

# **Den fysiska tjänstgöringen inom Försvarmakten - En jämförelse mellan manskap och befäl**

Ialina Buckbee och Daniel Fridefors

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrottsinstruktör 2017
Identifikationsnummer:	20449, 21667
Författare:	Ialina Buckbee, Daniel Fridefors
Arbetets namn:	Den fysiska tjänstgöringen inom Försvarsmakten - En jämförelse mellan manskap och befäl
Handledare (Arcada):	Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	Försvarsmakten i Finland
<p>Sammandrag:</p> <p>Vårt arbete är ett beställningsarbete av Gardesjägarregementet i Sandhamn. Det är sedan tidigare känt att den allmänna fysiska konditionen hos beväringarna blivit sämre med åren. För att uppmärksamma problemet ytterligare har vi valt att genomföra en undersökning där vi tar reda på hur mycket manskapet och befälen rör på sig under sin tjänstgöringstid, samt de möjliga skillnaderna mellan de två grupperna. Vår undersökning är en fallstudie med en kvantitativ datainsamlingsmetod. En elektronisk enkät skapades för datainsamlingen. Enkäten var elektronisk och sammanlagt fick vi 132 svar, vilka framställs som statistik i olika tabeller. Syftet med vårt arbete är att belysa skillnaderna i den fysiska tjänstgöringen för manskapet och befälen. Genom frågeställningen kring vilka skillnaderna är i skuggan av våra egna hypoteser kan vi möjligen hjälpa Försvarsmakten att vidareutveckla den fysiska tjänstgöringen, samt eventuellt jämma ut de största skillnaderna. Även beväringarnas idrottsbakgrund tas i beaktan, samt har vi valt att teoretiskt definiera begreppen fysisk kondition, fysisk aktivitet, fysisk arbetsförmåga samt fältduglighet. Sammanfattningsvis kan vi konstatera att manskapet utför mer fysisk tjänstgöring än befälet, även då befälet har en bredare idrottsbakgrund och goda idrottsvanor under fritiden, samt högre motivation att utföra tjänstgöringen. Med hjälp av vår undersökning har Försvarsmakten verktyg för att kunna vidareutveckla den fysiska tjänstgöringen och motionsstrategin.</p>	
Nyckelord:	Försvarsmakten, Sandhamn, fysisk, tjänstgöring, kvantitativ, enkät
Sidantal:	46
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports Instructor 2017
Identification number:	20449, 21667
Author:	Ialina Buckbee, Daniel Fridefors
Title:	The physical duty in the military – A comparison between rank-and-file & junior command personnel
Supervisor (Arcada):	Topi Taskinen
Commissioned by:	Finnish Defence Forces
<p>Abstract:</p> <p>This is a commissioned thesis by Kaartin Jääkärirykmentti in Santahamina. It is already known that the fitness among conscripts is getting worse over the years. To further study this, a survey was made in which comparison regarding the physical training for military crew and the commands was conducted. This is a case study with a quantitative method of data collection. An electronic survey was created for collecting data. The electronic survey got 132 answers, which are presented in stats and tables. The purpose of this study is to illustrate the differences in training between these two groups of soldiers. By issuing the differences and similarities in the shadow of our hypotheses can we possibly help the Finnish Defence Forces develop the training furtherly and perhaps even out the greatest differences to some extent. Also, the sporting background of the conscripts is taken into consideration. We have also chosen to theoretically define the concepts of fitness, physical activity, physical capacity for work and field proficiency. In summary we can conclude that rank-and-file do work a bit more than junior command personnel. Using our examination, The Finnish Defence Forces could have tools to further develop their military training and exercise strategy.</p>	
Keywords:	military, Santahamina, physical, duty, qualitative, inquiry
Number of pages:	46
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunnanohjaaja 2017
Tunnistenumero:	20449, 21667
Tekijä:	Ialina Buckbee, Daniel Fridefors
Työn nimi:	Fyysinen palvelus Puolustusvoimissa – Vertailu miehistön ja johtajien välillä
Työn ohjaaja (Arcada):	Topi Taskinen
Toimeksiantaja:	Suomen Puolustusvoimat
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämän opinnäytetyön tilaaja on Santahaminan Kaartin Jääkärirykmentti. On jo aikaisemmin todettu, että varusmiesten kunto on vuosi vuodelta kulkenut huonompaan suuntaan. Olemme päättäneet suorittaa tämän tutkimuksen selvittääksemme eroja miehistön ja johtajien välillä, kun kyseessä on Puolustusvoimien käskemä palvelus. Kyseessä on tapaustudkimus, joka suoritettiin kvantitatiivisellä tiedonkeruumenetelmällä. Sähköinen kyselylomake tehtiin tiedonkeruuta varten. Lomakkeeseen saatiin 132 vastausta sotilaspoliisikomppanian varusmiehiltä. Tutkimuksen tavoitteena on saada selville mahdolliset erot kyseisten ryhmien välillä, sekä mahdollisesti pystyä hyödyntämään niitä Puolustusvoimien koulutuksessa. Huomioon on lisäksi otettu varusmiesten oma liikuntatausta sekä motivaation taso suorittaa käsketty palvelus. Kaiken kaikkiaan voimme todeta, että miehistö tekee jonkin verran enemmän aktiivista palvelustyötä, kuin johtajat. Toivomme, että tutkimuksemme avulla Puolustusvoimilla on mahdollisuus kehittää fyysistä palvelustaan varusmiespalveluksessa.</p>	
Avainsanat:	Puolustusvoimat, Santahamina, fyysinen, palvelus, kvantitatiivinen, kysely
Sivumäärä:	46
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Inledning</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrund</b>	<b>9</b>
2.1	Soldatens fysik	9
2.2	Militär	10
2.3	Motivation	11
<b>3</b>	<b>Teori</b>	<b>12</b>
3.1	Terminologi	12
3.2	Tidigare forskning	13
<b>4</b>	<b>Försvarsmaktens utbildning</b>	<b>16</b>
4.1	Rekrytskedet	16
4.2	Utbildningsgrensskedet	17
4.3	Ledar- och utbildarutbildningsprogrammet	17
4.4	Reservofficersutbildningen	18
4.5	Gardesjägerregementet i Sandhamn	19
<b>5</b>	<b>Försvarsmaktens fysiska test</b>	<b>19</b>
5.1	12 minuters löptest	20
5.2	Muskelkonditionstest	21
5.3	Stillastående längdhopp	23
<b>6</b>	<b>Syfte och Problemställning</b>	<b>24</b>
<b>7</b>	<b>Forskningsfrågor</b>	<b>24</b>
<b>8</b>	<b>Metod</b>	<b>24</b>
8.1	Fallstudie	25
8.2	Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet	25
8.3	Kvantitativ datainsamling	26
8.4	Enkätstudie	27
8.5	Urval	28
<b>9</b>	<b>Etik</b>	<b>29</b>
<b>10</b>	<b>Resultatredovisning</b>	<b>30</b>
10.1	Finns det en skillnad inom den fysiska tjänstgöringen mellan manskap och befäl?	32
10.2	Finns det ett samband mellan tjänstgöringsuppgift och motivation?	33
10.3	Finns det ett samband mellan tidigare idrottsbakgrund och tjänstgöringsuppgift?	34

10.4	Finns det ett samband mellan militärgrad och fritidsmotionering? .....	35
<b>11</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>36</b>
11.1	Resultatdiskussion .....	36
11.1.1	<i>Ålder och antal</i> .....	36
11.1.2	<i>Tjänstgöringsnivåer</i> .....	37
11.1.3	<i>Motivationsnivån</i> .....	38
11.1.4	<i>Idrottsbakgrund</i> .....	38
11.2	Metoddiskussion .....	38
<b>12</b>	<b>Slutsatser .....</b>	<b>39</b>
<b>Källor</b>	<b>.....</b>	<b>42</b>
<b>Bilagor</b>	<b>.....</b>	<b>45</b>

## TABELLER

Tabell 1. Försvarsmaktens referensvärden för män i 12-minuters testet (Soldatens handbok 2020) .....	20
Tabell 2. Försvarsmaktens referensvärden för kvinnor i 12 minuters-testet (Soldatens handbok 2020) .....	20
Tabell 3. Försvarsmaktens referensvärden för män i armpress (Sotilaan Käsikirja 2020) .....	21
<i>Tabell 4. Försvarsmaktens referensvärden för kvinnor i armpress (Sotilaan Käsikirja 2020) .....</i>	<i>21</i>
<i>Tabell 5. Försvarsmaktens referensvärden för män i magmuskeltest (Sotilaan Käsikirja 2020) .....</i>	<i>22</i>
<i>Tabell 6. Försvarsmaktens referensvärden för kvinnor i magmuskeltest (Sotilaan Käsikirja 2020) .....</i>	<i>22</i>
<i>Tabell 7. Försvarsmaktens referensvärden för män i stillastående längdhopp i meter (Sotilaan Käsikirja 2020) .....</i>	<i>23</i>
Tabell 8. Försvarsmaktens referensvärden för kvinnor i stillastående längdhopp i meter (Sotilaan Käsikirja 2020) .....	23
Tabell 9. Militärgrader .....	31
Tabell 10. Utbildningsprogram .....	31
Tabell 11. Tjänstgöringstid .....	32
Tabell 12. Antal timmar per tjänstgöringsnivå .....	33
Tabell 13. Motivationsnivå i medeltal .....	33
Tabell 14. Krossreferens med militärgrad och idrottsbakgrund (antal människor) .....	35
Tabell 15. Krossreferens med militärgrad och fritidsmotionering .....	35

## **FÖRORD**

Vi vill tacka Försvarmakten för att ha gjort detta samarbete möjligt och rikta ett särskilt stort tack till de personer inom Gardesjägarregementet i Sandhamn som sett till att vi har fått lov att utföra denna enkätstudie. Det har varit ett givande samarbete för oss och förhoppningsvis ska denna studie kunna gynna Försvarmakten, som fungerat som vår beställare.

Helsingfors i maj 2020

Ialina Buckbee

Daniel Fridefors



# 1 INLEDNING

Detta är en fallstudie med en kvantitativ datainsamlingsmetod som baserar sig på frågeställningen kring skillnaderna i den fysiska tjänstgöring som Försvarmakten ordnar för beväringarna beroende på vilken militärgrad de har inom sin tjänstgöring. Arbetet går ut på att forska hur stora skillnaderna är mellan de målgrupper vi valt att fokusera på.

