

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

LENTORUK:N TOIMINTAYMPÄRISTÖN YHTEYS LIIKUNTAMOTIVAATIOON

Pro gradu -tutkielma

Kadetti
Antti Hanhirona

Kadettikurssi 92
Ilmasotalinja

Maaliskuu 2009

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

Kurssi Kadettikurssi 92	Linja Ilmasotalinja
Tekijä Kadetti Antti Hanhirova	
Tutkielman nimi LentoRuk:n toimintaympäristön yhteys liikuntamotivaatioon	
Oppiaine, johon työ liittyy Sotilaspedagogiikka	Säilytyspaikka Maanpuolustuskorkeakoulu
Aika Maaliskuu 2009	Tekstisivuja 67 Liitesivuja 16
TIIVISTELMÄ <p>Tutkimuksessa tutkittiin Ilmavoimien lentoreserviupseerikurssin toimintaympäristön vaikutuksia liikuntamotivaatioon. Aiheen tutkimisen taustalla ovat hävittäjälentäjien lisääntyneet työperäiset vammat, joita asiantuntijoiden perusteella voitaisiin ehkäistä fyysisellä harjoittelulla. Tutkimuksen pääongelmana oli: ”Miten LentoRuk:n toimintaympäristö vaikuttaa lentoreserviupseerikurssilaisten liikuntamotivaatioon? Tutkimusmenetelmänä toimivat teemahaastattelut sekä liikuntakysely. Haastatteluihin osallistui kymmenen (10) LentoRuk 82:lla palvellutta varusmiestä ja viisi (5) Ilmasotakoulussa työskentelevää upseeria. Liikuntakyselyyn vastasi 24 LentoRuk 82:n varusmiestä. Tutkimusmittarina käytettiin PRECEDE–PROCEED–mallia, jonka avulla aineisto tulkittiin.</p> <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla LentoRuk:n toimintaympäristöä liikunnan kannalta ja tarkastella sen vaikutuksia liikuntamotivaatioon. Tutkimus osoitti, että LentoRuk:n aikana liikuntamotivaatiossa ei tapahdu merkittäviä muutoksia, mutta liikunnan harrastaminen laskee. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että Ilmavoimien ohjaajan uraa aloittelevien liikuntamotivaatio ei ole riittävällä tasolla voittamaan ympäristön liikkumista ehkäisevät tekijät. Ilmiö muodostaa yhdessä tutkimuksen taustalla vaikuttavien työperäisten vammojen kanssa ongelman, jota tulisi tutkia ja tehdä toimenpiteitä asian korjaamiseksi.</p>	
AVAINSANAT liikuntamotivaatio, toimintaympäristö, LentoRuk	

Sisältö

1	JOHDANTO	1
2	LIIKUNTAMOTIVAATIO YHTEISKUNNASSA JA PUOLUSTUSVOIMISSA	3
3	LÄHTÖKOHDAT LENTORUK:N TOIMINTAYMPÄRISTÖN VAIKUTUSTEN TUTKIMISELLE	6
3.1	Ilmavoimien ohjaajien fysiologiset vaatimukset	7
4	MOTIVAATIO	9
4.1	Käsitteiden määrittely	9
4.1.1	Liikunta-aktiivisuus	9
4.1.2	Motivaatio	9
4.1.3	Motiivi	10
4.1.4	Asenne	11
4.2	Motivaatio, asenteet ja tavoitteet	11
4.3	Sisäinen motivaatio	14
4.4	Motivaatioilmasto ja itsemääräämisteoria	18
4.5	Liikuntamotivaatio	22
5	TOIMINTAYMPÄRISTÖ	25
5.1	Ympäristöpsykologinen tausta	25
5.2	Sosiaalinen ympäristö	26
5.2.1	Ympäristön vaikutukset motivaatioon	27
5.2.2	Johtajan mahdollisuudet liikuntamotivaation parantamiseen	30
5.3	PRECEDE–PROCEED–mallin luokittelema ympäristö	31
6	TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN RAJAUS	35
6.1	Tutkimusongelmat	35
6.2	Tutkimuksen rajaus	35
6.3	Menetelmäkuvaus	36
6.4	Tutkimuksen viitekehys	39
7	TULOKSET	41
7.1	Altistavat tekijät	41
7.2	Mahdollistavat tekijät	43
7.3	Vahvistavat tekijät	49
7.4	Ehkäisevät tekijät	53
8	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	58
	Lähteet	68
	Liitteet	72

1 JOHDANTO

”Jes, ei enää ikinä tarvitse hiihtää” (Pellon yläasteen yhdeksännen luokan oppilas kevättalvella 2007 viimeisen hiihtotunnin päätyttyä).

Nykyisessä yhteiskunnassa liikkuminen ja fyysinen kunto ovat nousseet tärkeiksi tekijöiksi. Helpotusten ansiosta arkielämästä selviytyminen ei enää vaadi välttämättömiä ruumiillisia ponnisteluja ja liikkuminen on muodostunut itsetarkoitukseksi. Näin ollen vaaditaan myös liikuntamotivaatiota liikunnan toteutumiseksi.

Ilmailufysiologi Harri Rintalan mukaan Suomen Ilmavoimien ohjaajista noin seitsemän prosenttia selviytyy hävittäjälentäjän urasta ilman vammoja. Hänen mukaan vammoja voitaisiin ehkäistä liikunnalla ja määrätietoisella fyysisellä harjoittelulla.

Tämä tutkimus käsittelee Ilmavoimien lentoreserviupseerikurssin toimintaympäristön vaikutuksia kurssilaisten liikuntamotivaatioon. Alkuperäisenä syynä tutkimukseen on Ilmavoimien ohjaajien lisääntyneet työperäiset vammat. Lisäksi Rintalan mukaan Ilmavoimien ohjaajien fyysinen kunto heikkenee varusmiespalveluksen aloittamisesta ilmataistelukoulutuksen aloittamiseen, jolloin lentämisen fyysinen rasitus on huipussaan. Motiivit harjoittelulle pitäisi olla olemassa, mutta jostain syystä motivaatio ei ole tarpeeksi vahva. Tutkimus pyrkii selvittämään osasyitä ongelmaan ja esittämään parannusehdotuksia organisaation näkökulmasta.

Laajemmassa näkökulmassa ympäristön yhteyden ja vaikutusten tutkimiseen liikuntamotivaatiota kohtaan nähdään tilaus muun muassa Glyn C. Robertsinkin sekä Peter Donnellyn ja Susan Birrellin tutkimusten perusteella. Ympäristön ja sosiaalisten suhteiden merkityksestä liikuntamotivaatioon riittää vielä aiheita, joita ei ole tutkimuksin selvitetty.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää millainen LentoRuk:n toimintaympäristö on liikunnan kannalta tarkasteltuna, sekä miten ja minkä tekijöiden kautta se vaikuttaa liikuntamotivaatioon. Myös lentoreserviupseerikurssilta puuttuva liikuntakoulutussuunnitelma on huomionarvoinen asia tutkimuksen kannalta. Yksi tutkimuksen tavoitteista onkin esittää ehdotuksia ja suuntaviivoja kyseistä suunnitelmaa varten. Tutkimusmittarina käytetään PRECEDE–PROCEED–mallia, jonka avulla tutkittavaa ympäristöä tulkitaan ja jäsennellään.

Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että tutkittava ympäristö ei vaikuta merkittävästi LentoRuk:laisten liikuntamotivaatioon. Esiin tulee myös kurssilaisten liikunnan harrastamisen väheneminen kurssin aikana. Näiden tulosten vertaaminen keskenään muodostaa yhtälön, jossa liikkuminen vähenee ja jossa asialle ei tehdä mitään. Johtopäätös on jyrkkä, eikä siinä ole huomioitu asiaan vaikuttavia tekijöitä, mutta totuuden siemen tästä on löydettävissä.

LentoRuk:n aikana voimakkaimpana liikuntamotivaatiota ja harrastamista ehkäisevänä tekijänä koetaan ajan puute. Myös fyysisen ympäristön nähdään tietyiltä osin rajoittavan liikunnan harrastamista. Parannusehdotuksina tutkimuksessa nähdään liikunnan lisääminen LentoRuk:n koulutuksessa, liikuntapalveluiden tarkistaminen sekä liikuntahenkilöstön lisääminen.

2 LIIKUNTAMOTIVAATIO YHTEISKUNNASSA JA PUOLUSTUSVOIMISSA

”Palveluskuukausina harvemmin syntyy sellaista elämäntapamuutosta, jota moni nuori tarvitsisi” (Juhani Kaskeala, OP-Pohjola 1/09, 6).

”Suomalaisten perinteisiä vuosisatojen takaisia liikkumisen muotoja metsäisessä ja järvisessä maassa olivat vaeltaminen (käveleminen), soutaminen, hiihtäminen, ratsastaminen ja joskus myös luisteleminen. Niitä ei harrastettu siksi, että ne olisivat olleet suosittuja ja hauskoja harrasteita, vaan niitä harrastettiin olosuhteiden pakosta. Lisäravinnon ja särpimen hankkiminen vaati siirtymistä eräalueille, kaupankäynti kauppapaikoille. Käytettävissä ei tietenkään ollut koneita, usein ei hevosiakaan ja jos oli, ei ollut kulkukelpoisia teitä, ei varsinkaan talvella.” (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 29.)

Riittävän fyysisen rasituksen tuova liikkuminen on nyky-yhteiskunnassa lähes poikkeuksetta ihmisen itsensä omalla vastuulla. Liikunnan harjoittaminen vaatii ylimääräisiä, tarkoituksenmukaisia toimenpiteitä. Liikunnalle mahdollista aikaa on yleensä vasta työ- tai opiskelupäivän jälkeen kotitöiden ja mahdollisten koulutöiden lomassa. Kuormittavan päivän jälkeen, piti se sitten sisällään työtä tai opiskelua, liikkuminen vaatii voimakkaan motivaation ja itsekurin.

Yksittäisen henkilön näkökulmasta liikkumisen syitä voivat olla mm. terveys, ulkonäkö ja sitä kautta sosiaalinen hyväksyntä, fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, kunnan kohottaminen sekä sosiaalinen kanssakäyminen. Myös yhteiskunnallisia syitä on helposti löydettävissä. Ylipaino alkaa olla suurin terveydellisten ongelmien aiheuttaja ja näin ollen merkittävä valtion varojen kuluttaja. Tuki- ja liikuntaelinten sekä ennen kaikkea sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet ovat hyvin yleisiä suomalaisessa yhteiskunnassa ja aiheuttavat nekin suuria kustannuksia terveydenhoitoalalla. Edullinen hoito näihin sairauksiin on liikunta, jolla nähdään olevan näiden elimistöjen toimintaa vahvistava vaikutus ja ennaltaehkäisevää sekä kuntouttavaa merkitystä terveydelle. (Vuolle ym. 1986, 19.)

Miksi lukuisista kiistattomista syistä huolimatta ihmiset eivät kuitenkaan liiku? Entä miten ilmiö vaikuttaa puolustusvoimissa? Mikä motivoi ihmisiä liikkumaan?

Aikuisten liikuntaharrastusta rajoittavista tekijöistä naisten mielestä merkittävimpiä ovat työstä johtuva väsymys ja kotityöt. Miehet taas kokevat muut harrastukset suurimpana rajoittavana tekijänä, ja työstä johtuva väsymys sekä kotityöt tulevat sen jälkeen. Niin miehet

kuin naisetkin näkevät myös kiinnostuksen puutteen sekä laiskuuden ja saamattomuuden merkittävinä liikuntaharrastusta rajoittavina tekijöinä. (Vuolle ym. 1986, 174.) Voittaakseen kaikki liikkumista konkreettisesti tai välillisesti rajoittavat haasteet ihmisen on tunnettava korkea motivaatiota liikuntaa kohtaan.

Puolustusvoimissa liikunnan merkitys on konkreettinen. Puolustusvoimien tehtävä on suojata maamme uhkatekijöiltä, ja pahimmassa tapauksessa se voi tarkoittaa taistelukenttien läsnäoloa. Jokaisen taistelijan tulee kyetä täyttämään tehtävänsä taistelukentällä vähintään kahden viikon jatkuvan taistelukokemuksen ajan sekä käyttämään kaikki voimavaransa 3 - 4 vuorokauden ratkaisutaistelussa. (Sotilaan käsikirja 2004.) Taistelukentällä vaaditaan monipuolisia liikuntataitoja. Kestävyys on kaiken toiminnan perusta, mutta myös nopeutta ja maksimaalista voimaa tarvitaan. (Koski 2002, 17.) Nämä tavoitteet täyttävän sotilaan toimintakyvyn ylläpitäminen myös reserviläisillä on haaste, eikä pelkkä varusmiesaikainen liikkuminen riitä. Puolustusvoimat onkin ottanut yhdeksi tärkeäksi tavoitteeksi liikuntakipinän syyttämisen liikuntakasvatuksessa. (Taistelija 2005, 14.) Ongelma onkin, kuinka luoda pysyvä motivaatio liikuntaa kohtaan.

