

Miten saada aliupseerien kuntotaso ja tehtävän vaatimustaso kohtaamaan?

- **Identiteetin merkitys motivaatiossa kehittää fyysistä kuntoa**

Jenni Harala



Tekijä Harala, Jenni Katarina	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Miten saada aliupseerien kuntotaso ja tehtävän vaatimustaso kohtaan? <ul style="list-style-type: none"> ○ Identiteetin merkitys motivaatiossa kehittää fyysistä kuntoa 	Sivu- ja liitesivumäärä 50 + 10
<p>Puolustusvoimat ottaa käyttöön tehtäväkohtaiset fyysiset toimintakykyvaatimukset, joiden tavoitteena on sekä varmistaa sodanajan tehtävien edellyttämä valmius että motivoida henkilöstöä ottamaan vastuuta oman fyysisen kunnon ylläpidosta ja kehittämisestä.</p> <p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jonka tavoitteena oli tuottaa tietoa ja toimenpidesuosituksia sille, miten aliupseerien kunto saadaan jatkossa paremmin vastaamana heidän työlleen asetettuja fyysisen toimintakyvyn vaatimuksia. Kehittämistyö muodostui taustatutkimuksen tekemisestä sekä tulosten käsittelystä ja intervention rakentamisesta liikunnan alan toimijoiden asiantuntijatyöryhmässä. Taustatutkimuksen tavoitteena oli selvittää miten Puolustusvoimien aliupseerit kokevat oman työtehtävänsä fyysiset toimintakykyvaatimukset sekä oman valmiutensa vastata näihin vaatimuksiin. Edelleen kyselyn tavoitteena oli selvittää, minkälainen merkitys fyysisellä toimintakyvyllä oli aliupseerien ammatillisessa identiteetissä ja henkilökohtaisessa identiteetissä sekä sitä, miten liikunnan rooli identiteetissä oli yhteydessä motivaatioon kehittää fyysistä kuntoa.</p> <p>Taustatutkimus toteutettiin kyselylomakkeella Puolustusvoimien omassa kyselyjärjestelmässä PVMoodlessa ja siihen vastasi keväällä 2018 hieman yli 800 aliupseeria eri puolustushaaroista ja aselajeista. Kyselytutkimuksen aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin SPSS-ohjelmalla. Tämän jälkeen asiantuntijatyöryhmä käsitteli taustatutkimuksen tuloksia ja kehitti interventiokeinoja aliupseerien kunnon kehittämiseen hyödyntäen käyttäytymisen muutoksen pyörä – interventiomenetelmää.</p> <p>Taustatutkimuksen tulokset osoittivat, että aliupseerien oman käsityksen perusteella noin 70% heistä täytti oman tehtävänsä fyysiset toimintakykyvaatimukset, mutta osuus pieneni kohti vaativampia tehtäväluokkia. Vaatimukset täyttyivät useammin lihaskunnon kuin kestävyuden osalta. Tavoitteiden saavuttaminen oli yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen, liikunnan merkitykseen erityisesti henkilökohtaisessa identiteetissä, mutta myös ammatillisessa identiteetissä sekä motivaatioon harrastaa liikuntaa ja kehittää fyysistä kuntoaan. Henkilöt, jotka eivät arvioineet täyttävänsä tavoitteita eivät puolestaan harrastaneet niin paljon liikuntaa eivätkä he kokeneet sen olevan merkittävä tekijä henkilökohtaisessa tai ammatillisessa identiteetissä.</p> <p>Asiantuntijaryhmän kehittämistä interventiokeinoista osa voidaan ottaa käyttöön välittömästi eri hallintoyksiköissä ja osa niistä vaatii Pääesikunnan ohjausta. Kehittämistyön tuloksia jalkautetaan ja jatkojalostetaan vuoden 2019 aikana kun tehtäväkohtaisia fyysisiä toimintakykyvaatimuksia otetaan asteittain käyttöön.</p>	
Asiasanat fyysinen toimintakyky, liikuntaidentiteetti, sotilaan ammatti-identiteetti, aliupseerien fyysinen kunto	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Sotilaan tehtävien edellyttämä fyysinen toimintakyky	3
3	Fyysinen toimintakyky osana sotilaan ammatti-identiteettiä ja henkilökohtaista identiteettiä	6
4	Motivaatio liikkumiseen	9
4.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio liikunnan harrastamiseen	10
5	Työn tavoite	13
6	Työn vaiheet ja menetelmät.....	14
6.1	Lähtötilanne.....	15
6.2	Tutkimusmenetelmät.....	15
6.2.1	Kohderyhmä.....	15
6.2.2	Tutkimusasetelma	17
6.2.3	Tutkimusmenetelmä	18
6.2.4	Analyysimenetelmät	18
6.3	Asiantuntijaryhmätyöskentely	21
7	Työn tulokset	24
7.1	Taustatutkimuksen tulokset	24
7.1.1	Aliupseereiden fyysinen kunto ja liikunta-aktiivisuus	24
7.1.2	Aliupseerien käsitys oman tehtävän fyysisestä vaatimustasosta ja omasta kyvystä vastata siihen.....	27
7.1.3	Fyysinen kunto osana aliupseerien ammatti-identiteettiä ja henkilökohtaista identiteettiä	29
7.1.4	Ammatti-identiteetin ja henkilökohtaisen liikunnallisen identiteetin yhteys motivaatioon liikkua ja kehittää fyysistä kuntoa.....	34
7.2	Asiantuntijatyöryhmän työskentelyn tulokset	35
7.2.1	Asiantuntijatyöryhmän työskentelyn lähtötilanne	35
7.2.2	Asiantuntijatyöryhmän kehittämät interventiokeinot	37
8	Pohdinta.....	40
8.1	Mistä tutkimustulokset kertovat?	40
8.2	Tutkimustulosten luotettavuus	43
8.3	Johtopäätökset.....	45
9	Lähteet.....	48
	LIITE 1: KYSELY SOTILAAN TYÖSTÄ JA FYYSISESTÄ KUNNOSTA	51
	LIITE 2 Yksittäisten identiteettiin liittyvien väittämien keskiarvot	60

1 Johdanto

”Ammattisotilaan tulee ylläpitää virkatehtäviensä edellyttämiä sotilaan perustaitoja ja kuntoa. Eri virkatehtävien edellyttämien sotilaan perustaitojen sekä kunnon tasosta ja kuntotestien järjestämisestä voidaan säätää puolustusministeriön asetuksella.”

(Laki Puolustusvoimista, 551/2007 43§).

Puolustusministeriön asetuksen n:o 1253, 4. luvun mukaan ammattisotilaan perustaidot ja kunto arvioidaan säännöllisesti testien sekä terveystarkastuksen perusteella. Jos ammattisotilaan perustaidot tai kunto eivät vastaa hänen tehtävänsä asettamia vaatimuksia, hänelle voidaan laatia ohjelma perustaitojen parantamiseksi tai kunnon kohottamiseksi. Puolustusvoimissa ammattisotilaiden fyysistä kuntoa mitataan vuosittain kestävyyskuntoa ja lihasvoimaa mittaavilla testeillä.

Puolustusvoimissa huolehditaan henkilöstön fyysisestä toimintakyvystä erilaisin keinoin, vaikka viimekädessä vastuu oman fyysisen toimintakyvyn ylläpidosta on yksilöllä itsellään ja fyysistä toimintakykyä tukevia toimenpiteitä täytyy tehdä pääosin vapaa-aikana. Työnantaja mahdollistaa kuitenkin tarkoituksenmukaiset resurssit fyysisen kunnon ylläpitämiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että kuntotestit hyväksytysti, määräaikaan mennessä suorittanut henkilö voi käyttää viikossa kaksi tuntia työaikaan ohjattuun tai itsenäiseen liikuntaan. Ammattisotilailla viikkoliikuntaoikeus perustuu lakisääteiseen velvoitteeseen hyvässä fyysisessä kunnossa olemisesta ja esimiesten tulee luoda mahdollisuus osallistumiseen. Viikkoliikunta voi siis tarkoittaa vaikkapa kävely- tai juoksulenkkiä, kuntosaliharjoittelua varuskunnan omalla salilla tai uimista varuskunnan omalla uimahallilla. Tiedämme kuitenkin aiemman tutkimuksen perusteella, että läheskään kaikki eivät viikkoliikuntaoikeutta hyödynnä. Aiemmassa tutkimuksessa, jossa selvitettiin Puolustusvoimien koko henkilöstön viikkoliikuntakäyttäytymistä, havaittiin, että vain vajaa kolmannes vastaajista (31 %) ilmoitti harrastavansa viikkoliikuntaa kaksi tuntia viikossa ja 27 % ilmoitti, ettei oikeudestaan huolimatta ehdi harrastamaan viikkoliikuntaa lainkaan. Edellä mainituista suhteellisesti suurempi osa oli sotilaita. (Pihlainen, 2010, 42.) Vuonna 2015 tehdyssä, ainoastaan sotilaita koskeneessa selvityksessä raportoitiin, että 64% aliupseereista käytti viikkoliikuntaoikeuttaan, kun taas 23% raportoi, ettei käyttänyt sitä lainkaan tai lähes ollenkaan (Tyyskä, 2015, 71).

Tähän asti palkatulla henkilökunnalla on kaikilla pidetty raja-arvoina samoja kuntotestien tuloksia, henkilökohtaista kuntoindeksiä, määrittämään sitä ovatko he tehtävänsä edellyttämässä fyysisessä kunnossa. Sotilaiden kuntoindeksiin on vaikuttanut ikä ja sukupuoli. Kuntoindeksi on vaikuttanut muun muassa siihen, onko henkilö ylennyskelpoinen ja voiko hän osallistua sotaharjoituksiin. Tämä antaa kuitenkin hyvin yksioikoisen ku-

van monimutkaisesta asiasta. Sotilaan eri tehtävät jo rauhan aikana vaihtelevat paljon fyysiseltä rasittavuudeltaan aina fyysisesti hyvin raskaista tehtävistä kevyisiin esikuntatehtäviin. Myös poikkeusoloissa työn fyysinen kuormitus riippuu hyvin paljon tehtävän ominaisuuksista ja vaativuustasosta. Tämän vuoksi puolustusvoimissa ollaan parhaillaan laatimassa tutkimukseen perustuen uusia *fyysisen toimintakyvyn tehtäväkohtaisia vaatimuksia*.

Tehtäväkohtaisten tavoitteiden määrittäminen on osa Puolustusvoimien strategista linjausta ja liittyy Koulutus2020 –uudistukseen, jonka tavoitteena on tuoda koulutus, mukaan lukien fyysisen toimintakyvyn koulutus, uudelle vuosikymmenelle. Tehtäväkohtaisten vaatimusten määrittelytyössä on ensimmäisessä vaiheessa kyse siitä, että tunnustetaan eri tehtävissä vaadittava fyysisen toimintakyvyn taso. Tehtävien vaatimustasot on määritetty aiempaa kohdennetummin (Taulukko 1). Nykyisen järjestelmän perustana on terveyden ja toimintakyvyn minimitaso. Uudessa järjestelmässä tasot määritetään tehtävän operatiivisen valmiuden perusteella. Tämän jälkeen ollaan laadittu mittari, jolla voidaan varmistaa vastaako yksilön fyysinen toimintakyky tehtävän vaatimustasoa. Tehtäväkohtaisten vaatimusten määrittelyssä on kyse henkilöiden sijoittamisesta heidän toimintakykyään vastaaviin tehtäviin ja siitä, että henkilöiden toimintakyky mahdollistaa omassa tehtävässä onnistumisen. Fyysisen toimintakyvyn tehtäväkohtaisilla vaatimuksilla tuetaan valmiutta, lisätään työ- ja palvelusturvallisuutta (välttämällä muun muassa puutteellisesta fyysisestä kunnosta johtuvia työtapaturmia) ja korostetaan yksilön omaa vastuunottoa toimintakykynsä ylläpidosta ja tuetaan säännöllistä fyysistä harjoittelua. Pitämällä itsensä hyvässä kunnossa työtehtäviään varten sotilaat tekevät palveluksen itselleen myös muilla elämän osa-alueilla. On silti tärkeää tunnustaa, että fyysisen toimintakyvyn ylläpito ja kehittäminen edellyttää toimenpiteitä kaikilla organisaatiotasoilla aina yksilöstä johtoon saakka.

Vaikka uusien tehtäväkohtaisten vaatimusten perusteena ei enää ole terveyden ja toimintakyvyn minimitaso ja Puolustusvoimat kohdistaa katseensa sotilaallisen suorituskyvyn ja valmiuden varmistamiseen, on Puolustusvoimissa tehtävillä liikuntaan kannustavilla toimenpiteillä myös rauhanajan työkykyisyyden näkökulmasta merkittävä rooli. Uusimmissa selvityksissä on nostettu esiin heikon fyysisen kunnan kustannukset muun muassa sairauspoissaolojen muodossa. Puolustusvoimien kuntotestitulastoja ja sairauspoissaoloja suhteutettaessa havaittiin, että huonoimman kestävyyskunnan omaavien ryhmässä sairauspoissaoloja oli noin 9–12 päivää vuodessa ja kahteen parhaimpaan kunto-ryhmään kuuluvilla puolestaan 3–4 päivää vuodessa (Vasankari, Koski, Pihlainen, Santtila & Kyröläinen, 2018, 26).

Taulukko 1. Tehtäväkohtaiset vaatimukset (luonnos).

Luokka	Tehtävätason kuvaus	<u>Kestävyys</u>	<u>Voima</u>
		Vaativuustaso m/12 min (ml/kg/min)	Vaativuustaso m/vauhditon pituus- hyppy krt/istumaan nousu krt/etunojapunnerrus
1	Sisätyö, kevyt	2000 (33,4)	1,7/5/3
2	Ulkotyö, vaihteleva kuormitus	2400 (42,4)	2/20/18
3	Ulkotyö, jatkuva kuormitus	2600 (46,8)	2,2/35/30
4	Ulkotyö, raskas kuorma	2800 (51,3)	2,45/45/40
5	Eriyisen vaativat tehtävät	3000 (55,8)	2,5/55/50

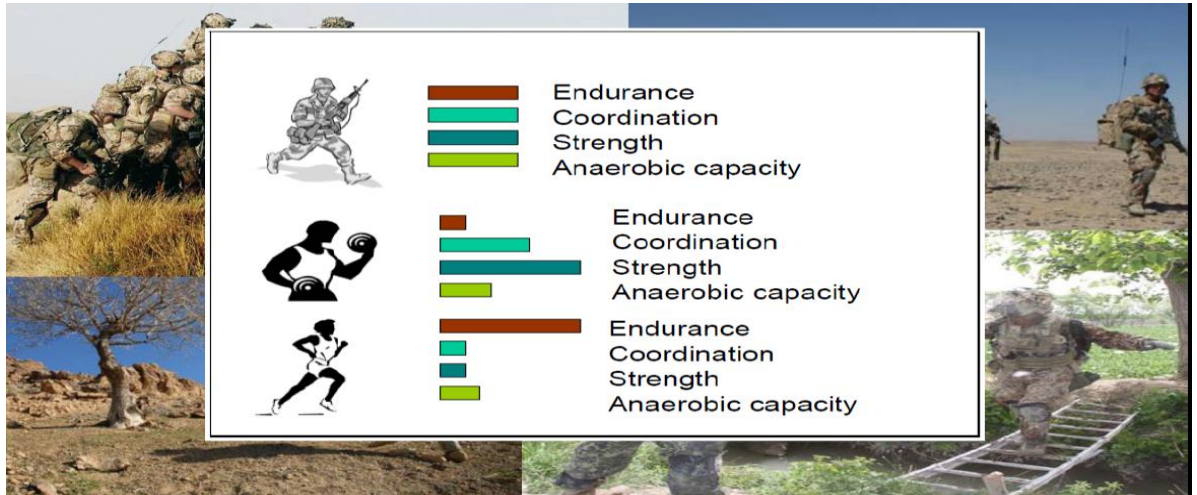
Sotilaan fyysiset tehtäväkohtaiset vaatimukset otetaan käyttöön Puolustusvoimissa asteittain vuodesta 2019 alkaen. Tehtäväkohtaiset vaatimukset tulevat jatkossa koskemaan kaikkia asevelvollisia: ammattisotilaita, varusmiehiä, reserviläisiä, mutta myös palkattua siviilihenkilöstöä. Tässä työssä keskitytään kuitenkin vain ammattisotilaisiin ja tarkemmin aliupseereihin. Tämä opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa tehtäväkohtaisten fyysisten toimintakykyvaatimusten jalkauttamisen tueksi.

2 Sotilaan tehtävien edellyttämä fyysinen toimintakyky

Sotilaan tehtävät voivat olla fyysisesti hyvin rankkoja. Tehtävien kuormitus vaihtelee kevyistä valvonta-, vartio- ja tarkkailutehtävistä aina raskaisiin linnoitus-, partiointi- ja taistelutehtäviin. Sotilastyö kenttäolosuhteissa pitää sisällään monenlaisia fyysisesti kuormittavia tehtäviä kuten lisäkuormien nostamista ja kantamista. Työtehtäviin liittyy pääsääntöisesti matalakuormitteinen, pitkäkestoinen fyysinen aktiivisuus, mutta operatiiviseen kenttätyöhön sisältyy jaksoja, jotka voivat rasittavuudeltaan nousta keskiraskaalle tai raskaalle fyysiselle tasolle. (Pihlainen ym. 2016, 11.) Vaatimuksia silmällä pitäen on kuitenkin muistettava, että viime kädessä sotilaita koulutetaan vaativiin poikkeusolojen tehtäviin, joiden haasteisiin myös heidän fyysisen toimintakykynsä ja fyysisen kuntosensa tulee vastata.

Fyysinen toimintakyky on osa sotilaan kokonaisvaltaista toimintakykyä, jonka avulla hän pystyy vastaamaan ympäristön asettamiin haasteisiin ja voittamaan ne (Toiskallio, 1998, 9, Pihlainen ym. 2016, 10, Harala, Valkeapää, Mikkonen & Kostian, 2017, 11). Sotilas joutuu tehtävässään jatkuvasti fyysisesti raskaiden tehtävien pariin ja tämän lisäksi hänen tulee monesti toimia jo valmiiksi fyysisesti rasittuneessa tilassa. Tähän kyetäkseen sotilaalla on oltava riittävä määrä fyysisiä voimavaroja. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja työstä sekä niille asetetuista tavoitteista (Kyröläinen, 1998, 26-29; Kyröläinen ym. 2003, 4; Roy, Springer, McNulty & Butler, 2010, 14). Fyysisen toimintakykyisyytensä ansiosta sotilas pystyy suoriutumaan taistelutilanteen ja tehtävän asettamista fyysisistä vaatimuksista, suorittamaan tehtävän loppuun ja jatkamaan taistelua voittoon saakka.

Fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ovat kestävyys, nopeus, voima, liikkuvuus ja motoriset taidot. Kestävyydellä tarkoitetaan kykyä vastustaa väsymystä fyysisessä rasituksessa ja se voidaan aerobisen peruskestävyyteen, vauhtikestävyyteen, maksimi-kestävyyteen ja nopeuskestävyyteen (Nummela, 2016, 272). Kevyessä työssä elimistö kykenee tuottamaan energiaa hapen avulla (aerobinen), mutta rasittavuuden kasvaessa elimistö joutuu tuottamaan energiaa ilman happea (anaerobinen) eikä kykene tähän pitkiä aikoja kerrallaan ja lihakset väsyvät nopeasti. Kestävyyttä sotilas tarvitsee muun muassa siirtyessään nopealla tahdilla pitkiäkin matkoja jalkaisin. Voimaa sotilas puolestaan tarvitsee muodossa tai toisessa lähes kaikessa mitä hän tekee. Voima voidaan jakaa energiantuoton maksimin perusteella maksimi-, nopeus- ja kestovoimaan (Häkkinen & Ahtiainen, 2016, 250). Nopeus on osin perinnöllinen ominaisuus, johon voidaan kuitenkin jonkin verran vaikuttaa voimaominaisuuksia kehittämällä ja se voidaan jakaa perus-, reaktio- ja räjähtävään nopeuteen (Mero & Jouste, 2016, 242). Sotilaan tehtävistä monet vaativat sotilaan fyysiseltä kunnolta kaikkia edellä mainittuja sopivassa suhteessa. Sotilaan ei tarvitse olla voimamies eikä maratoonari tai räjähtävän nopea 100m:n juoksussa, mutta hänen tulee kyetä liikkumaan pitkiäkin matkoja, joskus nopeastikin, ja kantaa samalla huomattavaa määrää painoa mukanaan (kuvio 1). On arvioitu, että sotilaan kantama kehon ulkopuolinen massa johtuen suojarustuksesta ja lisäkuormista vaihtelee 25-65 kilogramman välillä (Kyröläinen & Santtila, 2010, 141; Pihlainen ym. 2016, 11).



Kuvio 1. Sotilaan tehtävien vaatimukset fyysisen kunnan osa-alueille (Kilen, 2013).

Fyysisen kunnan (kestävyys, nopeus ja voima) lisäksi käsitys omasta kehosta ja sen potentiaalista (Toiskallio, 1998, 26-29; Kyröläinen ym. 2003; 6; Roy, Springer, McNulty & Butler, 2010, 14-21) vaikuttaa fyysiseen toimintakykyyn. Fyysiseen toimintakykyyn voidaan liittää myös uni ja ravinto, sillä ilman niitä hyväkään fyysinen kunto ei riitä.

Vaikka sotilaan fyysinen kuormitus kenttäolosuhteissa vaihtelee tehtävästä riippuen, voidaan silti ajatella, että hyvä fyysinen kunto antaa toimintakykyreserviä äkillisiin kuormitushuippuihin kaikissa tehtävissä, vahvistaa elimistön sopeutumismekanismia ja nopeuttaa elimistön palautumista kuormituksesta (Roy, Springer, McNulty & Butler, 2010, 14-21). Fyysinen toimintakyky ei mahdollista vain fyysisesti raskaissa tehtävissä pärjäämistä, vaan tukee myös psyykkistä toimintakykyä. Fyysisesti hyvässä kunnossa oleva sotilas ei rasitu ja väsy niin nopeasti, mikä taas tukee sitä, että psyykinen toimintakyky on mahdollista säilyttää pidempään. Hyvä fyysinen kunto auttaa sotilaita ei ainoastaan selviämään vaativista olosuhteista, vaan säilyttämään toimintakykynsä niissä pidempään. Kriisitilanteissa pelko ja väsymys ovat aina läsnä ja hyvä fyysinen kunto auttaa myös hallitsemaan näitä paremmin. (Koski, Kyröläinen, & Santtila, 2005, 206.)

Tyypillistä fyysiselle toimintakyvyllä on, että sitä ei voi varastoida, ainakaan kovin pitkäksi aikaa, vaan sen säilyttäminen ja ylläpitäminen vaativat säännöllistä harjoittelua (Pihlainen ym., 2016, 10). Pitkissä operaatioissa on havaittu, että kestävyyskunto laskee lihaskunnan pysyessä ennallaan tai hieman kasvaessa (Pihlainen ym., 2016, 12-13). Mahdollisten poikkeusolojen tilanteissa taisteluiden aikana toimintakyky ja erityisesti fyysinen toimintakyky laskee melko nopeasti. Fyysistä kuntoa on etenkin kriisitilanteissa lähes mahdotonta kehittää, joten sotilaan fyysisen toimintakyvyn on oltava korkealla tasolla jo lähtötilanteessa (Koski, Kyröläinen & Santtila, 2005, 207). Tämä tarkoittaa sitä, että sotilaiden tulee ylläpitää ja kehittää fyysistä toimintakykyään rauhanaikana.