Inom idrott och hälsopromotion är det intressant att dyka djupare in i Försvarmaktens fysiska tjänstgöring och den idrottsverksamhet beväringarna ägnar sig åt på sin fritid under tjänstgöringen. Det vill även kartläggas ifall tidigare idrottsbakgrund har ett samband med vilken tjänstgöringsuppgift beväringarna har blivit tilldelade. Resultatet från denna undersökning kartlägger dagsituationen och ger därmed ett utgångsläge och en grund för vidare forskning och utveckling av Försvarmaktens utbildning.

Den genomsnittliga fysiska konditionen hos beväringar sjunkit anmärkningsvärt under de senaste åren (Lehtinen, J 2019). Detta är orsaken till att denna studie jämför skillnaderna i den fysiska tjänstgöringen för befäl och manskap. Det vill tas reda på ifall det finns skillnader i hur mycket fysisk tjänstgöring manskapet utsätts för jämfört med vad ett färdigutbildat befäl behöver utföra. Målet med studien är att belysa skillnaderna ur ett idrottsligt perspektiv för att potentiellt kunna utveckla tjänstgöringen så den blir effektivare ur en idrottsvetenskaplig synvinkel. Resultaten från undersökningen kan möjligen hjälpa stampersonalen inom Försvarmakten att vidareutveckla den fysiska tjänstgöringen. Genom vidareutveckling som Försvarmakten ordnar kunde man bidra till en ökning i den fysiska konditionen hos beväringarna.

## 2 BAKGRUND

### 2.1 Soldatens fysik

Målet med utbildning inom soldatens fysik är att utveckla den fysiska förmågan hos varje enskild beväring under militärtjänstgöringen. Det erbjuds även kunskap och färdigheter för att varje individ ska kunna upprätthålla och utveckla sin fysik och fysiska

kondition i reserven. Detta är viktigt för att upprätthålla fysiken så att den motsvarar målsättningsnivån för den krigstida uppgiften. Även den egna hälsan samt livskvaliteten sköts om genom att upprätthålla en god fysisk kondition och man minskar riskerna för att drabbas av sjukdomar. (Soldatens handbok 2020)

Genom att öka beväringarnas motivation för idrott och fysisk träning på fritiden har Försvarsmakten på lång sikt nytta av att allt fler reservister håller sig allt mer fysiskt aktiva än tidigare (Lehtinen, L 2014). Det är viktigt för Försvarsmakten att både beväringar och reservister upprätthåller en god fysisk kondition för att upprätthålla en god stridsduglighet ifall krig skulle utbryta (Puolustusvoimat 2020).

Beväringarnas fysiska förmåga går igenom en utveckling med hjälp av kvalitativ, resultatriktad och mångsidig utbildning. Grunderna för att beväringarna efter avslutad tjänstgöring att fortsätta med motion som hobby i reserven skapas genom fritidsmotionerande under tjänstgöringen. Målet med programmet Soldatens fysik är att utveckla soldaternas motionsfärdigheter och fysiska förmåga så att de vid avslutad tjänstgöring uppfyller miniminivån för den uppgift individen har under undantagsförhållanden. (Soldatens handbok 2020)

För att ha de färdigheter och det kunnande att upprätthålla och utveckla sin fysiska förmåga som den krigstida uppgiften förutsätter är det därmed viktigt att soldaterna vid övergången till reserven har hunnit lära sig och behärskat färdigheterna under sin tjänstgöring. (Soldatens handbok 2020)

## **2.2 Militär**

Militär kultur handlar om att människor som tjänstgör inom militären har ett annorlunda tänkesätt än civila när det exempelvis kommer till uppdragsförpliktelse, heder och uppoffring. (Hall 2010)

Militär kultur är isolerad från vanlig arbetskultur och samhället överlag. Beväringar lever och bor tätt intill varandra på sin arbetsplats till skillnad från de flesta civila arbeten. Utbildningen fås från försvarsmaktens specifika skolningssystem. Klädseln är specifik

militär uniform som anger en visuell skillnad från civila arbetsuniformer. (Soeters et al. 2006)

Militära organisationer kräver mycket av sina beväringar och sin personal och jämförelsevis saknas motsvarande disciplin i civila arbeten som präglar den militära kulturen och rangordningen. När det kommer till ledighet som i civila arbeten ofta innefattar helger och lov under högtider, ordnar militära organisationer permissioner för beväringar och personal under bestämda tidpunkter, som kan variera utgående från behovet av bemanning för olika militära uppgifter. (Soeters et al. 2006)

Olikt de flesta civila yrken är militärtjänstgöringen en potentiellt livshotande verksamhet eftersom den innefattar vapen och taktiker med avsikt att döda människor. Inom militären står man under specifik lagstiftning som endast gäller för dem som utför militärtjänstgöring och vid lagbrott bestraffas militära personer med specifik militärstrafflag. (Soeters et al. 2006)

## **2.3 Motivation**

Motivation handlar om ett konstant flöde av beteenden som kan styras i många olika riktningar. De flesta saker syns inte direkt i beteenden, men inlärda beteenden beror delvis på lämplig motivation. Då man talar om motivation brukar man nämna dess aktiverande egenskaper. Aktiveringen anses som produktion av en handling eller ett beteende. Bakom ett specifikt beteende anses det ligga motivation som grund. Förändringar i motivation kan leda till förändringar i beteendet hos en individ. (Petri et al. 2013)

Med motivation förknippas även uthållighet. Människor kan vara uthålliga i specifika beteenden ifall det ligger motivation som grund för beteendet. Hur uthålligt ett beteende är beror enligt forskare åtminstone delvis på vilka alternativa beteenden som är tillgängliga. (Petri et al. 2013)

Behov förknippas med inre motivation och exempelvis mat och vatten frambringar motivation att få tag på resursen för att kunna upprätthålla fysiologiska grundbehov. Även sociala och psykologiska grundbehov behöver upprätthållas enligt forskning och fram-

bringar därmed också motivation till att trygga dem. Yttre motivation förknippas med målsättningar. De motiverande effekterna brukar härstamma från olika målsättningar och sociala förhållanden. Motivation kan således frambringas genom förändringar i den yttre omgivningen, exempelvis ett hjälpande beteende har sin bakgrund i sociala förhållanden. (Petri et al. 2013)

## **3 TEORI**

### **3.1 Terminologi**

Fysisk aktivitet definieras som en persons förmåga att utföra muskelarbete som kräver kondition och olika motoriska färdigheter. Fysisk kondition bildar tillsammans med de motoriska färdigheterna fysisk funktionsförmåga, som har koppling till psykisk funktionsförmåga som svarar för individens motivation. Fysisk kondition består av den fysiska funktionsförmågans olika delområden. De olika delområdena är uthållighet, snabbhet och styrka. (Puolustusvoimien kuntotestaaajan käsikirja 2020)

Fysisk arbetsförmåga består av andnings- och cirkulationssystemets aktivitet, till exempel muskelstyrka, muskeluthållighet och snabbhet. Även nervsystemets aktivitet påverkar den fysiska arbetsförmågan genom att säkerställa rörligheten, smidigheten samt balansen. (Puolustusvoimien kuntotestaaajan käsikirja 2020)

Styrka är en del av fysisk kondition och den används i olika uppgifter och arbete på stridsfältet. Styrka produceras av muskelsammandragningar som är viljestyrda och går från hjärnan genom ryggmärgen genom nervbanorna och vidare de motoriska rörelsenerverna till musklerna som utför arbetet. (Soldatens handbok 2020)

Snabbhet är en faktor inom fysisk kondition. Den påverkas då man utvecklar styrkeegenskaperna. Delas in i grundsnabbhet, explosiv- och frekvenssnabbhet, reaktionsnabbhet samt förmågan till behärskning av snabba rörelser. (Soldatens handbok 2020)

Uthållighet är förmågan att motstå trötthet. Tröttheten beror på energitillförseln till de arbetande musklerna. Beroende på energiämnesomsättningen delas uthållighet in i aerob- och anaerob uthållighet. (Soldatens handbok 2020)

Fält-duglighet innebär individens fysiska kondition gällande förmågan att röra sig i stridsterräng, skjutförmågan samt anpassning till gällande krigsomständigheter. Mental hälsa innebär soldatens förmåga att hantera olika krigsomständigheter och motivation till att utföra uppgifter och order som tilldelats. (Puolustusvoimien kuntotestaaajan käsi-kirja 2020)

### **3.2 Tidigare forskning**

Man har forskat ifall det sker en förändring i beväringars fysiska kondition beroende på hur länge de tjänstgör inom Försvarsmakten. En kvantitativ studie med frågeställning kring ifall det sker förändring i beväringarnas fysiska kondition under militärtjänstgöringstiden. Sammanlagt användes konditionsresultaten hos 232 beväringar. Beväringarna delades upp i de som tjänstgjorde 165 dygn samt de som tjänstgjorde 347 dygn. Hos de 125 beväringar som tjänstgjorde 165 dygn skedde det i medeltal en ökning i Cooper-resultaten från 2250 m till 2510 m, det vill säga en ökning med 260 m, vilket betyder 12%. Hos de 107 beväringar som tjänstgjorde 347 dygn skedde också en ökning i Cooper-resultaten. De steg från 2385 m till 2520 m, det vill säga en ökning med 135 m, vilket betyder 6%. (Lehtinen, J 2019)

Det första Cooper testet båda grupperna av beväringar utförde var vid inryckningen, vilket betyder att alla vid den tidpunkten var rekryter. Då man jämför de två grupperna kan man se en tydlig skillnad i resultaten. De som tjänstgjorde 165 dygn löpte första gången 2250 m och de som tjänstgjorde 347 dygn löpte första gången 2385 m. Detta betyder en skillnad på 135 m, vilket betyder 6% skillnad mellan de två grupperna. (Lehtinen, J 2019)