Palvelukseen astuvien varusmiesten fyysisen kunnon tila on ollut jo pitkään laskussa. Vuonna 1998 puolustusvoimat muutti varusmiespalvelusta entistä fyysisemmäksi. Uudistuksessa osa varusmiesten vapaa-ajasta on fyysisen koulutuksen sisältöä, mutta sen viettäminen liikunnan parissa on oman aktiivisuuden varassa. Yhtenä varusmiesten fyysisen koulutuksen tavoitteena on luoda kipinä liikunnalliseen elämäntapaan ja saada näin aikaan pysyvä liikuntatottumus. (Koski 2002, esipuhe-3.) Pysyvät liikuntatottumukset edellyttävät puolestaan pysyvää motivaatiota, minkä herättäminen on haasteellista (Vuolle ym. 1986, 151).

Jotta varusmiesten liikuntakoulutukselle asetetut tavoitteet saavutettaisiin, ovat puolustusvoimien henkilöstön asenteet ja toiminta avainasemassa. Tuomas Runolan (2005) tekemästä tutkimuksesta käy ilmi, että yli puolet kadeteista harrastaa liikuntaa vain yhdestä kolmeen kertaan viikossa. (Runola 2005, 66.) Tämä ei lupaa tulevaisuutta ajatellen ainakaan erityisen hyviä roolimalleja palvelukseen astuville varusmiehille.

Sana motivaatio on johdannainen latinan sanasta *motivus*, joka tarkoittaa liikkumista. (Donnelly & Birrell 1983, 1.) Kyseisen yhteyden pohjalta voisi kuvitella, että motivaatio liikuntaan on itsestäänselvyys. Näin asia ei kuitenkaan ole, sillä riittävän liikuntamotivaatiotason saavuttaminen on ehkäpä merkittävin ongelma ihmisten liikkumatto-

muudessa. Vuolle ym. (1986) kertovat motivaation liikuntaa kohtaan syntyvän lapsille itsetarkoituksesta. On vain mukava hyppiä, potkia ja liikkua. Murrosiän kynnyksellä kilpailu, suoritukset sekä sosiaaliset tekijät muodostavat liikuntamotivaation. Jatkossa näiden tekijöiden merkitys alkaa vähentyä. Siirryttäessä lähelle 20 ikävuotta lisääntyy virkistystä korostavan motivaation merkitys ja liikuntamotivaatio alkaa muistuttaa aikuisiän motivaatiota. Aikuisten tärkeimpiä syitä liikkua ovat rentoutuminen, terveys ja kunto. (Vuolle ym. 1986, 172.)

3 LÄHTÖKOHDAT LENTORUK:N TOIMINTAYMPÄRISTÖN VAIKUTUSTEN TUTKIMISELLE

”Taistelulentäjien koulutus maksaa yhteiskunnalle kymmeniä miljoonia euroja. Silti lentäjien työkyvystä ei huolehdita riittävästi” (Harri Rintala, Työ Terveys Turvallisuus 6/08, 16.)

Suurimman osan arkipäivän elämästämme vietämme keskellä erilaisia ihmissuhteita ja organisaatioita. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat jatkuvasti mielipiteisiimme ja käyttäytymiseemme. Vaikka kanssakäyminen ja vuorovaikutus esiintyvät yleensä luonnollisina ja yksinkertaisina hetkinä, ovat ne usein johdetun koordinoituja ja säännöstelltyjä tapahtumia. Tämä johtuu ihmisten kuulumisesta organisaatioihin ja itsensä mieltämisestä osana organisaatiota. Tämän vuoksi myös ihmisten käyttäytyminen on osaksi ennalta arvattavaa ja tarkoituksenmukaista. (Haslam 2004, 1.)

”Ihmisen kehityksessä on kyse yksilön ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta ja sen muokkaamista mielikuvista” (Pakarinen & Roti 1996, 9). Ympäristöllä voidaan siis katsoa olevan merkittävä vaikutus yksilöön ja sen kehittymiseen. Lentoreserviupseerikurssin toimintaympäristö sisältää organisaation lisäksi alemman tason toimijoita ja jatkuvaa vuorovaikutusta ihmisten välillä. Kahdentoista kuukauden ajan kyseinen toimintaympäristö on hyvinkin vallitseva, jolloin tämän ympäristön vaikutusmahdollisuudet kurssilaisiin voidaan nähdä suhteellisen voimakkaina.

Organisaatio voidaan nähdä yhteistoimintajärjestelmänä, joka toimii tiettyjen päämäärien saavuttamiseksi. (Pakarinen & Roti 1996, 179.) LentoRuk:n toimintaympäristöstä voidaan erotella koulutusorganisaationa lentoreserviupseerikoulu, jonka päämääränä on tuottaa Ilmavoimille jatkokoulutuskelpoisia ohjaajaoppilaita. Aiheeseen liittyen vuonna 1998 Jarmo Honkaranta tutki diplomityössään LentoRuk:lla palvelleiden varusmiesten motivaatiota hakeutua Maanpuolustuskorkeakouluun sekä vuonna 2002 Teemu Pöysti LentoRuk:ta edeltäneen ohjaajien alkeiskurssilaisten palvelusmotivaatiota. On kuitenkin syytä huomioida, että päätuotteelta eli Ilmavoimien ohjaajilta edellytetään myös hyvää fyysistä kuntoa, mikä on korostanut merkitystään viime vuosina. LentoRuk:n sijoituessa aivan hävittäjälentäjäjuran alkuun korostuu kurssin merkitys tässä asiassa lähinnä motivaatiotekijöinä, minkä vuoksi aiheen tutkiminen on ajankohtaista. (H. Rintala, 4.1.2007.)

Aikaisempaa tutkimusta LentoRuk:n vaikutuksista liikuntamotivaatioon ei ole tehty. Liikuntaan ja motivaatioon liittyviä opinnäytetöitä puolustusvoimissa ovat tehneet muun muassa Pasi Ihamäki ja Ohto Oksanen. Lentoreserviupseerikursssia ovat opinnäytteissään tutkineet ainakin Jarmo Honkaranta ja Teemu Pöysti. Näiden tutkimusten tavoitteet ja tulokset eivät kuitenkaan ole läheisessä yhteydessä tämän tutkimuksen tavoitteiden kanssa.

Kapteeni Mikko Saarelainen tutki vuonna 2008 kadettien liikuntakäyttäytymisen kehittämistä Maanpuolustuskorkeakoulussa. Tutkimus on samantyylinen tämän tutkimuksen kanssa, vaikka ympäristö, kohderyhmä ja tavoite poikkeavat toisistaan. Saarelainen tutki, mitkä tekijät vaikuttavat kadetin liikuntakäyttäytymiseen Maanpuolustuskorkeakoulun toimintaympäristössä ja miten kadetin liikuntakäyttäytymistä voidaan kehittää Maanpuolustuskorkeakoulun toimintaympäristössä. Näistä tutkimusongelmista erityisesti ensimmäinen on samankaltainen tämän tutkimuksen ongelmanasettelun kanssa.

Saarelainen esittää yhtenä jatkotutkimusehdotuksena nykynuorten liikuntamotivaatioon ja -asenteisiin vaikuttavat tekijät. Ehdotus tukee hyvin tämän tutkimuksen tekoa ja ongelmanasettelua, vaikka kohderyhmä onkin rajatumpi.

Ympäristön vaikutusta liikuntamotivaatioon on syytä tutkia tulevaisuudessa. Glyn c. Roberts ehdottaa (2001) tutkittavaksi sitä, miten ympäristö ja sosiaalinen miljöo toimivat liikunnan aloittamista tukevana tekijöinä (Roberts 2001, 258). Peter Donnelly ja Susan Birrell (1983) näkevät puolestaan tarvetta liikuntamotiivien ja niiden vaikutusten tutkimiseen (Donnelly & Birrell 1983, 77). Motivaatiota on tutkittu vuosikymmenten ajan monista eri näkökulmista, ja aihe on lukuisissa tutkimuksissa liitetty myös liikunnan ja urheilun toimintaympäristöön. Ympäristön vaikutukset ja sosiaalisten suhteiden merkitys nousevat useissa motivaatiota tarkastelevissa teoksissa esiin, mutta suorja ja selkeitä tutkimuksia näiden vaikutuksista on vaikea löytää.

3.1 Ilmavoimien ohjaajien fysiologiset vaatimukset

”Lentokoulutus aiheuttaa jo opiskeluaikoina jopa 90 prosentille kadeteista niskan ja hartioiden lihaksiin venähdyksiä, revähdyksiä ja kipujäykkyyttä. Uran jatkuessa nuorekin lentäjän kaularankaan ja sen välilevyihin voi ilmestyä peruuttamatonta rappeumaa.” (Harri Rintala, Työ Terveys Turvallisuus 6/08, 16.)

Opiskeleminen kadettikoulussa Ilmavoimien ohjaajalinjalla sisältää paljon luentoja ja teoriapainotteisia opintokokonaisuuksia. Ilmavoimien lentävän henkilöstön liikuntaoppaassa todetaan valmistumisen lentoupseeriksi ja onnistumisen tässä ammatissa edellyttävän korkeaa tasoa niin tiedoilta, taidoilta kuin suorituskyvyltäkin. Suuren fyysisen ja henkisen kuormituksen vuoksi erityisesti hävittäjäkalustolla lentäviltä sotilaslentäjiltä edellytetään jatkuvasti hyvää kuntoa. Kuormitus vaihtelee lentotehtävästä riippuen, ja etukäteen on valmistauduttava kaikkein vaativimpiin ponnisteluihin sekä otettava huomioon myös mahdolliset poikkeus- ja hätätilanteet. Viitteiden mukaan hyvä kunto ei vaativissa tilanteissa auta pelkästään fyysisestä puolta, vaan fyysisesti hyväkuntoinen ohjaaja säilyttää myös henkisen toimintakykynsä paremmin kuin heikkokuntoinen. (Ilmavoimien lentävän henkilöstön liikuntaopas 1996, 7-23.)

Toistuvan kuormituksen alaisuudessa toimivaa sotilaslentäjää uhkaavat myös monet eri ammattisairaudet etenkin niskan ja selän alueella. ”Kiihtyvyysoimien vaikutuksesta lentäjän tukiranka altistuu normaaliin painovoimaan verrattuna moninkertaiselle kuormitukselle. Selän ja erityisesti niskan lihaksiston tehtävänä on tällöin sekä tukea että suojata luustoa ja pehmytkudoksia.” (Ilmavoimien lentävän henkilöstön liikuntaopas 1996, 28.) Tutkimusten mukaan lentäjien terveysongelmat keskittyvät juuri niihin alueisiin, joissa lihaskunto ei ole riittävä. Lihaskunto ja voimataso ovat ensiarvoisen tärkeitä vältettäessä kyseisiä vammoja. (Ilmavoimien lentävän henkilöstön liikuntaopas 1996, 28.) Nämä terveyteen liittyvät seikat korostavat entisestään liikunnan, harjoittelun ja hyvän kunnon merkitystä Ilmavoimien ohjaajilla.

Tammikuun 4. päivänä 2007 keskustellessani ilmailufysiologi Harri Rintalan kanssa hän totesi, että ilman vammoja Ilmavoimissa hävittäjälentäjän urasta selviytyy noin seitsemän prosenttia. Väite pysäyttää miettimään sen todenperäisyyttä. Rintala on Suomessa alan johtava asiantuntija, jolla on pitkä kokemus Ilmavoimista, joten väite on tuskin täysin perätön.

Hävittäjälentäjien fyysisestä kuormituksesta ja sen aiheuttamista vaivoista on useita tutkimuksia. Rintalan työstämässä väitöskirjassa tarkastellaan Ilmavoimien ohjaajien fyysisiä ongelmia. Myös kyseisessä tutkimuksessa on paljastumassa, että lähes jokaisella Ilmavoimien hävittäjäohjaajalla on työn aiheuttamia vaivoja, jotka pahimmassa tapauksessa voivat estää työnteon. Yhtenä lääkkeenä ongelmiin Rintala nostaa esiin säännöllisen fyysisen harjoittelun. (H. Rintala, 4.1.20)

4 MOTIVAATIO

”Merkitys on motivaation kriittinen tekijä. Panostammeko johonkin tehtävään tai suoritukseen vai emme, riippuu siitä, mitä tuo tehtävä meille merkitsee. Tuomme eri tilanteisiin mukamme omat merkityksemme, jotka määräävät käyttäytymistämme. Jokaisessa yksittäisessä tilanteessa on aina piirteitä, jotka saattavat synnyttää meissä tärkeän merkityksen. Juuri nämä merkitykset vaikuttavat siihen, mihin panostamme toiminnassamme.” (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 34.)