Sotilaan tehtävien edellyttämä fyysinen toimintakyky vaatii miehiltä ja naisilta keskimääräistä korkeampaa liikunta-aktiivisuutta ja säännöllistä liikuntaharrastuneisuutta, jotta edellytykset ovat olemassa jo ennen palvelukseen astumista (Koski, Kyröläinen & Santtila, 2005, 206). Tähän vaikuttaa yksilön liikuntaan liittyvät ajatukset, itseen liikkujana liittyvät käsitykset ja mahdollisuudet liikkua, jotka yhdessä konkretisoituvat yksilön liikuntakäyttäytymisessä. Liikuntakäyttäytyminen on kokonaisuus, joka kuvaa yksilön mieltymysten, henkilökohtaisten kokemusten sekä ympäristön tekijöiden kautta opittua tapaa toimia ja liikkua (tai olla liikkumatta niin ikään) (Koski, Kyröläinen & Santtila, 2005, 209). Ihmisen elämäntapoja ohjaavat erilaiset henkilökohtaiset mieltymykset ja monet elämän aikana opitut ja koetut asiat. Liikuntakäyttäytyminen on siis omaksuttu tai opittu tapa, joka ilmenee liikunnallisuutena erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Liikunnan määrään, muotoihin ja aktiivisuuteen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten työ, vapaa-ajan olosuhteet, työyhteisö esimiehet, suorituspaikkojen sijainti, kulkuyhteydet, käytettävissä olevat liikuntavälineet ja sosiaaliset suhteet. (Kyröläinen ym. 2003, 16) Liikuntakäyttäytymisen voidaan ajatella liittyvän myös yksilön käsityksiin itsestään liikkujana ja olevan yhteydessä näin ollen henkilö identiteettiin ja ammatti-identiteettiin. Näiden välisiä suhteita tarkastellaan seuraavassa luvussa.

3 Fyysinen toimintakyky osana sotilaan ammatti-identiteettiä ja henkilökohtaista identiteettiä

Identiteetti vastaa kysymykseen:

"Kuka ja millainen minä olen yksilönä ja suhteessa muihin ihmisiin ja ympäristöni"
(Eteläpelto, 2007, 90-93).

Identiteetti muokkautuu vahvimmin nuoruusiässä, mutta sen kehitys jatkuu läpi elämän erilaisten kehitysvaiheiden ja elämänvaiheiden kautta. Vuorovaikutus ympäristön kanssa osaltaan ohjaa sitä, millaisena yksilö itsensä näkee ja muun muassa sitä, minkälaisia vaikutusmahdollisuuksia ihminen itsellään kokee olevan. Niitä henkilökohtaisia ja sosiaalisia ominaisuuksia, jotka sisältyvät yksilön käsitykseen omasta itsestään ja ovat syntyneet toimiessa osana erilaisia ryhmiä, kutsutaan identiteetiksi (Burr, 2004, 94, Helkama, Myllyniemi & Liebkind, 2001, 366, 383, Vanttaja & Järvinen, 2006, 34.)

Osa identiteettiä aikuisiässä on henkilön ammatillinen identiteetti. Se puolestaan vastaa kysymykseen: *"Millainen olen oman ammattikuntani edustajana ja mikä on suhteeni omaan ammattiini ja työhöni sekä sen erityispiirteisiin"* (Eteläpelto, 2007, 90-92, Vähäsantanen, 2007, 157). Sotilaan ammatillinen identiteetti muodostaa hänen ammatilli-

sen maailmankuvan ytimen. Ammatillisella maailmankuvalla tarkoitetaan niitä uskomuksia, käsityksiä, tietoja ja toimintamalleja, joita sotilaalla on rakentunut omalla urallaan. Eteläpellon (2007, 90-93) mukaan ammatti-identiteetti kuvaa laajasti ja monitasoisesti yksilön ja ammatin välistä suhdetta. Ammatti-identiteetissä kietoutuu yhteen ammatin yhteiskunnallinen, sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys ja käytännöt sekä yksilön luoma henkilökohtainen käsitys tai kokemus siitä, minkä roolin ammatti omassa elämässä saa. Lisäksi siihen liittyvät yksilön käsitykset ammattiin liittyvistä arvoista ja eettisistä sitoumuksista (Eteläpelto 2007, 90-93.), joiden voidaan erityisesti sotilaan ammatissa ajatella olevan merkittävässä roolissa. Ammatti-identiteetti rakentuu eräänlaisessa vuoropuhelussa yksilön ja ammattiyhteisön tai organisaation välillä. Sotilas ikään kuin sovittaa yhteen organisaation tarjoamaa sotilaan ammatti-identiteettimallia ja omaa sotilaan ammattia koskevaa uskomusjärjestelmäänsä.

Ammatillinen identiteetti muodostuu siis sotilaan käsityksestä sotilaan työstä, sen sisällöistä ja luonteesta sekä käsityksestä omasta itsestään sotilaana. Käsitys työn sisällöistä konkretisoituu muun muassa siinä, mikä henkilön mielestä on toiminnassa keskeistä ja tärkeää sekä käsityksessä siitä, miten työ tulee hoitaa. Lisäksi käsitykseen omasta työstä liittyy se, mitä sen suorittamisen ajatellaan sotilaalta vaativan niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Sotilaan työssä, poiketen monista muista ammateista, voidaan erottaa vielä toisistaan käsitys rauhanajan tehtävästä ja poikkeusolojen tehtävästä sekä siitä, minkälaisia erilaisia tai samanlaisia asioita nämä kaksi tehtävää sotilaalta vaativat. Käsitykseen itsestä sotilaana vaikuttaa muun muassa omat tiedot ja taidot, käsitys omasta pystyvyydestä omassa tehtävässään sen edellyttämien taitoineen ja edelleen käsitys omista vahvuuksista ja heikkouksista. Näiden lisäksi voidaan ajatella, että ammatillista identiteettiä säätelee vahvasti myös oma suhde työhön ja sen sisältöihin ja tarkoitukseen eli se merkitys, mikä juuri sotilaan työlle annetaan. On merkittävällä tavalla eri asia suhtautuuko sotilas ammattiinsa ”kuten mihin tahansa muuhunkin työhön” vai koee hän sen henkilökohtaisella tasolla tärkeäksi, ehkä joissain tapauksissa jopa niin sanotusti kutsumukseksi. Ammatti-identiteetti näkyy muun muassa ammattiylpeytenä ja siinä, kuinka vahvasti henkilö samaistuu organisaatioon, sen arvoihin ja asettamiin vaatimuksiin. Sotilaan ammatti-identiteettiin liittyy työn fyysisyyden vuoksi merkittävällä tavalla myös sotilaan käsitys siitä, mikä rooli fyysisellä toimintakyvyllä ja fyysisellä kunnolla on sotilaan ammatissa ja muun muassa se, nähdäänkö oman fyysisen kunnan olevan yhteydessä käsitykseen itsestä sotilaana. Vaikuttaako siis kuntotestin tulokset esimerkiksi siihen, kuinka hyvinä sotilaat pitävät itseään omassa ammatissaan? Vuonna 2015 tehdyn selvityksen perusteella voitiin todeta, että suuri osa Puolustusvoimien sotilaista piti fyysisistä toimintakykyä tärkeänä sotilaan työssä (Tyyskä, 2015, 98). Toisaalta voidaan todeta, että jo pelkkä suhtautuminen kuntotesteihin kertoo henkilön käsityksestä siitä, mikä merki-

tys fyysisellä toimintakyvyllä on sotilaan ammatissa. Aikaisemmassa tutkimuksessa havaittiin, että 77% Puolustusvoimissa virassa olevista sotilaista piti kuntotestejä ja niiden tekemistä tärkeänä, eri mieltä näiden asioiden tärkeydestä oli 12% (Tyyskä, 2015, 38).

Siihen, millaiseksi sotilaan ammatillinen maailmankuva ja ammatti-identiteetti on muodostunut ja muodostuu, vaikuttaa myös motivaatio kehittyä omassa työssään ja pyrkimys vastata myös muuttuviin työn vaatimuksiin. Ammatillinen maailmankuva voi olla rikas tai kapea-alainen ja voi, aivan kuten ammatillinen identiteetti sen ytimessä, olla joko jäsentynyt, jäsentymätön tai ristiriitainen (Argylis & Schön, 1987). Jäsentynyt ammatti-identiteetti on silloin kun henkilöllä on hyvä käsitys omasta työstään sekä itsestään sen tekijänä, kun taas jäsentymätön ammatti-identiteetti kertoo epävarmuudesta näiden asioiden suhteen. Ammatillinen identiteetti on kuitenkin jotain, mikä kehittyy ajan, koulutuksen ja käytännön työkokemuksen muokkaamana ja näin ollen voidaankin ajatella, että jäsentymätön ammatti-identiteetti on tyypillistä nuorilla sotilailla, mutta 'haitallisempaa' vanhemmalla sotilaalla, jolla on jo kokemusta omasta työstään useamman vuoden ajalta. Joskus ammatti-identiteetti voi olla myös ristiriitainen. Sotilaan työn kohdalla tämä tarkoittaisi sitä, että sotilas kokisi esimerkiksi työn luonteen ja sen asettamat vaatimukset sellaisiksi, joihin hän ei kykene vastaamaan tai jotka ovat jollakin tavalla ristiriidassa esimerkiksi hänen henkilökohtaisten käsitysten tai arvojensa kanssa.

Ammatillinen identiteetti kehittyy kokemuksen ja koulutuksen kautta, mutta se on myös olennaisella tavalla sidoksissa kokonaisvaltaiseen henkilökohtaiseen identiteettiin. On oletettavaa, että henkilö, jolla liikunnallinen elämäntapa ja siihen liittyvät arvot ovat keskeisessä roolissa myös henkilökohtaisessa elämässä, näkevät asian tärkeäksi myös omassa sotilaan ammatissaan. Tällöin nämä kaksi "maailmaa", työ ja vapaa-aika, eivät ole ristiriidassa keskenään ja yksilö suurella todennäköisyydellä motivoituu fyysisen kunnan ylläpitämiseen sisäisesti eli se on palkitsevaa itsessään eikä sotilas ajattele sitä asiana, joka on vain pakko tehdä työn vuoksi. Sen sijaan henkilö, jolle liikunta ei näyttele henkilökohtaisessakaan elämässä suurta roolia, on todennäköisesti vaikeampi hyväksyä, että oma työ asettaa tiettyjä fyysisiä vaatimuksia, joihin hänen tulee vastata, jolloin fyysisen kunnan ylläpitäminen ja kehittäminen on vahvemmin ulkoisen motivaation, kuten pakon tai sosiaalisen vertailun, säätelämä.

Liikunnan rooli henkilökohtaisessa identiteetissä ja käsitykset, jotka liittyvät "minään liikkujana" säätelevä osaltaan yksilön terveys- ja liikuntakäyttäytymistä. Asennoituminen liikuntaan sekä liikuntatottumusten muodostuminen ovat yhteydessä siihen malliin, minkä yksilö on saanut muun muassa lapsuuden kodista: Positiiviset kokemukset ja mallit ruokkivat liikunnallisuutta (Lintunen & Rovio, 2009, 18-21). Lapsuus tai nuoruus eivät kuitenkaan muodosta ehdotonta perustaa. Sen sijaan liikunnallisuuteen vaikuttaa eri yhteisöt ja ryhmät myös myöhemmin elämän varrella. Joskus voi käydä niin, että yksilön

käsitys itsestään liikkujana ja tätä myötä myös liikuntakäyttäytyminen muuttuu myöhemmällä iällä. Kokemukset, joihin liittyy onnistumisen kokemuksia, oivalluksia ja positiivisia tunnekokemuksia voivat muokata liikunnallista identiteettiä positiiviseen suuntaan (Vantaja ym. 2017, 18). Tällöin merkittävään rooliin nousevat vanhempien lisäksi myös muut liikkujat ja liikunnan ammattilaiset kuten liikunnanopettaja peruskoulussa tai kouluttaja varusmieskoulutuksessa. Liikuntaan liittyvät kokemukset ja tunteet heijastavat yksilön liikuntasuhdetta (Koski, 2017, 87). Liikunnan merkityksellisyyttä rakennetaan muun muassa kilpailun ja suorituksen, terveyden, ilmaisuuden, ilon, sosiaalisuuden ja yhdessä tekemisen näkökulmista sekä itsen (ja itsen tuntemuksen) kautta (Koski 2017, 94). Tämä osin kuvaakin sitä, miten identiteettitutkimuksessa on viime vuosina korostettu. Identiteetti ei ole ainoastaan jotain, *mitä yksilöllä on*, vaan se heijastuu asioissa, *joita yksilö tekee* (Jenkins, 2014, 4). Sotilaan ammatillisesta identiteetistä ja fyysisen toimintakyvyn roolista siinä kerroo siis parhaiten tämän toiminta eli harrastaako hän liikuntaa ja näkykö fyysisen kunnan arvostus liikuntakäyttäytymisessä ja millä intensiteetillä. Tämä näkyy motivaatiossa liikkuu, josta kerrotaan seuraavassa luvussa.

4 Motivaatio liikkumiseen

Syitä liikkua tai olla liikkumatta on varmasti yhtä monta kuin on liikkujakaan, mutta niille kaikille on yhteistä se, että ne kertovat henkilön motivaatiosta liikunnan harrastamisen ja ohjaavat omalta osaltaan henkilön liikuntakäyttäytymistä sekä sitoutumista toimintaan. Lisäksi ne vaikuttavat hyvin suurella todennäköisyydellä myös toiminnan mielekkyyteen ja siihen, minkälaisia tunteita henkilö harrastaessaan liikuntaa kokee. Molanoroutzi, Khoo & Morris (2014) ovat todenneet, että suuri osa motivaatioon liittyvästä tutkimuksesta kohdentuu urheilun harrastamiseen, mutta yhtä tärkeää olisi keskittyä motiveihin, jotka kertovat siitä, miksi ihmiset liikkuvat tai eivät liiku eli miksi he ovat tai eivät ole fyysisesti aktiivisia tai liikunnallisia. Fyysisen aktiivisuuden voidaan ajatella olevan liikuntaharrastuksen lisäksi myös vapaa-ajan aktiivisuutta ja toiminnallisuutta, joka ylläpitää ja kehittää fyysistä toimintakykyä (Molanoroutzi ym., 2014, 2). On esitetty, että syyt liikkua voidaan jakaa laadullisesti erilaisiin tekijöihin muun muassa sen mukaan liittyvätkö ne *minän korostamiseen* tai *kilpailamiseen muiden kanssa, omaan ulkonäköön, yhdessä olemiseen muiden ihmisten kanssa, muiden ihmisten asettamien vaatimusten täyttämiseen, fyysiseen kuntoon, psyykkiseen kuntoon/hyvinvointiin, osaamiseen ja kehittymiseen* tai *nautintoon*. Taulukossa 2 on koottu esimerkkejä siitä, minkälaisia syitä näiden teemojen alle kätkeytyy. Riippumatta siitä, miten erilaisia syitä liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen luokittelee, kertovat ne motivaation laadusta ja siitä, ohjaako henkilön toimintaa sisäinen vai ulkoinen motivaatio.

Taulukko 2. Liikkumisen syyt (Molanoroutzi, Khoo & Morris, 2014, 5).

KATEGORIA	ESIMERKKI
Kilpaileminen/itsen korostaminen	"Ollakseni paras"
Ulkonäkö	"Ollakseni paremmassa kunnossa kuin muut" "Parantaakseni vartalonmuotoani"
Muiden kanssa yhdessä ajan viettäminen	"Pudottaakseni painoa, näyttääkseni paremmalta" "Koska vietän mielelläni aikaa muiden kanssa" "Jutellakseni kavereiden kanssa samalla kuntoil- len"
Muiden asettamien vaatimusten täyttämisen	"Koska minulle maksetaan siitä"
Fyysinen kunto	"Koska ihmiset sanovat, että minun täytyy" "Ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa"
Psyykinen hyvinvointi	"Koska se pitää minut terveenä" "Koska se auttaa minua rentoutumaan"
Osaaminen/kehittyminen	"Hallitakseni paremmin stressiä" "Oppiakseni uusia taitoja" "Kehittääkseni olemassa olevia taitoja"
Nautinto	"Koska se tekee minut iloiseksi" "Koska nautin kuntoilusta"

4.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio liikunnan harrastamiseen

Motivaatioon liitetään käsitteitä kuten sisäinen ja ulkoinen motivaatio, tavoitteet, kiinnostus tai intohimo. Yleisesti ottaen motivaatiolla pyritään kuitenkin selittämään sitä, miksi henkilö tekee jotakin, mitä hän tekee ja miten hän sen tekee (Nurmi & Salmela-Aro, 2017, 9). Kaksi jälkimmäistä viittaavat siihen, minkälaista ja kuinka intensiivistä sotilaan toiminta on ja vastaa siihen kysymykseen, joka on useammin ihmisten mielessä arjessa: kuinka motivoitunut joku on tai kuinka vahva hänen motivaationsa on. Kiinnostavampaa toiminnan ymmärtämisen näkökulmasta on kuitenkin usein vastaus kysymykseen 'miksi'. Se kertoo siitä, mikä sotilasta liikuttaa, mikä saa hänet ponnistelemaan jonkun oman tavoitteen vuoksi ja sen miksi hän ylipäänsä tekee yhtään mitään. Motivaatiota voidaan siis pitää eräänlaisena yksilön toiminnan dynamona. Ilman sitä mitään ei tapahdu. Vaikka sotilaalla olisi mahdollisuus ja riittävät kyvyt liikkumiseen, mutta ei motivaatiota, on hyvin todennäköistä, että toiminta ei ulospäin näyttäydy kovinkaan aloitteellisena, aktiivisena tai innostuneena, jos sitä toiminnaksi voidaan edes silloin kuvata. Kyvykkyyden, motivaation ja tilaisuuksien on kohdattava, jotta aikomus tai suunnitelma muuttuu toiminnaksi tai pysyväksi tavaksi toimia (Hankonen, 2017, 202). Edellä mainitut kolme tekijää vaikuttavat siihen, tapahtuuko oikeasti mitään ja jos tapahtuu niin mitä ja millä intensiteetillä.

Motivaation määrittelyssä yksi keskeisimpiä jaotteluita on jaottelu sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon (Ryan & Deci, 2000). Sisäisellä motivaatiolla viitataan siihen, että sotilas kokee fyysisen toimintakyvyn ja fyysisen kunnon kehittämisen itsessään palkitsevana, kiinnostavana ja mielihyvää tuottavana. Ulkoinen motivaatio korostuu puolestaan silloin, jos sotilaan toimintaa ohjaa ulkoapäin tulevat "paineet" tai "pakot" esimerkiksi halu

onnistua kuntotestissä vain siksi, että siinä täytyy saavuttaa tietty taso tai halu näyttää hyvältä esimiehen silmissä. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio eivät kuitenkaan ole toisiaan poissulkevia, vaan saattavat esiintyä urheilijan toiminnassa myös samanaikaisesti. Ja ainakin samoin, kun motivaatio johonkin asiaan voi syystä tai toisesta sammua, voi myös ulkoinen motivaatio sisäistyä erilaisten tekijöiden (kuten ympäristön arvojen sisäistämisen) kautta. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio ovat siis ikään kuin saman jatkumon kaksi eri ääripäätä (Ryan & Deci, 2000, 72).

Motivaation puute tai motivoitumattomuus tarkoittaa sitä, että sotilalta puuttuu kokonaan aikomus tai halu kehittää fyysistä kuntoaan. Motivoitumaton ei tunne arvostusta saavuttamisestaan asioista, koska ne ovat hänelle yhdentekeviä, hän ei tunne pätevyyttä tai osaamisen kokemuksia liikkeessään eikä usko, että liikunnan harrastamisella on toivottuja tuloksia. (Ryan & Deci 2000, 72-73). Ulkoisesti motivoitunut liikunnan harrastamiseen sotilas on puolestaan silloin, kun hän ei liiku vain omaksi ilokseen tai kiinnostuksesta, vaan hän odottaa tehdystä toiminnasta jotakin näkyvää palkkiota (Ryan & Deci, 2000, 72-73). Ulkoisesti motivoitunut henkilö pitää usein houkutella toimimaan erilaisten palkkioiden tai rangaistusten avulla tai häntä voidaan myös velvoittaa tai syyllistää tekemään erilaisia asioita (Lonka 2015, 168). Kyky nähdä tulevaisuuden toivottuja seurauksia tarjoaa tällöin kognitiivisen pohjan motivaatiolle. Jos sotilas keskittyy fyysisen kunnon kehittämiseen vain parina viikkona ennen kuntotestiä, voidaan häntä pitää ulkoisesti motivoituneena. Ulkoisen motivaatio nähdään kuitenkin jakautuvan neljään erilaiseen alatyyppiin ulkoisimmasta motivaatiosta sisäistetyimpään, mutta edelleen ulkoiseen motivaatioon (Ryan & Deci, 2000, 72-73). Ajatellaan, että ulkopäin ohjattu motivaatio voi myös muuttua sisäiseksi. Vasalampi (2017, 56-59) on Deciin ja Ryaniin (2000) nojaten kuvannut ensimmäisen askelen olevan ulkoinen säätely, jolloin ihminen toimii saaden palkkioita toiminnastaan tai välttääkseen sanktioita. Tällöin sotilas harjoittaisi fyysistä kuntoaan vain, jos sen tekemättä jättämisestä seuraisi rangaistus. Toinen askel on sisään kääntynyt ulkoinen säätely tai egolähtöinen säätely (Nurmi & Salmela-Aro, 2005, 16-17), jolloin ihminen ei enää toimi vain ulkoisten palkkioiden avulla, vaan vaikkapa oman itsearvostuksen kohottamiseksi. Kolmas vaihe on kiinnittynyt säätely, jolloin ihminen tekee jotain hyötyäkseen siitä. Tästä esimerkkinä voidaan pitää sitä, että sotilas harjoittaa omaa fyysistä kuntoaan, koska tietä sen tuomat hyödyt, vaikka ei varsinaisesti nauti siitä tai jättäisi se tekemättä, jos hyödyt voisi saavuttaa toisilla tavoin. Voimakkaimmin itsemäärättyä ulkoista motivaatiota edustaa integroitu säätely tai samaistettu säätely (Nurmi & Salmela-Aro, 2005, 16-17), jolloin henkilö kokee toiminnan omakseen. Tällöin henkilö työskentelee tavoitteen tai toiminnan parissa erittäin sitoutuneesti, vaikka ei aina kokisikaan saavansa siitä nautintoa tai mielihyvää. Integroitu säätely on varsin lähellä sisäistä motivaatiota, mutta koska henkilö tällöin harrastaa liikuntaa ja harjoittaa fyysistä toimintakykyään ilman sisäsyntyistä mielenkiintoa

tai mieltymystä tekemistä kohtaan, on strategisella motivaatiolla ulkoisen motivaation piirteet (Ryan & Deci, 2000, 72-73).

Ihminen on sisäisesti motivoitunut eli luontaisesti motivoitunut, kun tekeminen on itsessään palkitsevaa ja vie niin sanotusti mennessään (Lonka 2015, 168). Sisäinen on sitä, kun jotain tehdään jonkin luontaisen mielenkiinnon tai mielekkyyden vuoksi. Sisäisellä motivaatiolla on todettu olevan vahva positiivinen yhteys myös parempaan suorituskykyyn sekä hyvinvointiin. (Ryan & Deci, 2001, 175.) Sisäisesti sotilas ei tarvitse erillisiä palkkioita tai rangaistuksia toimiakseen. Sisäinen motivaatio ei kuitenkaan tarkoita sitä, että se tulee jotenkin mystisesti ihmisen sisältä, vaan se rakentuu vuorovaikutuksessa yksilön ja ympäristön ja tekemisen kohteen välillä. (Lonka 2015, 168.)

