sisältäen varusvapaa/iltavapaa, harjoitusvapaat ja lomat)? (valitse VAIN yksi vastausvaihtoehto)
- a) kuntoisuuslomat
  - b) tupakaverit/joukkuekaveritkin liikkuvat
  - c) palveluksessa menestyminen
  - d) liikkumisen/liikkumattomuuden syillä ei ole mitään tekemistä palveluksen kanssa
16. Liikutko mieluiten
- a) yksin
  - b) kaverin kanssa
  - c) ryhmässä/joukkueessa
17. Mihin aikaa päivästä liikut mieluiten?
- a) aamulla
  - b) päivällä
  - c) iltapäivällä
  - d) illalla
18. Harrastatko liikuntaa mieluiten
- a) ohjatusti
  - b) itsenäisesti
19. Mitä liikuntaa harrastat mieluiten? (valitse VAIN yksi vaihtoehto!)
- a) pallopelejä
  - b) voimaharjoittelua
  - c) yleisurheilua
  - d) kestävyyslajeja
  - e) toiminnallista harjoittelua (esim. crossfit)
  - f) kamppailulajeja
  - g) muuta, mitä? (kirjoita tyhjälle paperille)

20. Mitä liikuntaa harrastaisit mieluiten? (liikuntaa, jota et tällä hetkellä harrastata)  
(valitse vain yksi vaihtoehto)
- a) pallopelejä
  - b) voimaharjoittelua
  - c) yleisurheilua
  - d) kestävyyslajeja
  - e) toiminnallista harjoittelua (esim. crossfit)
  - f) kamppailulajeja
  - g) muuta, mitä? (kirjoita tyhjälle paperille)
21. Onko varuskunnassa liikuntatiloja mielestäsi
- a) runsaasti
  - b) kohtalaisesti
  - c) liian vähän
22. Onko varuskunnassa liikuntavälineitä mielestäsi
- a) runsaasti
  - b) kohtalaisesti
  - c) liian vähän (mitä varuskunnasta mielestäsi puuttuu? kirjoita vastauslomakkeen taakse)
23. Ovatko varuskunnassa olevat liikuntatilat mielestäsi?
- a) hyvässä kunnossa
  - b) melko hyvässä kunnossa
  - c) melko huonossa kunnossa
  - d) huonossa kunnossa
24. Ovatko varuskunnassa olevat liikuntavälineet mielestäsi?
- a) hyvässä kunnossa
  - b) melko hyvässä kunnossa
  - c) melko huonossa kunnossa
  - d) huonossa kunnossa
25. Vaikuttaako liikuntatilojen ja -välineiden kunto liikunnan harrastamiseesi vapaa-ajalla?
- a) tilojen ja välineiden hyvä kunto vaikuttaa lisäävästi liikunnan harrastamiseeni
  - b) tilojen ja välineiden huono kunto vähentää liikunnan harrastamistani
  - c) välineiden ja tilojen kunnolla ei ole merkitystä liikunnan harrastamiseeni

VARUSMIESTEN LIIKUNTAKERHO (VLK)