Då man jämför Cooper-resultaten från testtillfället innan hemförlovningen kan man konstatera att det skett en anmärkningsvärd ökning i resultaten hos de beväringar som tjänstgjorde 165 dygn (12%). Då man jämför resultaten hos de beväringar som tjänst-

gjorde 347 dygn kan man konstatera att det inte skett en särskilt stor ökning (6%). (Lehtinen, J 2019)

När man jämför ökningen hos de beväringar som tjänstgjorde 165 dygn med de som tjänstgjorde 347 dygn kan man konstatera att det skett en dubbelt så stor ökning (12% jämfört med 6%) hos de beväringar som tjänstgjorde 165 dygn. (Lehtinen, J 2019)

Med hjälp av svar på motiven kring beväringars val att röra på sig har man inom Försvarsmakten kunnat dra nytta av detta för att kunna vidareutveckla sin fysiska tjänstgöring. Genom att inom Försvarsmakten få beväringarna intresserade av en fysiskt aktiv livsstil är det sannolikare att de som reservister fortsättningsvis upprätthållen en god fysisk kondition och funktionsförmåga. (Lehtinen, L 2014)

Enligt en enkätstudie som gjordes kring beväringars idrotts vanor och motiv till hur mycket de väljer att röra på sig under sin militärtjänstgöring, har man kommit fram till att individens egna val och motiv har en stor påverkan på upprätthållandet av den fysiska funktionsförmågan. Inom beväringarnas fysiska tjänstgöring måste man allt mer kunna ta i beaktande skillnaderna mellan individernas fysiska utgångsläge samt behov av mångsidig och varierande fysisk tjänstgöring. (Lehtinen, L 2014)

Forskning har visat att tidigare idrottsbakgrund har ett samband med tjänstgöringsuppgifterna beväringarna blir tilldelade. Det har visats att beväringar med tidigare idrottsbakgrund i en större utsträckning sökt sig till befälsutbildningen än till manskapsutbildningen. Det har även visats i tidigare forskning att beväringar med tidigare idrottsbakgrund tenderar motionera mer på fritiden under tjänstgöringen än de som saknar idrottsbakgrund. (Lehtinen, L 2014)

Genom att granska beväringarnas idrottsliga hobbyer och motiv bakom fysisk inaktivitet har man upptäckt konkreta saker som påverkar deras val att röra på sig under fritiden. Med hjälp av dessa upptäckter kan man vidareutveckla åtgärder som stöder idrottslig aktivitet. På detta sätt kan man uppmuntra fysiskt mindre aktiva beväringar att röra på sig mer. Ett konkret exempel på en sådan åtgärd är duglighetspermissioner. Dessa är

permissionsdagar beväringarna har möjlighet att förtjäna genom att röra på sig en specifik mängd under sin fritid under tjänstgöringstiden. (Lehtinen, L 2014)

Personer med mer idrottslig bakgrund tenderar att röra på sig mer under tjänstgöringstiden än de som saknar sådan. Forskning belyser Försvarmaktens åtgärder att öka beväringarnas motivation till att idrotta mer under tjänstgöringstiden. Det har i sin tur en positiv effekt både på beväringarnas fysiska testresultat och på sannolikheten att reservisterna efter avslutad tjänstgöring fortsättningsvis väljer att upprätthålla en god fysisk kondition och funktionsförmåga. (Lehtinen, L 2014)

Enligt en kvantitativ enkätstudie gjord inom Försvarmakten har man enligt resultaten kunnat konstatera att individer som beordrats uppgifter de själva önskat, upplever i högre grad dessa uppgifter meningsfulla än de som inte får sin vilja igenom. Detta syns enligt forskningen tydligare hos manskapet än hos befälen. I allmänhet har beväringarna i studien upplevt sin tjänstgöring i högre grad meningsfull än genomsnittet. Resultaten vittnar om en duglig tjänstgöring och de stöder den nuvarande praxisen, enligt vilken Försvarmaktens behov tas i högre grad i beaktande än beväringarnas egna vid tilldelande av tjänst. (Kallela 2016)

I studier kring motivationen hos beväringarna och hur motivationen påverkar beväringarna vad gäller tjänstgöring inom Försvarmakten och vilka uppgifter som tilldelats beväringarna, har det konstaterats att motivationen påverkar viljan att utföra fysiskt arbete och idrottslig verksamhet. (Kallela 2016)

Individer som blivit tilldelade befälsuppgifter finner sig själva passa bra in i sin roll och att de har en personlighet som stöder hanteringen av befälsuppgifter. Manskapet kan å sin sida uppleva att de inte blev tilldelade önskad tjänstgöringsuppgift. Brist på motivation kan också bero på att individen allmänt önskar undanstöka sin tjänstgöring så snabbt som möjligt och inte finner något större intresse i militärtjänstgöring. (Kallela 2016)

När man granskar resultaten kan man konstatera att beväringarna under början av sin tjänstgöringstid bildar en referensram för ett paradig kring lyckande och misslyckande i förhållande till tidigare upplevelser kring utbildningstillfällen. Detta paradig förändras enligt studien nästan inte alls under tjänstgöringstiden. Beväringarna upplever

mycket förändringar under sin tjänstgöringstid och därför är det viktigt att ta i beaktande deras dåvarande livssituation. Det finns många utomstående faktorer kring individers livssituation som kan påverka motivationen för tjänstgöringen, fysiska uppgifter och idrottande hos beväringarna under tjänstgöringstiden. (Kallela 2016)

## **4 FÖRSVARSMAKTENS UTBILDNING**

Tjänstgöringstiden hos beväringarna berättar om vilken tjänstgöringsuppgift de blivit tilldelade. Manskapsuppgifter är antingen 165 eller 255 dygn medan befälsuppgifter är 347 dygn. (Soldatens handbok 2020)

### **4.1 Rekrytskedet**

Rekrytskedet är det första skedet de nya beväringarna går igenom. Under rekrytskedet lär sig beväringarna de grundläggande färdigheterna en soldat behöver kunna. Några av de grundläggande färdigheterna en rekryt behöver kunna behärska är hur man fungerar som enskild soldat, som en del av en patrull, säker hantering och användning av vapen och grundläggande skjutskicklighet. (Soldatens handbok 2020)

En rekryt behöver lära sig att känna till grundläggande rättigheter och skyldigheter som soldat. Rekryter behöver kunna känna till och fungera enligt allmänna tjänstereglamentet, goda seder och säkerhetsbestämmelser i en militär organisation. Rekryter behöver komma ihåg grunderna i arbets- och tjänstgöringssäkerhet samt kunna rutinerna vid Försvarsmaktens persontransporter. Vapenhanteringen och användningen behöver behärskas samt de färdigheter som krävs för överlevnad på stridsfältet. För att förtjäna att bli utnämnda till manskapets tjänstgöringsgrad måste rekryterna avlägga soldatens grundexamen samt krigsmannaed eller avge krigsmannaförsäkran. (Soldatens handbok 2020)

Rekryterna går även igenom lämplighets- och konditionstest samt en intervju för att kunna bli valda till olika utbildningsgrenar. Rekrytskedet varar sex veckor och är alltså de sex första veckorna en beväring tjänstgör inom Försvarsmakten. Rekrytskedets innehåll är likadant för alla beväringar. (Soldatens handbok 2020)



## **4.2 Utbildningsgrensskedet**

Under slutet av rekrytskedet sker valet av utbildningsgren. Under utbildningsgrensskedet avlägger soldaterna en grundkurs för den utbildningsgren de blivit valda till. Detta sker under tjänstgöringsveckorna 7–12. Utbildningsbehovet tas främst i beaktande då valet av utbildningsgren äger rum. Försvarsmakten ämnar preliminärt beakta beväringarnas egna intressen och förutsättningar för ledarutbildning vid valet av utbildningsgren. Försvarsmakten vill enligt utbildningsbehovet erhålla ett lämpligt antal beväringar som är intresserade av en ledarutbildning. (Soldatens handbok 2020)

Målsättningarna för utbildningsskedet är att de som blir utbildade har de förutsatta kunskaperna och färdigheterna för utbildningsgrenen beväringarna tjänstgör inom. Under detta skede får soldaterna utbildning för de allra viktigaste kunskaperna och färdigheterna utbildningsgrenen kräver. Under samma skede bestäms tjänstgöringstiderna och valet till manskapsuppgifterna och ledarutbildning. (Soldatens handbok 2020)

Då kursen inom utbildningsgrenen är avlagd förväntas soldaterna kunna hantera sitt personliga- och/eller det gemensamma gruppvapnet eller systemet. Soldaterna förväntas även kunna utföra beordrade stridsuppgifter som en del av en grupp. Soldaterna förväntas kunna överleva och ta sig fram i den sannolika stridsmiljön för truppen, samt utnyttja de skydd som finns tillgängliga i samma stridsmiljö. (Soldatens handbok 2020)

## **4.3 Ledar- och utbildarutbildningsprogrammet**

Målsättningarna för ledarutbildningen och utbildarutbildningsprogrammet är att soldaterna ska få de kunskaper och färdigheter som krävs för att självständigt kunna utbilda och leda sin krigstida trupp. Cheferna måste kunna behärska ledandets principer samt enligt modellen för engagerat ledarskap och själv kunna utvecklas. Programmen omfattar 20 studiepoäng (560 timmar) och sker som en studiehelhet inom ramen för underofficers- och reservofficerskurserna. (Soldatens handbok 2020)

Utbildningen, som bygger på engagerat ledarskap bygger på både teoretiska studier och praktiska övningar. Under chefsperioden samt i reserven leder och utbildar man sin

egen krigstida trupp. Man vill inom Försvarsmakten främja att kunnandet man erhåller under ledarutbildningen ses tillgodo och utnyttjas i det civila livet och i studier. (Soldatens handbok 2020)

Målet för underofficersutbildningen är att soldaterna ska kunna fungera som driftiga gruppchefer som enligt den valda utbildningsgrenen kan fungera i den givna uppgiften, leda en grupp i strid och/eller fungera inom sin specialuppgift. Cheferna ska kunna utbilda och leda sina egna krigstida trupper samt behärska upprätthållandet av sin egen funktionsförmåga, utveckling samt återställande. Utöver detta även förstå hur gruppchefen ska stöda sina underordnade soldaters funktionsförmåga i den egna krigstida truppen. (Soldatens handbok 2020)