Sisäistä motivaatio on silloin kun fyysisen kunnan harjoittaminen tyydyttää sotilaan psykologisia perustarpeita, joita katsotaan olevan autonomian tarve, yhteenkuuluvaisuuden (tai liittymisen tarve) ja kompetenssin eli pystyvyyden kokemuksen tarve (Vasalampi, 2017, 59). Ollakseen siis sisäisesti motivoitunut sotilaan täytyy kokea, että hän voi vaikuttaa omaan toimintaansa ja ympäristöönsä. Autonomian tarpeen tyydyttyessä sotilas kokee, että hänellä on mahdollisuus valita ja vaikuttaa päätöksentekoon. Lisäksi sisäistä motivaatiota tukee kokemus siitä, että pystyy ja onnistuu toiminnassaan ja pystyvyyden tunne tarkoittaakin tunnetta osaamisesta. Edelleen sisäistä motivaatiota vahvistaa se, jos sotilas kokee liikkeessään mielekkäällä tavalla kuuluvansa johonkin ryhmään tai yhteisöön ja olevansa tärkeä osa tätä ryhmää. Perustarpeita ja niiden merkityksellisyyttä on helppo ymmärtää ajattelemalla sitä, kuinka mielellään itse olisi mukana toiminnassa, jonka sisältöön tai kulkuun ei saisi itse vaikuttaa ja jossa kokisi kerta toisensa jälkeen epäonnistuvansa yhdistäen nämä kokemukset vielä siihen, että on toiminnassa ja siihen liittyvissä tunteissaan aivan yksin. Näin ajattelemalla on helppo uskoa, että liikunnan harrastamisesta muodostuisi melko nopeasti ulkoisesti säädeltyä ”pakkopullaa”, johon sitoutuminen muuttuu vaikeaksi. Sisäiseen tai sisäistettyyn ulkoiseen motivaatioon on viitattu myös autonomisena toimintana ja ulkoiseen motivaatioon kontrolloituna toimintana.

5 Työn tavoite

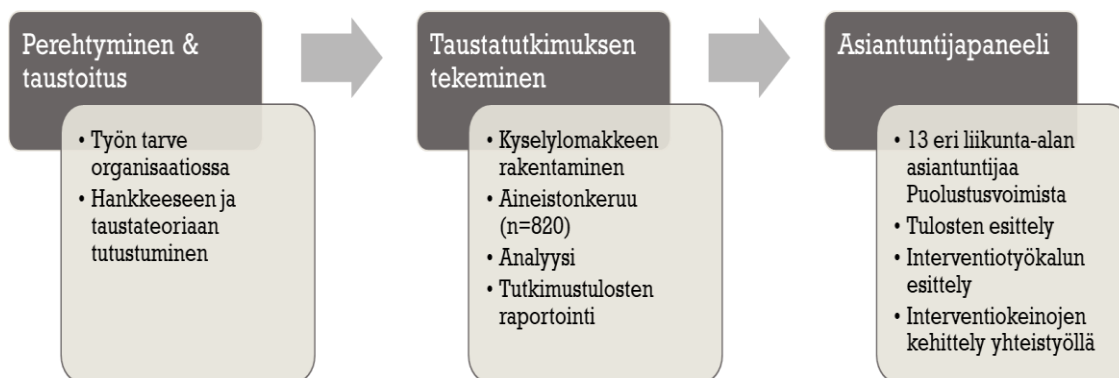
Tässä kehittämistyössä tavoitteena oli tuottaa tehtäväkohtaisten fyysisten toimintakykyvaatimusten jalkauttamiseen liittyvää tietoa sekä toimenpidesuosituksia sille, miten jatkossa yhä useampi aliupseeri saadaan liikkumaan ja kehittämään fyysistä kuntoaan niin, että se vastaa tämän tehtävälle asetettua fyysisen toimintakyvyn tavoitetasoa. Tavoitteena oli saada tietoa siitä, minkälaista roolia fyysinen toimintakyky näyttää sotilaan ammatti-identiteetissä ja henkilökohtaisessa identiteetissä ja miten tämä tulisi ottaa huomioon tehtäväkohtaisia fyysisiä toimintakykyvaatimuksia jalkautettaessa. Kiinnostuksen kohteena oli myös se, kuinka suuri osa aliupseereista tällä hetkellä on oman tehtävänsä tasalla fyysiseltä kunnoltaan. Tämän tiedon nojalla kehittämistyön lopullisena tavoitteena oli rakentaa työkaluja aliupseerien liikuntamotivaation ja aktiivisen liikuntakäyttämisen tukemiseen Puolustusvoimissa. Kehittämistyö muodostui taustatutkimuksen tekemisestä sekä asian-
tuntijafoorumin työskentelystä.

Taustatutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten aliupseerit kokivat oman fyysisen toimintakyvyn ja fyysisen kunnan ja miten he kokivat fyysisen toimintakyvyn, erityisesti fyysisen kunnan ja siihen liittyvät vaatimukset osana omaa tehtäväänsä ja identiteettiään sotilaana. Lisäksi taustatutkimuksen avulla kartoitettiin sitä, miten fyysisen kunnan kokeminen osaksi ammatti-identiteettiä ja henkilökohtaista identiteettiä oli yhteydessä motivaatioon harjoitella ja ylläpitää sekä kehittää omaa fyysistä kuntoaan. Taustatutkimukselle asetettiin seuraavat tarkemmat tutkimuskysymykset:

1. Minkälainen on aliupseerien fyysinen kunto ja liikunta-aktiivisuus?
2. Minkälainen käsitys aliupseereilla on oman tehtävänsä fyysisestä vaatimustasosta ja siitä, vastaako heidän kuntonsa vaatimuksia?
 - 2.1 Kuinka moni oman arvionsa mukaan saavuttaa oman tehtävän fyysiselle toimintakyvylle asetetut vaatimukset?
3. Miten aliupseerit kokevat fyysisen kunnan olevan yhteydessä ammatilliseen identiteettiin sotilaana?
 - 3.1 Miten fyysisen kunnan rooli ammatti-identiteetissä on yhteydessä yleiseen käsitykseen itsestä liikkujana ja liikunnan merkitykseen omassa elämässä?
 - 3.2 Miten fyysisen kunnan rooli henkilökohtaisessa ja ammatillisessa identiteetissä on yhteydessä tehtävän vaatimustason saavuttamiseen?
4. Miten käsitys fyysisestä kunnosta osana sotilaan ammatti-identiteettiä on yhteydessä motivaatioon liikkua?

6 Työn vaiheet ja menetelmät

Kehittämistyö eteni useassa eri vaiheessa (Kuvio 2) ja se tehtiin yhteistyössä Puolustusvoimien liikunta-alan henkilöstön kanssa. Työn alkuvaiheessa aihetta ideoitiin yhdessä Puolustusvoimien Pääesikunnan liikuntasuunnittelijan, Kai Pihlaisen ja Puolustusvoimien liikuntapäällikön, everstiluutnantti Harri Kosken kanssa. Tehtäväkohtaiset fyysiset toimintakykyvaatimukset ovat liikunta-alan ajankohtaisin aihe. Tällä kehittämistyöllä todettiin jo alkuvaiheessa olevan mahdollisuus tuottaa sellaista tietoa, mitä Puolustusvoimilla ei vielä ollut: Kuinka hyvin henkilöstö tällä täyttää suunnitteilla olevat vaatimukset eri tehtävätyypeille? Tietoa tarvittiin niin kentän (joukko-osastojen henkilöstön) kuin Puolustusvoimien johdonkin informoimiseksi. Kehittämistyön kohteeseen perehtyminen edellytti jo meneillään olevaan työhön tutustumista sekä asiakirjatasolla että keskustellen tehtäväkohtaisten fyysisten toimintakykyvaatimusten ohjausryhmän jäsenten kanssa. Tässä kehittämistyön raportissa ei viitata mainittuihin asiakirjoihin, sillä ne ovat Puolustusvoimien sisäiseen käyttöön tarkoitettua luokiteltua tietoa.



Kuvio 2. Työn eteneminen vaiheittain

Kehittämistyö koostui suunnitteluvaiheesta, tutkimuksen tekemisestä, sen tulosten jakamisesta asiantuntijafoorumilla sekä intervention suunnittelusta yhdessä asiantuntijaryhmän kanssa. Intervention suunnitteluun tausta-aineistoon pohjautuvien tutkimustulosten pohjalta osallistui liikuntakasvatusupseereita, liikunnanohjaajia ja fyysisen toimintakyvyn tutkijoita useista eri Puolustusvoimienjoukko-osastoista, mukaan lukien Urheilukoulusta.

6.1 Lähtötilanne

Kehittämistyön alkuvaiheissa haastattelin Puolustusvoimien liikuntapäällikköä, everstiluutnantti Harri Koskea ja Pääesikunnan liikuntasuunnittelijaa Kai Pihlaista siitä, mitä ajankohtaisia projekteja liikunta-alalla Puolustusvoimissa on meneillään, joissa tarvittaisiin lisäselvityksiä tai tietoa päätöksenteon tueksi. He esittivät, että tarttuaisin liikunta-alan ajankohtaisimpaan aiheeseen, fyysisten tehtäväkohtaisen vaatimusten jalkauttamiseen liittyvään työhön. Aihe kiinnosti minua, sillä tiesin jalkauttamisen olevan haaste monestakin syystä. Ensinnäkin muutokseen, etenkin tämän mittakaavan muutokseen, liittyy aina vastarintaa, joka yleensä etenkin alkuvaiheessa johtuu puutteellisesta tiedosta ja epävarmuudesta. Toisaalta Puolustusvoimat tulee melko varmasti kohtaamaan tilanteen, jossa kaikki sotilaat eivät täytä oman tehtävänsä vaatimuksia. Kolmanneksi, organisaatio joutuu miettimään ei ainoastaan sitä, miten vaatimukset markkinoidaan henkilöstölle ja miten henkilöstö sitoutetaan niihin, miten uudistuksesta kerrotaan mediassa, mutta myös sitä, miten se tukee omaa henkilöstöään kehittämään fyysistä toimintakykyä, jotta valmiuden perusteella asetetut vaatimukset täytetään.

Koska kyseessä oli jo pitkällä oleva hanke, jonka aikana oli tutkimukseen perustuen laadittu tehtäväkohtaisia rajoja sekä fyysistä kuntoa mittaavia testejä, halusin omassa työssäni keskittyä nimenomaan jalkauttamiseen ja perehtyä erityisesti siihen, kuinka hyvin aliupseerit tässä vaiheessa kokevat täyttävänsä oman tehtävänsä vaatimukset, minkälaisen roolin fyysinen kunto heidän identiteettissään saa ja miten tämä on yhteydessä motivaation harjoittamiseen fyysistä kuntoa. Projektiin perehtyminen alkoi sen aikana kirjoitettuihin organisaation sisäisiin dokumentteihin tutustumisella sekä oman työsuunnitelman laatimisella ja taustatutkimusta varten kehitetyn kyselylomakkeen suunnittelulla ja laatimisella. Suunnittelutyötä tehtiin tiiviissä yhteistyössä Pääesikunnan koulutusosaston liikunta-alan edustajien kanssa.

6.2 Tutkimusmenetelmät

6.2.1 Kohderyhmä

Kehittämistyön kohderyhmää rajattaessa päädyttiin käsittelemään tässä vaiheessa ainoastaan aliupseereita, sillä työn laajentaminen koskemaan koko puolustusvoimien henkilöstöä olisi merkittävästi lisännyt työmäärää tässä vaiheessa ja toisaalta aliupseerit tunnistettiin henkilöstöryhmäksi, jonka fyysisestä kunnosta oltiin eniten huolestuneita. Lisäksi

heidän osaltaan tehty selvitys ja kehittämistyö toimii hyvänä pohjatyönä upseerien ja siviilientilanteen kartoittamiselle, joiden kohdalla voidaan tulevaisuudessa hyödyntää samaa kyselylomaketta.

Tutkimukseen osallistui toukokuussa-elokuussa 2018 yhteensä 820 vastaajaa. Ohje osallistua tutkimukseen lähetettiin kaikkiin Puolustusvoimien hallintoyksiköihin vastattavaksi aliupseereille, joita oli 31.12.2017 yhteensä 2324. Jos aliupseeri oli tuolloin palkattomalla virkavapaalla tai kriisinhallintatehtävissä, ei hän ole tuossa luvussa mukana. Otos vastasi siis 35 % kaikista aliupseereista. Suurin osa vastaajista oli maavoimien aliupseereita (43,5 %), toiseksi suurin osa merivoimien (27,6 %) ja kolmanneksi suurin osa ilmavoimien aliupseereita (21,5%). Vähemmistö (7,3 %) vastaajista toimi aliupseerin tehtävässä joko Pääesikunnassa tai Pääesikunnan alaisessa laitoksessa.

Aselajeista vahviten aineistossa oli edustettuna huolto ja jalkaväki ja suhteellisesti pienimmät osat vastaajia edustivat tykistöä, ilmatorjuntaa ja pioneereja (Taulukko 3).

Taulukko 3. Eri aselajien edustus vastaajien joukossa.

Aselaji	Frekvenssi	%
Jalkaväki	147	18%
Tykistö	20	3 %
Ilmatorjunta	19	2 %
Pioneerit	26	3 %
Viesti	92	11%
Huolto	165	20%
Puolustushaarakohtainen muu ala	345	43%

Suurin osa aliupseereista toimi tällä hetkellä kevyessä tehtävässä, joka sisälsi sekä sisä- että ulkotyötä, mutta vain vähän taakkojen kantamista tai fyysistä kuormitusta. Keskiraskaissa tehtävissä kuvasi kuitenkin toimivansa noin kolmannes vastaajista. (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Tehtävät, joissa aliupseerit toimivat kyselyyn vastaushetkellä.

Nykyinen tehtävä	Frekvenssi	%
Esikunta/toimistotyötehtävä (sisätyö, ei juuri kantamista, hyvin alhainen fyysinen kuormitus)	154	19%
Kevyt tehtävä (osin sisä- osin ulkotyö, vain vähän taakkojen kantamista, kevyt fyysinen kuormitus)	352	43%
Keskiraskas tehtävä (pääasiassa ulkotyö, sisältää taakkojen kantamista, vaihteleva fyysinen kuormitus)	262	32%
Raskas tehtävä (pääasiassa ulkotyö, taakkojen kantaminen, raskas fyysinen kuormitus)	28	4%
Erikoisjoukkotehtävä (pitkäkestoinen ulkotyö, vaihtelevat työskentelyajat, paljon raskaiden taakkojen kantamista, erittäin raskas fyysinen kuormitus)	17	2%

Valtaosa osallistuneista oli 30-39 -vuotiaita miehiä, jotka olivat olleet työssä Puolustusvoimissa 6-10 -vuotta (Taulukko 5).

Taulukko 5. Vastaajien ikä, sukupuoli ja virkaikä.

Taustatieto		Frekvenssi	%
Ikä	20-29	233	28%
	30-39	358	44%
	40-49	175	21%
	50 tai yli	54	7%
Sukupuoli	Mies	760	94%
	Nainen	53	6%
Virkaikä	Alle 5 vuotta	176	22%
	6-10 vuotta	235	28%
	11-15 vuotta	171	21%
	16-20 vuotta	132	16%
	yli 20 vuotta	104	13%

6.2.2 Tutkimusasetelma

Tutkimus edustaa määrällistä survey -tutkimusta, jonka tavoitteena on tavoittaa määrällisesti laaja ja edustava otos perusjoukkoon kuuluvista henkilöistä. Survey-tutkimuksessa aineistoa kerätään tyypillisesti strukturoitujen kysymysten avulla kyselylomakkeella koska se on helpoin tapa varmistaa aineiston suuri koko. (Metsämuuronen, 2009, 220-221.)

6.2.3 Tutkimusmenetelmä

Menetelmänä tutkimuksessa toimi kyselylomake (LIITE 1), joka koostui osin valmiista mittareista ja osin itse muotoilluista kysymyksistä. Kysely sisälsi myös muita kysymyksiä, mutta tämän kehittämistyön taustatutkimukseen otettiin mukaan osiota, jotka liittyivät:

- Taustatietoihin
- Oman tehtävän fyysisiin vaatimuksiin
- Käsitukseen fyysisen toimintakyvyn roolista sotilaan ammatissa ja omassa ammatti-identiteetissä
- Käsitukseen itsestä liikkujana ja liikunnan merkityksestä omassa elämässä
- Liikuntaan liittyvään sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon
 - Mittarina käytettiin SIMS -mittaria, joka on lyhyt ja monipuolinen mittari sisäisen motivaation, sisäistetyn ulkoisen motivaation, ulkoisen motivaation sekä motivaation puutteen mittaamisessa (Guay ym. 2000).

Taustamuuttajat olivat luonteeltaan luokitteluasteikollisia ja muut kysymykset joko luokitteluasteikollisia tai Likert-asteikollisia (täysin eri mieltä - täysin samaa mieltä). Kaikki Likert-asteikolliset väittämät mitattiin 5-portaisella asteikolla. SIMS -mittari on alun perin 7-portainen, mutta se muutettiin tätä tarkoitusta varten 5-portaiseksi, jotta kaikkien kysymysten vastausvaihtoehdot olisivat selkeyden vuoksi samat.

6.2.4 Analyysimenetelmät

Tutkimuksen aineisto analysoidaan tilastollisin menetelmin SPSS -tilasto-ohjelmalla. Tutkimuskysymykseen 1 ja 2 vastattiin laskemalla aineistosta frekvenssejä ja tunnuslukuja sekä vertaamalla raportoituja kuntotestien tuloksia sen tehtäväluokan fyysisiä vaatimuksia, joihin aliupseerit arvioivat oman tehtävänsä kuuluvan.

Tutkimuskysymykseen 3 vastattiin muodostamalla yhteensä 12 fyysistä kunnon ja ammatti-identiteetin suhdetta mittaavasta väittämästä neljäsummamuuttujaa. Summamuuttajat muodostettiin osin pääkomponenttianalyysin (Rotaatio: Varimax) ja osin teorian perusteella. Pääkomponenttianalyysi ehdotti kahta faktoria, joista toinen oli merkittävästi toista suurempi. Tämän vuoksi rakennettiin teoriaperusteisesti neljä summamuuttujaa, jotka mittasivat sitä, missä määrin fyysinen kunto nähtiin tärkeänä osana sotilaan työtä, missä määrin kuntotestejä pidettiin tarpeellisina, miten fyysinen kunto vaikutti käsitukseen itsestä sotilaana ja missä määrin fyysisyys oli syynä alalle hakeutumisessa (Taulukko 6). Niiden sisäinen reliabiliteetti tarkistettiin Cronbachin alphan avulla, joka kuvaa sitä, kuinka hyvin kukin yksittäinen muuttuja summamuuttujan sisällä mittaa samaa asiaa

(eli korreloi keskenään). Kaikkien neljän summamuuttujan kohdalla Cronbachin alpha ylitti arvon 0,6, mitä usein pidetään luotettavuuden rajana (Metsämuuronen, 2009, 78).

Taulukko 6. Summamuuttujat: Ammatillinen identiteetti ja fyysinen kunto

Summamuuttuja	Cronbachin alpha
Kuntotestien tarpeellisuus ja merkitys <i>"Mielestäni on hyvä, että sotilaat tekevät kuntotestit vuosittain"</i> <i>"Mielestäni kuntotestien tuloksiin tulisi suhtautua nykyistä vakavammin arvioitaessa esim. sotaharjoituskelpoisuutta tai ylentämistä"</i>	0,743
Fyysinen kunto osana sotilaan työtä <i>"Mielestäni sotilaan täytyy olla hyvässä fyysisessä kunnossa"</i> <i>"Ajattelen, että fyysinen kunto on tärkeä osa sotilaan ammattia"</i> <i>"Hyvä fyysinen kunto on nykyisessä tehtävässäni tärkeää"</i>	0,731
Oma fyysinen kunto ja ammatti-identiteetti <i>"Fyysinen kuntoni liittyy siihen, millaisena sotilaana itseäni pidän"</i> <i>"Fyysinen kuntoni vaikuttaa siihen, mitä ajattelen itsestäni sotilaana"</i> <i>"Ajattelen, että minun täytyy olla hyvässä fyysisessä kunnossa ollakseni hyvä sotilas"</i> <i>"Ajattelen, että minun täytyy olla hyvässä fyysisessä kunnossa menestyäkseni tehtävässäni"</i> <i>"Ajattelen, että minun täytyy harrastaa liikuntaa myös vapaa-ajalla ylläpitääkseni sotilaille riittävän fyysisen toimintakyvyn"</i>	0,882
Fyysisyys syynä alalle hakeutumisessa <i>"Sotilaan tehtävien fyysisyys oli tärkeä syy sille, miksi olen hakeutunut sotilaaksi"</i> <i>"Fyysinen kunto oli yksi syy sille, miksi halusin sotilaan ammattiin"</i>	0,912

*Asteikko 1-5: Täysin eri mieltä – Täysin samaa mieltä

Myös itseä liikkujana koskevista väittämistä muodostettiin summamuuttujat. Kaksi summamuuttujaa muodostettiin teoriaan pohjautuvasti ja ne mittasivat sitä, kuinka iso rooli liikunnalla oli vastaajien elämässä ja kuinka iso rooli sillä oli minäkuva kannalta (Taulukko 7). Summamuuttujien sisäinen reliabiliteetti laskettiin Cronbachin alphan avulla. Kummankin summamuuttujan kohdalla Cronbachin alpha ylitti arvon 0,6.

Taulukko 7. Liikunnan merkitys henkilökohtaisessa identiteetissä.

Summamuuttuja	Cronbachin alpha
Liikunnallisuus tapana	,833
"Hakeudun usein tilanteisiin, joissa saan liikkua tai olla fyysisesti aktiivinen"	
"Vietän mielelläni aikaa liikunnan parissa"	
"En voisi kuvitella elämää ilman liikunnan harrastamista"	
"Nautin liikunnallisten ihmisten seurasta"	
"Liikunta on aina ollut tärkeä osa elämäni"	
Liikunnan merkitys minäkuvassa	,727
"Pidän itseäni liikunnallisena ihmisenä"	
"Fyysinen kunto vaikuttaa paljon siihen, mitä ajattelen itsestäni"	

*Asteikko 1-5: Täysin eri mieltä – Täysin samaa mieltä

Tutkimuskysymykseen 3 vastattaessa hyödynnettiin myös ryhmittelyanalyysia (K-means), jonka avulla selvitettiin minkälaisia ryhmiä liikunnan suhteen ammatti-identiteetiltään ja henkilökohtaiselta identiteetiltään aineistossa esiintyy. K-means -analyysi sopii aineiston klusterointiin erityisesti silloin, kun vastaajia on paljon (Metsämuuronen, 2009, 876). Ryhmittelyanalyysillä testattiin kahden ja kolmen klusterin ratkaisuja, mutta analyysissä päädyttiin kummankin, sekä ammatillisen identiteetin että henkilökohtaisen identiteetin osalta, kahden klusterin ratkaisuun sen ollessa havainnollisempi ja erottelevampi. Lisäksi tutkimuskysymyksessä 3 eri luokitteluasteikollisten muuttujien (klusterit ja taustamuuttujat) välisiä suhteita tarkasteltiin Khiin neliö-riippumattomuustestillä. Tällä testillä voidaan ristiintaulukoinnin perusteella testata ovatko kaksi luokitteluasteikollista muuttujaa toisistaan riippumattomia (Metsämuuronen, 2009, 448).

Tutkimuskysymykseen 4 vastattiin muodostamalla väittämistä alkuperäisiin mittareihin perustuvat summamuuttujat ja laskemalla niille Cronbachin alfaat. Taulukosta 8 nähdään, että kunkin summamuuttujan kohdalla alfaat olivat erittäin hyvät.

Taulukko 8. Cronbachin alfa motivaatio mittaaville summamuuttujille.