Motivaatio on yksi mielenkiintoisimmista kohteista tutkittaessa ihmisen käyttäytymistä ja sisäistä kokemista. Kuulemme koko ajan ympäriltämme eri ammattikuntien edustajien puhuvan alaistensa, vertaistensa tai joidenkuiden muiden motivaatiosta. Motivaatio esiintyy toistuvasti urheilussa, ja esimerkiksi terroritekojen motiiveja arvuutellaan usein. Motivaatio on osoittautunut haasteelliseksi ja abstraktiksi tutkimuskohteeksi sen subjektiivisuuden vuoksi. Motivaation käsitettäkin on vaikea määrittää, puhumattakaan sen mittaamisesta tai siihen vaikuttamisesta. Motivaatiota on tutkittu monista eri näkökulmista ja kirjallisuudessa on esitelty yli kolmekymmentä eri teoriaa motivaatiosta. (Liukkonen ym. 2006, 10.)

4.1 Käsitteiden määrittely

4.1.1 Liikunta-aktiivisuus

Liikunta-aktiivisuus sisältää kolme elementtiä: kehon lihasten tuottaman liikkeen, energian kuluttamisen (matalatehoisesta korkeatehoiseen) sekä positiivisen vaikutuksen fyysiseen kuntoon (Caspersen 1985, 100). Liikunta-aktiivisuudeksi lasketaan niin portaiden kävely kuin tehokas punttisaliharjoituskin. Molemmat edellyttävät lihasten liikettä, kuluttavat energiaa ja vaikuttavat positiivisesti fyysiseen kuntoon. Yksinkertaisuudessaan liikunta-aktiivisuus tarkoittaa siis kaikkea kehon liikettä, joka polttaa kaloreita. (Caspersen 1989, 17.)

4.1.2 Motivaatio

”Maailmassa on vain kaksi voimaa, miekka ja henki. Lopulta miekka häviää aina hengelle.” (Napoleon)

”Motivaatio on tiettyyn tilanteeseen liittyvä, yksilön muuttuva henkinen tila, joka määrää millä vireydellä ja mihin suuntautuneena hän toimii” (Peltonen & Ruohotie 1987, 19). Ihmisen ajattelua ja toimintaa ohjaavat kiinnostus, mielihalut, intohimot ja toiveet. Nämä kaikki tekijät muodostavat motivaation. Motivaatio ohjailee ihmistä toiminnoissa ja ajatuksissa jatkuvasti. (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 6.)

Motivaatio liittyy kolmella eri tavalla ihmisen käyttäytymiseen. Ensinnäkin se toimii käyttäytymisen energian lähteenä. Toiseksi motivaatio suuntaa käyttäytymistämme, ja kolmanneksi se säätelee käyttäytymistämme. (Liukkonen ym. 2006, 12.)

Motivaatiosta voidaan erottaa kaksi osaa: yleismotivaatio ja tilannemotivaatio. Yleismotivaatiolla tarkoitetaan pysyvää tavoitteisuutta ja kiinnostusta, jotka eivät vaihdu tilanteista riippuen. Tilannemotivaatio viittaa päätöksiin, jotka ihminen kussakin tilanteessa tekee. Tilannemotivaatiosta riippuu, osallistuuko henkilö toimintaan ja kuinka innokkaasti. Tilannemotivaatioon vaikuttavat yleismotivaation lisäksi yllykkeet ja toimintamahdollisuudet mukaan lukien rajoittavat tekijät, kuten esimerkiksi huono sää. Säännölliseen liikunta-harrastukseen tähdättäessä yleismotivaation tuleekin olla kyllin vahva voittaakseen tilannesidonnaiset esteet. (Vuolle ym. 1986, 151.)

4.1.3 Motiivi

Motiivi saa aikaan tai ylläpitää motivaatiota. Motiivi voi olla ulkoinen tai sisäinen, tiedostamaton tai tiedostettu, biologinen tai sosiaalinen. Motiivina voi olla tarve, halu, sosiaalinen tekijä, ulkoinen yllyke - kuten palkinto -, tavoite tai muutos. Motiivit virittävät, ylläpitävät ja ohjaavat yksilön toimintaa sekä käyttäytymistä. Motiivit muodostavat yhdessä tilan, jota kutsutaan motivaatioksi. (Peltonen & Ruohotie 1987, 20 – 22.)

Motiivitkin voidaan jakaa kahteen kategoriaan. Ensimmäisen ryhmän muodostavat päämotiivit, jotka toisin sanoen tarkoittavat viettiä. Nämä motiivit perustuvat fyysisiin tai biologisiin tarpeisiin, kuten nälkään ja kivun välttämiseen. Toinen motiivien ryhmä koostuu tarpeista, jotka perustuvat sosiaalisiin vaatimuksiin. (Donnelly & Birrell 1983, 3.)

4.1.4 Asenne

”Asenne on yksilön varsin pysyvä ja johdonmukainen tapa suhtautua tiettyyn kohteeseen” (Peltonen & Ruohotie 1987, 19). Asenteet ovat pintapuolisia ja voivat muuttua nopeasti. Asenteet ovat oppimisen tulos, kuten muukin ihmisen käyttäytyminen. Ajan kuluessa asenteet muuttuvat, mikä usein auttaa yksilön sopeutumista ympäristöönsä. (Suomalainen tietosanakirja 1989.)

Asenteiden ja yleismotivaation määrittelyt ovat osittain hyvin samankaltaisia. Tässä tutkimuksessa tärkeää ei ole kyseisten käsitteiden erottelu vaan niiden merkitys liikunta-aktiivisuuteen, minkä vuoksi kyseisiä termejä ei tämän perusteellisemmin tarkastella.

4.2 Motivaatio, asenteet ja tavoitteet

”Tunteista saat, ajattelemalla hallitset ja motivaatiolla kohdistat voimaa ja energiaa” (Liikunta ja tiede 3/1997, 17).

Matti Peltonen ja Pekka Ruohotie kuvaavat (1987) motivaatiota jäävuoren huipuksi, jonka perustana vaikuttavat muun muassa asenne, ryhmähenki, arvot, ilmapiiri ja elämäkatsomus. He näkevät motivaation tilana, jonka kohdealue on suppea, aikajänne lyhyt ja joka muuttuu helposti. Asenteita he kuvaavat alueellisesti laajoiksi, pitkäaikaisiksi vaikuttimiksi, joita on vaikea muuttaa. Näin ollen, jos tilanteeseen halutaan muutosta, on tiedettävä, kummasta on kyse, motivaatiosta vai asenteista. Motivaation hoitaminen onnistuu tilanteen mukaisella toiminnalla asenteiden vaatiessa pitkäaikaisia toimenpiteitä. (Peltonen & Ruohotie 1987, 15.)

Liitettäessä edelliset motivaation ja asenteiden määritelmät liikuntaan ajattelumallin konkretisointi onnistuu helposti. Esimerkkinä kuvitteellinen tilanne: Maurilla on tarkoituksena käydä juoksulenkki, joka kuitenkin jää tekemättä sateen vuoksi. Seuraavana päivänä sää on huomattavasti parempi, jolloin Mauri lähtee lenkille, joka edellispäivänä jäi väliin. Lenkin hylkääminen johtui siis Maurin motivaatiosta, joka sateen aiheuttamana laski hetkellisesti. Mikäli Mauri olisi jättänyt lenkin väliin myös seuraavana päivänä ilman selvää estettä, olisi syytä voinut lähteä hakemaan syvempää Maurin asenteista.

Ihmisten käyttäytymiseen vaikuttavat suuresti uskomukset eri asioiden tuomista hyödyistä ja eduista. Koulutettaessa ihmisiä pyritään luomaan muutoksia heidän käyttäytymisessään vaikuttamalla heidän uskomuksiinsa ja lisäämällä tietoa aiheesta. Todellisuudessa tiedon lisääntyminen ja asioiden ymmärtäminen ei kuitenkaan tuo minkäänlaisia takeita käyttäytymisen muuttumisesta. (Biddle & Mutrie 1991, 63.) Tämän vuoksi asenteiden ja motivaation merkitys on ratkaiseva pyrittäessä muuttamaan elämäntapoja.

Motivaatio on motiivien aikaansaama tila. Useilla motivaation määritelmillä on kolme yhteistä ominaisuutta, joiden avulla motivaatio-ilmiötä voidaan luonnehtia:

1. Vireys, joka viittaa energiavoimaan yksilössä ja joka ohjaa häntä käyttäytymään tietyllä tavalla.
2. Suunta, joka viittaa toiminnan päämääräsuuntautuneisuuteen; yksilön käyttäytyminen on suunnattu jotakin kohti.
3. Systeemiorientoituminen, joka viittaa yksilössä ja hänen ympäristössään oleviin voimiin, jotka palauteprosessin kautta joko vahvistavat hänen tarpeensa intensiteettiä ja energiansa suuntaa tai saavat hänet luopumaan toimintansa suunnasta ja suuntaamaan ponnistuksensa toisaalle. (Ruohotie 1998, 37.)

Motivaatiotutkimuksen keskeisiä käsitteitä ovat minäkäsitys, itsetunto ja koettu pätevyys. Näitä minän rakenteita voidaan pitää ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja persoonallisuuden kulmakivinä. Itsetunnolla tarkoitetaan yksilön arvomaailmaan liittyvää tietoisuutta niistä myönteisistä asioista, jotka kuuluvat osana omaan minään. Itsetunto on siis kuva itsestä ja erityisesti sen positiivisista puolista. Minäkäsityksellä tarkoitetaan yksilön henkilökohtaista kokemusta omasta itsestään. Minäkäsitys koostuu eri rooleista, joissa ihminen elämässään toimii. Koettu pätevyys puolestaan tarkoittaa kokemusta omasta kyvykkyydestä tietyillä elämän osa-alueilla, kuten sosiaalinen, fyysinen tai emotionaalinen pätevyys. Psykologinen minätutkimus on osoittanut, että minäkäsitys, itsetunto ja koetut pätevyysalueet vaikuttavat suuresti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme. Näin ollen ne myös ohjaavat motivaatiotamme ja vaikuttavat siihen merkittävästi. (Liukkonen ym. 2006, 72.)

Motivaatiosta on erotettavissa termit sisäinen ja ulkoinen motivaatio, jotka poikkeavat toisistaan käyttäytymistä virittävien ja suuntaavien motiivien puolesta. Erilaisista sisällöistä huolimatta sisäistä ja ulkoista motivaatiota ei voida pitää täysin erillisinä. Ne täydentävät toisiaan esiintymällä yhtäaikaisesti, joskin toiset motiivit ovat hallitsevampia kuin toiset.

Sisäinen motivaatio on yhteydessä ylimmän asteen tarpeiden tyydytyksiin kuten itsensä toteuttamiseen ja kehittämisen tarpeisiin. Sisäiset käyttäytymissyöt ja motivaation sisäinen välittyminen ovat ominaisia sisäiselle motivaatiolle. (Ruohotie 1998, 38.)

Ulkoisen motivaatio puolestaan on riippuvainen ympäristöstä. Esimerkiksi palkkiot tulevat muualta kuin itsestä ja tyydyttävät tavallisesti alemman asteen tarpeita, kuten turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tarpeita. Ulkoiset palkkiot ovat yleensä lyhytkestoisia, ja niiden tarvetta voi esiintyä hyvinkin usein. Sisäiset palkkiot ovat kestoaltaan pitkäaikaisia, ja niistä voi muodostua pysyvän motivaation lähde. Tämän vuoksi sisäiset palkkiot ovat tehokkaampia ja tärkeämpiä kuin ulkoiset. (Ruohotie 1998, 38.)

Sisäisen motivaation sekä asenteellisten muutosten lisäksi pitkäjänteinen harjoittelu edellyttää myös huolellisesti asetettuja tavoitteita. Itselleen selvitettyt tavoitteet ja erityisesti niistä muodostetut mielikuvat auttavat ja kannustavat jo sinällään harjoittelussa kohti määritettyjä tavoitteita. Harjoittelun ohessa ajatukset tavoitteen saavuttamisesta ja sen antamasta mielihyvämästä auttavat ponnistelemaan kovemmin joka harjoituksessa. (Viljamaa 2001, 44.) Myös itseluottamuksen kohottamisen paras keino on osoittaa henkilön toiminnan olevan riittävää (Kalliopuska & Jouttimäki 1990, 202). Saavutetut tavoitteet ovat konkreettisia toiminnan tulosten osoittajia. Selkeiden tavoitteiden olemassaolo tarjoaa myös mahdollisuuksia motivoinnille. Tavoitteiden perusteltu ja monipuolinen käyttö välitavoitteineen antaa suunnan sekä motivoi pitkäjänteiseen harjoitteluun.