Underofficerskursen omfattar 12 veckor med två olika skeden om sex veckor var. Drygt 20 procent av alla beväringar inom ett truppförband blir utbildade till underofficerare. Dessa väljs utgående från uppvisade färdigheter, eget intresse och allmän lämplighet då Försvarsmaktens behov till utbildningsgrenarna tas i beaktande i första hand. (Soldatens handbok 2020)

#### **4.4 Reservofficersutbildningen**

Målsättningen för reservofficersutbildningen är att soldaterna som gått utbildningen behärskar den verksamhet som sker inom den pluton som finns inom den specifika utbildningsgrenen. Den utbildade ska kunna leda sin pluton i strid samt kunna fungera i eventuella specialuppgifter som tilldelas. Av en reservofficer krävs färdigheter att kunna utbilda och leda sin krigstida trupp samt känna till de grundläggande värderingarna, kunskaperna och den rätta attitydgrunden. (Soldatens handbok 2020)

Målet är att utbilda driftiga plutonchefer med de grundläggande kunskaperna och färdigheterna som krävs av en plutonchef. Cheferna för en avdelning av en pluton ska kunna utbilda och leda sina egna krigstida trupper samt behärska sin egen funktionsförmågas upprätthållande, utveckling samt återställande. Utöver detta även förstå hur plutonchefen ska stöda sin krigstida trupps funktionsförmåga. (Soldatens handbok 2020)

Knappa tio procent av beväringarna inom ett truppförband blir utbildade till reservofficerare. Man väljs utgående från den uppvisade lämpligheten och skickligheten under underofficerskursens första skede. Utbildningen består av reservofficerskursen samt de kompletterande kurser inom chefsperioden för reservofficerare. (Soldatens handbok 2020)

#### **4.5 Gardesjägerregementet i Sandhamn**

Gardesjägerregementet i Sandhamn, Helsingfors är ett truppförband inom armén där den militära utbildningen i hög grad är fokuserad på strid inom bebyggelse. Detta betyder i praktiken att man utbildar soldater till att kunna försvara huvudstadsregionen och Nyland. I samarbete med andra myndigheter upprätthåller man säkerheten samt tryggar samhällets grundfunktioner samt står i beredskap ifall någon fara skulle hota Helsingfors och Nyland. (Maavoimat 2020)

Gardesjägerregemente utbildar även annan försvarsmaktspersonal inom strid i bebyggelse. Gardesjägerregemente genomför även statliga representationsuppdrag. Till Gardesjägerregementet hör Gardesbataljonen, Gardets musikkår, Nylands Jägarbataljon, Nylands regionalbyrå samt Idrottsskolan. (Maavoimat 2020)

### **5 FÖRSVARSMAKTENS FYSISKA TEST**

Försvarsmaktens fysiska test ordnas minst två gånger under beväringstiden. Det första hålls inom de två första veckorna under rekryternas grundutbildning. Det andra fysiska testet sker i slutet av vapenslagsutbildningen omkring sex veckor innan hemförlovningen. Testens syfte är att kartlägga beväringarnas fysiska nivå under tjänstgöringstiden. (Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja 2020)

De fysiska test som sker i slutet av den militära tjänstgöringen är riktgivande för hur den fysiska konditionen utvecklats under beväringstiden och de siffror man får har man nytta av då man analyserar den fysiska utvecklingen år för år hos beväringarna inom Försvarsmakten. (Keskinen et al. 2018).

## 5.1 12 minuters löptest

Detta är ett test som mäter uthålligheten. För att uppnå det pålitligaste resultatet borde man eftersträva ett maximalt utförande enligt anvisningarna. Det är inte en tävling, och individers resultat jämförs bara med individens gamla resultat. (Soldatens handbok 2020)

Testet är riktgivande för hur ens fysiska kondition ser ut, men det man måste ta i beaktande är att resultatet kan påverkas av tillfälliga skador eller andra faktorer såsom sjukdomar. (Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja 2020)

För män klassas resultaten 1350–1675 m som svagt, 1950–2225 m försvarligt, 2500–2650 m nöjaktigt, 2700–2850 m god, 2900–3050 m berömligt och 3100–3200 m utmärkt. För kvinnor klassas resultaten 1150–1450 m svagt, 1700–1950 m försvarligt, 2200–2350 m nöjaktigt, 2400–2550 m god, 2600–2750 m berömligt och 2800–2900 m utmärkt. (Soldatens handbok 2020)

Tabell 1. Försvarsmaktens referensvärden för män i 12-minuters testet (Soldatens handbok 2020)

Utmärkt	3100–3200 m
Berömligt	2900–3050 m
God	2700–2850 m
Nöjaktigt	2500–2650 m
Försvarligt	1950–2225 m
Svagt	1350–1675 m

Tabell 2. Försvarsmaktens referensvärden för kvinnor i 12 minuters-testet (Soldatens handbok 2020)

Utmärkt	2800–2900 m
Berömligt	2600–2750 m
God	2400–2550 m

Nöjaktigt	2200–2350 m
Försvarligt	1700–1950 m
Svagt	1150–1450 m

## 5.2 Muskelkonditionstest

Till muskelkonditionstesten hör armpress och magmuskelrörelse. Dessa är standardiserade rörelser som görs på ett specifikt angivet sätt så att alla som utför rörelserna gör dem på samma sätt så det går att jämföra resultaten sinsemellan. (Keskinen et al 2018)

Vid armpress börjar man med att ha kroppen rak och armarna axelbrett, samt fötterna som stödpunkt mot marken. Näst lyfter man kroppen rak ifrån marken med händerna flata mot golvet, samtidigt som armarna sträcks raka. Magen får inte vidröra marken under rörelsen. (Keskinen et al. 2018)

För män klassas resultaten 11–17 som svagt, 20–23 försvarligt, 26–29 nöjaktigt, 30–33 god, 34–37 berömligt och 38–40 utmärkt. För kvinnor klassas resultaten 3–9 som svagt, 12–15 försvarligt, 18–21 nöjaktigt, 22–25 god, 26–29 berömligt och 30–32 utmärkt. (Sotilaan käsikirja 2020)

Tabell 3. Försvarsmaktens referensvärden för män i armpress (Sotilaan Käsikirja 2020)

Utmärkt	38–40
Berömligt	34–37
God	30–33
Nöjaktigt	26–29
Försvarligt	20–23
Svagt	11–17

Tabell 4. Försvarsmaktens referensvärden för kvinnor i armpress (Sotilaan Käsikirja 2020)

Utmärkt	30–32
Berömligt	26–29
God	22–25

Nöjaktigt	18–21
Försvarligt	12–15
Svagt	3–9

Magmuskeltestet går till så att utförande ligger på rygg med knäna böjda i en 90 graders vinkel. Händerna bör hållas bakom nacken och när man lyfter upp övre kroppen ur ligande position får armbågarna vidröra knäna. Vid testet kan en annan person stödja utförandet genom att hålla i vristerna hos den som utför rörelsen. (Keskinen et al. 2018)

För män klassas resultaten 7–17 som svagt, 22–27 försvarligt, 32–35 nöjaktigt, 36–39 god, 40–43 berömligt och 44–46 utmärkt. För kvinnor klassas resultaten 4–12 som svagt, 16–21 försvarligt, 26–29 nöjaktigt, 30–33 god, 34–37 berömligt och 38–40 utmärkt. (Sotilaan käsikirja 2020)

*Tabell 5. Försvarsmaktens referensvärden för män i magmuskeltest (Sotilaan Käsikirja 2020)*

Utmärkt	44–46
Berömligt	40–43
God	36–39
Nöjaktigt	32–35
Försvarligt	22–27
Svagt	7–17

*Tabell 6. Försvarsmaktens referensvärden för kvinnor i magmuskeltest (Sotilaan Käsikirja 2020)*

Utmärkt	38–40
Berömligt	34–37
God	30–33
Nöjaktigt	26–29
Försvarligt	16–21
Svagt	4–12

### 5.3 Stillastående längdhopp

Stillastående längdhopp utförs så att den utförande ur en stillastående position med rak hållning ska hoppa jämfota framåt så långt som möjligt. Resultatet mäts från hoppets startpunkt och den utförandes närmaste fot. För godkänt utförande ska personen landa på fötterna. (Puolustusvoimien kuntotestaaajan käsikirja 2020)

För män klassas resultaten 1,65–1,75 m som svagt, 1,80–1,85 m försvarligt, 1,90–2,05 m nöjaktigt, 2,10–2,25 m god, 2,30–2,45 m berömligt och 2,50–2,60 m utmärkt. För kvinnor klassas resultaten 1,15–1,25 m som svagt, 1,30–1,35 m försvarligt, 1,40–1,55 m nöjaktigt, 1,60–1,75 m god, 1,80–1,95 m berömligt och 2,00–2,10 m utmärkt. (Sotilaan käsikirja 2020)

Tabell 7. Försvarsmaktens referensvärden för män i stillastående längdhopp i meter (Sotilaan Käsikirja 2020)

Utmärkt	2,50–2,60 m
Berömligt	2,30–2,45 m
God	2,10–2,25 m
Nöjaktigt	1,90–2,05 m
Försvarligt	1,80–1,85 m
Svagt	1,65–1,75 m

Tabell 8. Försvarsmaktens referensvärden för kvinnor i stillastående längdhopp i meter (Sotilaan Käsikirja 2020)

Utmärkt	2,00–2,10 m
Berömligt	1,80–1,95 m
God	1,60–1,75 m
Nöjaktigt	1,40–1,55 m
Försvarligt	1,30–1,35 m
Svagt	1,15–1,25 m

## 6 SYFTE OCH PROBLEMSTÄLLNING

Syftet med detta arbete är att undersöka Försvarsmaktens fysiska tjänstgöring. Fysisk förmåga definieras i Soldatens handbok (2020) som förmåga att utföra arbete som består av fysisk kondition och motoriska färdigheter. Den fysiska tjänstgöringen delas in i lätt, tung och väldigt tung tjänstgöring. Den lätta tjänstgöringen innehåller gång, sluten ordning, skytte och uppsättning av tält. Tung tjänstgöring innehåller marscher, joggning eller orientering, gång iklädd stridsutrustning, morgonmotionering, muskelkondition och simning. Väldigt tung tjänstgöring innehåller löpning, krypande/ålande med stridsutrustning, samt strid i skogsterräng eller bebyggelse. (Soldatens handbok 2020)

Till intresseområdet hör skillnaderna i tjänstgöringen för manskapet och befälen. Utöver detta kommer forskningen handla om ifall individers tidigare idrottsbakgrund kan ligga bakom de militära tjänstgöringsuppgifterna. Dessutom jämförs beväringarnas upplevda motivationsnivå. Två olika grupper kommer jämföras, manskap och befäl.