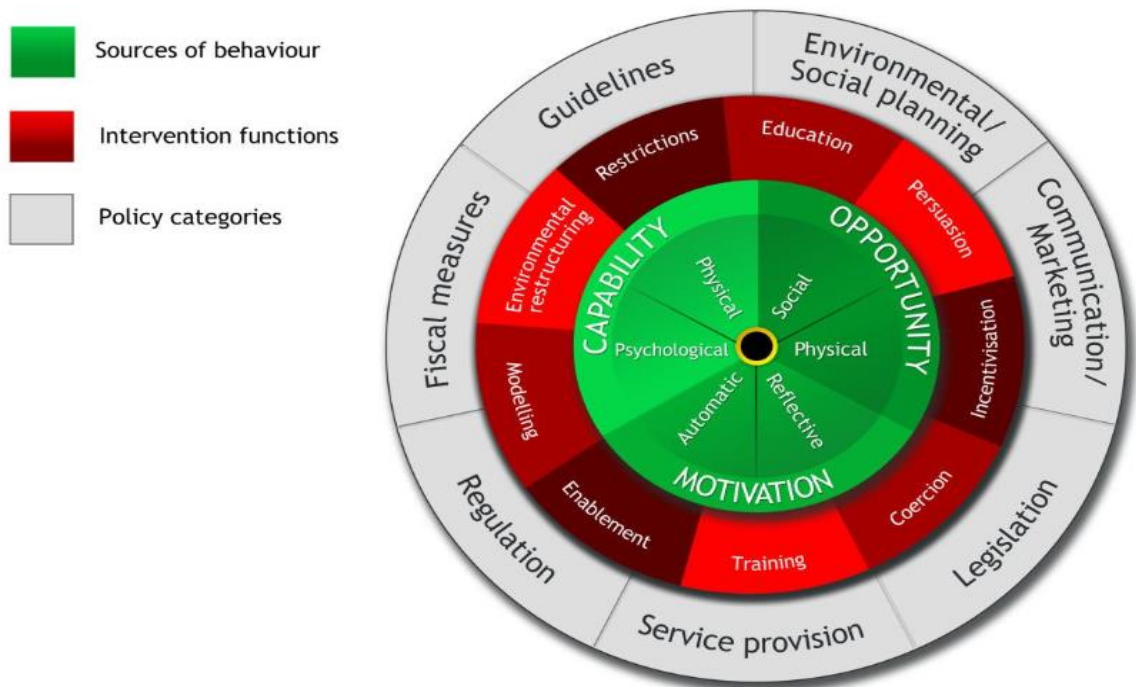
Mittari	Cronbachin alpha
SISÄINEN MOTIVAATIO	0.934
<i>"Koska liikunnan harrastaminen on kiinnostavaa"</i>	
<i>"Koska liikunnan harrastaminen on mielekästä/mukavaa"</i>	
<i>"Koska liikunnan harrastaminen on hauskaa"</i>	
<i>"Koska tunnen oloni hyväksi harrastaessani liikuntaa"</i>	
SISÄISTETTY ULKOINEN MOTIVAATIO	0.873
<i>"Koska teen sen omaksi parhaakseni"</i>	
<i>"Koska ajattelen, että se on hyväksi minulle"</i>	
<i>"Koska olen itse valinnut harrastaa liikuntaa"</i>	
<i>"Koska uskon, että liikunnan harrastaminen on tärkeää minulle."</i>	
ULKOINEN MOTIVAATIO	0,837
<i>"Koska minun oletetaan harrastavan liikuntaa"</i>	
<i>"Koska se on jotain, mitä minun täytyykin tehdä"</i>	
<i>"Koska minulla ei ole muita vaihtoehtoja"</i>	
<i>"Koska minusta tuntuu, että minun on pakko"</i>	
MOTIVAATION PUUTE	0.873
<i>"Voi olla hyviä syitä harrastaa liikuntaa, mutta itse en keksi niitä yhtään"</i>	
<i>"Harrastan liikuntaa, vaikka en ole varma onko tästä mitään hyötyä."</i>	
<i>"En tiedä; En näe, että liikunnan harrastaminen antaa minulle mitään"</i>	
<i>"Harrastan liikuntaa, mutta en tiedä onko tämä järkevää."</i>	

Summamuuttujien muodostamisen jälkeen laskettiin frekvenssejä ja tunnuslukuja sekä vertailtiin eri vastaajaryhmien motivaatiota ja sitoutumista fyysisen kunnon kehittämiseen yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA). ANOVA testaa sitä, onko tietyn muuttujan keskiarvot eri ryhmissä samoja vai esiintyykö niissä tilastollisesti merkitseviä eroja (Metsämuuronen, 2009, 783).

6.3 Asiantuntijaryhmätyöskentely

Tutkimustulokset esitettiin asiantuntijafoorumissa 16.1.2019. Paikalla oli 13 Puolustusvoimien eri hallintoyksiköiden liikunta-alan henkilöstö (Pääesikunnasta, Puolustusvoimien tutkimuslaitoksen toimintakykyosastolta, joukko-osastoista sekä Puolustusvoimien urheilukoulusta). Ensin esittelin tutkimustulokset tiivistetysti osallistujille ja tämän jälkeen niistä käytiin keskustelua. Keskustelun lopussa osallistujille esiteltiin käyttäytymisen muutoksen pyörä -interventiomenetelmä (Mitchie, Stralen & West, 2011), jonka avulla osallistujat lähtivät pienryhmissä kehittelemään keinoja intervention toteuttamiseen. Työskentelyn päätteeksi kaikki työryhmät esittelivät omat ideansa, ne kirjattiin ylös ja muut saivat kommentoida ja täydentää ehdotuksia. Näin ollen asiantuntijaneelin hyödyntäminen tutkimustulosten jalostamisessa muutostyön kohteiksi ja menetelmiksi vastasi niin kutsuttu Delfi-menetelmää, jolle tyypillistä on iteratiivisesti asiantuntijaraadissa etenevä ongelmanratkaisu (Metsämuuronen, 2009, 306-307).

Taustatutkimuksen tulosten valossa asiantuntijaryhmässä pohdittiin sitä, miten liikunnallisen identiteetin ja elämäntavan kehittymistä ja vahvistumista aliupseerien keskuudessa voidaan tukea. Lisäksi asiantuntijatyöryhmässä kehitettiin keinoja siihen, miten fyysisen toimintakyvyn tehtäväkohtaisten vaatimusten käyttöönotossa voidaan parhaalla mahdollisella tavalla huomioida ne keinot, joiden avulla vaatimukset saavuttavat sotilaiden hyväksynnän ja tukevat sitä, että sotilaat suhtautuvat aktiivisesti oman fyysisen kunnan kehittämiseen. Kysymystä, sekä intervention tavoitetta, menetelmiä että keinoja, tarkasteltiin käyttäytymisen muutoksen pyörän avulla (Mitchie ym., 2011). Kyseisen interventiomallin ytimen muodostaan COM-B- malli (Kuvio 3), jonka mukaan käyttäytymisen muutoksen edistämiseksi on otettava huomioon kolme keskeistä käyttäytymiseen vaikuttavaa tekijää, käyttäytymisen alkulähdettä: Kyvyt (capability), motivaatio (motivation) ja mahdollisuudet (opportunity). Kyvyllä tarkoitetaan Mitchien ja muiden (2011) mukaan yksilön psyykkisiä ja fyysisiä kykyjä toimia tietyllä tavalla ja siihen liittyy muun muassa riittävät tiedot ja taidot jonkun toiminnan näkökulmasta. Motivaation he määrittävät käyttäytymisen pyörän keskiössä kaikiksi niiksi prosesseiksi, jotka ohjaavat toimintaa. Nämä voivat myös olla ei-tietoisia eikä pelkästään tietoisia kuten tavoitteenasetteluun tai päätöksentekoon liittyviä prosesseja. Näitä ovat muun muassa tavat ja emotionaaliset reaktiot eri tilanteisiin. Mahdollisuuksilla viitataan kaikkiin yksilön ulkopuolisiin tekijöihin, jotka mahdollistavat tietyn toiminnan tai vahvistavat sitä. Tekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään niin, että mahdollisuudet ja kyvyt voivat vaikuttaa motivaatioon, kun taas motivaatio voi vaikuttaa toisaalta yksilön tapaan hahmottaa omia kykyjään tai mahdollisuuksiaan.



Kuvio 3. Käyttäytymisen muutoksen pyörä (Mitchie ym. 2011)

Tässä kyseisessä tapauksessa Puolustusvoimien intresseissä on lisätä erityisesti niiden aliupseerien fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määrää, jotka eivät täytä tehtävälleen annettuja fyysisen toimintakyvyn vaatimuksia eli yllä tietylle tasolle kestävyyskuntoa mittaavassa Cooperin testissä tai lihaskuntoa mittaavissa testeissä.

Mitchien ym. (2011) mallissa keskeisimmiksi käyttäytymiseen vaikuttaviksi toimiksi nähdään: *Koulutus, suostuttelu, kannustinten asettaminen, pakottaminen, harjoittaminen/valmentaminen, rajoittaminen, ympäristön muuttaminen, mallin antaminen ja mahdollistaminen.*

Asiantuntijafoorumin jäsenet jaettiin tutkimustulosten esittelyn jälkeen kolmeen ryhmään, joista jokainen sai oman teeman pohdittavakseen. Ryhmän 1 tehtävä oli pohtia miten koulutuksella ja harjoittamisella/valmentamisella voitaisiin vaikuttaa motivaatioon, mahdollisuuksiin ja kyvykkyyteen kehittää/ylläpitää fyysistä kuntoaan niin, että se vastaisi omalle tehtävälle asetettuihin vaatimuksiin ja mitä konkreettisia tekoja tämän eteen voitaisiin tehdä. Ryhmän 2 tehtävä oli suunnitella konkreettisia suostutteluun, kannustimiin, pakottamiseen ja rajoittamiseen liittyviä tekoja, joilla voitaisiin vaikuttaa aliupseerien kyvykkyyteen, motivaatioon ja mahdollisuuksiin. Ryhmän 3 tehtävänä oli ideoida konkreettisia tekoja liittyen ympäristön muuttamiseen, mallin antamiseen ja mahdollistamiseen, joilla voitaisiin vaikuttaa aliupseerien käyttäytymisen ydintekijöihin.

Asiantuntijapaneelin ehdottamista interventiokeinoista tehtiin kooste. Osa toimenpiteistä oli luonteeltaan sellaisia, jotka hallintoyksiköt voivat ottaa heti käyttöönsä omassa toimintatavassaan ja arjessaan eli ns. ”pikavoittoa” ja osa keinoista vaatii Pääesikunnan ohjausta. Kaikki ehdotukset luovutettiin osana tätä opinnäytetyön raporttia työn tilaajalle, Pääesikunnan koulutusosaston toimintakykysektorin liikunta-alalle.

7 Työn tulokset

7.1 Taustatutkimuksen tulokset

7.1.1 Aliupseereiden fyysinen kunto ja liikunta-aktiivisuus

Taulukosta 9 nähdään vastaajien omat raportoimansa kuntotestitulokset. 50% vastaajista juoksi Cooperin 12 minuutin juokstestissä yli 2600 metriä ja toinen puolikas alle 2600 metriä. Vauhdittoman pituushypyn mediaani asettui 2,3 metriin, punnerruksien 42 toistoon minuutissa ja istumaan nousun 43 toistoon minuutissa.

Taulukko 9. Aliupseerien ilmoittamat cooper- ja lihaskuntotestien tulokset

Muuttuja	Kes- kiarvo	Keskiha- jonta	Mediaani	Vaihteluväli
Cooper	2575	304	2600	1200 - 3520
Punnerrukset/min	41	12	42	3 - 79
Istumaan nousut/min	43	9	44	13 - 67
Vauhditon pituushyppy/m	2,27	29	2,30	1,09 – 3,05

Kyselyyn vastanneista aliupseereista suurin osa (32,7 %) oli Puolustusvoimien kuntotestien perusteella hyvässä kunnossa (Taulukko 10). Silti lähes samansuuruinen joukko (29,7% kaikista vastaajista) oli vain joko tyydyttävässä, välttävässä tai heikossa kunnossa.

Taulukko 10. Aliupseerien ilmoittamat kuntoindeksit.

Muuttuja	f	%
Kuntoindeksi		
Heikko	21	3%
Välttävä	52	7%
Tyydyttävä	166	21%
Hyvä	263	33%
Kiitettävä	207	26%
Erinomainen	96	12%

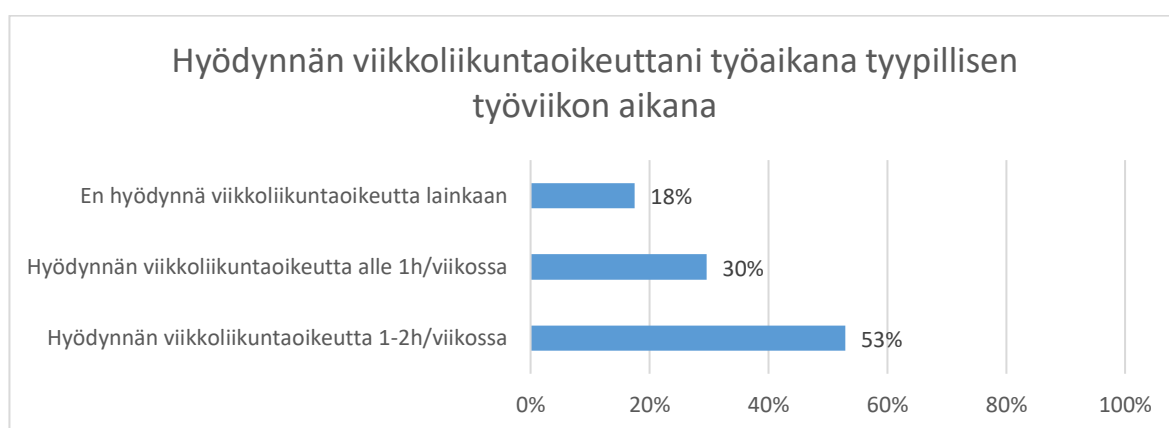
Myös liikunta-aktiivisuudessa oli havaittavissa hajontaa (Taulukko 11). Aliupseereista n. 32 % raportoi harrastavansa riipeää tai reipasta liikuntaa n.1-2 kertaa viikossa ja puolet heistä kertoi liikkuvansa reippaasti 3 kertaa viikossa tai useammin, mutta myös niitä, joiden viikoittainen liikunta oli ainoastaan verkkaista tai rauhallista ja harvakseltaan

tapahtuvaa, oli jonkin verran. Täysin liikkumattomia oli kuitenkin vain alle 4 % aliupseereista. Noin puolet vastaajista arvioi liikkuvansa tarpeeksi ja hieman alle puolet kokivat, että eivät liikkuneet tarpeeksi. Vajaa 10% aliupseereista ei osannut arvioida, oliko heidän liikuntamääränsä viikossa riittävällä tasolla. Huomionarvoista oli, että myös niiden joukossa, jotka raportoivat harrastavansa vain vähän liikuntaa, oli sellaisia, jotka kokivat liikuntamääränsä riittäväksi.

Taulukko 11. Aliupseerien liikunta-aktiivisuus

Muuttuja		f	%
Liikunta-aktiivisuus	En harrasta juuri ollenkaan liikuntaa	31	4%
	Verkkaista tai rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa	118	14%
	Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kerran/vko	81	10%
	Ripeää ja reipasta liikuntaa kaksi kertaa/vko	180	22%
	Ripeää ja reipasta liikuntaa kolme kertaa/vko	236	29%
	Ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin neljästi viikossa	171	21%
Liikun mielestäni tarpeeksi	Kyllä	405	50%
	En	349	43%
	En osaa sanoa	62	7%

Sotilailla on oikeus käyttää 2 tuntia viikossa työaikaa liikkumiseen. Kyselyyn vastanneista 83% kertoi käyttävänsä mahdollisuuden osin tai täysimääräisesti ja vajaa viidennes raportoi, ettei käyttänyt viikkoliikuntaoikeutta lainkaan (Kuvio 4). Niistä, jotka harrastivat liikuntaa työajalla, suurin osa kertoi syyksi oman terveyden ja elämänlaadun ylläpitämisen, fyysisen kunnon ylläpidon ja toisaalta se kehittämisen.



Kuvio 4. Viikkoliikuntaoikeuden hyödyntäminen aliupseerien keskuudessa

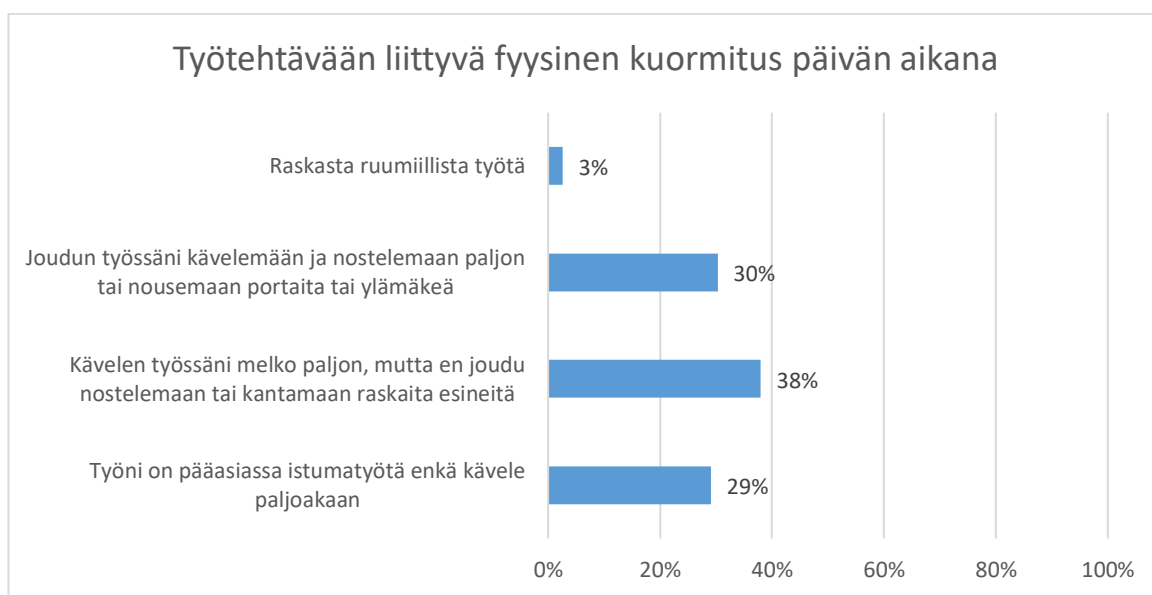
Viikkoliikuntamahdollisuuden hyödyntäminen oli yhteydessä siihen, kuinka paljon vapaa-ajalla liikuttiin (Khiin neliö=193, 274, df= 10, p= .000). Ne, jotka käyttivät viikkoliikuntamahdollisuuden täysimääräisesti tai osin, liikkuivat myös vapaa-ajallaan enemmän. Niiden joukossa, jotka eivät käyttäneet viikkoliikuntamahdollisuutta lainkaan, oli

myös muihin ryhmiin verrattuna enemmän niitä, jotka eivät liikkuneet vapaa-ajallakaan lainkaan (Taulukko 12).

Taulukko 12. Viikkoliikuntaoikeuden hyödyntämisen yhteys vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden (vaaka-akselilla vapaa-ajan liikuntamäärä ja pystyakselilla työajalla tapahtuva viikko-liikunnan määrä).

	En har- rasta juuri ol- lenkaan liikuntaa	Verkkaista tai rauhal- lista liikun- taa yhtenä tai useam- pana päi- vänä vii- kossa	Ripeää ja rei- pasta lii- kuntaa noin kerran viikossa	Ripeää ja rei- pasta lii- kuntaa kaksi kertaa viikossa	Ripeää ja rei- pasta lii- kuntaa kolme kertaa viikossa	Ripeää ja rei- pasta lii- kuntaa ainakin neljä ker- taa vii- kossa	Yht.
En lain- kaan	16 % 22	31 % 43	10 % 14	20 % 20	16% 16	9 % 9	100 % 141
Alle 1h/vko	2 % 5	19 % 46	18 % 42	27 % 61	21 % 51	13 % 30	100 % 239
1-2h/vko	1 % 4	7 % 29	6 % 24	20 % 85	37 % 160	30 % 128	100% 430
Yht.	4 % 31	15 % 118	10 % 80	22 % 178	29 % 233	21 % 170	100 % 810

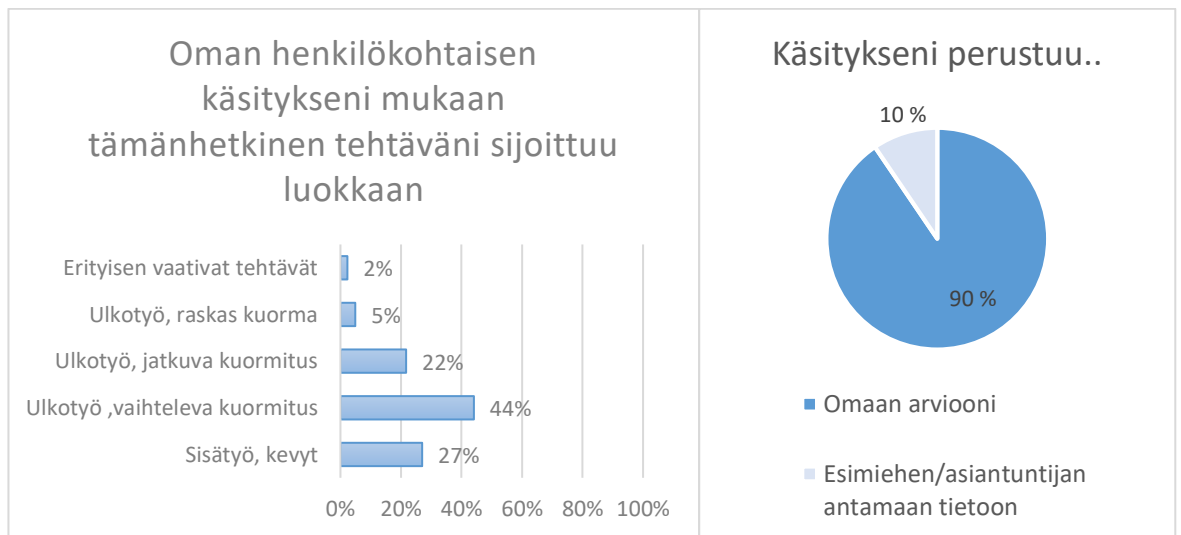
Monen vastaajan kohdalla työhön liittyvä fyysinen kuormitus päivän aikana oli kuitenkin melko suurta. Vajaa kolmannes teki istumatyötä, mutta valtaosan vastaajia työ koostui runsaasta kävelemisestä ja taakkojen kantamisesta (Kuvio 5).



Kuvio 5. Aliupseerien nykyiseen tehtävään liittyvä päivittäinen kuormitus

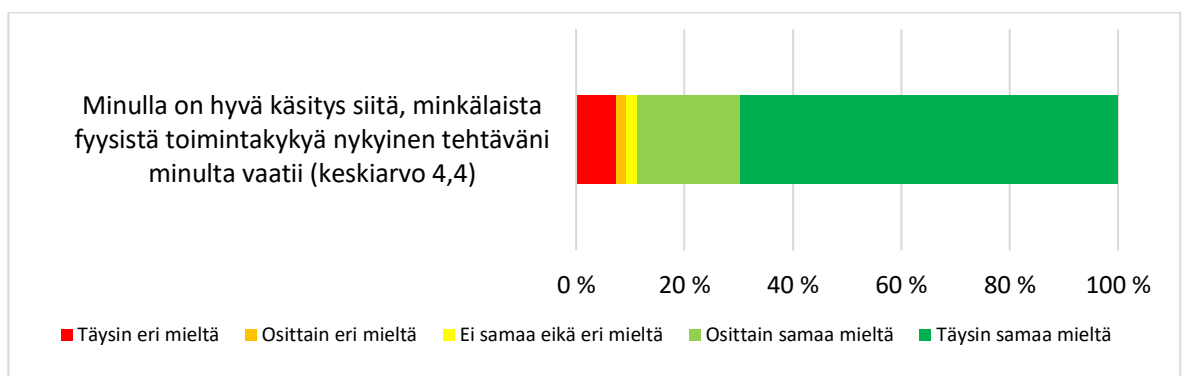
7.1.2 Aliupseerien käsitys oman tehtävän fyysisestä vaatimustasosta ja omasta kyvystä vastata siihen

Suurin osa arvio, että heidän tämänhetkinen tehtävä sijoittui uusissa tehtäväkohtaisissa fyysisen toimintakyvyn vaatimuksissa luokkaan ”ulkotyö, vaihteleva kuormitus” ja vain harva arvioi työnsä kuuluvan kahteen vaativimpaan luokkaan. Aliupseereiden arvio tästä perustui 9/10:stä omaan arvioon eikä esimiehen tai asiantuntijan antamaa tietoon. (Kuvio 6.)