Onnistumisen tunne on erittäin tärkeä jokaiselle ihmiselle. Onnistuminen missä tahansa asiassa saa meidät hyvälle tuulelle ja ennen kaikkea tyytyväisiksi itseemme. Liikuntaharrastuksissa ja erityisesti sen aloittamisessa menestys ja onnistumisen tunteet ovat erittäin tärkeitä kannustimia harrastuksen jatkamiselle. Yksi keino luoda onnistumisen hetkiä on asettaa tavoitteita. Konkreettiset, kohtuullisessa ajassa saavutettavat realistiset tavoitteet luovat menestyksen tunteen ja kannustavat näin jatkamaan aloitettua liikuntaharrastusta. Tavoitteiden asettelu on kuitenkin kriittinen vaihe, sillä liian korkealle asetetut tavoitteet aiheuttavat helposti epäonnistumisen tunteita ja luovat koko liikuntaharrastuksen ylle negatiivisen ilmapiirin. (Biddle & Mutrie 1991, 204.) Toisaalta kovat, haastavat ja konkreettiset, mutta edelleen saavutettavissa olevat tavoitteet motivoivat tehokkaampaan työntekoon kuin helposti saavutettavat, tee parhaasi –tyyliset, tavoitteet (Carron 1984, 15). Tavoitteita asettaessa on myös muistettava, että tavoitteiden on oltava suorassa suhteessa

henkilön motiiveihin. Tavoitteet, jotka ovat ristiriidassa henkilön omien tarpeiden ja motiivien kanssa, ovat turhia. (Blanz & Mäkelä 1976, 43.)

Tavoitteet voidaan jakaa kahteen ryhmään: oppimistavoitteisiin ja suoritustavoitteisiin. Oppimistavoitteissa henkilö pyrkii oppimaan uusia taitoja tai hallitsemaan tietyn asian, jonka kokee haasteelliseksi. Toisin sanoen henkilö pyrkii kehittämään tai laajentamaan omaa pätevyyttään. Suoritustavoitteet perustuvat henkilön haluun saada positiivista palautetta kyvyistään. Suoritustavoitteissa pyritään saavuttamaan todistus tai varmennus omasta pätevyydestä. Yksinkertaistettuna suoritustavoitteissa henkilö pyrkii näyttämään pätevältä, kun oppimistavoitteissa henkilö pyrkii tulemaan pätevämmäksi. Joskus ihminen asettaa kummankinlaisia tavoitteita ja toiminnallaan pyrkii pääsemään niihin molempiin. (Ames & Ames 1986, 291.)

Tavoitteet ja niiden rooli voivat olla hyvin merkittäviä sisäisessä motivaatiossa. Tavoiterunko voi ratkaista, tukeeko vai heikentääkö tietty tehtäväilmapiiri sisäistä motivaatiota. Tekijät, kuten vaihtoehdot, haasteet, positiivinen tai negatiivinen palaute, paine tai valvonta voivat joko vahvistaa tai heikentää sisäistä motivaatiota riippuen siitä, millaisen tavoiteasettelun yhteydessä ne ilmenevät. Tapahtumat ja niihin liittyvät tekijät eivät yksistään vaikuta sisäiseen motivaatioon, vaan ne yhdessä oppimis- ja suoritustavoitteiden kanssa ratkaisevat sen, millainen vaikutus sisäiseen motivaatioon muodostuu. (Ames & Ames 1986, 294.)

Laajasta näkökulmasta katsottuna oppimistavoitteet auttavat tekemään oikeita ratkaisuja oikeilla hetkillä. Oppimistavoitteet sisäistänyt ihminen kykenee helpommin näkemään ohi lyhyen aikavälin etujen kohti kauempana olevia ja kokonaisvaltaisempia tavoitteita. Näin ihminen kykenee hetkellisistä peloista ja epäluuloista huolimatta jatkamaan kohti pitemmän aikavälin tavoitteita. Tilanteista riippuen suoritusmotivaatio voi voittamisen ja mielipiteiden tullessa tärkeiksi ajoittain nousta oppimistavoitteiden yli, mutta pitkän tähtäimen haastavien tavoitteiden saavuttaminen onnistuu usein oppimistavoitteiden kautta. (Ames & Ames 1986, 303.)

4.3 Sisäinen motivaatio

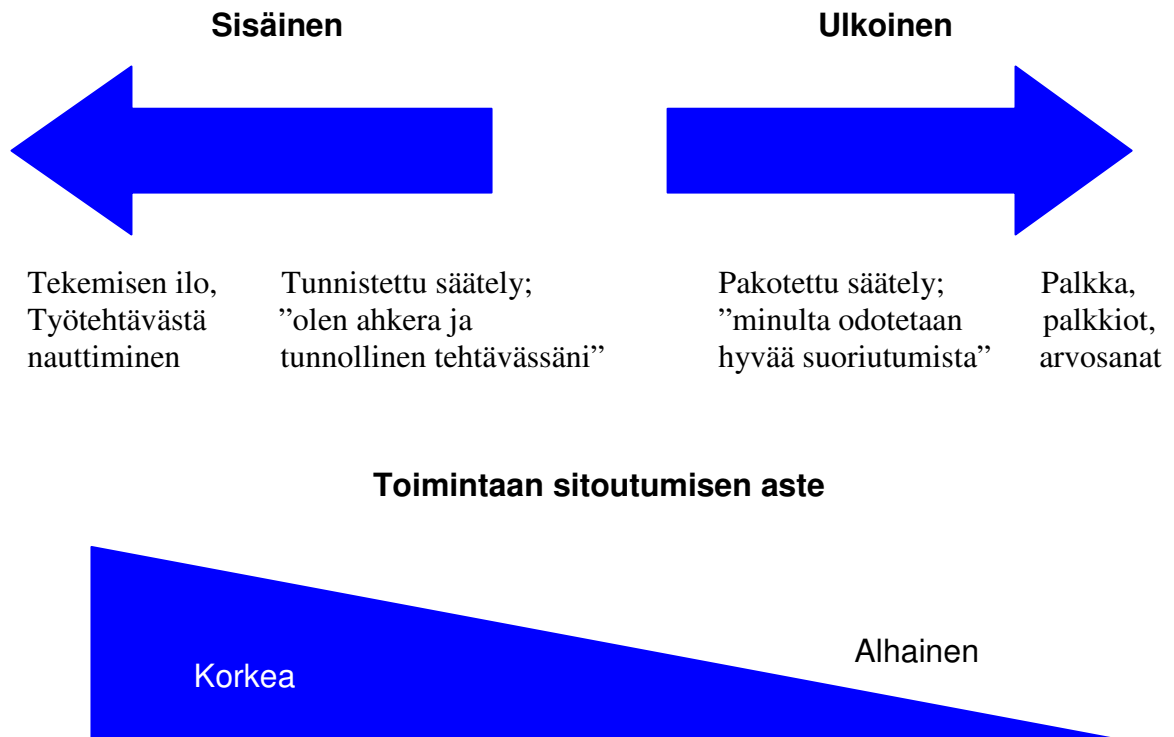
”Pitkän päälle ihmiset tarvitsevat sisäistä motivaatiota jaksakseen ja päästäkseen hyviin suorituksiin” (Liukkonen ym. 2006, 7).

Sisäinen motivaatio perustuu synnynnäisiin, elimistöllisiin pätevyyden ja itsemääräämisen tarpeisiin. Se antaa energiaa toiminnoille ja psykologisille prosesseille, joissa pääasiallisina palkintoina ovat tehokkuuden ja autonomian tuntemukset. Sisäiset tarpeet eivät perustu vajeisiin eivätkä muodostu jaksoittain, kuten alkuperäiset vietit. Sisäiset tarpeet ovat kuitenkin alkuperäisten viettien tapaan synnynnäisiä ihmiselle ja toimivat tärkeinä käyttäytymisen energian lähteinä. Lisäksi sisäinen motivaatio voi vaikuttaa viettien voimistumiseen ja heikentymiseen ollen samalla vuorovaikutuksessa ihmisen viettiensammutustapoihin. (Deci & Ryan 1985, 32.)

Vapaaehtoisuuteen perustuva opiskelu ja harjoittelu toimivat pitkälti sisäisten palkkioiden varassa. Sisäisesti motivoituneet henkilöt asettavat itselleen tavoitteita ja olettavat opiskelunsa tai harjoittelunsa tuottavan edistymisen kokemuksia. Samalla he myös asettavat vaatimuksia opetukseen ja ohjaukseen. Ohjaaja – oppilas-näkökulmasta välttämättömiä, muttei kuitenkaan riittäviä edellytyksiä sisäisen motivaation syntymiselle ovat seuraavat ohjaajan piirteet: kärsivällisyys ja kannustavuus, kyky asettaa tehtävät ja tavoitteet siten, että ne maksimoivat oppilaan onnistumisen kokemukset, mielenkiinnon ja vaihtelevuuden säilyttäminen sekä kyky esittää tehtävät ja tavoitteet mahdollisuuksina. (Ruohotie 1998, 39.)

Sisäinen motivaatio tarkoittaa osallistumista toimintaan puhtaasti omasta ilosta ja nautinnosta, kun ulkoisessa motivaatiossa sytykkeinä toimivat lähinnä palkkiot ja rangaistusten välttäminen. Tutkimusten mukaan sisäinen motivaatio on yhteydessä myönteisiin tunteisiin, ajatuksiin ja käyttäytymismalleihin ulkoisen motivaation ja motivaation puuttumisen yhdistyessä kielteisesti näihin asioihin. (Liukkonen ym. 2006, 28.)

Kuvio 1. **Toimintaan sitoutuminen motivaation eri tasoilla**



(Liukkonen ym. 2006, 88.)

Liukkonen, Jaakkolan ja Katajan (2006) teoksesta lainattu kuva esittää toimintaan sitoutumisen asteen yhteyttä sisäiseen motivaatioon. Tutkimuksissa on havaittu, että toimintaan sitoutuminen kulkee yhteydessä siihen, missä määrin toimintaan liittyy sisäisen motivaation elementtejä. (Liukkonen ym. 2006, 87.)

Kognitiivinen arviointiteoria käsittelee tekijöiden - kuten palkinnot, ulkopuolinen arvostelu, rajoitukset ja ihmisten välinen kommunikointi - vaikutuksia ja rooleja. Teoria sisältää kolme ehdotusta, jotka koskevat ympäristön yhteyksiä sisäiseen motivaatioon. (Ames & Ames 1986, 16.)

Ehdotus 1

Ensimmäinen ehdotus esittää, että perusajatus sisäisessä motivaatiossa on autonomian tunteminen. Näin mikä tahansa tapahtuma, joka mahdollistaa sisäisen syy-yhteyden aistimisen, vahvistaa sisäistä motivaatiota kyseistä tapahtumaa kohtaan. Päinvastoin ulkoisen syy-yhteyden tuntemusta herättävät toiminnot heikentävät sisäistä motivaatiota toimintaa kohtaan. Syy-yhteys välittää ihmiselle tiedon, joka aiheuttaa tietyn käyttäytymisen. Koki-

essaan sisäistä syy-yhteyttä ihminen tuntee käyttäytymisen olevan itse määrättyä ja vapaaehtoista. Ulkoista syy-yhteyttä kokiessaan ihminen tuntee puolestaan toiminnan perustuvan ulkopuolisiin tekijöihin, kuten valvontaan, palkintoihin tai rajoituksiin. Luonnehdittaessa sisäisen motivaation erityispiirteitä kognitiivisen arviointiteorian mukaan päätekijöitä ovat itsemääräämisen kokeminen ja kiinnostus. Ensimmäinen ehdotus kokee, että toiminnoilla voi olla vaihteleva vaikutus sisäiseen motivaatioon koskettamalla erityisesti syy-yhteyksiä. (Ames & Ames 1986, 16.)

Ehdotus 2

Toinen ehdotus korostaa toiminnan määräävää vaikutusta. Ehdotuksen mukaan jokainen tapahtuma, joka tuottaa pätevyyden tunnetta, lisää sisäistä motivaatiota. Epäpätevyyttä ja epäonnistumista välittävä toiminta taas syö sisäistä motivaatiota toiminasta. Kun ympäristö tarjoaa henkilön toiminnasta realistista positiivista palautetta, sisäinen motivaatio vahvistuu. Negatiivinen palaute kriittisten viestien, epäonnistumisiin keskittyvien toteamusten ja epäpätevyyteen liittyvän viestinnän muodoissa aiheuttavat epäonnistumisen tunteen ja näin vievät sisäisen motivaation toiminnalta. Henkilön yrityksestä ja suorituksesta riippumaton palaute ei tarjoa pätevyyden ja onnistumisen tuntemuksia. Suoraan toiminnan luonnollisena osana kumpuava positiivinen tai negatiivinen palaute koetaan puolestaan yleensä kannustavana ja sisäistä motivaatiota lisäävänä. (Ames & Ames 1986, 17.)