## 7 FORSKNINGSPRÅGOR

Forskningsfrågorna som ställs i arbetet är:

1. Finns det en skillnad inom den fysiska tjänstgöringen mellan manskap och befäl?
2. Finns det ett samband mellan tidigare idrottsbakgrund och tjänstgöringsuppgift?
3. Finns det ett samband mellan militärgrad och fritidsmotionering?
4. Finns det ett samband mellan tjänstgöringsuppgift och motivation?

## 8 METOD

Fallstudier är lämpliga när man vill skapa en djupare förståelse för en speciell händelse. När man inte vill generalisera resultat eller testa teorier, utan bara intresserar sig för ett enda fall är fallstudier lämpliga. (Jacobsen 2012) Eftersom studien saknar tillräcklig mängd forskningsresultat för generalisering, riktas fokus istället till det enskilda fallet forskningsresultaten frambringat. Studien är ämnad att skapa en djupare förståelse för



fallet som i denna forskning är skillnaderna i den fysiska tjänstgöringen mellan militärpolisbataljonen och militärpolisbefälet inom Gardesjägarregementet i Sandhamn.

Med enkäten (bilaga 1) var det ämnat att få en stor mängd svar och därmed riktades den till en större grupp individer. För att skapa relevanta frågeställningar har tidigare forskning inom militär verksamhet använts. Tidigare frågeställningar som har uppstått i forskning har hjälpt att bilda en uppfattning om hur utgångsläget ser ut och vad som borde forskas mer ingående kring.

Enkäten handlade om att se tillbaka på den senaste månaden vid ifyllnadstillfället och besvara frågor om mängden fysisk tjänstgöring, motionsvanorna under tjänstgöringen, motivationsnivån, tidigare idrottsbakgrund, befrielser, deltagande på stridsläger samt övriga fria kommentarer. Frågorna baserade sig på forskningsfrågor kring bataljonens tjänstgöring i förhållande till befälens tjänstgöring, samt tidigare idrottsbakgrund, fritidsmotion och motivationen hos beväringarna.

## **8.1 Fallstudie**

En fallstudie riktar fokus mot en enda enhet och studieobjektet avgränsas i tid och rum. Enheter kan vara på olika nivåer. Enheter på den lägsta nivån kallas absoluta enheter. De refererar bara till sig själva, vanligtvis är de absoluta enheterna individer. Fall på högre nivå kallas för kollektiv enhet. En kollektiv enhet kan vara en grupp, organisation eller lokalsamhälle eftersom den består av flera absoluta enheter. (Jacobsen 2012)

Denna fallstudie riktar fokus på en kollektiv enhet, militärpolisbataljonerna. Studien har avgränsats till den senaste månaden då datainsamlingen ägt rum. Platsen är avgränsad till Gardesjägarregementet i Sandhamn.

## **8.2 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet**

Man kan dela upp giltighet och relevans i intern- och extern validitet. Intern validitet är ifall man mäter det man tror att man mäter. Extern validitet är om resultaten från ett avgränsat område är giltiga i andra sammanhang. Extern validitet kallas också för genera-

liserbarhet. Går det att överföra upptäckter från ett sammanhang till ett helt annat sammanhang? (Jacobsen 2012)

Reliabilitet avser pålitlighet och trovärdighet. En undersökning måste genomföras trovärdigt. Mätfel som gör resultaten felaktiga får ej förekomma. Går det att få ungefär samma resultat ifall exakt samma undersökning upprepades? Man ämnar få resultat som man kan lita på. Detta uppnås ifall undersökningen görs på ett riktigt sätt. (Jacobsen 2012)

Validiteten kommer fram i detta arbete genom att frågorna i enkäten mäter det som forskarna har tänkt att de borde mäta. Således kan validiteten för detta arbete bestämmas av forskarna. På förhand har validiteten för arbetet begrundats för att kunna skapa en enkät som skulle kunna mäta det som är av forskarnas intresse i själva undersökningen.

Reliabiliteten kommer fram i arbetet genom att fundera på om de resultat som forskarna fick fram är tillförlitliga. Reliabiliteten i undersökningen skulle kunna granskas ifall exakt samma undersökning upprepades och jämför svaren från de två undersökningarna sinsemellan. Reliabiliteten i detta arbete är någonting som kunde forskas kring i framtida studier.

Generaliserbarheten syns i detta arbete genom att resultaten som undersökningen gav inte går att generaliseras. Utgående från en för liten mängd svar som enkäten resulterade i kan inga slutsatser dras om att den verklighet som speglas av resultaten från enkäten stämmer överens med hur verkligheten ser ut. För att kunna generalisera undersökningens resultat skulle det ha behövts ett större antal respondenter för att få urvalet tillräckligt representativt för hela populationen.

### **8.3 Kvantitativ datainsamling**

Vid kvantitativ datainsamling går man igenom sex olika faser. De tre första är gemensamma för både kvantitativ och kvalitativ datainsamling. Den första fasen går ut på att man utvecklar en problemställning, alltså det man är intresserad av. Huvudtyperna är att förstå en verklighet, beskrivning av en situation, betydelsen i beskrivning av omfatt-

ningen av ett fenomen, samt förklara varför något blivit som det är. Fas två är val av undersökningsdesign. Man ska välja den undersökningsdesign som bäst passar den egna specifika problemställningen. Man bestämmer om man samlar in primär- eller sekundärdata. I fas tre går man igenom hur man samlar in informationen, alltså hur datainsamlingen genomförs rent praktiskt. I fas fyra fokuserar man på hur man kan göra ett urval som representerar alla enheter man vill berätta om. Man väljer ut enheter. I fas fem går man igenom hur man analyserar den data man fått in. Samvariation mellan olika frågor analyseras. I fas sex går man igenom kvaliteten på upptäckterna och slutsatserna. (Jacobsen 2012)

Den kvantitativa datainsamlingsmetoden kommer fram i detta arbete genom att en problemställning har utvecklats och forskningsfrågor har skapats. Forskningen ämnar till att förstå verkligheten och till att beskriva omfattningen av ett fenomen, i detta fall skillnaderna i den fysiska tjänstgöringen mellan manskapet och befälet. Undersökningsdesignen som lämpar sig bäst för problemställningen är primärdata. Datainsamlingen för undersökningen skedde i form av en elektronisk enkät eftersom det var den mest relevanta metoden rent praktiskt. Urvalet som representerar alla enheter i undersökningen är militärpolis kompanierna inom Gardesjägarregemente i Sandhamn. Analysering av insamlade data har ägt rum, samt har variation mellan frågorna i enkäten diskuterats och analyserats. Kvaliteten på upptäckterna och slutsatserna var det sista delmomentet i undersökningen.

## **8.4 Enkätstudie**

En enkät är ett formulär innehållande frågor som oftast har färdiga svarsalternativ. En enkät är både en tids- och kostnadseffektiv metod då man vill nå ut till ett större antal respondenter. Negativa aspekter med enkäter är bortfall samt interna bortfall. Internt bortfall innebär att frågor lämnas obesvarade pga. av att respondenten inte lägger märke till frågan. En annan negativ aspekt med enkäter är att frågorna i enkäter oftast inte lämnar rum för motiveringar av respondenterna. (Gidlund 2017)

Med webbaserade enkäter kan man nå ut till ett urval som är utspritt över ett geografiskt område. Webbaserade enkäter har ibland finesser som möjliggör insamling av statistik,

följdfrågor, obligatoriska frågor och kan ibland sammanställa svaren från respondenterna. En webbaserad enkät som metod är tids- och kostnadsbesparande, effektiv, precis och miljövänlig. (Gidlund 2017)

Denna fallstudie har utförts i form av en enkätstudie och en webbaserad enkät med flera olika svarsalternativ. Resultaten, alltså respondenternas svar på de olika frågorna som ställts i enkäten har presenterats bland annat i statistik.

## 8.5 Urval

För att kunna skapa rimliga och sanna slutsatser utan att hamna samla in data om eller intervjua varje deltagare inom forskningen, utförs urval. Urval tillåter undersökaren att spara tid och detta är ett speciellt vanligt sätt att utgå ifrån inom enkätundersökningar. Då undersökaren utför urval, utför hen en av två saker. Antingen utförs ett sannolikhetsbaserat urval eller ett icke-sannolikhetsbaserat urval. Till sannolikhetsbaserade urval hör randomiserat urval, systematiskt urval, urval i klungor, flerstegsurval, samt skiktbaserat urval. Icke-sannolikhetsbaserade urval är kvoturval, ändamålsenligt urval, teoretiskt urval, snöbollsurval och bekvämlighetsurval. (Denscombe 2014)

I denna undersökning har det använts urval i klungor. Denna urvalsmetod går ut på att välja ut vissa deltagare inom exempelvis ett geografiskt område (Denscombe 2014).

Sandhamn valdes av praktiska och geografiska orsaker. Det skulle gå snabbare att få forskningslov utfärdat av Försvarmakten ifall lovet endast ansöktes för ett regemente. Därmed gavs möjligheten till att utföra undersökningen snabbare än om forskningslov hade ansökts för flertalet regementen. Platsen för forskningen låg nära till hands och en av skribenterna har betydelsefulla kontaktpersoner där till följd av att personen har arbetat där.

Urvalen gjordes så att enkäten riktade sig till två målgrupper. Den ena målgruppen var gardesjägare och korpraler inom militärpolisutbildningen. Kriterier för att räknas som manskap var att individen måste befinna sig i en manskapsroll med tillhörande manskapsuppgifter och befogenheter samt tjänstgöra antingen 165 eller 255 dygn.

Den andra målgruppen var aspiranter, undersergeanter och sergeanter inom militärpolisutbildningen. Kriteriet för att räknas som befäl var att individen måste ha slutfört någondera ledarutbildningen, befinna sig i en ledarroll med tillhörande ledaruppgifter och befogenheter samt tjänstgöra 347 dygn.