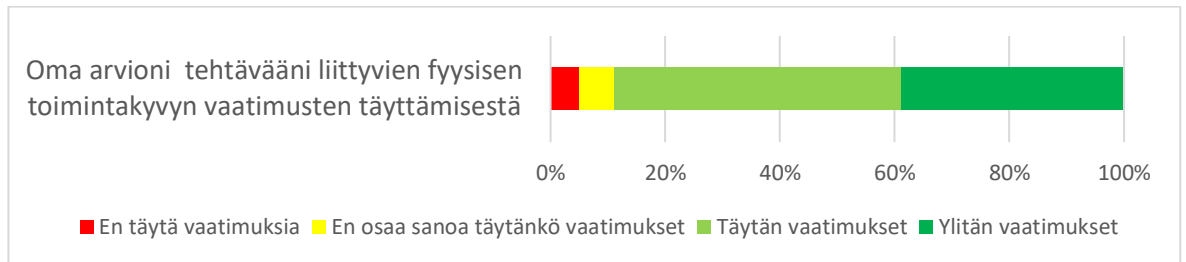
Kuvio 6. Aliupseerien käsitys tämänhetkisen tehtävän sijoittumisesta fyysisen toimintakyvyn tehtäväkohtaisten vaatimusten luokitukseen.

Silti aliupseereilla ei ollut täysin selkeää kuvaa siitä, minkälaista fyysistä toimintakykyä heidän oma tehtävä heiltä vaatii (Kuvio 7). Vajaa kymmenes raportoi, ettei heillä ollut hyvää käsitystä tehtävän edellyttämästä fyysisestä toimintakyvystä. Kuitenkin valtaosa (70%) oli sitä mieltä, että heillä oli hyvä käsitys oman tehtävän vaativuustasosta.



Kuvio 7. Käsitys tehtävän vaatimasta fyysisestä toimintakyvystä

5% arvioi, ettei täytä fyysisiä vaatimuksia ja 6% ei osannut arvioida, mutta 89 % aliupseereista arvioi joko täyttävänsä tai jopa ylittävänsä vaatimukset (Kuvio 8).



Kuvio 8. Käsitys oman tehtävän vaatimusten täyttämisestä

Kun henkilöiden käsitystä oman tehtäväluokan suhdetta tarkasteltiin suhteessa heidän itsensä raportoimiin kuntotestien tuloksiin (Taulukko 13), havaittiin, että Kuvassa 7 esitetyt prosentit olivat jokseenkin optimistisia arvioita tehtävän vaatimustason täyttymisestä, sillä 89% arvioi täyttävänsä/ylittävänsä tehtävään liittyvät vaatimukset, mutta Taulukosta 11 voidaan havaita, että vaatimustaso saavutettiin yhä harvemmin mitä vaativampaan tehtäväluokkaan mentiin. Kestävyyskunnolle asetettu vaatimustaso täyttyi eri tehtäväluokissa lihaskuntotestille asetettuja tavoitteita heikommin. Ilmoitetun Cooper-tuloksen osalta keskimäärin 68% täytti vaatimustason ja samat luvut olivat lihaskuntotestin osalta 81% (punnerrus), 75% (istumaan nousu) ja 73% (vauhditon pituushyppy).

Taulukko 13. Henkilöiden käsitys oman tehtäväluokasta suhteessa itse raportoituihin kuntotestien tuloksiin

Arvio poikkeusolojen tehtävän vaativuudesta	Cooper Keskiarvo (Vaihteluväli)	Punnerrus Keskiarvo (Vaihteluväli)	Istumaan nousu Keskiarvo (Vaihteluväli)	Vauhditon pituushyppy Keskiarvo (Vaihteluväli)
Sisätyö, kevyt	2534 m (1250m - 3220m)	40 (3-79)	41 (13-66)	221 (130-298)
Vaativuustason täytti	95 %	100 %	100 %	94 %
Ulkotyö, vaihteleva kuormitus	2517 m (1200m - 3100m)	41 (6-74)	43 (15-65)	226 (109-305)
Vaativuustason täytti	74 %	96 %	98 %	89 %
Ulkotyö, jatkuva kuormitus	2648 m (1550m - 3340m)	42 (7-70)	44 (16-67)	232 (150-280)
Vaativuustason täytti	63 %	90 %	86 %	78 %
Ulkotyö, raskas kuorma	2812 m (2300m - 3520m)	41 (6-62)	41 (20-57)	233 (185-278)
Vaativuustason täytti	63 %	70 %	51 %	34 %
Eriyisen vaativat tehtävät	2911 m (2360m - 3270m)	46 (22-60)	50 (32-60)	246 (180-270)
Vaativuustason täytti	47 %	50 %	39 %	72 %

7.1.3 Fyysinen kunto osana aliupseerien ammatti-identiteettiä ja henkilökohtaista identiteettiä

Tulokset osoittivat, että aliupseerit olivat keskimäärin melko vahvasti samaa mieltä sen kanssa, että fyysinen kunto on tärkeä osa sotilaan ammattia ja sotilaille vuosittain tehtävät kuntotestit ovat tärkeitä. Hieman vähemmän samanmielisiä oltiin sen suhteen, kuinka paljon oma fyysinen kunto vaikutti käsitykseen itsestä sotilaana.

Taulukosta 14 nähdään, että fyysinen kunto liitettiin kyllä aliupseerien toimesta yleisesti melko vahvasti osaksi sotilaan työtä, mutta henkilökohtaisella tasolla se määritteli heikommin sitä, millaisena sotilaana itseä pidettiin. Fyysisyys näytti vain harvoin olleen syynä sotilasuralle hakeutumiselle. Kuhunkin summamuuttujaan kuuluvan yksittäisen väittämän keskiarvot ovat nähtävissä LIITTEESSÄ 2.

Taulukko 14. Ammatti-identiteetti ja fyysinen kunto: summamuuttujien tunnusluvut

Summamuuttuja	Keskiarvo	Keskihajonta
Kuntotestien tarpeellisuus ja merkitys	4,1	1,00
Fyysinen kunto osana sotilaan työtä	4,0	0,90
Oma fyysinen kunto ja ammatti-identiteetti	3,8	0,92
Fyysisyys syynä alalle hakeutumisessa	3,4	0,91

*Asteikko 1-5: Täysin eri mieltä – Täysin samaa mieltä

Tulosten perusteella vastaajat näyttivät jakautuvan näiden summamuuttujien mittaamien asioiden suhteen kahteen ryhmään: Niihin, joilla fyysisen kunnan merkitys oli vahva sekä sotilaan ammatissa yleisesti että omassa henkilökohtaisessa ammatti-identiteetissä sekä niihin, joilla sen merkitys sotilaan ammatissa yleisesti oli keskinkertainen, mutta omassa ammatti-identiteetissä vähäpätöisempi (Taulukko 15).

Taulukko 15. Klusterianalyysin perusteella muodostetut kaksi ryhmää

RYHMÄT			
Fyysisen kunnan merkitys vahva sekä yleisesti että henkilökohtaisessa ammatti-identiteetissä		Fyysisen kunnan merkitys keskinkertainen yleisesti, vähäinen henkilökohtaisessa ammatti-identiteetissä	
Kuntotestien tarpeellisuus ja merkitys	ka 4,6	Kuntotestien tarpeellisuus ja merkitys	ka 3,1
Fyysinen kunto osana sotilaan työtä	ka 4,5	Fyysinen kunto osana sotilaan työtä	ka 3,1
Oma fyysinen kunto ja ammatti-identiteetti	ka 4,3	Oma fyysinen kunto ja ammatti-identiteetti	ka 2,8
Fyysisyys syynä alalle hakeutumisessa	ka 3,9	Fyysisyys syynä alalle hakeutumisessa	ka 2,5

Tarkasteltaessa aliupseerien käsitystä liikunnan merkityksestä heidän elämässään laajemmin ja käsitystä liikunnasta osana minäkuvaa, havaittiin, että keskimäärin liikunta oli tärkeä osa vastaajien elämää. Liikunnan rooli vaikutti hieman vähemmän keskimääräisellä tasolla siihen, mitä vastaajan ajattelivat itsestään ja kokivatko he itsensä liikunnallisena ihmisenä kuin ajankäytössä ja elämäntyylissä yleisesti (Taulukko 16). Kumpaankin summamuuttujaan kuuluvan yksittäisen väittämän keskiarvot ovat nähtävissä LIITTEESSÄ 3.

Taulukko 16. Henkilökohtainen identiteetti ja liikunta: summamuuttujien tunnusluvut

Summamuuttuja	Keskiarvo	Keskihajonta
Liikunnallisuus tapana	3,9	0,90
Liikunnan merkitys minäkuvassa	3,8	0,92

*Asteikko 1-5: Täysin eri mieltä – Täysin samaa mieltä

Tulosten perusteella vastaajat jakautuivat näiden kahden summamuuttujan yhteisvaikutuksen valossa kahteen ryhmään: Niihin, joilla liikunnan merkitys elämässä ja minäkuvassa oli keskinkertainen ja niihin, joilla sen merkitys elämässä ja minäkuvassa oli vahva (Taulukko 17).

Taulukko 17. Klusterianalyysin perusteella muodostetut kaksi ryhmää

RYHMÄT			
Liikunta keskinkertaisessa roolissa elämässä ja minäkuvassa		Liikunta vahvassa roolissa elämässä ja minäkuvassa	
Liikunnallisuus tapana	ka 3,0	Liikunnallisuus tapana	ka 4,3
Liikunnan merkitys minäkuvassa	ka 2,7	Liikunnan merkitys minäkuvassa	ka 4,4

Se, missä määrin fyysinen kunto koettiin osaksi sotilaan työtä ja omaa sotilaan ammatti-identiteettiä, oli yhteydessä siihen, mikä merkitys liikunnalla oli elämässä ylipäänsä ja omassa käsityksessä itsestään liikkujana (Taulukko 16). Muuttujien välillä tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys (Khiin neliö= 154,144, df=1, p= .000). Vastaajista muodostui näiden muuttujien suhteen neljä ryhmää (Taulukko 18).

Taulukko 18. Henkilökohtaisen liikuntaidentiteetin ja ammatillisen fyysisen kunnan identiteetin ristiintaulukointi

	Liikunta keskinkertaisessa roolissa elämässä ja minäkuvassa	Liikunta vahvassa roolissa elämässä ja minäkuvassa
Fyysisen kunnan merkitys vahva sekä yleisesti että henkilökohtaisessa ammatti-identiteetissä	92 12%	403 53%
Fyysisen kunnan merkitys keskinkertainen yleisesti, vähäinen henkilökohtaisessa ammatti-identiteetissä	169 22%	102 13%

Suurimman vastaajajoukon muodostivat ne aliupseerit, jotka katsoivat fyysisen kunnan olevan tärkeä osa sotilaan työtä, joiden oma fyysinen kunto vaikutti siihen, mitä he ajattelivat itsestään sotilaana ja joille liikunnalla oli myös henkilökohtaisessa elämässä ja minäkuvassa merkittävä vaikutus (53%). Tästä ryhmästä käytetään jatkossa nimitystä ”Liikunta osa minua ja työtäni”. Heillä liikunta oli iso osa elämää, mutta myös merkittävä osa ammatti-identiteettiä.

Toiseksi suurin ryhmä (22%) oli aliupseerit, jotka pitivät fyysistä kuntoa jokseenkin tärkeänä sotilaan työssä, mutta sillä oli vain vähäinen merkitys omassa ammatti-identiteetissä ja vain keskinkertainen rooli omassa elämässä ja minäkuvassa. Tästä ryhmästä käytetään jatkossa nimitystä ”Liikunnalla ei suurta merkitystä työssä eikä vapaa-ajalla”. Heidän kohdallaan liikunta ei näytellyt kovinkaan suurta roolia ammatissa tai muussa elämässä. Pienin ryhmä (12 %) muodostui heistä, jotka pitivät fyysistä kuntoa ammatin kannalta keskeisenä, mutta joille se ei ollut omassa elämässä keskinkertaista suuremmassa roolissa. Tästä ryhmästä käytetään jatkossa nimitystä ”Ammatti velvoittaa”. Heidän osaltaan henkilökohtaisen identiteetin ja ammatillisen identiteetin voidaan siis katsoa olleen eräällä tavalla ristiriidassa keskenään.

Tulokset nostivat esiin myös kiinnostavan ryhmän (13 %), joille liikunta oli vahvassa roolissa henkilökohtaisessa elämässä ja käsitys itsestä liikkujana oli vahva, mutta jotka eivät pitäneet fyysistä kuntoa kovinkaan merkittävänä sotilaan työssä ja joiden kohdalla se vielä vähemmän vaikutti omaan ammatti-identiteettiin. Tästä ryhmästä käytetään jatkossa nimitystä ”Vapaa-ajalla liikunta merkittävä asia, työssä ei niinkään”. Myös tämän ryhmän osalta henkilökohtaisen identiteetin ja ammatillisen identiteetin voidaan siis katsoa olleen eräällä tavalla ristiriidassa keskenään. Neljä vastaajaryhmää erosivat toisistaan kuntotestien perusteella, mutta myös sen perusteella, kuinka hyvin he arvioivat täyttävänsä oman poikkeusolojen tehtävänsä fyysiset toimintakykyvaatimukset. Niiden, joille liikunta oli sekä osa itseä ja omaa elämää sekä osa työtä, tulokset kestävyyskuntoa ja lihaskuntoa mittaavissa testeissä olivat muita paremmat (Taulukko 19). Erot olivat tilastollisesti merkitseviä.

Taulukko 19. Vastaajaryhmien väliset erot kuntotesteissä

Ryhmä	Cooper a	Punnerruk- set b	Istumaan nousut c	Vauhditon pituus d
"Ammatti velvoittaa"	2460 m	41	43	224
"Liikunta osa minua ja työtä"	2647 m	43	44	232
"Liikunnalla ei suurta merkitystä työssä eikä vapaa-ajalla"	2486 m	39	40	223
"Vapaa-ajalla liikunta merkittävä asia, työssä ei niinkään"	2583 m	39	42	222

a) $F=13,813$, $df= 3$, $p= .000$, b) $F=5,264$, $df=3$, $p= .001$, c) $F=5,090$, $df=3$, $p= .002$, d) $F=6,268$, $df=3$, $p= .000$

Taulukosta 20 selviää, että ne, joiden elämässä liikunnalla ei ollut suurta merkitystä ja jotka eivät nähneet fyysistä kuntoa merkittävänä tekijänä sotilaan ammatissa, raportoivat myös muita useammin, etteivät he käyttäneet lainkaan viikkoliikuntamahdollisuutta (Khiin neliö= 75, 787, $df= 6$, $p= .000$).

Taulukko 20. Vastaajaryhmien väliset erot viikkoliikuntaoikeuden käyttämisessä

	En lainkaan	Alle 1h/viikossa	1-2h/viikossa	Yhteensä
"Ammatti velvoittaa"	29 % 27	35 % 32	36 % 33	100 % 92
"Liikunta osa minua ja työtä"	9 % 37	26 % 106	64 % 258	100% 401
"Liikunnalla ei suurta merkitystä töissä eikä vapaa-ajalla"	33 % 54	33 % 55	34 % 57	100 % 166
"Vapaa-ajalla liikunta merkittävä asia, työssä ei niinkään"	13 % 13	34 % 34	54 % 54	100 % 101
Yhteensä	17 % 131	30 % 227	53 % 402	100 % 760

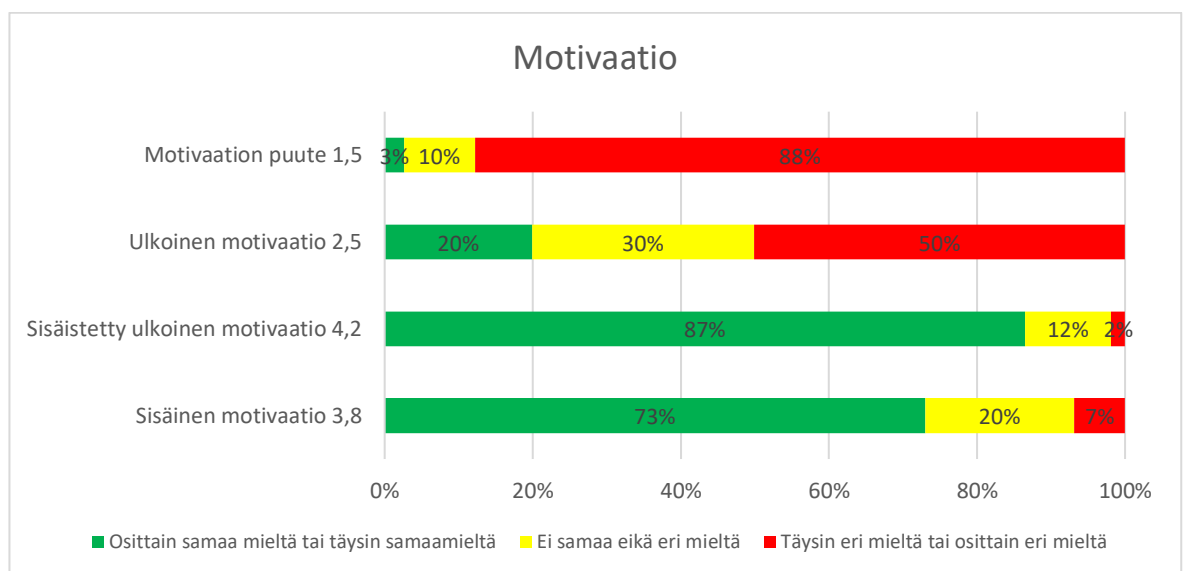
Henkilöille, joille liikunta oli merkittävä osa sekä itseä että omaa työtä, oli muita useammin selvempää, että he kokivat täyttävänsä tehtävälleen asetetut tavoitteet. He myös raportoivat muita useammin ylittävänsä nämä tavoitteet (Taulukko 21). Yhteys oli tilastollisesti merkitsevä (Khiin neliö=115, 015, $df=9$, $p=.000$).

Taulukko 21. Vastaajaryhmien väliset erot kokemuksessa siitä, täyttääkö oman tehtävän fyysiset vaatimukset

Ryhmä	En täytä vaatimuksia	En osaa sanoa täytänkö vaatimukset	Täytän vaatimukset	Ylitän vaatimukset
"Ammatti velvoittaa"	8 %	12 %	50 %	31 %
"Liikunta osa minua ja työtä"	1 %	1 %	45 %	53 %
"Liikunnalla ei suurta merkitystä työssä eikä vapaa-ajalla"	13 %	13 %	58 %	16%
"Vapaa-ajalla liikunta merkittävä asia, työssä ei niinkään"	6 %	7 %	53 %	35 %

7.1.4 Ammatti-identiteetin ja henkilökohtaisen liikunnallisen identiteetin yhteys motivaatioon liikkua ja kehittää fyysistä kuntoa

Vastaajien motivaatio liikkumiseen oli keskimäärin vahvemmin sisäisten motiivien tai sisäistettyjen ulkoisten motiivien ohjaamaa kuin ulkoisen motivaation sävyttämää. Täydellistä motivaation puutetta liikunnan harrastamiseen vastaajien keskuudessa raportoitiin vain vähän (Kuvio 9).



Kuvio 9. Aliupseerien motivaatio liikkumiseen

Motivaatio liikkumiseen vaihteli sen mukaan, mikä merkitys liikunnalla oli henkilölle niin työssä ja ammatissa kuin muussa elämässä. Taulukosta 22 nähdään, että motivaatio oli vahvinta niiden vastaajien keskuudessa, jotka raportoivat, että sen lisäksi,

että liikunta oli tärkeä osa sekä itseä että omaa elämäntapaa, se nähtiin myös tärkeänä osana omaa työtä ja omaa ammatti-identiteettiä. Heikoin motivaatio oli niillä, joiden elämässä liikunta ei näytellyt suurtakaan roolia, mutta jotka eivät myöskään nähneet fyysistä kuntoa merkittävänä osana omaa työtään tai ammattiaan. Niiden kohdalla, joilla oman elämän liikunnallisuus oli ristiriidassa ammattiin liittyvien käsitysten kanssa, motivaatio oli korkeampi niillä, joilla liikunta oli merkittävämmässä osassa omaa elämää vaikka työhön ja ammattiin sitä ei niin vahvasti liitettykään. Tämä tarkoittaa sitä, että liikunnan roolilla omassa elämässä on merkittävämpi rooli motivaation kannalta kuin liikunnan roolilla ammatti-identiteetissä.

Taulukko 22. Motivaatiosummamuuttujien keskiarvot eri ryhmissä.

	”Ammatti velvoittaa”	”Liikunta on osa minua ja työtä”	”Liikunnalla ei ole suurta merkitystä työssä eikä vapaa-ajalla”	”Vapaa-ajalla liikunta merkittävä asia, työssä ei niinkään”
Sisäinen motivaatio ¹	3,4	4,3	3,0	4,1
Sisäistetty ulkoinen motivaatio ²	4,0	4,5	3,5	4,2
Ulkoinen motivaatio ³	2,8	2,3	2,6	2,3
Motivaation puute ⁴	1,5	1,3	2,0	1,4

¹ F=122,945, df= 3, p=.000

² F=92,588, df=3, .000

³ F= 6,368, df= 3, p= .000

⁴ F= 39,781, df= 3, p= .000

7.2 Asiantuntijatyöryhmän työskentelyn tulokset

7.2.1 Asiantuntijatyöryhmän työskentelyn lähtötilanne

Asiantuntijafoorumissa taustatutkimuksen tulokset käytiin läpi ja niistä keskusteltiin yhdessä. Taustatutkimuksen valossa voitiin todeta, että siihen, että kaikki aliupseerit eivät välttämättä täytä tehtävälleen asetettuja fyysisen toimintakyvyn tavoitteita ja ennen interventiokeinojen rakentamista keskusteltiinkin siitä, mitä tekijöitä käyttäytymisen ydinelementtien, motivaation, kyvykkyyden ja mahdollisuuksien (Mitchie ym., 2011) taustalta voitiin aliupseerien tapauksessa tunnistaa. Osa seuraavassa esiin nostetuista ovat tutkimustulosten ulkopuolisia arvioita, hypoteeseja.

Kyvykkyyteen pitää yllä tehtävän edellyttämää fyysistä kuntoa saattaa vaikuttaa tiedon puute. Kaikille aliupseereille ei ollut selvää liikkuvatko he riittävästi ja toisaalta kaikki eivät varmuudella osanneet sanoa, minkälaista fyysistä kuntoa heidän oma

tehtävänsä heiltä edellytti. Edelleen voidaan pohtia tietävätkö kaikki aliupseerit, miten he käytännössä voisivat kehittää fyysistä kuntoaan. Lisäksi psyykkiseen kyvykkyyteen ylläpitää tehtävän vaatimaa fyysistä kuntoa voi vaikuttaa se, mikäli henkilö ei koe fyysistä kuntoa tärkeäksi asiaksi sotilaan työssä tai se ei ole merkittävä tekijä omassa ammatillisessa identiteetissä. Toisaalta henkilö ei välttämättä pidä itseään liikunnallisena ihmisenä tai liikunnalla ei ole hänen henkilökohtaisessakaan elämässä kovinkaan suurta arvoa mikä vaikuttaa henkilön toimintaan passivoivasti. Riittävän fyysisen kunnon ylläpitäminen edellyttää säännöllistä liikunnanharrastamista ja riittävää fyysistä aktiivisuutta.

Puolustusvoimat ei voi vaikuttaa yksilön vapaa-ajan mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa esimerkiksi ajankäytön puitteissa, mutta tarjoaa palkatulle henkilökunnalle mahdollisuuden palkalliseen viikkoliikuntaan työaikana (2h/vko). Taustatutkimus kuitenkin osoitti, että mahdollisuutta käytetään vaihtelevasti ja itseasiassa ne aliupseerit, jotka liikkuvat vapaa-ajallakin vain vähän, hyödynsivät vähiten myös viikkoliikunto-oikeutta. Mahdollisuuksiin vaikuttaa niin fyysiset kuin sosiaalisetkin mahdollisuudet. On mahdollista, että osa aliupseereista kokee, että oma tehtävä ei ajankäytön puitteissa mahdollista tämän mahdollisuuden hyödyntämistä. Joissain tapauksissa kyse voi olla sosiaalisen mahdollisuuden puuttumisesta eli henkilö kokee, että työtoverit tai esimiehet paheksuvat, jos tämä ottaa tehtävänsä lomassa ajan viikkoliikunnalle, vaikka muut ympärillä eivät tekisi samoin. Sekä sosiaaliin että fyysisiin mahdollisuuksiin vaikuttaa myös esimiehen suhtautuminen fyysisen kunnon merkitykseen ja ylläpitämiseen/kehittämiseen sekä toimet sen eteen että näistä asioista voitaisiin pitää huolta myös työajalla. Toisaalta suurin osa vastaajista kuului ikäryhmään, jolla monella on todennäköisesti pieniä lapsia kotona ja osa aliupseereista saattoikin kokea, ettei heillä ole mahdollisuutta vapaa-ajalla liikkua riittävästi ilman, että se haittaisi lastenhoitoa tai perheen yhteistä aikaa.