Toinen ehdotuksen korostama kokonaisuus on tehtävien oikeantasoinen haasteellisuus. Optimaalisesti haasteellisen tehtävän antama palaute ilmenee yleensä positiivisessa sävyssä sisältäen kuitenkin epäonnistumisen ja negatiivisen palautteen riskin. Ilman riskejä tehtävä ei tarjoaisi riittävää haastetta ja virike tehtävää kohtaan laskisi. Realistiset, mutta haasteelliset tehtävät herättävät toimintaan sisäistä motivaatiota. (Ames & Ames 1986, 18.)

Ehdotus 3

Huolimatta siitä, että sisäiset syy-yhteydet ja pätevyyden tunteminen ovat molemmat selviä sisäiseen motivaatioon liittyviä ulottuvuuksia, niiden verrannollinen korostuvuus omissa ulottuvuuksissaan voi vaihdella suuresti. Samanlainen tapahtuma voi aiheuttaa täysin poikkeavat reaktiot. Esimerkkinä opettajan sanoma positiivinen lause toiminnasta voidaan kokea kannustavana ja pätevyyttä tarjoavana positiivisena virikkeenä. Sama lause voidaan kuitenkin myös kokea signaalina, että toimit juuri niin, kuin sinun halusinkin toimivan. Tällöin henkilö kokee ulkopuolista syy-yhteyttä ja sisäinen motivaatio heikkenee. Tilanteet voivat muodostua täysin erivaikutteisiksi riippuen siitä, miten ja minkälaisen ympäristön

vallitessa ne ilmenevät sekä millaisessa tilassa ihminen on. Tapahtumat eivät kuitenkaan yksistään vaikuta sisäiseen motivaatioon, vaan enemmän vaikuttavat niiden tärkeys ja toiminnallinen merkitys yksilölle. (Ames & Ames 1986, 18.)

Kokonaisuutta tarkastellessa voi havaita, että kyseiset kognitiivisen arviointiteorian kolme ehdotusta eivät käsittele vain ympäristöllisiä tekijöitä, vaan myös yksilön sisäisiä tuntemuksia. Yksilön omiin ajatuksiin ja odotuksiin pohjautuvalla palautteella voi ihmisestä riippuen olla hyvin vaihteleva vaikutus sisäiseen motivaatioon. (Ames & Ames 1986, 19.)

Useat tutkijat ovat mieltäneet sisäisen motivaation yleisten psykologisten tarpeiden ja tunteiden kautta mieluummin kuin fysiologisten tarpeiden kautta. Tämä lähestymistapa on saanut laajaa hyväksyntää viimeisten vuosikymmenten aikana. Ajattelumallia on käytetty ja käytetään perustana suuressa osassa empiirisiä tutkimuksia sekä laajasti psykologiassa. (Deci & Ryan 1985, 26.)

4.4 Motivaatioilmasto ja itsemääräämisteoria

Motivaatioilmastolla tarkoitetaan kokemuksellista ilmapiiriä, kognitiivista tulkintaa tilanteesta, jossa ihminen toimii osana sosiaalista ympäristöään. Esimerkiksi työyhteisön motivaatioilmastolla tarkoitetaan siis vallitsevaa psykologista, sosioemotionaalista ilmastoja tarkasteltuna motivaation kehittymisen näkökulmasta. Motivaatioilmasto ohjaa ihmisen toimintaa ja sen tavoitteita. Motivaatioilmasto voi painottua tehtävä- tai kilpailusuuntautuneisuuden edistämiseen riippuen siitä, ovatko hallitsevana piirteinä itsevertailu, yrittäminen ja oppiminen vai vertailuun pohjautuvat toimintamallit. Vaikka ilmasto muokkautuu pitkälti johdon toimenpiteistä ja organisoinnista, on jokaisella oma osuutensa motivaatioilmaston kehittämisessä. Yksilöllinen tavoiteorientaatio ja toiminnan motivaatioilmasto vaikuttavat yhdessä siihen, muodostuuko motivaatio positiiviseksi vai negatiiviseksi. (Liukkonen ym. 2006, 27.)

Jotta ihminen on todella sisäisesti motivoitunut, täytyy hänen myös kokea olevansa vapaa paineista, esimerkiksi palkkioista tai kiintiöistä. Sisäinen motivaatio on todellinen, kun toiminta koetaan itsenäiseksi olosuhteissa, joissa kontrolli ja vahvikkeet eivät ilmene toiminnan syinä. Koska itsemäärääminen on välttämätön sisäisen motivaation ilmenemiselle,

lukuisat teoreetikot olettavat sisäisesti motivoivan toiminnan perustuvan itsemääräämisen tarpeeseen. (Deci & Ryan 1985, 29.)

Psykologit ovat havainneet tutkimuksissaan ihmisillä olevan tarve kontrolloida ympäristöään. Vaikka kontrolloimisen tarve ei ole sama asia kuin itsemääräämisen tarve, havainto tukee myös teoriaa itsemääräämisen merkityksestä. Ihmisille on tyypillistä osoittaa muille, että he hallitsevat ympäristöään erityisesti tilanteissa, joissa he eivät sitä hallitse. Jossain tilanteissa kontrolloimisen tarve muodostuu tärkeämmäksi kuin tavoiteltavat tulokset. (Deci & Ryan 1985, 30.)

Deci ehdotti vuonna 1980, että tutkimuksissa havaittu kontrolloimisen tarve ei ollutkaan tarve kontrolloida ympäristöä vaan pikemmin tarve olla itsenäinen ja hallita valinnan mahdollisuus. Hänen mukaansa itsemääräämisen tarve on usein esitetty kontrolloimisen tarpeena, jolloin tehdyt tutkimukset puoltavat osittain myös itsemääräämisen tarvetta. Itsemääräämisen ja kontrolloimisen välillä on kuitenkin merkittäviä eroavaisuuksia, sillä kontrolloiminen liittyy aina toiminnalla saavutettuihin tuloksiin, kun taas itsemääräämisessä ratkaisevana tekijänä on toiminnan valinnan vapaus. On totta, että ihmisen täytyy kontrolloida tuloksia tullakseen itsemäärääväksi niihin pyrkiessään, mutta tarve on enemmän itsemääräämiseen kuin kontrolloimiseen. Ihmiset eivät aina halua kontrolloida vaan antavat mielellään jonkun toisen tehdä sen. (Deci & Ryan 1985, 31.)

Itsemääräämismotivaatio on ollut yksi käytetyimpiä viitekehyksiä motivaatiotutkimuksissa viimeisen kolmen vuosikymmenen ajan. Itsemääräämismotivaatio tarkoittaa osallistumista toimintaan omasta vapaasta tahdosta ilman kontrolloimista. Itsemääräämismotivaation muodostuttua positiiviseksi ihminen sitoutuu itsenäisesti toimintaan. Alhainen itsemääräämismotivaatio johtaa ulkoiseen motivaatioon tai motivaation puuttumiseen kokonaan. (Liukkonen ym. 2006, 28.)

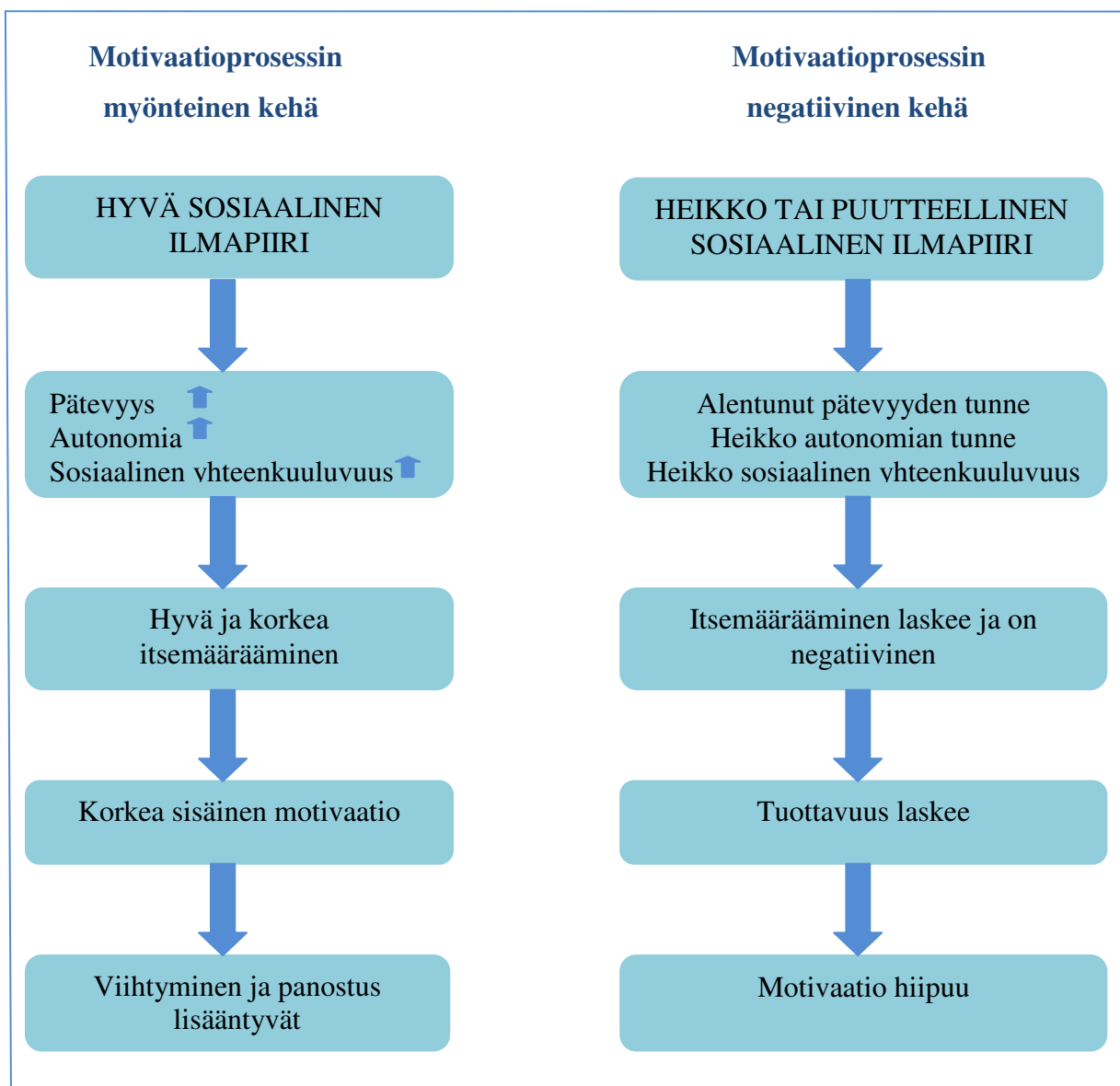
Nykyisin sisäinen ja ulkoinen motivaatio nähdään lähinnä jatkumona alkaen amotivaatiosta eli motivaation täydellisestä puuttumisesta ulottuen neljän ulkoista motivaatiota edustavan ulottuvuuden kautta sisäiseen motivaatioon. Näin motivaatiojatkumo koostuu kuudesta ulottuvuudesta, ja päätekijä, jolla eri motivaatiot erottuvat toisistaan, on autonomian eli itsemääräämisen määrä toiminnassa. Vähäisintä autonomiaa on amotivaatiossa ja korkeinta sisäisessä motivaatiossa. Henkilökohtaiseen autonomiaan pyrkiminen ja sen löytäminen oletetaan olevan yksi ihmisen tärkeimmistä psykologisista tarpeista, joita yritämme tyydyttää

jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristömme kanssa. Näin autonomian kokemuksia tyydyttävä toiminta tukee myös kokonaisvaltaista hyvinvointiamme. (Liukkonen ym. 2006, 82.)

Itsemääräämismotivaation näkökulmasta motivaatio on kuitenkin laajempi sosiaalisten ja kognitiivisten tekijöiden prosessi kuin ainoastaan sisäinen ja ulkoinen motivaatiojatkumo. Analysoidessamme motivaatiota on koko prosessi syytä ottaa huomioon. Lähtökohtana itsemääräämismotivaatiossa on kolme tarvetta, joita jokapäiväisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa pyrimme tyydyttämään. Kyseisiä tarpeita ovat koettu pätevyys, koettu autonomia sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan luottamusta omaan kykyihin, koetulla autonomialla sitä, missä määrin henkilö kokee mahdolliseksi tehdä valintoja, ja sosiaalisella yhteenkuuluvuudella yksilön sidettä ryhmään. (Liukkonen ym. 2006, 89.)

Haluttaessa kehittää alaisten motivaatiota itsemääräämismotivaatio tarjoaa siihen hyvän viitekehysten. Malli voidaan nähdä positiivisena siinä mielessä, että se olettaa esimiehen pystyvän vaikuttamaan alaisen motivaatioon. Esimies voi erilaisilla toimintatavoilla pyrkiä vaikuttamaan ilmapiiriin siten, että se muodostuu sisäistä motivaatiota tukevaksi. (Liukkonen ym. 2006, 91.)