## 9 ETIK

I Yrkeshögskolan Arcadas goda vetenskapliga praxis står det att man bör iaktta ärlighet, allmän omsorgsfullhet, och noggrannhet i undersökningen, dokumenteringen, presentationen och bedömningen av egna samt andras undersökningsresultat. Man ska även kunna tillämpa dataanskaffnings- undersöknings- och bedömningsmetoder. Dessa måste vara förenliga med kriterier för forsknings- och utvecklingsarbete som är etiskt hållbara. (Forskningsetiska delegationen 2012)

Då man publicerar undersökningsresultaten måste man tillämpa öppenhet och ansvarsfull kommunikation som kännetecknar akademisk verksamhet. Man måste på ett korrekt sätt ta hänsyn till andra forskares och medstudenters arbete och undersökningsresultat för att deras arbeten ska respekteras. Planering och genomförande, samt rapportering av undersökningen eller projektet måste ske så att kraven på vetenskapliga metoder används. (Forskningsetiska delegationen 2012)

Respondenternas anonymitet och integritetsskydd måste beaktas. Respondenterna måste skyddas från skada. Informering till respondenterna om frivilligheten att delta och undersökningens syfte är obligatoriskt. Alla undertecknade samtyckesdokument ska förvaras som sekretessbelagd data. Undersökningslov måste anskaffas av Arcada samt av vederbörande instans samt organisationen inom vars utrymmen man samlar in data eller vars medlemmar fungerar som respondenter. Data och allt undersökningsmaterial förvaras på ett tryggt och i förväg överenskommet ställe för att undvika att utomstående kommer i kontakt med materialet. (Forskningsetiska delegationen 2012)

I Arcadas goda vetenskapliga praxis tas även upp exempel på avvikelser från god vetenskaplig praxis. Oredlighet, plagiering, fabricering, förfalskning, stöld, försummelse och

användning av icke tillåtna hjälpmedel är exempel på sådana avvikelser. (Forskningsetiska delegationen 2012)

Lov har ansökts av Försvarmakten för att få utföra studien. Det officiella etiska lovet beviljades av Försvarmakten den 11.3.2020. Besöket för själva undersökningstillfället och datainsamlingen ägde rum den 13.3.2020. Enkätstudien baserade sig på deltagarnas frivillighet och ingen har tvingats delta. Forskaren på plats gick igenom frågorna för att undvika missförstånd bland respondenterna och informerade att undersökningen var frivillig och anonym. Platsen där undersökningen utfördes var utrymmen tillhörande Gardesjägarregemente i Sandhamn.

Alla respondenterna fick en enkät innehållande samma frågor. Enkäten möjliggjorde att ingen respondent har haft möjlighet att se vad någon annan svarat. Anonymitet kring deltagarna följdes så att inga namn eller kontaktuppgifter togs upp och data skyddas från utomstående i säkra utrymmen. Statistik har tagits upp, men inte på individnivå och därmed säkras integriteten bland deltagarna. Data som tas upp i undersökningen används inte utanför detta arbete. De etiska riktlinjerna har följts noggrant under hela arbetsprocessen.

## **10 RESULTATREDOVISNING**

Enkäten gav sammanlagt 157 svar, men endast 132 gav relevanta svar som gick att använda i undersökningen, alltså 84%. Frågorna var att fylla i mängden timmar man utfört fysiskt lätt eller tung tjänstgöring. Exempel på olika fysiskt tunga tjänstgöringar finns listade på Bilaga 1. Till frågorna hörde även beväringarnas motivationsnivå under den senaste månaden vid ifyllnadstillfället. En fråga gällde egen idrottsbakgrund och där fick beväringarna beskriva kort med egna ord. Vidare frågades om mängden frivillig motionering de utfört på sin fritid under senaste månadens tjänstgöring (inte under permission). En fråga handlade om beväringarna deltagit i stridsläger under senaste månaden vid ifyllnadstillfället kontra mängden sammanlagda befrielser de haft under månaden.

Bortfall berodde på bristfälliga svar eller otillräcklig information. Av alla som svarade var 94 (60%) män och 20 (13%) kvinnor. 43 deltagare anmälde sig varken man eller kvinna. I undersökningen fanns det endast en med 165 tjänstgöringsdygn, hela 107 hade 255 tjänstgöringsdygn och 24 hade 347 tjänstgöringsdygn. Detta betyder att i undersökningen var 24 respondenter befäl och 108 respondenter manskap.

Åldrarna kategoriserades i åldersgrupper i undersökningen. Respondenterna i undersökningen var till 98% i åldrarna 18–21, vilket betyder att det är irrelevant att presentera åldrarna i en tabell. De övriga 2% av respondenterna var i åldrarna 22–25.

I Tabell 9 presenteras militärgraderna och antalet respondenter per militärgrad. I undersökningen deltog beväringar som kategoriserats utgående från militärgrad. Av militärgraderna var det 90% som var manskap och övriga 10% var befäl.

*Tabell 9. Militärgrader*

<b>Militärgrad</b>	<b>Antal</b>
<b>Gardesjägare</b>	100
<b>Korpral</b>	19
<b>Undersergeant</b>	9
<b>Sergeant</b>	-
<b>Aspirant</b>	4

I Tabell 10 presenteras respondenternas utbildningsprogram. Av totalt sex olika utbildningsprogram har respondenterna i undersökningen delats in med antalet respondenter från varje utbildningsprogram. Antalet respondenter i 1.SPOLK var 103 medan antalet i 2.SPOLK var 25. Det fanns fyra medicinalmän. I undersökningen deltog ingen från övriga utbildningsprogram.

*Tabell 10. Utbildningsprogram*

<b>Utbildningsprogram</b>	<b>Antal</b>
<b>1.SPOLK</b>	103
<b>2.SPOLK</b>	25

<b>Medicinalman</b>	4
<b>Stabs- och Signalkompaniet</b>	-
<b>1.Jägarkompaniet</b>	-
<b>Transportkompaniet</b>	-

## 10.1 Finns det en skillnad inom den fysiska tjänstgöringen mellan manskap och befäl?

I Tabell 11 presenteras tjänstgöringstiden hos de beväringar som deltagit i undersökningen. Utgående från sina militära tjänstgöringsuppgifter presenteras antalen i tre olika kategorier. Kategorierna är 165 dygn, 255 dygn och 347 dygn. Mängden respondenter i undersökningen som tjänstgjorde 165 dygn var 1, medan mängden för 255 dygn var 107 och för 347 dygn var 24.

*Tabell 11. Tjänstgöringstid*

<b>Tjänstgöringstid</b>	<b>Antal</b>
<b>165</b>	1
<b>255</b>	107
<b>347</b>	24

I Tabell 12 presenteras mängden timmar respondenterna utfört olika tung tjänstgöring. Tjänstgöringsnivån kategoriseras i tre olika kategorier baserat på hur tung den anses vara av respondenterna. Hos manskapet hamnade mängden lätt tjänstgöring på 14,6 timmar, mängden tung tjänstgöring på 20,2 timmar och väldigt tung tjänstgöring på 18,2 timmar. Hos befälen hamnade mängden lätt tjänstgöring på 15,7 timmar, mängden tung tjänstgöring på 20,1 timmar och väldigt tung tjänstgöring på 16,5 timmar. Skillnaderna i lätt tjänstgöringsnivå var 7,53%, skillnaderna i tung tjänstgöringsnivå var 0,5% och skillnaderna i väldigt tung tjänstgöringsnivå var 9,34%. De personer som anmält sig sjuka och befriade från tjänst under den gångna månaden anmälde även färre timmar arbete än medeltalet.



Tabell 12. Antal timmar per tjänstgöringsnivå

<b>Tjänstgöringsnivå</b>	<b>Manskap (h)</b>	<b>Befäl (h)</b>	<b>Skillnad (%)</b>
<b>Lätt</b>	14,6	15,7	7,53%
<b>Tung</b>	20,2	20,1	0,5%
<b>Väldigt tung</b>	18,2	16,5	9,34%

Utav dessa resultat kan det konstateras att manskapet utför i medeltal 5,64% mer fysisk tjänstgöring än befälet inom militärpolis kompanierna i Sandhamn.

## **10.2 Finns det ett samband mellan tjänstgöringsuppgift och motivation?**

I Tabell 13 presenteras motivationsnivån hos de två grupperna av respondenter. För att fastställa motivationsnivån har en skala från ett till fem använts. Skalan tolkas med att nummer ett är den lägsta och fem är den högsta motivationsnivån. Då motivationsnivån observerades, togs det en titt på respondenternas militärgrad. Inom manskapet hade korpraler i de flesta fall högre motivationsnivå än gardesjägarna.

Gardesjägarna hade i medeltal en motivationsnivå på 3,29, medan korpralerna i medeltal satt vid 3,68 vilket betyder en skillnad på 11,85 %. Befälets motivationsnivå varierade relativt lite. Undersergeanterna hade i medeltal en motivationsnivå vid 3,89 medan aspiranterna snittade på 4,5 vilket betyder en skillnad på 15,68 %. Inga sergeanter deltog i undersökningen och därför är det irrelevant att presentera nämnda militärgrad i tabellen.

Den gemensamma motivationsnivån för manskapet låg på 3,5. Befälen låg på 4,2 på samma skala. Aspiranterna hade högst motivationsnivå och medeltalet 4,5.

Tabell 13. Motivationsnivå i medeltal

<b>Militärgrad</b>	<b>Motivationsnivå i medeltal (1–5)</b>
<b>Gardesjägare</b>	3,29
<b>Korpral</b>	3,68

<b>Undersergeant</b>	3,89
<b>Aspirant</b>	4,5

Befälet har alltså högre motivationsnivå än manskapet, vilket tyder på att de högre militärgraderna i medeltal är mer motiverade än de lägre rankade deltagarna.