Motivaatio oli useimmalla aliupseerilla oman kuvauksensa mukaan sisäistä tai sisäistettyä ulkoista motivaatiota, joten tästä näkökulmasta katsottuna he kyllä tunnistiivat itselleen merkityksellisiä syitä liikkua. Silti osa raportoi motivaationsa pikemminkin ulkoiseksi.

koulutuksen (esim. harjoittelun, palautumisen, ravinnon ja levon merkitys sodanajan joukon menestymiseen) parempi markkinointi sekä esimiesten kehityskeskusteluiden pitämiin liittyvä koulutus. Esimiehille suunnatut tietoisuuskurssit voitaisiin toteuttaa vuosittaisilla toimialapäällikkökurseilla sekä upseerien tutkintoon johtavissa koulutuksissa (sotatieteiden kandidaatti ja sotatieteiden maisteri) sekä virkaurakursseilla (esikuntaupseerikurssi ja yleisesikuntaupseerikurssi). Viestinnässä puolestaan voitaisiin hyödyntää Puolustusvoimien intranetissä toimivaa Torni-portaalia. **Valmennuksen ja harjoittamisen osalta tärkeänä** nähtiin henkilökohtaisen tuen tarjoaminen niille, jotka eivät saavuta oman tehtävänsä asettamaa vaatimustasoa tai joita ollaan suunnittelemassa vaativampiin tehtäviin, joihin heidän fyysinen toimintakykynsä ei vielä riitä. Henkilökohtainen tuki voisi rakentua muun muassa personal trainer -palveluiden ja liikuntaryhmien varaan.

Mallin antamisen suhteen todettiin esimiehen ja johdon mallin ja esimerkin olevan kaikista merkityksellisistä. Vaikka fyysisen toimintakyvyn merkitys nousee esiin tärkeänä ”juhlapuheissa” esiintyvänä arvona, on mahdollista, että käytännön ja arjen toimia ohjaavat toisenlaiset arvot kuten töiden valmiiksi saattamisen arvostus yli liikunnan harjoittamisen tärkeyden. Tätä voidaan vahvistaa aiemmin mainitulla esimiehille tarjottavalla tiedolla. ”Johdon mahtikäsky” taustalle vaaditaan aito ymmärrys siitä, että fyysinen toimintakyky ja siihen panostaminen on suora panostus joukon sodanajan suorituskykyyn eikä näin ole muusta työstä erillinen asia. Mallin antamiseen voidaan hyödyntää myös erilaisia julisteita ja kuvia rakennusten (erityisesti joukko-osastojen perusyksiköiden) seinillä, joilla annetaan esimerkkiä hyväkuntoisesta sotilaasta omassa, vaativassa, toimintaympäristössään. Julisteet ja kuvat saattavat toimia erityisen vahvoina esimerkkeinä erityisesti nuorimmille sotilaille, joiden motivaatioon vaikuttaa myös ulkonäköön liittyvät asiat. Tämä on ymmärrettävää, sillä he eivät vielä ole siinä iässä, että voisivat havainnoida heikon tai heikentyneen fyysisen kunnan merkitystä omaan terveyteensä vaan motivoituvat sen sijaan hyvään fyysiseen kuntoon liittyvistä esteettisistä tekijöistä. Toisaalta tärkeän ja hyvän esimerkin hyvän fyysisen kunnan merkityksestä antavat myös hallintoyksiköiden omat työntekijät, jotka ovat menestyneet esimerkiksi omassa urheilulajissaan tai vaikkapa sotilasurheilukilpailuissa. Asiantuntijaryhmässä koettiin, että tällaisen ”gloorian” esille tuominen ei aina suomalaisille ole kovin helppoa, mutta se nähtiin hyvänä keinona kertoa menestystarinoista ja onnistumisista, joilla on tapana vedota yksilöihin. **Ympäristön muuttamisen** nähtiin liittyvän niin fyysiseen kuin sosiaaliseenkin ympäristöön. Ehdotuksina esille tuotiin muun muassa liikuntapaikkojen tuominen mahdollisimman lähelle henkilöstöä ja olemassa olevien liikuntapaikkojen kunnostaminen ja korjaaminen. Toisaalta hyvänä ajatuksena nähtiin se, että myös henkilöstön työtiloja muutettaisiin sellaisiksi, jotka kannustavat aktiivisuuteen. Tämä voisi tarkoittaa muun muassa seisomatyöpisteiden suunnittelua sekä erilaisen pienvälineistön hankkimista työtiloihin. Huoneet, joissa olisi esimerkiksi leuanvetotankoja, vastuskuminauhoja, kahvakuulia ja jumppamattoja kannustaisivat

lisäämään kaikkea fyysistä aktiivisuutta työn lomassa. Myös muita tiloja, kuten sotilaskodin tiloja voisi muokata aktiivisuutta suosivaan suuntaan korvaamalla osan tavallisista pöytäryhmistä korkeilla pöydillä, joiden ympärillä voisi seisten käydä päiväkahvilla. Sosiaalitilojen parantaminen ja lisääminen osassa hallintoyksiköitä saattaisi myös yhtenä toimenä kannustaa henkilöitä liikkumaan työmatkansa esimerkiksi pyörällä tai kävellen. Yhteinen viikkoliikunta työtovereiden kanssa sekä muun muassa palaverien pitäminen ulkona vaikkapa pururadalla nähtiin mahdollisuutena, joka vaatisi kuitenkin sosiaalisen ympäristön ja tapojen muuttamista. Isona haasteena nähtiin sotaharjoitusvuorokausien runsas määrä tietyissä henkilöryhmissä ja katsottiin, etteivät sotaharjoitukset kuitenkaan saisi olla liikkumisen este. Interventiona tähän kaavailtiin harjoitusalueiden tarkastelua siitä näkökulmasta, miten niitä voisi entistä paremmin hyödyntää liikkumiseen. Lenkillehän pääsee missä tahansa, mutta etenkin tiettyjen, suurella käytöllä olevien, vakioharjoitusalueiden osalta pohdittiin mahdollisuutta rakentaa esimerkiksi voimailualueita. **Mahdollistamisen** katsottiin liittyvän vahvasti juuri mallin antamiseen sekä ympäristön muuttamiseen. Lisäyksenä edellisiin todettiin, että jatkossa työtä täytyy tehdä sen eteen, että viikkoliikunta on kaikille oikeasti mahdollista ja tarjolla on myös yhteistä viikkoliikuntaa, joka mataltaa eriyesti niiden kynnystä lähteä liikkumaan työajalla, jotka mahdollisesti kokevat, ettei se ole sosiaalisesti suotavaa tai epäilevät, että työtoverit katsovat pahalla kesken päivän liikkumista. Sotaharjoitusten osalta mahdollistaminen voitaisiin tehdä kirjaamalla sotaharjoituskäskyihin oma aikansa liikkumiselle, kuten ainakin esikuntaharjoitusten yhteydessä on tähänkin asti tehty. Tämä aikaresurssin mahdollistaminen liittyy myös tavallisen työajan puitteissa liikkumiseen.

Pakottaminen vaikuttaa ensisilmäyksellä helposti Puolustusvoimissa toteutettavalta interventiokeinolta, mutta tämänkin kohdalla asiantuntijaraati tunnisti, että vaikka joitain asioita voidaankin käskä, on kyse silti pohjimmiltaan henkilön oman motivaation vahvistamisesta. Toisaalta motivaatio syntyy joskus vain tekemällä (eikä odottamalla sohvalla nurkassa liikuntakipinän syyntymistä), joten viikkoliikunnan muuttaminen palvelusliikunnaksi nähtiin erityisen vaikuttavana ja mahdollisena interventiokeinona. Tällöin henkilöllä ei olisi ainoastaan mahdollisuutta, vaan myös velvollisuus käyttää kaksi tuntia työaika viikossa liikkumiseen. Tällöin työajalla vahvistettu tapa parhaimmillaan lisäisi liikuntaa myös vapaa-ajalla. Toisaalta fyysisestä toimintakyvystä ja kunnosta huolehtiminen nähtiin myös asiana, johon esimiehen ja työterveyshuollon pitäisi voida puuttua aivan kuten esimerkiksi alkoholin liialliseen käyttöön puututaan tälläkin hetkellä. Tällaisissa tapauksissa nähtiin, että esimiehellä ja työterveyshuollolla tulisi olla mahdollisuus ohjata työntekijä liikunnanohjauksen ja liikuntaneuvonnan pariin. **Suostuttelun** osalta esiin nostetut keinot olivat samoja, mitä pohdittiin esimerkin näyttämisen kohdalla. Tärkeänä pidettiin liikunnan tuomien hyötyjen esiin tuomista ja niiden ääneen sanotusti tärkeänä pitämistä esimiehen toimesta. Myös tämä näkökulma olisi helppo yhdistää vuosittain käytäviin kehityskeskusteluihin,

joissa esimiehillä on mahdollisuus keskustella myös fyysisestä toimintakyvystä alaistensa kanssa. Esitettiin, että jatkossa kehityskeskusteluissa ei käytäisi läpi ainoastaan sitä, onko henkilö suorittanut kuntotestit määräpäivään mennessä, vaan keskusteltaisiin myös liikunta-aktiivisuudesta ja muun muassa viikkoliikunnan hyödyntämisestä sekä henkilön kokemista tarpeista lisätuelle fyysisen toimintakyvyn kehittämisen suhteen. Asiantuntijaraati näki, että kannustimia voitaisiin asettaa muun muassa sillä, että fyysiset tehtäväkohtaiset vaatimukset sekä niiden täytyminen näkyisivät jatkossa henkilön palkkauksessa (erityisesti henkilökohtaisen suoriutumisen lisässä), mahdollisesti liikuntavarusteiden ja liikuntapalveluiden saamisessa, jopa vapaapäivien myöntämisessä (kuten varusmiehillä kuntoisuuslommat, eli ns. ”kuntsarit”) sekä erilaisten henkilöstölle suunnattujen maksuttomien ja kiinnostavien liikuntapäivien muodossa. Samanaikaisesti nähtiin, että esimerkiksi palkkaukseen liittyvät interventiot ovat jo todennäköisesti jo ammattiyhdistysten näkökulmasta hyvin vaikeita toteuttaa.

8 Pohdinta

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksena syntyi asiantuntijatyöryhmätyönä laaditut toimenpidesuosituksot siitä, miten Puolustusvoimat voi tulevina vuosina jalkauttaessaan fyysisiä tehtäväkohtaisia vaatimuksia tukea henkilöstön liikkumista ja fyysisen kunnan kehittämistä. Seuraavassa pohditaan sitä, mistä kehittämistyön tulokset kertovat ja miten ne huomioidaan tulevaisuudessa.

8.1 Mistä tutkimustulokset kertovat?

Valtaosa kyselyyn vastanneista aliupseereista oli hyvässä, kiitettävässä tai erinomaisessa kunnossa ja samoin valtaosa heistä liikkui aktiivisesti, 3 kertaa viikossa tai useammin. Silti joukossa oli heitä, jotka olivat huonossa kunnossa ja jotka eivät harrastaneet säännöllisesti liikuntaa. Havainto on samansuuntainen kuin muualta yhteiskunnasta ja eri ikäluokista kantautuva huoli siitä, että liikunnan määrän suhteen ”keskiluokka” alkaa kaventua samalla kun todella paljon liikkuvien määrä ja ei lainkaan liikkuvien määrä kasvaa.

Silmiinpistävää oli, että läheskään kaikki eivät hyödynnä työnantajan tarjoamaa oikeutta käyttää kaksi tuntia työaika viikossa liikkumiseen, vaikka kyseessä on erinomainen työpaikkaetu. Sama havaittiin aiemmissa, vuonna 2010 ja 2015 tehdyissä kyselyissä, joiden mukaan koko henkilöstöstä kolmannes ja aliupseereista neljännes ei käyttänyt viikkoliikuntaoikeuttaan lainkaan, osa vedoten ajan puutteeseen (Pihlainen, 2010, 42; Tyyskä, 2015, 71). Tulokset nostivat esiin myös sen oletetun tosiasian, että liikkumattomuus työaikana oli yhteydessä myös liikkumattomuuteen vapaa-ajalla ja toisinpäin. Vaikka kaksi tuntia viikossa ei vielä riitä fyysisen kunnan kehittämiseen, jos vapaa-ajalla ei

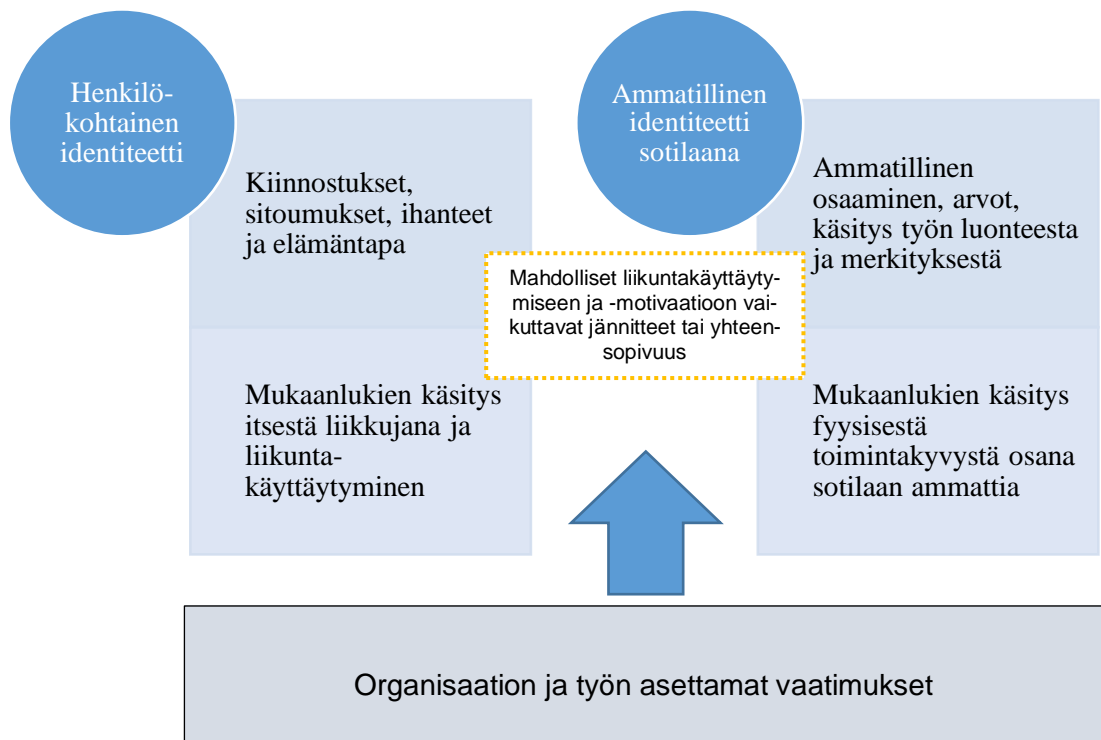
harrasta liikuntaa, alku se silti on. Ja usein on niin, että aktiivisuus lisää aktiivisuutta. Mikäli saisimme kaikki henkilöt liikkumaan työajalla, on mahdollista, että se lisäisi myös heidän vapaa-ajan liikuntaansa.

Tutkimustuloksia tarkastellessa kävi myös ilmi, että kaikki aliupseerit eivät tiedä liikkuvatko he tarpeeksi eikä heillä ollut kaikilla tarkkaa käsitystä siitä minkälaista fyysistä toimintakykyä ja kuntoa heidän oma työtehtävänsä heiltä vaati. Näin ollen voidaan kysyä, että mikäli ymmärrys fyysisestä toimintakyvystä on osin puutteellista, osataanko kuntoa näin ollen edes ylläpitää saattikka kehittää?

Sotilasorganisaatiossa asioiden eteenpäin vieminen on melko suoraviivaista käskyillä ja toisaalta on helppo olettaa, että sotilaan työhön hakeutuneet aliupseerit näkisivät fyysisen toimintakyvyn merkittävänä osana sotilaan työtä ja näin ollen pitäisivät itsestään selvänä tähän panostamista. Näin ei kuitenkaan tulosten valossa aina ole. Osa aliupseereista katsoo, että fyysisellä kunnolla on vain keskinkertainen merkitys siinä, miten hyvin sotilas kykenee tehtävässään suoriutumaan tai kuinka ”hyvä sotilas hän on”. Edelleen tutkimustulokset osoittivat, että liikuntaan motivoiminen sotilaan työhön kuuluvana elementtinä voi olla tuloksetonta. Motivaatioon ylläpitää ja kehittää omaa fyysistä kuntoaan näytti vaikuttavan enemmän se minkälaisen roolin henkilö antaa liikunnalle henkilökohtaisessa elämässään ja henkilökohtaisessa identiteetissään.

Aina ammatillinen identiteetti ei ole täysin jäsentynyt (Argylis & Schön, 1987) vaan siinä saattaa myös esiintyä ristiriitaisuuksia esimerkiksi suhteessa henkilökohtaiseen identiteettiin. Toisaalta on esitetty, että identiteettiin voi sisältyä myös osia, joihin yksilö ei oikeastaan halua sitoutua (Lahtinen, 2015, 63). Itseasiassa tämän kehittämistyön tutkimustulokset nostivatkin esiin havainnon, että aina ammatillinen identiteetti ei ole linjassa henkilökohtaisen identiteetin kanssa mitä tulee liikunnan tärkeänä näkemiseen. Näin ollen voidaan olettaa, että henkilön suhtautumiseen liikuntaan vaikuttaa se, onko tämä tunnistanut jännitteitä sen välillä mitä hän ajattelee työstään ja fyysisen kunnan roolista siinä sekä työhön liittyvistä vaatimuksista ja siitä, mitä ajattelee omasta itsestään (Kuvio 11). Toisaalta jännitteet voivat joskus syntyä sen välille, miten organisaatio näkee työn ja siihen liittyvät vaatimukset ja miten henkilö itse kokee nämä asiat. Jännitteet tai yhteensopivuudet eri näkemysten välillä heijastuvat muun muassa siihen, syntyykö sopeutumista organisaation näkemyksiin, vaikka ne olisivat erilaisia kuin henkilökohtaiset näkemykset alun perin, vahvistuvatko omat näkemykset organisaation käsitysten myötä vai syntyykö kenties vastakkainasettelua, joka johtaa esimerkiksi taistelua organisaation näkemyksiä vastaan. Vastakkainasettelu voi johtaa yksilön osalta myös defensiiviseen käyttäytymiseen, mikäli hän tulkitsee ja tunnistaa, ettei täytyä organisaation asettamia vaatimuksia. Tällöin sotilaille voi jossain tilanteessa olla helpompaa kapinoida vaatimuksia vastaan ja kyseenalaistaa ne kuin todeta, ettei itse kykene täyttämään niitä. Nämä käsitysten välille mahdol-

lisesti syntyvät jännitteet tai yhteensopivuudet voivat osaltaan vaikuttaa henkilön motivaatioon pitää huolta fyysisestä kunnostaan ja liikkua. Tutkimustulosten valossa näytti siltä, että henkilöiden, joiden henkilökohtaisessa ja ammatillisessa identiteetissä oli liikunnalla keskeinen rooli, motivaatio oli useammin sisäinen kuin niiden, joiden identiteetissä liikunta ei näytellyt suurta roolia. Tämä antaa ymmärtää, että nämä aliupseerit liikkuvat puhtaasta liikunnan ilosta, eikä se ole heille pakon sanelemaa, jolloin on todennäköisempää, että he myös suhtautuvat fyysisen kunnan kehittämiseen ja tehtäväkohtaisten fyysisten toimintakykyvaatimusten täyttämiseen sitoutuneemmin (Lonka 2015, 168; Ryan & Deci, 2001, 175).



Kuvio 11. Henkilökohtaisen ja ammatillisen identiteetin yhteensovittaminen työn haasteiden suhteen.

Fyysisiä tehtäväkohtaisia vaatimuksia jalkauttaessa ei siis missään nimessä auta, että pelkästään sanomme, että hyvä fyysinen kunto liittyy sotilaan työhön. Kaikki lähete siitä mikä merkitys liikunnalla on henkilön omassa elämässä – mikä merkitys sille annetaan (Koski, 2017, 87-94). Merkitys kertoo yksilön suhteesta liikuntaan. Näin ollen haaste on laajempi. Ihmisten käsitys itsestään ja oma liikunnallinen (tai liikkumaton) elämäntapa on ehtinyt muokkautua jo monen vuoden ajan siinä vaiheessa, kun aliupseeri rekrytoituu Puolustusvoimiin. On kuitenkin yhtä lailla totta, että mikäli hän on palveluksessa eläköitymiseen saakka, on Puolustusvoimilla parhaimmillaan yli 30 vuotta aikaa myötävaikuttaa henkilön liikuntakäyttäytymiseen.

Jatkossa fyysinen kunto yhdistyy kuitenkin yhä vahvemmin henkilön työhön, tehtävään ja sen vaatimuksiin, kun tehtäväkohtaiset fyysiset toimintakykyvaatimukset otetaan käyttöön. Tämän tutkimuksen perusteella vaikuttaa siltä, että keskimäärin 32 % vastaajista ei tässä vaiheessa täytä sen tehtäväluokan kestävyyskuntovaatimuksen, johon arvioi kuuluvansa. Lihaskuntovaatimukseen yli suurempi osa, keskimäärin 73-81% testistä riippuen. Vaatimustaso saavutettiin harvemmin vaativammissa tehtäväluokissa. Tämä on haaste, sillä fyysinen toimintakyky mahdollisiin poikkeusoloihin rakennetaan rauhan aikana. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida (Pihlainen ym., 2016, 10) ja näin ollen on äärimmäisen tärkeää, että kaikki ammattisotilaat ovat tehtävänsä edellyttämässä kunnossa. Kuten aiemmin todettiin, tämä tukee sotilaan kokonaisvaltaista toimintakykyä, joka edelleen on merkittävä tekijä joukon sotilaallisen suorituskyvyn rakentumisessa. Hyvä fyysinen kunto auttaa sotilaita selviämään vaativista olosuhteista, mutta myös säilyttämään toimintakykynsä niissä pidempään: Kriisitilanteissa pelko ja väsymys ovat aina läsnä ja hyvä fyysinen kunto auttaa myös hallitsemaan näitä paremmin (Koski, Kyröläinen, & Santtila, 2005, 206).

Tämä tarkoittaa sitä, että Puolustusvoimilla on tulevana vuosina haaste, miten se voi omalla toiminnallaan ja organisaatiotason ratkaisuilla tukea sitä, että kaikki alipseerit (ja laajemmin muutkin henkilöstöryhmät) näkevät fyysisen toimintakyvyn merkityksen ja arvostavat sitä siinä määrin, että se näkyy heidän liikuntakäyttäytymisessään. Vaikka Puolustusvoimien intresseissä on ensisijaisesti oman toiminnan ja suorituskyvyn maksimointi sekä valmius, olisi tällä muutoksella myös suuri vaikutus yksilön elämään ja terveyteen, mutta myös laajemmin yhteiskunnassa tapahtuvaan fyysisen kunnan kehittymiseen (Vasankari ym., 2018, 25-27). Puolustusvoimilla olisi myös organisaationa mahdollista vähentää sairauspoissaoloja panostamalla henkilöstön fyysiseen kuntoon (Vasankari ym., 2018, 25-27). Keinoja tähän haasteeseen pohdittiin tämän opinnäytetyön intervention suunnitteluvaiheessa, jonka tuloksista raportoitiin edellisessä luvussa.