Kuvio 2. Itsemääräämisteoriapohjainen malli työmotivaation kehittämisestä



(Liukkonen ym. 2006, 91.)

Liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus ovat yleensä itse määrättyä toimintaa. Sisäisesti motivoiva toiminta on henkilön vapaasti valitsema ja täyttää näin myös itsemääräämisen tarpeet. Liikunta ja urheilu muodostavat yhden aihepiirin, jossa sisäinen motivaatio on ehkä tärkein tekijä, koska ihmiset osallistuvat liikuntaan ja urheiluun usein vain pitääkseen hauskaa ja tunteakseen vapautta. Nyky-yhteiskunnassa useimmat työtehtävät tarjoavat suhteellisen vähän mahdollisuuksia sisäiselle ilolle ja itsemääräämisen tuntemuksia. Useat ihmiset pyrkivät liikunnan kautta tyydyttämään itsemääräämisen tarvetta ja kokemaan sisäistä motivaatiota. Tästä syystä itsemäärääminen liittyy olennaisena osana liikuntaan ja

itseään määräämisteoriat on voimakkaasti esillä liikuntamotivaatiotutkimuksissa. (Deci & Ryan 1985, 317 – 333.)

4.5 Liikuntamotivaatio

”Liikunnalla on todennäköisesti suoraan aivojen kemiallista viestinsiirtoa muokkaava vaikutus, joka välittää mielihyvän kokemuksen tietoiseksi” (Vuori, Taimela, & Kujala 2005, 512).

Ihmisillä on lukuisia eri motiiveja harrastaa liikuntaa. Motiivit vaihtelevat muun muassa ikäryhmästä, sukupuolesta ja persoonallisuudesta riippuen. Lapsilla tärkeimpinä liikunnan motiiveina on havaittu taitojen kehittyminen, kilpailu, pätevyyden osoittaminen, jännitys ja hauskan pito. Aikuisilla liikuntaharrastuksen aloittamisen motiiveina nousevat esille terveydelliset tekijät, painon laskeminen ja itsensä kunnossa pitäminen, itsensä haastaminen ja hyvän olon tunne. Liikuntaharrastuksen jatkamisen kannalta tärkeinä motivaatiotekijöinä koettiin nautinto, ohjaaja, harrastuksen muoto ja sosiaaliset tekijät. (Weinberg & Gold 2006, 56.) Tämän tutkimuksen kohderyhmä koostuu nuorista miehistä. Iältään 18 – 25-vuotiaiden miesten suurimpina liikuntaan motivoivina tekijöinä on havaittu kilpailu ja sosiaalinen hyväksyntä (Biddle & Mutrie 2002, 34).

Ihmiset liikkuvat yleensä useista eri syistä. Esimerkiksi joku voi nostella painoja kehittääkseen lihaksiaan. Painojen nostelu siis antaa hänelle hyvän olon tunteen, ja lisäksi hän pitää painonnostajien seurasta. Liikuntamotiiveilla on myös kilpailevia motiiveja. Ihminen voi yhtä aikaa haluta mennä uimaan mutta myös viettää aikaa kotona perheen kanssa. Liikuntamotiivit voivat olla sekä yleisiä että henkilökohtaisia. Monet kokevat sosiaaliset tekijät ja kunnossa pysymisen liikuntaan motivoivina tekijöinä, mutta joillekin motiiveina voivat olla esimerkiksi vanhemmilta tuleva paine tai halu olla fyysisesti dominoiva toisiin nähden. Viimeksi mainittujen tyyppisiä motiiveja kutsutaan henkilökohtaisiksi motiiveiksi, ja ne koskevat nimenomaan kyseistä henkilöä. Liikuntamotiivit voivat olla myös kulttuurisidonnaisia. Tutkimuksissa on muun muassa havaittu, että yhdysvaltalaisien ja korealaisien nuorten liikuntamotivaatiot poikkeavat toisistaan. Yhdysvaltalaiset nuoret vaikuttivat olevan enemmän sisäisesti motivoituneita kuin korealaiset nuoret. Samalla havaittiin, että aasialaiset ovat enemmän keskinäiseen riippuvuuteen suuntautuneita ja pohjoisamerikkalaiset hakevat itsenäisyyttä. (Weinberg & Gold 2006, 56.)

Maehr ja Braskamp korostavat liikuntamotivaatiossa valinnan ja vaihtoehdon merkitystä. Päätöksenteko on ratkaisevassa asemassa tutkittaessa liikuntamotivaatiota. Ratkaisuun lähteä liikkumaan vaikuttavat aina muut mahdollisuudet ja vapaa-ajan aktiviteetit. Liikuntaa jo harjoitettaessa päätös on aina koettu parhaaksi vaihtoehdoksi. On ihmisiä, joilla ei ole varsinaisesti mitään liikkumista vastaan tai sitä estävää tekijää mutta jotka valitsevat muun tekemisen tottumuksesta tai priorisoinnista. Tosin liikkumisen rooli ja tilannesidonnaisuus voivat vaihdella merkittävästi. Jotkut kävelevät tai pyöräilevät siksi, että se on ainoa keino päästä esimerkiksi työpaikalle. Usein liikunta on kuitenkin yksi tapa viettää vapaa-aikaa ja edellyttää näin tietynsuuntaista motivaatiota ja päätöksentekoa. (Biddle & Mutrie 2002, 28.)

Lukuisat ihmiset kertovat saavansa hyvän olon tunteen liikkumisen jälkeen, ja toisaalta usean päivän liikkumattomuus aiheuttaa huonoa mieltä ja ahdistuneisuutta. Harva ihminen harjoittaa kuitenkaan liikuntaa ilman taukoja, ja joskus eri syistä liikkuminen jää hetkeksi vähemmälle. Tauon jälkeen liikkumisen jatkaminen tuottaa kuitenkin usein vaikeuksia. On todisteita, että jotkut käsittelevät liikuntaa, kuten keskeneräiseksi jäänyttä työtä, ja palaavat näin liikunnan pariin. Liikkumisen harjoittamisesta ja ylläpitämisestä on useita tutkimuksia ja monipuolista tietoa, mutta harjoittelun jatkaminen ja siihen liittyvät asiat muodostavat kokonaisuuden, johon tulevaisuuden tutkimukset voisivat perehtyä. (Biddle & Mutrie 2002, 29.)

Nykypäivän motivaatiotutkimuksessa erityisesti liikuntamotivaation viitekehys edustaa suurimmaksi osaksi sosiaalis-kognitiivista näkökulmaa. Siinä motivaation nähdään saavan alkunsa yksilön kognitiivisten ominaisuuksien ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. Minä ymmärretään sosiaalis-kognitiivisen viitekehysten keskeisenä rakenteena. Motivaatioprosessissa puolestaan yhdistyvät eri muuttujat, jotka vaikuttavat tavoitteiden omaksumiseen ja niihin pyrkimiseen. Motivaatioprosessi koetaan yksilön ominaisuutena analysoida suoritussympäristöä. Lisäksi tuo prosessi nähdään tulevaisuuteen suuntaavana, sillä sosiaalis-kognitiivisissa teorioissa päätutkimuskohteita ovat tavoitteet, joihin ihminen sitoutuu. Tavoitteet voivat teoriasta riippuen olla sisäisiä tai ulkoisia sekä tehtävä- tai minäsuuntautuneita. Tärkeä osa motivaatioprosessia on myös sen arvioiva luonne. Motivaatio ilmenee tilanteissa, joissa toimintaamme ja suorituksiamme jollain tavalla arvioidaan. (Soini 2006, 22.)

Sosiaalis-kognitiivisista lähestymistavoista on liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden alueella noussut dominoivaan asemaan kolme teoriaa: suoritustavoite-, tehokkuus- sekä

itseäänmäärämisteoria ja yksi empiirinen näkökulma. Nämä teoriat ja näkökulmat ovat olennaisia liikuntamotivaation ymmärtämisessä. Tutkijoiden mielipiteet kyseisten teorioiden kattavuudesta eroavat toisistaan, mutta niiden teorioiden lähestymistapojen suosio liikuntamotivaation tarkastelemisessa on selvä. (Roberts 2001, 9.)

Suoritustavoiteteoria on muodostunut viime aikoina käytetyimmäksi menetelmäksi liikuntamotivaation tulkinnassa. Ajattelumalli näkee ihmisen kokonaisuutena, jossa tämä etenee toiminnassa rationaalisesti kohti tavoitetta ja jonka päätöksentekoa ja toimenpiteitä ohjailevat toimintaan liittyvät tavoitteet. Teorian mukaan, jotta ymmärretään yksilöiden motivaatiota, on suorituskäyttäytymisen toiminta ja merkitys yksilöön huomioitava sekä ymmärrettävä toiminnan tavoitteet. Tunnistettaessa käyttäytymisen tarkoitusta huomaamme, että toiminnalla voi olla useita eri tavoitteita. Käyttäytymisen vaihtelu ei välttämättä kerro korkeasta tai matalasta motivaatiosta vaan ilmaisee erilaisia aistimuksia asianmukaisista tavoitteista. Yksilön persoonallisten voimavarojen, kuten yrityksen, kykyjen ja ajan panostus riippuu henkilön toiminnan suoritustavoitteista. Tämän päivän merkittävimmät suoritustavoitemotivaation tutkijat suosittelevat kuitenkin useiden lähestymistapojen pohtimista ja hyväksikäyttämistä liikuntamotivaation tarkastelussa. (Roberts 2001, 10.)

5 TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Toimintaympäristö on sosiaalisesti ja kulttuurisesti määritelty maantieteellinen ja fyysinen paikka, jossa tapahtuu ihmisten välistä kanssakäymistä. Toimintaympäristö on myös joukko sosiaalisesti ja kulttuurisesti määriteltyjä toimintatapoja, joita eri ympäristöissä ja tilanteissa käytetään. Laajemmin toimintaympäristö tarkoittaa sitä rajaavaa tekijää ihmisten vuorovaikutuksessa, joka rajaa kulloisenkin toimintaympäristön koskemaan tiettyä ihmisjoukkoa tietynä hetkenä. (Kokko, 13.10.2008.)

5.1 Ympäristöpsykologinen tausta

Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja hänen fyysis-sosiaalisen ympäristönsä suhdetta. Sen tarkoituksena on tuottaa ympäristösuunnittelun käyttöön tietoa, joka edistää entistä ihmisläheisempien ympäristöjen aikaansaamista. Ympäristöpsykologian tavoitteeksi on asetettu, että se kattaa ympäristön kehittämisen kaikki tasot: tutkimustiedon tuottamisen, poliitikkojen ja suunnitteluprosessin kehittämisen ja ympäristön laadun arvioinnin. (Pirkanmaan ammattikorkeakoulu, 13.10.2008.)

Ihmisaivot ja keho muodostavat organismin, joka on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Vuorovaikutus ei koske vain aivoja tai kehoa, vaan kokonaisuutta. Henkiset ilmiöt voidaan ymmärtää vain organismin ja ympäristön toiminnan kautta. (Bechtel R. B. & Churchman A. 2002, 172.)

Ympäristöpsykologian tutkimuksen kehitykseen ovat vaikuttaneet lukuisat psykologian sisältä, ympäriltä ja ulkopuolelta peräisin olevat yhtenevät tekijät. Nykykehitys näyttäisi kykenevän ilmentämään sanonnan ” ajattele maailmanlaajuisesti, toimi paikallisesti”. Ympäristöpsykologian tutkimisessa pyritään tällä hetkellä keskittymään enemmän konkreettiseen ja erityiseen käyttäytymiseen kuin yleisiin asenteisiin, näkökulmiin ja suuntautumisiin. Ihmisten ympäristöllisiä toimia pyritään ymmärtämään paikallisina, paikkaan sidottuina tekoina, jotka ilmenevät tietyssä ympäristössä keskittyen ihmisten ja heidän ympäristönsä vuorovaikutukseen. Paikallinen käyttäytyminen nähdään kuitenkin aina osana tarkoitusverkkoa, joka perustuu siihen, että ihmiset kuuluvat alueisiin ja ryhmiin, jotka muokkaavat yksilöiden sekä paikallista että sosiaalista identiteettiä. Ympäristöllisiä toimia ei

voi nähdä vain yksilön käyttäytymisenä, koska ne näyttäytyvät osana laajempaa sosiaalidynamiikkaa. Tässä kokonaisuudessa jokainen yksityinen toimenpide vaikuttaa noudattavan periaatteita, jotka poikkeavat yhden yksilön lyhytaikaisista intresseistä. (Bechtel R. B. & Churchman A. 2002, 47.)