### **10.3 Finns det ett samband mellan tidigare idrottsbakgrund och tjänstgöringsuppgift?**

Då idrottsbakgrunden granskades kom det fram en skillnad mellan manskap och befäl. Nästan alla som genomgått befälsutbildningen hade idrottsbakgrund inom någon eller flera sporter. Flertalet korpraler motionerade regelbundet, medan gardesjägarna oftare rapporterade endast lite motion eller stillasittande. Befälet och de flesta korpraler motionerade regelbundet under fritiden. Nästan hälften av gardejägarna rapporterade eget motionerande mer sällan eller inget alls. Nästan alla rapporterade att de varit ca en vecka på s.k. läger under den senaste månaden.

I Tabell 14 presenteras idrottsbakgrunden hos de olika militärgraderna. Svartalternativen har kategoriserats i tre olika kategorier. Bland gardesjägarna var det 10% som saknar idrottsbakgrund, 53% hade lite idrottsbakgrund och 30% hade en bred eller långvarig idrottsbakgrund. Bland korpralerna saknade ingen idrottsbakgrund, 47% hade lite idrottsbakgrund och 53 hade bred idrottsbakgrund. Bland undersergeanterna var det ingen som saknar idrottsbakgrund, 25% hade lite idrottsbakgrund och 75% hade bred idrottsbakgrund. Bland aspiranterna var det ingen som saknar idrottsbakgrund, 25% hade lite idrottsbakgrund och 75% hade mycket idrottsbakgrund. Inga sergearter deltog i undersökningen och därför är det irrelevant att presentera nämnda militärgrad i tabellen.

Tabell 14. Krossreferens med militärgrad och idrottsbakgrund (antal människor)

<b>Idrottsbakgrund</b>	<b>Ingen</b>	<b>Lite</b>	<b>Mycket</b>
<b>Gardesjägare</b>	10	53	30
<b>Korpral</b>	-	9	10
<b>Undersergeant</b>	-	2	6
<b>Aspirant</b>	-	1	3

Det kan konstateras att de högre militärgraderna ofta har en bredare eller långvarigare idrottsbakgrund än individer av de lägre militärgraderna.

#### **10.4 Finns det ett samband mellan militärgrad och fritidsmotionering?**

I Tabell 15 presenteras fritidsmotioneringen under tjänstgöringstiden hos de olika militärgraderna. Bland gardesjägarna var det 56% som höll på med fritidsmotionering och 44% hölls inaktiva på fritiden. Bland korpralerna var det 63% som höll på med fritidsmotionering och 37% hölls inaktiva på fritiden. Bland undersergeanterna var det 67% som höll på med fritidsmotionering och 33% hölls inaktiva på fritiden. Bland aspiranterna var det 100% som höll på med fritidsmotionering och ingen höll sig inaktiv under fritiden. Inga sergeanter deltog i undersökningen och därför är det irrelevant att presentera nämnda militärgrad i tabellen.

Tabell 15. Krossreferens med militärgrad och fritidsmotionering

<b>Fritidsmotionering</b>	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>
<b>Gardesjägare</b>	56	44
<b>Korpral</b>	12	7
<b>Undersergeant</b>	6	3
<b>Aspirant</b>	4	-

De fria textrutorna i enkäten har tagits i beaktan exempelvis då svaren jämförts i frågan kring manskapets och befälens tidigare idrottsbakgrund. Samma princip har använts vid granskning av befrielseerna inom båda grupperna.

## **11 DISKUSSION**

### **11.1 Resultatdiskussion**

En av forskningsfrågorna var om det finns skillnader i manskapets fysiska tjänstgöring jämfört med befälens fysiska tjänstgöring. En annan var om det finns skillnader i motivationsnivån mellan manskapet och befälen. En fråga gällde den tidigare idrottsbakgrunden hos militärgraderna och en forskningsfråga gällde fritidsmotioneringen hos samtliga militärgrader.

Försöket att få alla utbildningsprogram i Sandhamn med i undersökningen misslyckades, men svarmängden var trots detta godtagbar. På grund av tidsbrist och den påbörjande korona-pandemin fanns det inte möjligheter att undersöka fler kompanier än de som var med i själva undersökningen eftersom Försvarsmakten. Några timmar efter besöket i Sandhamn påbörjades begränsningarna av inträde för utomstående. En möjlig framtida undersökning kunde innehålla alla Sandhamns utbildningsprogram, eller även flera regementen runt om i Finland.

#### **11.1.1 Ålder och antal**

Som det framkommer i resultaten så är största delen av beväringarna som besvarade enkäten mellan 18 och 21 år. Endast tre var i åldrarna 22–25 och inte en enda var 26–30 år. Det går inte att dra några slutsatser och generalisera resultaten utgående från en så liten mängd timmar i undersökningen.

Hela 100 var vid datainsamlingstidpunkten gardesjägare, 19 korpraler och endast 9 var underserganter, 4 aspiranter och inte en enda sergent. Den ojämna fördelningen mellan manskap och befäl kände vi till redan på förhand och vi visste att det skulle bli en utmaning att få ihop en större mängd befäl. Eftersom endast fyra av de som svarade på

enkäten var medicinalmän kan man inte generalisera utbildningen för medicinalmännen eftersom det hade behövts betydligt fler svar från deras vapenslag. Resten av de svarande hörde till samma vapenslag, det vill säga militärpoliserna så kan man inte generalisera att de resultat vi fick med undersökningen nödvändigtvis behöver stämma in på andra vapenslag.

### **11.1.2 Tjänstgöringsnivåer**

Manskapet utförde fler timmar tung respektive väldigt tung tjänstgöring än befälen. Resultaten korrelerar med tidigare forskningsresultat som visar att manskapets tjänstgöringsnivå, det vill säga de som tjänstgjorde 165 dygn i Lehtinens forskning, är fysiskt tyngre än befälens då deras resultat hade ökat med 12% mot slutet av tjänstgöringstiden, jämfört med befälens 6%.

Då man jämför de två målgruppernas tjänstgöringsnivåer kan man konstatera att enligt medeltalet upplevs mängden av de olika tjänstgöringsnivåerna väldigt lika. Den största skillnaden finns i väldigt tung tjänstgöring, som manskapet upplever fler timmar av än befälen. Det ska tas i beaktande att största delen av respondenterna har deltagit i ett stridsläger under den senaste månaden, vilket förklarar den höga mängden tung och väldigt tung tjänstgöring.

Vid närmare jämförelse kan man konstatera att mängden upplevda timmar av de olika tunga karaktärerna stämmer ganska bra överens med varandra och endast några enstaka timmar kastar mellan de två målgrupperna. Det som stämmer överens med vår hypotes är att manskapets uppgifter i genomsnitt är tyngre än befälens.

Dessa siffror ger oss en bild av att manskapet utför en aning mer tung tjänstgöring än befälet. Variation fanns inom båda grupperna, där vissa utfört betydligt mer eller mindre tjänstgöring än de andra, men ofta fanns det en orsak till detta, som till exempel befrielser.

### **11.1.3 Motivationsnivån**

Då man tar en titt på motivationsnivån hos de två målgrupperna kan man konstatera att i medeltal har befälen en högre motivationsnivå. På vår skala 1–5 upplever manskapet i medeltal en lägre motivationsnivå än befälen. Befäl upplever oftare meningsfullhet i sin tjänstgöringsuppgift än manskapet, vilket kan tyda på att befäl fått en tjänstgöringsuppgift de önskade och därmed upplever att de lyckats uppnå ett personligt mål (Kallela 2016).

Motivationen är en faktor som påverkar den upplevda meningsfullheten i de uppgifter en beväring tilldelas under sin tjänstgöringstid. Viktigt att ta i beaktande är att faktorer kring individers aktuella livssituation har en betydande påverkan på motivationen. Därmed kan en beväring som normalt sett lever en fysiskt aktiv livsstil och har någon idrott som hobby, uppleva brist på motivation under sin tjänstgöringstid ifall någonting i det privata livet inte är som det skall. Enligt forskning finns det ett samband mellan motivationsnivån hos beväringarna och den upplevda meningsfullheten i tjänstgöringsuppgifterna. (Kallela 2016)

### **11.1.4 Idrottsbakgrund**

Frågeställning kring tidigare idrottsbakgrund och ifall beväringarna motionerar frivilligt under sin tjänstgöringstid har tagits upp och presenterats i arbetet. Det kan på basis av resultaten konstateras att befäl för det mesta har en aktivare idrottsbakgrund än manskapet. Påståendena går dock inte att generalisera till följd av ett för ringa urval.

## **11.2 Metoddiskussion**

Metodvalet vi använde oss av var en enkätstudie. För att kunna få en större mängd svar och senare kunna presentera dem på ett relevant sätt föll valet på denna typ av studie. Då vi enbart fokuserar oss på frågor som kräver korta precisa svar anser vi att en fallstudie med en kvantitativ datainsamlingsmetod lämpar sig bättre i det här fallet än en kvalitativ studie med exempelvis intervjuer om beväringarnas upplevelser.

Enkäten som skapades skulle vara kort och lätt att förstå. Frågorna formulerades så vi garanterat kunde få svar på forskningsfrågorna. För att försäkra förståelsen av frågorna förklarades syftet för varje fråga. Respondenterna gavs även möjligheten att ställa frågor under ifyllnadstillfället.

Enkäten vi utformade baserar sig på frågor som är tydliga och enkla att förstå för vem som helst oavsett hur insatt man är inom militär verksamhet. Vi var noggranna med att formulera alla frågor så tydligt som möjligt för att minimera missförstånd som hade kunnat leda till bortfall i svaren vi skulle komma att använda oss av. Orsaken till att vi valde att göra en elektronisk enkät var för att nå ut till en större grupp individer samt kunna få högkvalitativa, seriösa och relevanta svar. Orsaken till att vi inte valde att utföra intervjuer var för att en enskild intervju skulle ta för länge och gruppintervjuer skulle göra anonyma svar omöjliga.

När man kritiskt granskar arbetet kan man konstatera att vi inte lyckades få en tillräcklig mängd svar för att kunna generalisera en hel population utgående från dem. Det hade behövts ett större antal av de olika militärgraderna, främst bland befälen som i undersökningen låg i avsevärd minoritet jämfört med manskapet. Det vi kunde gjort anorlunda är att ha ett klart större urval, vilket hade betytt fler militärgrader, fler kompanier och ett jämnare antal beväringar av de olika militärgraderna.