8.2 Tutkimustulosten luotettavuus

Tämä kehittämistyön perustana toimiva tutkimus oli luonteeltaan määrällinen ja näin ollen sitä tulee arvioida siihen liitettyjen luotettavuuskriteerien näkökulmasta. Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan tyypillisesti reliabiliteetin ja validiteetin näkökulmasta. Reliabiliteetilla viitataan tutkimuksen kykyyn tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Metsämuuronen, 2009, 74). Tämä tarkoittaa sitä, että mikäli tutkimus toistettaisiin samalla tavalla (sama kyselylomake, sama kohdejoukko ja samat analyysimenetelmät) olisivat tutkimustulokset suurella todennäköisyydellä samankaltaisia kuin nyt tehdyssä tutkimuksessa. Reliabiliteettiin vaikuttaa suuresti se, kuinka hyvin kyselyyn käytetty mittari eli kyselylomake on laadittu.

Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeen muuttujien ja niistä muodostettujen summamuuttujien luotettavuutta arvioitiin laskemalla Cronbachin alfa. Niiden perusteella voitiin todeta, että kaikkien summamuuttujien sisäinen luotettavuus oli melko hyvä tai varsin hyvä. Lisäksi kyselylomakkeen luotettavuutta lisäsi se, että osa väittämistä perustui olemassa oleviin, laajalti validoituihin tutkimusmittareihin. Lisäksi tutkimuksen reliabiliteettia tässä yhteydessä vahvisti se, että kysely lähetettiin kaikille perusjoukon edustajille ja eri hallintoyksiköistä saatiin kohtuullisen edustavat otokset aliupseereista.

Validiteetilla puolestaan viitataan tutkimuksen ”osumatarkkuuteen” eli siihen, kuinka hyvin tutkimuksessa onnistuttiin mitata juuri sitä asiaa, mitä sillä haluttiin mitata (Metsämuuronen, 2009, 74). On siis mahdollista, että tutkimuksen reliabiliteetti on hyvä, vaikka validiteetti on heikko. Validia tutkimusmittaria voidaan pitää merkinä hyvin onnistuneesta operationalisoinnista, joka puolestaan viittaa tutkimuskohteen hyvin onnistuneeseen sanallistamiseen ja mitattavaan muotoon asettamiseen. Tämä näkyy konkreettisesti erilaisissa sanavalinnoissa, joita mittarin laatimisen yhteydessä tehdään. On tärkeää, että mittarit testataan etukäteen tai niitä vähintäänkin työstetään tutkimusryhmässä, jotta erityisesti itse laadituissa mittareissa sanamuodot eivät ole vain yhden tutkijan tuote. On myös mahdollista, että tutkija esittää kyselylomakkeissa asian aivan liian monimutkaisesti eikä vastaajat/kohderyhmän edustajat ymmärrä, mitä asialla ajetaan takaa. Tulkintaan voi vaikuttaa esimerkiksi tutkijan ja kohderyhmän erilainen koulutus- tai ammattitausta tai monessa tilanteessa aivan yksinkertaisesti ikä. Tämän tutkimuksen validiteettia pyrittiin varmistamaan sillä, että itse laadittujen mittarien sisältöä rakennettiin teoriaohjatusti, mutta sanamuodot pyrittiin pitämään helposti ymmärrettävinä. Mittaria laadittiin yhdessä kahden muun liikunta-alan henkilön kanssa ja erilaisista ilmaisutavoista ja kysymyksenasetteluista keskusteltiin yhdessä.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa aina myös tutkimusentekotilanne ja ajanhetki, jossa tutkimus toteutetaan. Kyselylomaketutkimuksen ollessa kyseessä vastaajat ovat itse voineet päättää missä tilanteessa kyselyyn vastaavat, mutta vastauksiin on silti luonnollisestikin vaikuttanut henkilön senhetkinen mieliala sekä ne kysymykset ja asiat, joita hänellä siinä tilanteessa on mielessään. On mahdollista, että kysely on tavoittanut henkilön normaalista poikkeavassa, kiireisessä elämäntilanteessa, joka on johtanut normaalia kyynisempään suhteutumiseen liikuntaa kohtaan esimerkiksi. Näitä erilaisia tilannekohtaisia tekijöitä kuitenkin yleensä hälventää aineiston suurehko koko.

Kehittämistyössä luotettavuuteen vaikuttaa myös se yhteisö, jonka kanssa työtä on tehty. Tässä opinnäytetyössä esitetty kehittäminen on tehty saumattomassa yhteistyössä Puolustusvoimien liikunta-alan edustajien kanssa. Työn alkuvaiheessa yhteistyö painottui Pääesikunnan koulutusosaston toimintakykysektorin liikuntasuunnittelijan ja puolustusvoimien liikuntapäällikön kanssa käytyihin suunnittelupalaveriin ja loppuvai-

heessa eri hallintoyksiköiden liikunta-alan edustajien kanssa toteutettuun asiantuntijapaneeliin. Yhteistyön luotettavuutta tässä tapauksessa lisää se, että interventiokeinoja oli mukana suunnittelemassa toimijoita organisaation eri tasoilta aina päätöksiä (ja puolustusvoimien omia normeja) tekevästä keskusvirastosta, Pääesikunnasta, kuin yksittäisten joukko-osastojen liikunnanohjaajien keskuudestakin. Kaikki mukana olleet olivat työstä ja innovoinnista äärimmäisen kiinnostuneita mistä kertoo myös pitkään asiantuntijapaneelin jälkeen jatkunut sähköpostikeskustelu mukana olleiden henkilöiden kanssa.

Näiden luotettavuuspohdintojen lisäksi tutkimusta voidaan tarkastella myös arvioitavuuden näkökulmasta. Tästä syystä on tärkeää, että koko tutkimusprosessi tehdään näkyväksi. Näin lukija voi arvioida prosessia ja siihen liittyneitä ratkaisuja. Tässä tutkimuksessa on pyritty mahdollisimman tarkasti kuvaamaan käytettyä kyselylomaketta, aineiston analyysia ja tuloksia sekä niistä heränneitä johtopäätöksiä ja intervention suunnittelua. Tavoitteena oli, että lukija pystyy seuraamaan sitä ajatuksellista prosessia, jonka opinnäytetyön tekijä on kulkenut työtä tehdessään ja pohtimaan siihen liittyvien valintojen ja ratkaisujen tarkoituksenmukaisuutta.

8.3 Johtopäätökset

Tutkimustulokset osoittavat, että muutoksen ja liikunnan lisäämisen fyysisten tehtäväkohtaisten vaatimusten saavuttamiseksi täytyy tapahtua monilla eri tasoilla. Ei voi olla niin, että yksilö syyttää organisaatiota tuen puutteesta, jos ei itse ole valmis tekemään asialle mitään. Toisaalta organisaatio ei voi jättää haastetta yksinomaan yksilön niskoille, vaan sen on tehtävä oma osansa. Muutos on myös sillä tavalla pitkäaikainen, että fyysisen toimintakyvyn kehittämisen ja sen arvostuksen tulee näkyä läpi sotilaan uran. Yleensä ammattiin hakeutuessaan nuorina henkilöillä on vahva käsitys työn fyysisestä luonteesta ja sitä vahvistaa kokemus, jossa erityisesti uran alkuvaiheessa ollaan tehtävissä, jotka ovat fyysisesti raskaampia. Siirryttäessä uralla eteenpäin mahdollisesti pois raskaammista tehtävistä kohti kevyempiä esikuntatehtäviä asia saattaa ”unohtua”, kun muistutusta fyysisen kunnon merkityksestä työssä ei tule enää päivittäin. Organisaation suunnasta tämän asian tulee kuitenkin olla läpinäkyvä aina työhönottohetkestä mahdolliseen tehtävästä eläköitymiseen saakka.

Kehitetyt interventiomenetelmät nostavat esiin osin samoja keinoja, joita on aiemmin tuotu esiin Puolustusvoimien henkilöstön liikuntakäyttämisen edistämistä pohdittaessa. Aiemmassa Puolustusvoimien henkilöstön liikuntakäyttämistä koskevassa tutkimuksessa (Pihlainen, 2010, 19-20) esitettiin, että liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen tähtäävät toimenpiteet voitaisiin jakaa pienemmässä yhteisössä tapahtuviin toimenpiteisiin

ja laajemmin työyhteisötason toimenpiteisiin. Pienemmässä yhteisössä intervention kohteena voi olla liikuntamotivaation, liikuntamahdollisuuksien sekä liikunnan tukimuotojen edistäminen, jolloin keinot pureutuvat tyypillisesti tiedottamiseen ja viestintään, liikunta-neuvontaan ja ohjaukseen, tapahtumien ja kampanjoiden järjestämiseen sekä yhteisön sisäisiin järjestelyihin liikunnan helpottamiseksi. Viimeksi mainittuja ovat esimerkiksi työai-kajärjestelyt, sosiaalitulat, joka mahdollistavat työmatkaliikkumisen ja vaatteiden vaihdon sekä liikuntavälineiden säilytystilat ja omat liikuntatilat (Vuori, 2003, 130). Työyhteisötason liikunnan edistämisen toimenpiteet voidaan käyttää markkinoinnissa samaa keinovalikoi-maa kuin pienemmänkin organisaation osan kohdalla. Organisaatiotasolla keskitytään konkreettisten toimien sijaan yleensä tietoisuuden, kiinnostuksen ja mahdollisuuksien li-sääminen liikuntaan. Keinoina ovat esimerkiksi tiedotus, viestintä, liikuntapaikkojen ja -pal-veluiden määrän lisääminen sekä niiden laadun ja käytettävyyden parantaminen. Nykyai-kaista tietotekniikkaa voidaan hyödyntää selvittämään henkilön liikuntakäyttäytymistä ja liikunnan edistämiseen tähtäävät aineistot voidaan laatia kohdennetusti erilaista tietoa ja erilaisia palveluja tarvitseville kohderyhmille. (Vuori, 2003, 162–165.) Organisaatiotasolla viimeistään kyse on usein resurssien uudelleenkohdentamisesta ja turvaamisesta, joka edellyttää esimiestäsi sitoutumista ja esimerkkiä. Tämän vuoksi liikunnan markkinoinnin eräänä tärkeimpänä kohderyhmänä ovatkin päätöksentekijät, henkilöt organisaation joh-dossa, jotka on vakuutettava liikunnan hyödyllisyydestä (Vuori, 2003, 130–131).

Asiantuntijaraadin ehdottamat interventiomenetelmät vastaavat hyvin myös Olympiakomitean vuonna 2017 teettämän henkilöstöliikunnan barometrin tuloksia (Olym-piakomitea, 2017). Tässä selvityksessä tutkittiin työnantajien näkemyksiä siitä, kuinka pal-jon ja minkälaisin keinoin työpaikoilla tuetaan henkilöstön liikkumista. Lisäksi haluttiin sel-vittää sitä, miten työnantajat (n=150) tukivat henkilöstön liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta sekä minkä keinojen he kokivat olevan kaikkein tehokkaimpia henkilöstön liikkuttamisessa. Kyselyyn vastasi myös työntekijöitä (n=500), jotka antoivat tietoa omasta mahdollisuudes-taan harrastaa liikuntaa ja aktivoita työpäiväänsä. Selvityksen mukaan seuraavat asiat saisivat lisäämään tai aloittamaan työpaikan tukemaa liikuntaa:

- Kun työnantaja tukee liikuntaharrastusta taloudellisesti (48 % vastaajista)
- Kun terveet elämäntavat vaikuttavat palkkaukseen (33 % vastaajista)
- Kun työkaverit pyytäisivät mukaan liikkumaan (24 % vastaajista)
- Jos työpaikoilla olisi oma liikuntaporukka (23 % vastaajista)
- Jos olisi mahdollisuus taukoliikuntaan (22 % vastaajista)
- Jos liikuntamahdollisuudet tuotaisiin työpaikoilla (17 % vastaajista)
- Jos esimies kannustaisi (15 %)

Tämän opinnäytetyön tuloksia tullaan edelleen jakamaan Puolustusvoimien omassa asianhallintajärjestelmässä asiakirjana sekä tiedotteena puolustusvoimien intranetin Torni-portaalissa. Tuloksista tullaan myös julkaisemaan lehdistötiedotteita ja artikkeleita muun muassa aliupseerikunnan omaan lehteen. Tulosten jakaminen jatkuu koko vuoden 2019 ajan, kun tehtäväkohtaisia fyysisiä toimintakykyvaatimuksia otetaan vaiheittain käyttöön. Myös interventiokeinojen jatkojalostaminen ja suunnittelu sekä käytännön toimeenpano jatkuu Pääesikunnan koulutusosaston toimesta tulevan vuoden aikana, kun fyysisiä tehtäväkohtaisia vaatimuksia jalkautetaan osaksi sotilaiden arkea. On selvää, että työ ei ole helppo. Siihen liittyy monia haastavia kysymyksiä fyysisen toimintakyvyn kriteereistä, niiden mittaamisesta, mutta myös kysymyksiä siitä, miten henkilöstö ottaa asian vastaan ja millä tavoin he uudistukseen suhtautuvat? On sanomattakin selvää, että joillekin se aiheuttaa painetta ja pelkoa siitä, miten tulee saavuttamaan omalle tehtävälle asetetut rajat.

Keskiöön nousee se, miten puolustusvoimat organisaationa nousee tukemaan henkilöstöään saavuttamaan asettamia tavoitteita. Organisaatio asettaa henkilöstölleen äärimmäisiä, arjen toimintakyvyn rajat ylittäviä, vaatimuksia toimimiseen poikkeusolojen tilanteissa, joihin luonnollisesti emme koskaan toivo joutuvamme. Organisaation täytyy kuitenkin tulla puolitiehen vastaan miettimällä, miten se voi omilla toimillaan, arvoillaan, päätöksillään ja säännöillään parhaalla mahdollisella tavalla tukea fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja kehittämistä - henkilöstön hyvää fyysistä toimintakykyä. Puolustusvoimat on jo pitkään markkinoinut itseään Suomen suurimpana kuntokouluna ja nyt tuota koulua on tarpeen uudelleen arvioida: mitä ja miten siellä opetetaan ihmisiä pysymään hyvässä fyysisessä kunnossa? Minkälainen oppimisympäristö kouluun halutaan luoda ja ennen kaikkea, kuinka varmistetaan, että tämän kuntokoulun oppilaille, jokaisella henkilöstön jäsenellä, on riittävä tuki omaan oppimiseen ja kehittymiseen.

Jotta jatkossa ei tehtäisi vain hyvää työtä, vaan *liikuttavan* hyvää työtä.

9 Lähteet

- Argyris, C. & Schön, D. A. 1987. *Organizational Learning: A theory of action perspective*. Reading, Massachusetts Addison-Wesley Publishing Company.
- Burr, V. 2004. *Sosiaalipsykologisia ihmiskäsityksiä*. Suom. J. Vainonen. Tampere: Vastapaino.
- Deci, E. L. & Ryan, R. 2000. Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 66-78.
- Eteläpelto, A. 2007. Työidentiteetti ja subjektiiviset rakenteiden ja toimijuuden ristiaallokossa. Teoksessa *Työ, identiteetti ja oppiminen*. Eteläpelto, A., Collin, K. & Saarinen, J. WSOY. Helsinki.
- Guaya, F., Vallerand, R. J., & Blanchard, C. 2000. On the Assessment of Situational Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24(3), 175-213.
- Hankonen, N. 2017. Miten motivoida hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa: K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (Toim.). *Mikä mitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet*. Juva: PS-kustannus, s.202-221.
- Harala, J., Valkeapää, K., Mikkonen, R., & Kostian, V. 2017. Toimintakyky taistelumenestyksen kulmakivenä. *Sotilasaikakauslehti*, 11, 9-14.
- Helkama, K. & Myllyniemi, R. & Liebkind, K. (2001). *Johdatus sosiaalipsykologiaan*. Helsinki: Edita.
- Häkkinen, K. & Ahtiainen, J. 2016. Maksimivoimaharjoittelu. Teoksessa: A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen. (Toim.) *Huippu-urheiluväestö. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. VK-Kustannus Oy, s. 250-264.
- Jenkins, R. 2004. *Social identity*. Second edition. Routledge.
- Kilen, A. 2013. The power of microtraining. Esitetty konferenssissa Nordic Military Sport Leaders Conference, Kongsvinger, Norja, 8.10.2013.
- Koski, H., Kyröläinen, H. & Santtila, M. 2005. Liikuntakäyttäminen ja sotilaiden fyysinen suorituskyky puolustusvoimien liikuntatieteellisen tutkimuksen viitekehyksessä. *Tiede ja ase*, 63, 205-219.
- Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (Toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva: PS-kustannus, s.87–113.
- Kyröläinen, H. 1998. Liikuntabiologinen näkökulma toimintakykyyn. Teoksessa: Toiskallio, J. (Toim.) *Toimintakyky sotilaspedagogiikassa*. Maanpuolustuskorkeakoulu, koulutustaidon laitos. Julkaisusarjan 2, No 4, 25-41.
- Kyröläinen, H., Santtila, M., Palvalin, K., Lipponen, J., Ohrankämmen, O., Rintala, H., Vis-kari, J., Karinkanta, J. & Lindholm, H. 2003. *Taistelija 2005*. Fyysisen toimintakyvyn tutkimustoiminta. Helsinki: Maanpuolustuskorkeakoulu, koulutustaidon laitos. Julkaisusarja 3: No 6.

- Kyröläinen, H., Santtila, M., Hämäläinen, H., Koski, H., Mäntysaari, M. & Karinkanta, J, 2004. Partiotiedusteluharjoituksen fysiologiset vasteet ja fyysisen suorituskyvyn muutokset. Helsinki: Edita Prima.
- Kyröläinen, H. & Santtila, M. 2010. Sotilaiden fyysinen toimintakyky – vaatimukset ja haasteet. Teoksessa: Mäkinen, J. & Tuominen, J. (Toim.) Toimintakykyä kehittämässä: Jarmo Toiskallion juhlaKirja. Military pedagogical reflections. Maanpuolustuskorkeakoulu, Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 1: No 6/2010, s.139-148.
- Lahtinen, K. 2015. Turvallisuustoimijuus – kadettien ja poliisiopiskelijoiden käsityksiä ammatti-identiteetistään. Pro gradu -tutkielma. Maanpuolustuskorkeakoulu.
- Lintunen, T. & Rovio, E. 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa: E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim). Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen seuran julkaisu nro 163. Helsinki, s. 18-22.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (Toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus, s.130-146.
- Lonka, K. 2015. Oivaltava oppiminen. Keuruu: Otava.
- Mero, A. & Jouste, P. 2016. Nopeusvoimaharjoittelu. Teoksessa: A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen. (Toim.) Huippu-urheilvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. VK-Kustannus Oy, s. 242-250.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Molanoroutzi, K., Khoo, S. & Morris, T. 2014. Validating the physical activity and leisure motivation scale (PALMS). BMC Public Health, 14:909, 2-12.
- Nummela, A. 2016. Kestävyysharjoittelu ja voimaharjoittelu kestävyyslajeissa. Teoksessa: A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen. (Toim.) Huippu-urheilvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. VK-Kustannus Oy, s. 272-294.
- Nurmi, J-E., & Salmela-Aro, K. 2017. Johdanto. Teoksessa: K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (Toim.). Mikä mitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Juva: PS-kustannus, s.9-17.
- Olympiakomitea. 2017. Henkilöstöliikuntabarometri 2017. Olympiakomitean julkaisusarja 9/2017.
- Pihlainen, K. 2010. Puolustusvoimien palkatun henkilöstön liikunta-aktiivisuuden yhteys terveyden riskitekijöihin ja suositukset palveluiden kehittämiseksi. Liikunnanalan ylempi AMK opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.
- Pihlainen, K., Santtila, M., Nyman, K., Nykänen, T., Mäntysaari, M., Vaara, J., Vasankari, T., Rintala, H., Mäkinen, J., Viskari, J., & Kyröläinen, H. 2016. Sotilaan toimintakyvyn tutkimus Libanonin UNIFIL kriisinhallintaoperaatiossa - KRITOKY 2014, Osa 1. Juvenes Print: Suomen yliopistopaino Oy.
- Roy, T. C., Springer, A. S., McNulty, V. & Butler, N. L. 2010. Physical fitness. Military Medicine, 175(8), 14-20.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Toiskallio, J. 1998. Miksi toimintakykyä? Johdanto julkaisun sisältöön. Teoksessa: Toiskallio, J. (Toim.) Toimintakyky sotilaspedagogiikassa. Maanpuolustuskorkeakoulu, koulutustaidon laitos. Julkaisusarjan 2, No 4, s. 7-14.
- Tyyskä, J. 2015. Miessotilaiden mielipiteitä fyysisestä kunnosta ja fyysisen kunnan rajoista sekä kuntotestaamisesta puolustusvoimissa. Diplomityö. Yleisesikuntaupseerikurssi 57, Maasotalinja. Maanpuolustuskorkeakoulu.
- Vanttaja, M. & Järvinen, T. 2006. Oppiminen ja identiteetti muuttuvassa yhteiskunnassa. Teoksessa J. Mäkinen, E. Olkinuora, R. Rinne & A. Suikkanen (toim.) Elinkautisesta työstä elinikäiseen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 27–42.
- Vanttaja, M, Tähtinen, J, Zacheus, T, Koski, P . 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteista ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto: Helsinki.
- Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa: K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (Toim.). Mikä mitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Juva: PS-kustannus, s.54-65.
- Vasankari, T., Koski, H., Pihlainen, K., Santtila, M. & Kyröläinen, H. 2018. Fyysinen kunto ja sairauspoissaolot. Teoksessa: T. Vasankari & P. Kolu (Toim.) Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018, 25-28.
- Vuori, I. 2003. Lisää Liikuntaa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Vähäsantanen, K. 2007. Ammatillisen opettajan ammatti-identiteetti muutoksessa. Teoksessa A. Etäpelto, K. Collin & J. Saarinen (toim.) Työ, identiteetti ja oppiminen.1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 156–17.

LIITE 1: KYSELY SOTILAAN TYÖSTÄ JA FYYSISESTÄ KUNNOSTA

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää käsityksiäsi siitä, minkälaisia ovat omaan tehtävääsi liittyvät fyysisen toimintakyvyn vaatimukset sekä kokemustasi omasta fyysisestä kunnostasi. Lisäksi kyselyn tarkoituksena on selvittää mitä liikunta sinulle merkitsee sekä sotilaan työssä että omalla vapaa-ajallasi. Tutkimus liittyy tehtäväkohtaisten fyysisten toimintakykyvaatimusten laadintaan ja käyttöönottoon puolustusvoimissa.

Kyselyyn vastaaminen on täysin luottamuksellista eikä järjestelmä yksilöi vastaajia. Yksittäistä vastaajaa ei siis ole mahdollista tunnistaa aineistosta eikä tutkimusraportista. Vastaaminen kestää noin 10 minuuttia.

Kysymyksiin ei ole oikeita tai väärä vastauksia, vaan on tärkeää, että vastaat kuhunkin kysymykseen tavalla joka vastaa omaa, henkilökohtaista kokemustasi parhaalla mahdollisella tavalla.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, mutta erittäin toivottavaa, sillä jokainen vastaus on tärkeä ilmiön kokonaisvaltaisemman ymmärryksen saavuttamiseksi.

Mikäli sinulla on mitään kysyttävää tutkimuksesta, voit mielihyvin olla yhteydessä vastuulliseen tutkijaan.

Lämmin kiitos panoksestasi tärkeän asian puolesta!

Vastuullisen tutkijan yhteystiedot:

Kasvatustieteen tohtori Jenni Harala
Erikoissuunnittelija
Pääesikunta, koulutusosasto

jenni.harala@mil.fi

0299 510 194

OMAN TEHTÄVÄN VAATIMUS FYYSISELLE TOIMINTAKYVYLLE

- 1) Minulla on hyvä käsitys siitä, minkälaista fyysistä toimintakykyä nykyinen tehtäväni minulta vaatii normaalioloissa
 - 1) Täysin eri mieltä
 - 2) Osittain eri mieltä
 - 3) Ei samaa eikä eri mieltä
 - 4) Osittain samaa mieltä
 - 5) Täysin samaa mieltä

- 2) Minulla on hyvä käsitys siitä, minkälaista fyysistä toimintakykyä nykyinen tehtäväni minulta vaatii poikkeusoloissa
 - 1) Täysin eri mieltä
 - 2) Osittain eri mieltä
 - 3) Ei samaa eikä eri mieltä
 - 4) Osittain samaa mieltä
 - 5) Täysin samaa mieltä

Seuraavassa taulukossa on esitetty tämän hetkinen versio puolustusvoimissa eri tehtäville asetetuista fyysisen toimintakyvyn tehtäväkohtaisista vaatimuksista. Vaatimuksia sovelletaan erikseen normaali- ja poikkeusoloihin.