26. Oletko osallistunut varusmiesten liikuntakerhoon (VLK)?
- kyllä (siirry kysymykseen 28.)
  - en
27. Miksi et ole osallistunut varusmiesten liikuntakerhoon?
- liikunta ei kuulu mieluisiin vapaa-ajan harrastuksiini
  - ohjaajat eivät ole olleet mieleisiä
  - VLK:ssa ei ollut sellaista lajia, jota olisin halunnut harrastaa
  - palvelus on ollut fyysisesti raskasta
  - minulle ei selvinnyt mikä VLK on ja mitä siellä tehdään
  - jokin muu, mikä? (kirjoita vastauslomakkeen taakse)
28. Kuinka moni viikon vapaa-ajan liikuntakerroistasi on VLK:n järjestämää? (sisältäen varusvapaa/iltavapaa, harjoitusvapaat ja lomat)
- en käy säännöllisesti
  - 1
  - 2
  - 3 tai enemmän
29. Mielestäsi VLK:n lajivalikoima on
- tarpeeksi monipuolinen
  - melko monipuolinen
  - melko suppea
  - suppea
30. Ovatko ohjaajat VLK:ssa mielestäsi yleensä
- innostavia
  - asianmukaisia
  - ”gonahtaneita”
31. Ovatko VLK:n ohjaajat ottaneet huomioon osallistujien yksilölliset erot (mm. fyysinen kunto ja lajitaidot)?
- aina
  - usein
  - harvoin
  - ei koskaan
32. VLK:n liikuntaa ohjaavan henkilön vaikutus vapaa-ajan liikuntaan osallistumiseen
- osallistuini lajiin kuin lajiin, kun ohjaaja oli mieleinen
  - osallistuini vain suosikkilajeihini, jos ohjaaja ei ollut mieleinen
  - jätin kokonaan osallistumatta, vaikka laji olisi ollut kiinnostava, jos en pitänyt ohjaajasta
  - ohjaajalla ei ollut vaikutusta osallistumiseeni

33. Jos et liikkunut säännöllisesti ennen palvelusta, niin herättikö VLK-toiminta sinussa pysyvän liikuntaharrastuskipinän, joka jatkuu reservissä?
- kyllä
  - ei (siirry kysymykseen 35.)
34. Jos harrastit liikuntaa säännöllisesti jo ennen palvelusta, niin vahvistiko VLK-toiminta liikuntaharrastuskipinääsi?
- kyllä
  - ei
35. Oletko ohjannut liikuntaa VLK:ssa?
- kyllä
  - en
36. Olisiko sinulla ollut mielenkiintoa ohjata liikuntaa VLK:ssa?
- kyllä, (mitä lajia olisit halunnut ohjata, kirjoita tyhjälle paperille)
  - ei
37. Miksi et toiminut ohjaajana?
- minulla ei mielestäni ollut riittäviä lajitaitoja ohjaamiseen
  - omaa kyllä riittävät lajitaidot, mutta en osaa/uskalla ohjata
  - joku muu ohjasi jo säännöllisesti sellaista lajia, jota olisin itse halunnut ohjata
  - olisin voinut ohjata, mutta omaan lajiini ei varuskunnassa ole tiloja tai välineitä
  - jokin muu syy, mikä? (vastaa vastauslomakkeen taakse)
38. Miten kehittäisit VLK:n toimintaa?/ Ihanteellinen VLK toiminta (Voit myös kertoa mikä VLK:ssa on toiminut ja mikä ei ole toiminut)
- Vapaamuotoinen vastaus vastauslomakkeen taakse.
  - Kirjoita ainakin yksi asia, mikä ensimmäisenä mieleesi tulee.

**KIITOS VASTAUKSISTASI!**



## Liite 2

## SAATESANAT KYSELYÄ VARTEN 20.6.2012

- Tervehtiminen: Hyvää päivää/ huomenta (1./2./3./4. ITPTRI:n varusmiehet)
- Keitä me olemme: (tutkimuksen toteuttajat)
  - Olemme Laura Niemi ja Armi Sarajärvi. Opiskelemme liikunnanohjaajiksi Rovaniemen ammattikorkeakoulussa.
  - Opintoihimme sisältyy opinnäytetyön tekeminen. Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Lapin Ilmatorjuntarykmentin kanssa.
- Opinnäytetyömme tavoitteena on löytää kehitysideoita Lapin Ilmatorjuntarykmentin VLK toiminnan ja vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksien parantamista varten. Sitä varten selvitämme tällä kyselyllä Lapin Ilmatorjuntarykmentin varusmiesten palveluksen vapaa-ajan liikuntatottumuksia ja liikuntamotivaatiota. Kaikkien teidän vastauksianne tarvitaan, jotta tutkimuksesta olisi mahdollisimman paljon hyötyä.
- Työmme valmistuu joulukuuhun 2012 mennessä. Opinnäytetyö luovutetaan Lapin Ilmatorjuntarykmentin ja VLK:n käyttöön. Työhön ja sen tuloksiin voi myös tutustua Rovaniemen ammattikorkeakoulun Porokadun kirjastossa.