Vi lyckades ändå få sådana resultat som frågeställningarna var ämnade för att frambringe eftersom de korrelerar med våra hypoteser. Vi kunde haft ytterligare frågeställningar kring orsaker till den upplevda motivationen hos respondenterna. Vi kunde även undersökt ifall de som hade idrottsbakgrund samt de som fritidsmotionerade skulle prestera bättre än de inaktiva i de fysiska testen som Försvarsmakten ordnar. Frågorna har på basis av svaren förstått i den grad att 84% hade svarat relevant, vilket möjliggjorde att deras svar kunde tas med i forskningen.

## **12 SLUTSATSER**

Man kan konstatera att det finns skillnader i tjänstgöringsnivåerna mellan manskapet och befälen inom Sandhamns militärpolis kompanier. Detta är något som Försvarsmak-

ten möjligen kan ta i beaktande i eventuell vidareutveckling av tjänstgöringen som ordnas för beväringar.

Vad som inte går att mäta i vår undersökning är vad exakt befälen gjorde i förhållande till manskapet under det som kategoriserats som exempelvis tung eller väldigt tung tjänstgöring. Stridsläger, som vanligtvis innehåller både tung och väldigt tung tjänstgöring har en höjande effekt på det upplevda antalet tunga och väldigt tunga timmar hos både manskapet och befälen.

Det går att spekulera i att de jämnt fördelade antalen timmar hos båda målgrupperna tyder på att befälen i viss utsträckning skrivit ner det som kategoriserats som tung och väldigt tung tjänstgöring åt sig själva då det i själva verket var manskapet som utförde den tunga tjänstgöringen. De uppgifter befälen utförde samtidigt som det som för manskapet kan anses som tung- eller väldigt tung tjänstgöring kan ha varit endast tung eller lätt tjänstgöring eftersom manskap och befäl har olika roller i sin tjänstgöring.

Orsaker bakom motivationsnivån och den upplevda meningsfullheten i tjänstgöringsuppgifterna hos respondenterna är frågeställningar som inte togs med i undersökningen, men som kunde vara intressant att ha med ifall man skulle utföra en liknande forskning i framtiden. Det är frågeställningar som möjligtvis kunde korrelera med resultaten vi har fått i den här undersökningen.

Vår studie visar att befälen oftare har mer idrottslig bakgrund än manskapet. I vårt arbete har det inte gjorts någon undersökning ifall personer med mer idrottslig bakgrund, samt de som väljer att motionera frivilligt under sin tjänstgöring presterar bättre i Försvarens fysiska test än de som är inaktiva på fritiden. Arbetet saknar uppföljning kring ifall samma individer väljer att idrotta och upprätthålla god kondition samt funktionsförmåga i reserven.

Vi anser att programmet Soldatens fysik är positivt och stöder inläringen och upprätthållandet av den fysiska förmågan som beväringarna behöver för att kunna utföra sina krigstida uppgifter. Att Försvaret lär ut och uppmuntrar beväringarna till fysisk aktivitet och motionering är någonting som kan behöva utvecklas ytterligare för att



kunna motivera beväringarna i en allt högre grad med målsättningen att förbättra resultaten i de fysiska testerna som beväringarna utför.

Utöver den fysiska tjänstgöringen som redan ordnas anser vi i ljuset av senaste års fysiska testresultat att Försvarmakten kunde fokusera i en högre grad än tidigare på att motivera beväringarna till självständigt motionerande. Detta kunde göras exempelvis genom att erbjuda allt fler idrottsmöjligheter. Dessa kunde vara ett ökat antal idrottsgrenar, fler idrottsevenemang för beväringar och utvecklade samt förnyade av idrottsredskap och utrymmen ämnade för idrott.

## KÄLLOR

- Forskningsvetenskapliga delegationen, 2012, *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Tillgänglig: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) Hämtad: 1.6.2020
- Denscombe, M., 2014, *The Good Research Guide: For Small-scale Social Research Projects*, Open University Press, Fifth edition, 358 s.
- Gidlund, J., 2017, *Besök som en del av lärandet En undersökning om studiebesök och gästföreläsare i religionsundervisningen*, Umeå universitet, Umeå, Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1121253/FULLTEXT01.pdf> Hämtad 3.5.2020
- Hall, L.H., 2010, *The Importance of Understanding Military Culture*, Social Work In Health Care. Social Work With the Military: Current Practice Challenges and Approaches to Care, vol. 50, nr 1. Tillgänglig: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00981389.2010.513914> Hämtad 15.5.2020
- Jacobsen, D., 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring: introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, 2 uppl., Studentlitteratur AB, Lund
- Kallela, J., 2016, *Varusmiesten motivaation muutos varusmiespalveluksen aikana*, Maanpuolustuskorkeakoulu, Pro Gradu, Tillgänglig: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/125168/SM1008.pdf?sequence=2&isAllowed=y> Hämtad 24.4.2020
- Lehtinen, J., 2019, *Beväringstidens inverkan på beväringars fysiska kondition*, Ett kvantitativt utredningsarbete, Tillgängligt: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/171651/Beva%cc%88ringstidens%20inverkan%20pa%cc%8a%20beva%cc%88ringars%20fysiska%20kondition.pdf?sequence=2&isAllowed=y> Hämtad 22.4.2020

- Lehtinen, L., 2014, *Mikä varusmiestä liikuttaa? – Varusmiesten vapaa-ajan liikuntamotiivit*, Maanpuolustuskorkeakoulu, Pro Gradu, Tillgänglig: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/115804/SM906.pdf?sequence=2&isAllowed=y> Hämtad 24.4.2020
- Petri, H.L., Govern, J.M., 2013, *Motivation: Theory, Research, and Application*, Wadsworth Cengage Learning, 6 uppl., Tillgänglig: [https://books.google.fi/books?hl=sv&lr=&id=nqgtCQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=motivation+theory&ots=TXgmWnBiu&sig=m\\_Q8BYUGZ6bwgntzgQChBFpyWfc&redir\\_esc=y#v=onepage&q=motivation%20theory&f=false](https://books.google.fi/books?hl=sv&lr=&id=nqgtCQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=motivation+theory&ots=TXgmWnBiu&sig=m_Q8BYUGZ6bwgntzgQChBFpyWfc&redir_esc=y#v=onepage&q=motivation%20theory&f=false) Hämtad 28.4.2020
- Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja*, 2020, Tillgänglig: <https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258811/PEVIESTOS-kuntotestaajank%C3%A4sikirja-2015/332148cf-be2e-49ea-8fa2-0df6423724fc/PEVIESTOS-kuntotestaajank%C3%A4sikirja-2015.pdf> Hämtad 20.4.2020
- Sotilaan Käsikirja*, 2020, Tillgänglig: <https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258487/Sotilaan+käsikirja+2020/50d5f534-adfd-8f14-340b-9a340fb5b6b6/Sotilaan+käsikirja+2020.pdf> Hämtad: 26.4.2020
- Soeters, J.L., Winslow, D.J., Weibull, A., 2006, *Handbook of the Sociology of the Military*. Handbooks of Sociology and Social Research, Springer, Boston, Tillgänglig: [https://link.springer.com/chapter/10.1007/0-387-34576-0\\_14](https://link.springer.com/chapter/10.1007/0-387-34576-0_14) Hämtad 15.5.2020
- Soldatens handbok*, 2020, Tillgänglig: <https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258487/Soldatens+Handbok+2020/723be370-9d70-345c-4285-09fa2561932e/Soldatens+Handbok+2020.pdf> Hämtad 20.4.2020

Maavoimat.fi 2020, Tillgänglig: <https://maavoimat.fi/sv/gardesjagarregementet> Hämtad  
5.4.2020

Merivoimat.fi 2020, Tillgänglig: <https://merivoimat.fi/sv/nylands-brigad> Hämtad  
5.5.2020

## BILAGOR

Fråga	Svarsalternativ	Möjliga anmärkningar
<b>Kön</b>	Kvinna/Man	Fanns ingen möjlighet att tillägga ett "Annat"-svar.
<b>Ålder</b>	18-30	
<b>Rank</b>	Gardesjägare, Korpral, Undersergeant, Sergeant, Aspirant	
<b>Utbildningsprogram/Kompani</b>	1.SPOLK, 2.SPOLK, Stabs- och Signalkompaniet, 1.Jägarkompaniet, Transportkompaniet, Medicinalman	Endast kompanier som finns i Sandhamn, dock fick vi endast svar av militärpoliserna.
<b>Tjänstgöringstid</b>	165/255/347	
<p><b>Kolla bakåt på den senaste månaden. I medeltal hur många timmar lätt/tung/väldigt tung tjänstgöring har du utfört under order av FM? (inte under fritiden)</b></p> <p><b>Exempel: Lätt tjänstgöring = Gång, sluten ordning, skytte, tält upprätt.</b></p> <p><b>Tung tjänstgöring = Marscher, löning/orientering, gång med stridsutrustning, morgonmotion, muskelkondition/simning.</b></p> <p><b>Väldigt tung tjänstgöring = Löpning/krypande med stridsutrustning, strid i skogsterräng/bebyggelse.</b></p>	Mångvalsfråga med kommentarer. Ett svar för var sorts tjänstgöring (lätt, tung, väldigt tung). Svar i timmar (h)	
<b>Hurdan har din motivationsnivå varit under den senaste månaden?</b>	Poäng 1–5 1 = Väldigt låg, vill inte göra	

	<p>någoting</p> <p>2 = Låg</p> <p>3 = Det varierar</p> <p>4 = Hög</p> <p>5 = Våldigt hög, jag vill prestera väl</p>	
<b>Beskriv din idrottsbakgrund kort.</b>	Fri textruta	
<b>Frivillig motionering (inte under loven).</b> <b>T.ex. "Gym i medeltal 2 gånger i veckan".</b>	Fri textruta	
<b>Har du under den gångna månaden deltagit i stridsläger?</b>	Ja/Nej +textruta för hur många dagar man deltagit	
<b>Har du under den gångna månaden haft befrielser? Vilka och hur många dagar sammanlagt? T.ex. "VP 3 dagar, VMTL 2 dagar"</b>	Fri textruta	
<b>Annat att beakta? Fria kommentarer.</b>	Fri textruta	

*Bilaga 1. Enkäten i textform*