(tähän taulukko)

- 3) Oman henkilökohtaisen käsitykseni mukaan tämänhetkinen normaaliolojen tehtäväni sijoittuu luokkaan
 - 1) Sisätyö, kevyt
 - 2) Ulkotyö, vaihteleva kuormitus
 - 3) Ulkotyö, jatkuva kuormitus
 - 4) Ulkotyö, raskas kuorma
 - 5) Erityisen vaativat tehtävät

- 4) Käsitykseni perustuu
 - 1) Omaan arviooni
 - 2) Esimiehen/asiantuntijan antamaan tietoon

- 5) Oman henkilökohtaisen käsitykseni mukaan tämänhetkinen poikkeusolojen tehtäväni sijoittuu luokkaan
 - 1) Sisätyö, kevyt
 - 2) Ulkotyö, vaihteleva kuormitus
 - 3) Ulkotyö, jatkuva kuormitus
 - 4) Ulkotyö, raskas kuorma
 - 5) Erityisen vaativat tehtävät

- 6) Käsitykseni perustuu
 - 1) Omaan arviooni
 - 2) Esimiehen/asiantuntijan antamaan tietoon

- 7) Oma arvioni normaaliolojen tehtävääni liittyvien fyysisen toimintakyvyn vaatimusten täyttämistä
 - 1) En täytä vaatimuksia
 - 2) En osaa sanoa täytänkö vaatimukset
 - 3) Täytän vaatimukset
 - 4) Ylitän vaatimukset

8) Oma arvioni poikkeusolojen tehtävääni liittyvien fyysisen toimintakyvyn vaatimusten täyttämisestä

- 1) *En täytä vaatimuksia*
- 2) *En osaa sanoa täytänkö vaatimukset*
- 3) *Täytän vaatimukset*
- 4) *Ylitän vaatimukset*

TAUSTAKYSYMYKSET

9) Puolustushaara

- 1) *Pääesikunta ja alaiset*
- 2) *Maavoimat*
- 3) *Merivoimat*
- 4) *Ilmavoimat*

10) Aselajisi

- 1) *Jalkaväki*
- 2) *Tykistö*
- 3) *Ilmatorjunta*
- 4) *Pioneerit*
- 5) *Viesti*
- 6) *Huolto*
- 7) *Puolustushaarakohtainen muu ala*

11) Nykyinen tehtäväsi

- 1) *Esikunta/toimistotyötehtävä (sisätyö, ei juuri kantamista, hyvin alhainen fyysinen kuormitus)*
- 2) *Kevyt tehtävä (osin sisä-, osin ulkotyö, vain vähän taakkojen kantamista, kevyt fyysinen kuormitus)*
- 3) *Keskiraskas tehtävä (pääasiassa ulkotyö, sisältää taakkojen kantamista, vaihteleva fyysinen kuormitus)*
- 4) *Raskas tehtävä (pääasiassa ulkotyö, taakkojen kantaminen, raskas fyysinen kuormitus)*
- 5) *Erikoisjoukkotehtävä (pitkäkestoinen ulkotyö, vaihtelevat työskentelyajat, paljon raskaiden taakkojen kantamista, erittäin raskas fyysinen kuormitus)*

12) Ikä

- 1) *Alle 20*
- 2) *20–29*
- 3) *30–39*
- 4) *40–49*
- 5) *50 tai yli*

13) Sukupuoli

- 1) *Mies*
- 2) *Nainen*

14) Virkaikä

- 1) *Alle 5 vuotta*
- 2) *6-10 vuotta*
- 3) *11–15 vuotta*
- 4) *16–20 vuotta*
- 5) *yli 20 vuotta*

15) Kuntoindeksi

- 1) *Heikko*
- 2) *Välttävä*
- 3) *Tyydyttävä*
- 4) *Hyvä*
- 5) *Kiitettävä*
- 6) *Erinomainen*

16) Edellinen Cooper-tulokseni (metriä):

17) Arvio tämänhetkisestä Cooper-kunnosta (metriä):

18) Hapenottokykyeni edellisessä polkupyöraergometritestissä (ml/kg/min):

19) Arvio tämänhetkisestä hapenottokyvystäni polkupyöraergometritestissä (ml/kg/min):

20) Edellinen punnerrus -testin tulokseni (toistoa minuutissa):

21) Arvio tämän hetkisestä punnerrus-kunnosta (toistoa minuutissa):

22) Edellinen istumaannousu -testin tulokseni (toistoa minuutissa):

23) Arvio tämänhetkisestä istumaannousu -testikunnostani (toistoa minuutissa):

24) Edellinen vauhditon pituus -testin tulokseni (cm):

25) Arvio tämänhetkisestä vauhditon pituus-testikunnostani (cm):

26) Mihin seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä kuulut?

Ajattele kolmea edellistä kuukautta ja ota huomioon kaikki sellainen vapaa-ajan fyysinen rasitus, joka kestää kerrallaan vähintään 20 minuuttia. Liikunta on ripeää ja reipasta, kun se aiheuttaa ainakin jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä.

- 1) *En harrasta juuri ollenkaan liikuntaa*
- 2) *Verkkaista tai rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa*
- 3) *Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kerran viikossa*
- 4) *Ripeää ja reipasta liikuntaa kaksi kertaa viikossa*
- 5) *Ripeää ja reipasta liikuntaa kolme kertaa viikossa*
- 6) *Ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa*

27) Liikun mielestäni tarpeeksi

- 1) *Kyllä*
- 2) *En*
- 3) *En osaa sanoa*

28) Hyödynnän viikkoliikuntaoikeuttani työaikana tyypillisen työviikon aikana

- 1) *En hyödynnä viikkoliikuntaoikeutta lainkaan*
- 2) *Hyödynnän viikkoliikuntaoikeutta alle 1h/viikossa*
- 3) *Hyödynnän viikkoliikuntaoikeutta 1-2h/viikossa*

29) Mikä on tällä hetkellä tärkein syys harrastaa liikuntaa työajalla?

- 1) *Kehittää fyysistä kuntoani*
- 2) *Ylläpitää fyysistä kuntoani*
- 3) *Pysyä terveenä / ylläpitää hyvää elämän laatua*
- 4) *Viettää aikaa työkavereiden kanssa liikkumalla*
- 5) *Nauttia kuntoilusta*
- 6) *Koska työnantaja edellyttää minulta tiettyä kuntotasoa*
- 7) *Osoittaakseni muille työpaikallani, että harrastan liikuntaa*
- 8) *Koska se on keino päästä hetkeksi pois töiden parista*

30) Verrattuna 10 vuoden takaiseen aikaan, harrastan nyt liikuntaa

- 1) *Enemmän kuin tuolloin*
- 2) *Suunnilleen saman verran kuin tuolloin*
- 3) *Vähemmän kuin tuolloin*
- 4) *En osaa sanoa*

31) Työ sotilaana on

- 1) *Lisännyt liikunnan määrää elämässäni*
- 2) *Vähentänyt liikunnan määrää elämässäni*
- 3) *Ei ole vaikuttanut liikunnan määrään elämässäni*

32) Sotilaan uran aikana

- 1) *Harrastamani liikunnan määrä on lisääntynyt*
- 2) *Harrastamani liikunnan määrä on pysynyt samana*
- 3) *Harrastamani liikunnan määrä on vähentynyt*

33) Missä määrin työtehtävääsi liittyy fyysistä kuormitusta päivän aikana?

- 1) *Työni on pääasiassa istumatyötä enkä kävele paljoakaan*
- 2) *Kävelen työssäni melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita esineitä*
- 3) *Joudun työssäni kävelemään ja nostelemaan paljon tai nousemaan portaita tai ylämäkeä*
- 4) *Työni on raskasta ruumiillista työtä, jossa joudun nostamaan tai kantamaan raskaita esineitä, kaivamaan, lapiomaan tai hakkaamaan tai tekemään muuta raskasta työtä*

KÄSITYS FYYSISEN KUNNON MERKITYKSESTÄ SOTILAAN AMMATISSA

Arviointiasteikko:

- 1= Täysin eri mieltä
2= Osittain eri mieltä
3= Ei samaa eikä eri mieltä
4= Osittain samaa mieltä
5= Täysin samaa mieltä

34) Ajattelen, että hyvä fyysinen kunto on tärkeä osa sotilaan ammatti	1	2	3	4	5
35) Ajattelen, että minun täytyy olla hyvässä fyysisessä kunnossa menestyäkseni tehtävässäni	1	2	3	4	5
36) Ajattelen, että minun täytyy olla hyvässä fyysisessä kunnossa ollakseni hyvä sotilas	1	2	3	4	5
37) Fyysinen kuntoni vaikuttaa siihen, mitä ajattelen itsestäni sotilaana	1	2	3	4	5
38) Fyysinen kuntoni liittyy siihen, millaisena sotilaana itseäni pidän	1	2	3	4	5
39) Mielestäni sotilaan täytyy olla hyvässä fyysisessä kunnossa	1	2	3	4	5
40) Fyysinen kunto oli yksi syy siihen, miksi halusin sotilaan ammattiin	1	2	3	4	5
41) Sotilaan tehtävien fyysisyys oli tärkeä syy sille, miksi olen hakeutunut sotilaaksi	1	2	3	4	5
42) Ajattelen, että jokainen sotilas on veloitettu pitämään huolta omasta fyysisestä toimintakyvystään ja fyysisestä kunnostaan lakivelvoitteen kuvaamalla tavalla	1	2	3	4	5
43) Mielestäni on hyvä, että sotilaat tekevät kuntotestit vuosittain	1	2	3	4	5
44) Mielestäni kuntotestien tuloksiin tulisi suhtautua nykyistä vakavammin arvioitaessa esim. sotaharjoituskelpoisuutta tai ylentämissiä	1	2	3	4	5
45) Hyvä fyysinen kunto on nykyisessä tehtävässäni tärkeää	1	2	3	4	5
46) Ajattelen, että minun pitää harrastaa liikuntaa myös vapaa-ajalla ylläpitääkseni sotilaille riittävän fyysisen toimintakyvyn	1	2	3	4	5

LIIKUNNAN MERKITYS ELÄMÄSSÄNI

Arviointiasteikko:

1= Täysin eri mieltä

2= Osittain eri mieltä

3= Ei samaa eikä eri mieltä

4= Osittain samaa mieltä

5= Täysin samaa mieltä

47) Liikunta on aina ollut tärkeä osa elämääni	1	2	3	4	5
48) En voisi kuvitella elämää ilman liikunnan harrastamista	1	2	3	4	5
49) Fyysinen kunto vaikuttaa paljon siihen, mitä ajattelen itsestäni	1	2	3	4	5
50) Pidän itseäni liikunnallisena ihmisenä	1	2	3	4	5
51) Vietän mielelläni aikaa liikunnan parissa	1	2	3	4	5
52) Nautin liikunnallisten ihmisten seurasta	1	2	3	4	5
53) Hakeudun usein tilanteisiin, joissa saa liikkua tai olla fyysisesti aktiivinen	1	2	3	4	5

Liikunta on minulle...

Arviointiasteikko:

1= Täysin eri mieltä

2= Osittain eri mieltä

3= Ei samaa eikä eri mieltä

4= Osittain samaa mieltä

5= Täysin samaa mieltä

54) Fyysisen kunnon ylläpitämistä	1	2	3	4	5
55) Fyysisen kunnon kehittämistä	1	2	3	4	5
56) Psyykkisen hyvinvoinnin edistämistä	1	2	3	4	5
57) Terveysten edistämistä pysyminen ja sairauksien ennaltaehkäisyä	1	2	3	4	5
58) Hyvän elämänlaadun varmistamista	1	2	3	4	5
59) Ajanvietto ystävien kanssa	1	2	3	4	5
60) Itseisarvo, tapa elää	1	2	3	4	5
61) Uusien ystävyssuhteiden mahdollistaja	1	2	3	4	5
62) Kilpailemista muiden kanssa	1	2	3	4	5
63) Nautinto	1	2	3	4	5
64) Keino olla parempi kuin muut	1	2	3	4	5
65) Keino olla hyvännäköinen	1	2	3	4	5

Kuinka paljon seuraavat asiat edistävät liikuntaharrastustasi? Valitse jokaisesta kohdasta omaa tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Arviointiasteikko:

1=erittäin vähän tai ei lainkaan

2=melko vähän

3=melko paljon

4=erittäin paljon

5=en osaa sanoa

66) Viihtyisä ympäristö	1	2	3	4	5
67) Hyvät liikuntapaikat	1	2	3	4	5
68) Virkistys, rentoutuminen	1	2	3	4	5
69) Terveysten ylläpitäminen	1	2	3	4	5
70) Fyysisen kunnan kehittäminen	1	2	3	4	5
71) Liikunnan vaikutukset ulkonäköön	1	2	3	4	5
72) Painon hallinta	1	2	3	4	5
73) Ystävät, liikuntaryhmät tms.	1	2	3	4	5
74) Muu mikä?	1	2	3	4	5
75) Ympäristön kannustus/tuki?	1	2	3	4	5

Kuinka paljon seuraavat asiat rajoittavat liikuntaharrastustasi? Valitse jokaisesta kohdasta omaa tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Arviointiasteikko:

1=erittäin vähän tai ei lainkaan

2=melko vähän

3=melko paljon

4=erittäin paljon

5=en osaa sanoa

76) Väsymys	1	2	3	4	5
77) Motivaation puute	1	2	3	4	5
78) Taloudelliset tekijät	1	2	3	4	5
79) Työkiireet	1	2	3	4	5
80) Perhe-elämän vaatimukset	1	2	3	4	5
81) Terveystila	1	2	3	4	5
82) Sopivan liikuntakumppanin/-ryhmän puute	1	2	3	4	5
83) Liikuntapaikkojen puute	1	2	3	4	5
84) Sää	1	2	3	4	5
85) Liikunta ei ole turvallista	1	2	3	4	5
86) Muu, mikä?	1	2	3	4	5

Seuraavassa esitetään yleisiä kuntoiluun liittyviä väittämiä. Lue jokainen väittämä erikseen huolellisesti, arvioi jokaista väittämää erikseen ja vastaa sen mukaan miten se pitää paikkansa juuri sinun kohdallasi. Ympyröi numero, joka kuvaa sinua parhaiten.

Arviointiasteikko:

- 1 = ei pidä ollenkaan paikkaansa
 2 = ei pidä useimmiten paikkaansa
 3 = jotain siltä väliltä
 4 = pitää osittain paikkansa
 5 = pitää täysin paikkansa

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 87) Teen paljon suunnittelutyötä tavoitteen saavuttamiseksi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 88) Uskon, että vielä 10 vuoden päästäkin harrastan liikuntaa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 89) Asetan itselleni viikkotasolle tavoitteet, jotka ohjaavat kuntoiluani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 90) Asetan itselleni kuukausitasolle tavoitteet, jotka ohjaavat kuntoiluani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 91) Asetan itselleni vuositasolle tavoitteet, jotka ohjaavat kuntoiluani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 92) Asetan itselleni tavoitteet Puolustusvoimien kuntotesteissä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 93) Minulla on usein tapana suunnitella kuinka hoidan kuntoani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 94) Minulle tärkeä tavoite kuntoilussa on menestyä paremmin kuin toiset. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 95) Minulle tärkeä tavoite on saavuttaa hyviä tuloksia kuntoilussani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 96) Yritän kuntoillessani välttää tilanteita, joissa saatan vaikuttaa huonokuntoiselta tai heikolta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 97) Kuntoilen tullakseni parempaa kuntoon ja kehittyäkseni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 98) Yritän kuntoillessani välttää tilanteita, joissa voi epäonnistua tai tehdä virheitä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 99) Minulle tärkeä tavoite liikkumisessani on kehittyä parempaan kuntoon. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 100) Tuntuu hyvältä, jos onnistun näyttämään toisille olevani hyvässä kunnossa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 101) Minulle on tärkeää, etten kuntoillessani epäonnistu toisten nähden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 102) Minulle tärkeä tavoite kuntoilussa on kehittyä mahdollisimman paljon. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 104) Minulle on tärkeää kuntoilussa, että saan hyviä tuloksia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 105) Minulle on tärkeää se, että muut pitävät minua kyvykkäänä ja hyväkuntoisena. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 106) Tavoitteeni on menestyä kuntoilussa hyvin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 107) Arvioin omaa fyysistä kuntoani viikoittain. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 108) Arvioin omaa fyysistä kuntoani kuukausittain. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 109) Arvioin omaa fyysistä kuntoani vuosittain. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 110) Päivitän tavoitettani/tavoitteitani oman arvioni perusteella. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 111) Päivitän harjoitusohjelmaani oman arvioni perusteella. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 112) Olen täynnä energiaa, kun lähdän kuntoilemaan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 113) Tunnen itseni vahvaksi ja olen täynnä puhtia, kun lähdän kuntoilemaan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 114) Kuntoilu tuntuu minusta työltä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 115) Pystyn kuntoilemaan pitkiäkin aikoja päivittäin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 116) Olen henkisesti vahva ja sitkeä, kun kuntoilen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

117) Jatkan sinnikkäästi kuntoilua, vastoinkäymisistä huolimatta.	1	2	3	4	5
118) Koen fyysisen kunnon kehittämisen tärkeäksi ja merkitykselliseksi.	1	2	3	4	5
119) Olen innoissani fyysisen kunnon kehittämisestä.	1	2	3	4	5
120) Fyysisen kunnon kehittäminen innostaa minua.	1	2	3	4	5
121) Olen ylpeä itsestäni, kun kehitän fyysistä kuntoani.	1	2	3	4	5
122) Fyysisen kunnon kehittäminen on mielestäni haastavaa.	1	2	3	4	5
123) Aika kuluu nopeasti, silloin kun kuntoilen.	1	2	3	4	5
124) Unohdan kaiken ulkopuolisen, kun kuntoilen.	1	2	3	4	5
125) Olen onnellinen, kun kuntoilen tarmokkaasti.	1	2	3	4	5
126) Olen uppoutunut, kun kuntoilen.	1	2	3	4	5
127) Olen "omissa maailmoissani", kun kuntoilen.	1	2	3	4	5
128) Minun on vaikea keskeyttää kuntoiluani, kun olen päässyt "vauhtiin".	1	2	3	4	5

Seuraavassa esitetään väittämiä, jotka liittyvät siihen, miksi harrastat liikuntaa. Lue jokainen väittämä erikseen huolellisesti, arvioi jokaista väittämää erikseen ja vastaa sen mukaan miten se pitää paikkansa juuri sinun kohdallasi. Ympyröi numero, joka kuvaa sinua parhaiten.

Arviointiasteikko:

- 1 = ei pidä ollenkaan paikkaansa
- 2 = ei pidä useimmiten paikkaansa
- 3 = jotain siltä väliltä
- 4 = pitää osittain paikkansa
- 5 = pitää täysin paikkansa

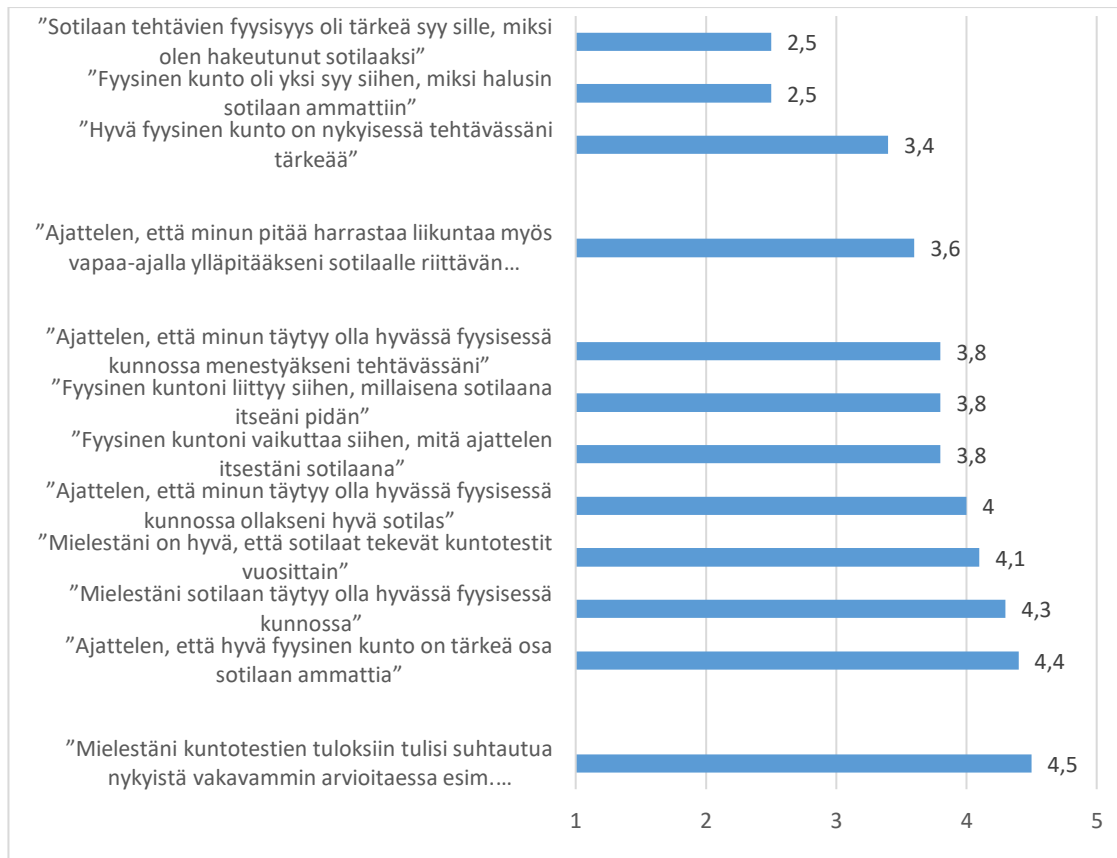
Harrastan liikuntaa koska...

129) Koska liikunnan harrastaminen on kiinnostavaa	1	2	3	4	5
130) Koska liikunnan harrastaminen on mielekästä/mukavaa	1	2	3	4	5
131) Koska liikunnan harrastaminen on hauskaa	1	2	3	4	5
132) Koska tunnen oloni hyväksi harrastaessani liikuntaa	1	2	3	4	5
133) Koska teen sen omaksi parhaakseni	1	2	3	4	5
134) Koska ajattelen, että se on hyväksi minulle	1	2	3	4	5
135) Koska olen itse valinnut harrastaa liikuntaa	1	2	3	4	5
136) Koska uskon, että liikunnan harrastaminen on tärkeää minulle.	1	2	3	4	5
137) Koska minun oletetaan harrastavan liikuntaa	1	2	3	4	5
138) Koska se on jotain, mitä minun täytyykin tehdä	1	2	3	4	5
139) Koska minulla ei ole muita vaihtoehtoja	1	2	3	4	5
140) Koska minusta tuntuu, että minun on pakko	1	2	3	4	5
141) Voi olla hyviä syitä harrastaa liikuntaa, mutta itse en keksi niitä yhtään.	1	2	3	4	5
142) Harrastan liikuntaa vaikka en ole varma onko tästä mitään hyötyä.	1	2	3	4	5
143) En tiedä; En näe, että liikunnan harrastaminen antaa minulle mitään.	1	2	3	4	5
144) Harrastan liikuntaa, mutta en tiedä onko tämä järkevää.	1	2	3	4	5

KIITOS VASTAUKSISTASI!

LIITE 2 Yksittäisten identiteettiin liittyvien väittämien keskiarvot

Käsitykset fyysisen kunnan merkityksestä sotilaan työssä ja sen roolista omassa ammatti-identiteetissä



*Asteikko 1-5: Täysin eri mieltä – Täysin samaa mieltä

Liikunnan merkitys omassa henkilökohtaisessa elämässä ja identiteetissä



*Asteikko 1-5: Täysin eri mieltä – Täysin samaa mieltä