Liite 3  
VASTAUSOHJEET KYSELYÄ VARTEN 20.6.2012

- Vastaaminen tapahtuu nimettömänä.
- Eteenne on jaettu numeroitu kyselylomake, vastauslomake ja tyhjä paperi. Merkitse vastauslomakkeen vasempaan yläreunaan koodin kohdalle oman kyselylomakkeesi numero ja sen eteen patteriston numero.
  - Esimerkiksi: (2.ITPTRI ja vastaaja 011) → koodi on: 2011
- Vastauksenne käsitellään luottamuksellisesti ja tutkimuksen tuloksista ei voi tunnistaa yksittäistä varusmiestä vastaajaksi. Aineiston käsittelyn jälkeen vastauslomakkeet hävitetään.
- Vastausten avulla pyritään kehittämään Lapin Ilmatorjuntarykmentin vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksia ja VLK-toimintaa.
- Kyselyssä on 38 kysymystä. Merkitse monivalintojen vastaukset tiedonkeruulomakkeelle.
- Mustaa kohdallesi sopivin vastausvaihtoehdon neliö siten, että siinä oleva kirjain peittyi. Avoimiin kysymyksiin vastataan tyhjälle paperille. Muista myös merkitä kysymyksen numero vastauksen viereen.
- Valitkaa jokaisen kysymyksen kohdalla VAIN yksi vastausvaihtoehto!
- Toivomme, että vastaatte huolellisesti ja tarkasti kysymyksiin opinnäytetyömme onnistumiseksi ja Lapin Ilmatorjuntarykmentin vapaa-ajan liikunnan kehittämiseksi.
- Onko kysyttävää? Mikäli Teillä tulee mieleen kysymyksiä, voitte kysyä kesken vastaamisen ja me autamme parhaamme mukaan.
- Vastaamiseen menee noin 15 minuuttia.
- Koska tilaisuus on niin lyhyt, poistuvat kaikki yhtä aikaa, jotta kaikille on rauha kyselyyn vastaamiseen.
- Paperit voi jättää pöydälle omalle paikalle, voi poistua

Liite 4  
YHTEENVETO AVOIMISTA VASTAUKSISTA KYSYMYKSESTÄ NUMERO  
38

**TOIMINTA**

Vapaampaa	1
Aktiivisempi VLK	2
Tasoryhmät	2
Enemmän tapahtumia	5
Säännöllisempää	7
Selkeämpi info ajoissa	11
Kaikki halukkaat eivät pääse mukaan	13
Enemmän toimintaa	19

**LAJIT/TILAT/VÄLINEET**

Pienemmät ryhmät	1
Useampia lajeja päivässä	6
Varuskunnan ulkopuoliset lajit	7
Isommat tilat	7
Useammin harvinaisempia lajeja	9
Paremmat välineet	10
Useampia vuoroja suosituille lajeille	12
Enemmän vuoroja	20
Enemmän eri lajeja/vaihtelua	63

**KUNTOISUUSLOMAT**

Leimojen saanti vaikeaa (ohjaajilta)	1
Harjoitusvapaista leima (urheilijat)	1
Palkkioita esim. kilpailuvoitoista	1
Ei päivittäistä rajoitusta leimoille	5
Enemmän/helpommin lomaa	7

**AIKATAULUT**

Mahdollisuus käydä liikkumassa myös päivällä	5
Aikaisemmat alkamisajat	1
18–19 -vuoro ei ehdi iltapalalle	4
Liian lyhyet vuorot	4
Epäsäännölliset aikataulut	2
Patterikohtaiset vuorot	3
Muu aikatauluongelma	2

**OHJAUSTOIMINTA**

Ohjaajille koulutusta	4
Mahdollisuus ohjata riippumatta sotilasarvosta	8
Ulkopuolinen ohjaaja	2