5.2 Sosiaalinen ympäristö

”Toisten huomioiminen on niin helppoa ja halpaa, ettei ole mitään syytä olla tekemättä sitä” (Liukkonen ym. 2006, 140).

Ilmapiiri rakentuu ihmissuhteiden toimivuudesta. Kun työtä tehdään hyvässä hengessä, motivaatio on korkea, innovatiivisuus kukoistaa ja tulospöydät nousevat. Ristiriidat kasvattavat haitallisen stressin määrää, ja tekemisen into laskee. (Nummelin 2008, 54.) Kun toimivan ympäristön merkitys on korkea motivaation suhteen, on yhteys myös liikuntamotivaatioon ja liikunnan harrastamiseen tunnistettavissa. Kun liikunnan harjoittaminen nähdään yhteisössä tärkeänä ja positiivisena osa-alueena, voidaan luoda liikkumisen toimintamallit, joilla on edellytykset saavuttaa päämääriä.

”Yksilö ja yhteisö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Yksilöt vaikuttavat organisaatioon ja organisaatio yksilöihin. Se, millaiset puitteet organisaatio pystyy luomaan yksilöiden kehittymiselle, määrittelee yhteistyön laadun. Kun työtä ohjaavat yhteistyö ja selkeät päämäärät, työntekijöiden henkilökohtaiset arvot ja motiivit suuntautuvat työn tekemiseen.” (Nummelin 2008, 48.) Toimiva yhteistyö tarjoaa yksilöiden tarvitsemää tukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä edistää yhteisten tavoitteiden saavuttamista. Näin organisaation tarjoamien puitteiden merkitys korostuu pyrittäessä luomaan toimintaa tukeva yhteisö. (Nummelin 2008, 47.) Yksilöiden hyvinvointiin ja tuottavuuteen voidaan vaikuttaa myös organisaation johtamisen ja esimiestyön, toimintakäytäntöjen ja työn organisoinnin kautta (Nummelin 2008, 137).

Decin ja Ryanin (2000) mukaan sisäisen motivaation kolmas kulmakivi on sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Heidän mukaansa ihmisillä on luontainen tarve kuulua erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin, kuten perhe, työyhteisö ja harrasteporukat. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta tukevat tilanteet lisäävät myös sisäistä motivaatiota. Vastaavasti sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen puuttuessa sisäinen motivaatio vähenee. Sosiaalinen

yhteenkuuluvuus voidaan nähdä yhtenä psykologisista perustarpeistamme. Tätä tarvetta ihminen tyydyttää toimiessaan aktiivisesti sosiaalisessa ympäristössään. Yhteenkuuluvuus, autonomia sekä pätevyyden kokeminen muodostavat Decin ja Ryanin teoriassa sisäisen motivaation kulmakivet, jotka kuuluvat tiukasti yhteen. (Liukkonen ym. 2006, 140.)

Myös itsemääräämisteorian mukaan sosiaaliset tekijät, kuten ilmapiiri, vaikuttavat motivaatioomme. Prosessin tekijöinä toimivat kuitenkin koettu pätevyys, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Jos toiminnan ilmapiiri tyydyttää näitä kolmea perustarvetta, motivaatiomme työtä kohtaan kasvaa. Tiukka kontrolli estää kyseisten tarpeiden tyydyttymisen, ja motivaatio laskee. (Liukkonen ym. 2006, 28.)

Sosiaalinen ympäristö voi sekä tyydyttää että tukahduttaa ihmisten mahdollisuuksia kokea yhteenkuuluvuutta, autonomiaa tai pätevyyttä. Kukaan ei voi lopullisesti motivoida toista, mutta sosiaalinen ympäristö synnyttää ja mahdollistaa motivaation tai heikentää sitä. (Liukkonen ym. 2006, 141.)

5.2.1 Ympäristön vaikutukset motivaatioon

”Ei ole epäilystä siitä, että eri ärsykeasteen ympäristöt aiheuttavat muutoksia ihmisten motivaatioissa” (Day 1981, 82).

Yksilöillä on taipumus valita liikuntaympäristö, jossa he saavat tyydytettyä ärsyketarpeensa. (Donnelly & Birrell 1983, 25.)

Käsitys motivaatioon vaikuttavista tekijöistä on muuttunut suuresti viimeisen sadan vuoden kuluessa. Näkökulmat voidaan jakaa karkeasti mekanistisiin ja organistisiin. Organistisen lähestymistavan mukaan ihminen on aktiivinen toimija sosiaalisessa ympäristössään. Ihmisellä nähdään olevan perustarpeet, joita hän pyrkii tyydyttämään jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristönsä kanssa. Organistinen lähtökohta on, että ihminen osallistuu toimintaan omasta vapaasta tahdostaan ja näin myös motivaatio syntyy ihmisen omista lähtökohdista käsin. (Liukkonen ym. 2006, 13.)

Mekanistisissa lähestymistavoissa ihminen nähdään passiivisena omiin asioihin vaikuttajana. Motivaation lähteenä ajatellaan toimivan sisäiset fysiologiset vietit ja toisaalta ympäristön

ärsykkeet. Mekanististen käsitysten mukaan ihminen ei juuri voi vaikuttaa omaan motivaatioonsa, vaan motivaation lähteinä toimivat lähinnä erilaiset fysiologiset tarpeet sekä ulkoapäin tulevat ärsykkeet. (Liukkonen ym. 2006, 13.)

Viettiteoriat ja behavioristiset teoriamallit ovat luonteeltaan mekanistisia, koska kiinnostuksen kohteena niissä on ainoastaan ulkoapäin havaittava käyttäytyminen. Behaviorististen teorioiden jälkeen motivaatiotutkimus kehittyi humanistisempaan suuntaan, ja ihmisen oman ajattelun huomioon ottaminen tuli mukaan. Edelleen motivaatiotutkimus kehittyi ja kehittyi edelleen, mutta heikkouksistaan huolimatta behaviorististen mallien tuottamat ärsyketutkimusten tulokset ovat edelleen varteenotettavia näytteitä ja kertovat osan totuudesta. Niissä korostuu ihmisen alttius ympäristöstä tuleville motivaatiovaikuttimille. (Liukkonen ym. 2006, 16.)

Venäläinen fysiologi I. P. Pavlov edusti behaviorismia ja koki, että kaikenlaiset tavat, jotka perustuvat jollain muotoa harjoitteluun, koulutukseen tai järjestykseen, ovat vain pitkiä refleksiketjuja. Yhtenä osoituksena tästä hänen mukaansa on haastavan asian oppiminen. Kokonaisuuden oppiminen vaatii asian opettelua osissa ja vähitellen osien kasaamista yhteen. Pavlov näki, että käyttäytymiseen ja tapoihin voidaan vaikuttaa ulkopuolelta hyvin voimakkaasti. Hän tutki aikanaan koirien avulla käyttäytymistä ja niihin vaikuttamista. Hänen mukaansa on synnynnäisiä ja opittuja reflekskejä, mutta opittuja huomattavasti enemmän. Hän havaitsi tutkimuksissaan muun muassa sen, että koirien ruokahalu ei syntynyt luontaisesti niiden nähdessä ruokaa vaan että tämäkin vietti perustui opittuihin tapoihin ja kokemuksiin. Pavlov osoitti, että tietty ärsyke, jopa toimintaan kuulumaton, saattoi aikaansaada refleksireaktion. (Pavlov 1926, 16-27, 395.)

Yhteys koirien ja ihmisen käyttäytymistavoissa voidaan kyseenalaistaa. Koiratutkimuksissa saatuja tuloksia verrattaessa ihmiseen on oltava erittäin kriittinen ja tunnustettava rinnastettavuuden haasteet. Yleisellä tasolla koirien ja ihmisen refleksiketjujen syntymistä voidaan kuitenkin verrata toisiinsa. Pavlovin suorittamista lukuisista tutkimuksista käyvät ilmi ympäristön voimakkaat vaikutusmahdollisuudet ihmisen käyttäytymiseen. (Pavlov 1926, 16-27, 395.)

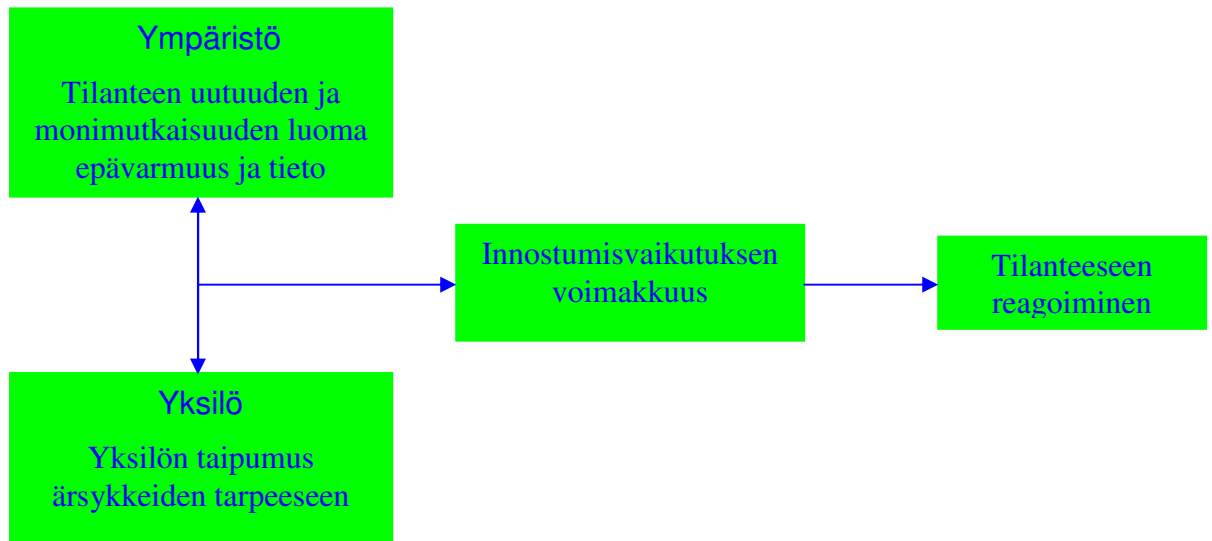
Tutkimuksissa on havaittu, että optimaalisen ärsykkeen tarjoava ympäristö edesauttaa sisäisen motivaation ilmentymistä. Tätä väitettä tukevat epäsuorasti aikaisemmin suoritettut lukuisat

eläinkokeet ja suorasti myöhemmin tehdyt ihmiskokeet. Ihmiset vaikuttavat tarvitsevan optimaalisen määrän ärsykeitä siinä missä eläimetkin. (Deci & Ryan 1985, 20.)

Ihminen työskentelee ja toimii aina tietyssä ympäristössä. Tilanne, jossa ihminen toimisi täysin ilman ympäristön läsnäoloa ja vaikutusta, on teoreettinen. Yksilön käyttäytymiseen vaikuttava ympäristö on maailma, jona ihminen ympäristönsä kokee kullakin hetkellä. Fyysinen ympäristö käsittää puolestaan kokonaisuuden, jossa henkilö toimii. Henkilö ei välttämättä tiedosta ja huomioi kaikkea ympäristöön liittyvää, jolloin nämä tekijät puuttuvat hänen omasta, käyttäytymiseen vaikuttavasta ympäristöstään. Psykkinen ympäristö voi edustaa molempia eli ihmisen tiedostamaa ympäristöä sekä tiedostamattomiksi jääneitä tekijöitä eli fyysistä ympäristöä. (Atkinson 1972, 73.)

Useat tutkijat Pavlovin lisäksi ovat tutkimuksissaan havainneet, että ihminen tarvitsee virikkeitä ja ärsykeitä. Jokainen on tutkinut ilmiötä eri tavoilla liittäen sen eri yhteyksiin ja ulottuvuuksiin. Samalla he ovat pyrkineet määrittelemään yksilöllisiä eroja näissä ulottuvuuksissa ja luomaan teorioita motiivien selittämiseksi. Vaikka motiiveita on usein pidetty persoonakohtaisina piirteinä, ne vaikuttavat tulevan ilmi havaitun ärsykkeen vaikutuksesta, niin kuin primäärimotiivit, joita ovat pääasiassa ihmisen perustarpeet, kuten nälkä, jano ja nukkuminen. Ärsykkeistä ilmenevät motiivit muodostuvat keskus- ja/tai ääreishermostossa ja tuottavat vaihtelevia tuntemuksia siitä, pitääkö tarve tyydyttää. (Donnelly & Birrell 1983, 23.)

Kuvio 3. Malli ärsyketarpeen vaikutuksesta käyttäytymiseen



(Donnelly & Birrell 1983, 24.)

5.2.2 Johtajan mahdollisuudet liikuntamotivaation parantamiseen

”Muista resursseista poiketen ihmisissä on suuri mahdollisuus kasvuun ja kehitykseen. Tämä havainto tekee työntekijöiden motivoinnista johdon tärkeimmän ja haastavimman tehtävän.” (Dale Timpe 1989, 35.) Motivaatio on tahdon sisäinen käyttövoima, ja tahto puolestaan syntyy jokaisen ihmisen sisällä. Ihmisen voi pakottaa tekemään jotakin, mutta tahtomaan häntä ei voi koskaan pakottaa. (Hagemann 1991, 7.) Vaikka motivaatio on ihmisen sisäinen voima, esimiehen johtamistapa ja olemus vaikuttavat voimakkaasti ohjattavien motivaatioon. Jotta ohjaaja vaikuttaisi parhaalla mahdollisella tavalla ohjattavien motivaatioon, tulisi hänen luoda avoin ja ystävällinen ilmapiiri ja hänen pitäisi kyetä muuttamaan johtamistapaansa tilanteiden mukaan. (Peltonen & Ruohotie 1987, 62-91.)

Positiivinen ja palkitseva ilmapiiri on tärkein osa-alue liikuntakoulutusta. Pysyviä liikuntatottumuksia synnyttääkseen ohjaajan tulisi parhaan kykynsä mukaan pyrkiä karsimaan oppilaiden suoritusten vertailu ulkoisiin mittareihin sekä luoda oppilaille onnistumisen tunteita. (Dickinson 1976, 121.)

Positiivisen kannustamisen keinoja on lukuisia. Tarkoitus eli henkilön itsenäisen palkitsemisen ruokkiminen on kuitenkin syytä pitää mielessä. Kehuminen luo aina positiivista ilmapiiriä. Erityisesti yksilöllisellä kehumisella on todettu olevan merkittävä vaikutus

liikunnan säännölliseen harjoittamiseen pitkällä tähtäimellä. Opettajat ja ohjaajat kommentoivat ohjattavien suorituksia usein kriittisellä tavalla, kuten ” se ei ollut huono suoritus, yritä seuraavalla kerralla kuitenkin juosta nopeampaa”. Opetettaessa ja kouluttaessa tiettyä asiaa on luonnollista huomioda virheet ja korjata niitä. Liikunnan lisäämiseen tähtäävässä ohjauksessa virheisiin on pääsääntöisesti kuitenkin syytä puuttua vain, jos suoritustekniikka voi aiheuttaa loukkaantumisia. Muuten tulisi kehua hyviä suorituksia, sillä positiiviset kommentit auttavat ohjattavaa palkitsemaan ja kehuaan itse itseään. (Biddle & Mutrie 1991, 203.)

Vertailtaessa liikunnan lisäämisen apuna käytettäviä teorialleja toisiinsa on helppo huomata usean eri mallin korostamia tekijöitä, kuten itseluottamus, hyötyjen suhde haittoihin, palkitseminen, rohkaiseminen ja suunnittelu. Tärkeimpänä tekijänä lähes jokaisen teorian mukaan on kuitenkin kärsivällisyys ja maltillinen liikunnan lisääminen. Ryhdyttäessä nostamaan henkilön liikunta-aktiivisuuden tasoa tavoitteena on aina pysyvä muutos ajatusmaailmassa ja käyttäytymisessä. Pysyviin muutoksiin päästään lähes poikkeuksetta vain pienin askelin etenemällä ja ottamalla huomioon henkilökohtaiset ominaisuudet ja mahdollisuudet.

Mikään yksittäinen malli tai teoriapohja ei ole ylivoimainen tuloksien varmistaja, vaan parhaiten tavoitteet saavutetaan käyttämällä kaikkia eri mallien korostamia keinoja yhdessä sopivasti soveltaen kohdehenkilöistä riippuen (Marcus & Forsyth 2003, 38). On ymmärrettävä, että liikunta-aktiivisuus riippuu henkilöstä itsestään eikä ohjaajasta tai hänen käyttämistään metodeista. Henkilön oma liikuntamotivaation taso määrää, kuinka usein ja kuinka paljon hän liikuntaa harrastaa. Jotta henkilölle muodostuisi pysyvä, liikunnallinen elämäntapa, vaatii se sisäisen motivaation syntyä. Vahvan sisäisen motivaation ansiosta ihminen näkee vaivaa ja järjestää säännöllisesti itselle mahdollisuuden liikkua. Sisäisen motivaation synty edellyttää muutoksia asenteissa ja ajatusmaailmassa. Näiden muutosten aikaansaamiseksi ja sitä kautta liikunta-aktiivisuuden nostamiseksi ohjaajalla ja ympäristöllä on hyvät mahdollisuudet, mutta se vaatii aktiivista ja asiantuntevaa jatkuvaa ohjausta.

5.3 PRECEDE–PROCEED–mallin luokitteleva ympäristö

PRECEDE-PROCEED-mallin ajatusmaailma pohjautuu kuuteen vaiheeseen:

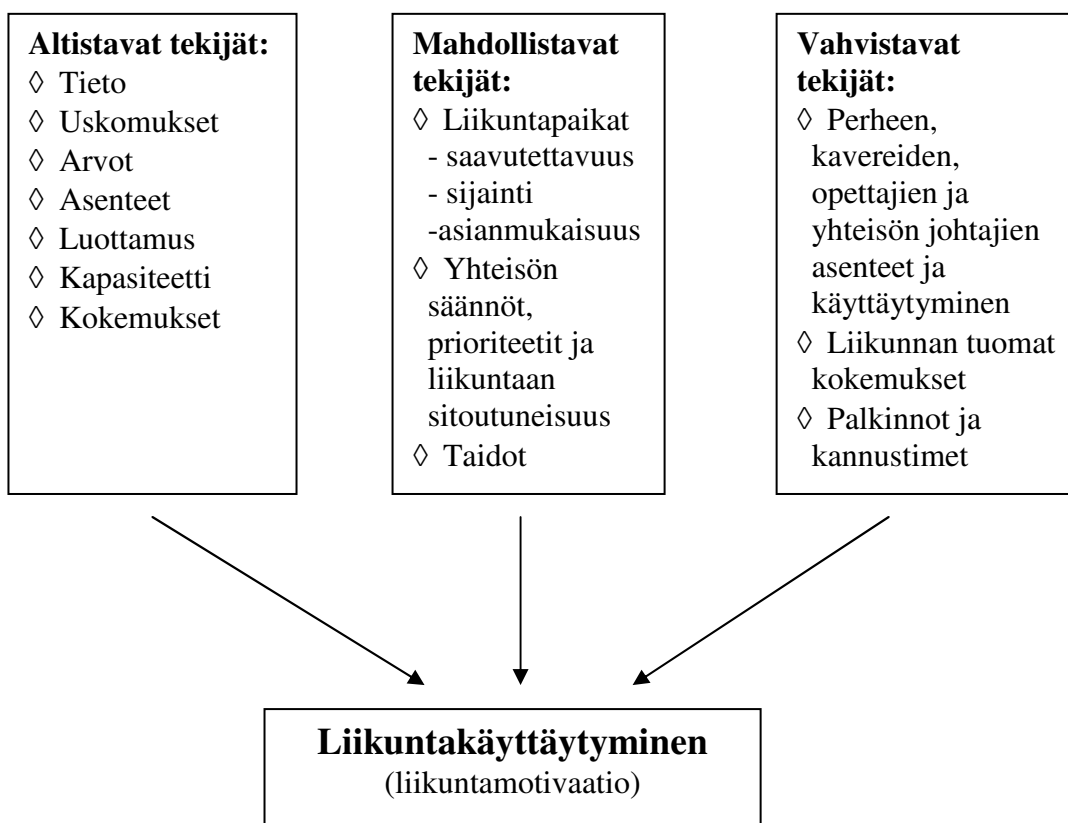
1. Sosiaalinen arvio ja tilanteellinen analyysi

2. Epidemiologinen diagnoosi
3. Epidemiologisessa vaiheessa tunnistettujen tärkeimpien terveysongelmien ja ratkaisevien tekijöiden ekologinen ja kasvatuksellinen arvio
4. Kolmannessa vaiheessa tunnistettujen tärkeimpien altistavien, mahdollistavien ja vahvistavien tekijöiden tarkistus
5. Hallinnollinen sekä poliittinen arvio voimavaroista ja organisaatiollisista muutoksista, jotka vaaditaan vaiheessa neljä tunnistettujen interventioiden sijoittamiseen, yhteensovittamiseen ja säilyttämiseen.
6. Toteutus ja vaadittavat alkuprosessin arviot, jotta interventioiden ohjelma voidaan käynnistää ja viedä kohderyhmälle (Green & Kreuter 2006, 9.)

PRECEDE-sanan kirjaimet tulevat englanninkielisistä sanoista, jotka tarkoittavat altistavia, vahvistavia ja mahdollistavia rakenteita koulutuksellisessa ja ekologisessa diagnosoinnissa ja arvioinnissa. PRECEDE-vaiheessa hahmotetaan kohderyhmän tiedot ja vaikuttavat tekijät, joista muodostetaan perusteet laadittavaa kunto-ohjelmaa varten. Vaihetta voi kutsua muovausvaiheeksi, jossa kartoitetaan ohjelman suunnittelemiseen ja toteuttamiseen vaikuttavat tekijät. PROCEED-sanan kirjaimet tarkoittavat toimintaperiaatteellisia, sääteleviä ja organisaatiollisia rakenteita koulutuksellisessa ja ympäristöllisessä kehityksessä. PROCEED-vaiheessa muodostetaan PRECEDE-vaiheen tuottamista perusteista kokonaisuus, joka määrittää ohjelman tavoitteet, menetelmät ja prioriteetit. PROCEED-vaiheessa jalkautetaan PRECEDE-vaiheen perusteet käytännönläheiseksi toiminnan ohjaamisen ja seurannan työvälineeksi. Nämä kaksi vaihetta toimivat yhdessä tuottaen jatkuvan sarjan portaita suunnittelemiseen, toteuttamiseen ja arviointiin. (Green & Kreuter 2006, 9 – 15.)

PRECEDE-PROCEED-malli luokittelee käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät kolmeen kategoriaan, jotka ovat altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät. Altistavat tekijät ovat edellytys käyttäytymisen muutoksen perusteille tai motivaatiolle. Mahdollistavien tekijöiden avulla taas motivaatiollinen tai ympäristöllisten toimintaperiaatteiden muutos on mahdollista. Vahvistavat tekijät tarjoavat puolestaan palkkioita ja yllykkeitä toimintaa harjoitettaessa. Keskeistä näille määritelmille on ymmärtää ympäristön ja käyttäytymisen vastavuoroinen suhde, jossa molemmat vaikuttavat toisiinsa. (Green & Kreuter 2006, 147.)

Kuvio 4. PRECEDE-PROCEED-mallin mukaiset ympäristötekijät



(Greeniä ja Kreuteria 2006, 149 mukailleen.)

Yllä oleva Greenin ja Kreuterin pohjalta koottu kaaviokuva havainnoi kolme eri tekijäryhmää ja samalla kuvastaa niiden yhteisvaikutusta liikuntakäyttäytymiseen ja liikuntamotivaatioon.

Altistavia tekijöitä ovat henkilön kokemukset, arvot, uskomukset ja asenteet, jotka ehkäisevät tai helpottavat muutosmotivaatiota liikkumista kohtaan. Altistaviin tekijöihin kuuluvat myös lapsuusajan kokemukset, jotka muokkaavat henkilön asenteita ja mielipiteitä. Myös geneettiset alttiudet ja suuntaukset ovat yhteydessä altistaviin tekijöihin. Altistavat tekijät tarkoittavat lähinnä henkilön ajatuksia, asenteita ja mielipiteitä liikkumisesta, jotka ovat hänelle ajan mittaan muodostuneet. (Green & Kreuter 2006, 14.)

Mahdollistaviin tekijöihin lukeutuvat ne taidot, voimavarat tai esteet, jotka auttavat tai ehkäisevät haluttujen käyttäytymismuutosten tai ympäristöllisten muutosten toteutumista. Tällaisina tekijöinä voidaan nähdä muun muassa yhteiskunnan luomat mahdollisuudet ja haitat. Erot mahdollistavilla tekijöillä voivat yhteisöstä ja paikasta riippuen olla merkittävät. Mahdollisuudet ja henkilökohtaiset tai yhteisölliset voimavarat voivat olla joko hyvin laajat

tai huomattavan rajoittuneet. Samalla lait, määräykset ja vakuutukset voivat olla rajoittavia tai mahdollistavia. Myös taidolliset kyvyt voidaan nähdä mahdollistavina tekijöinä. Jos henkilö on liikunnallisissa tai esimerkiksi tietyissä tilanteissa teknillisesti rajoittunut, voi tämä estää halutun käyttäytymisen harjoittamisen ja muodostua näin negatiiviseksi mahdollistavaksi tekijäksi. Mahdollistavat tekijät voi ajatella asioina, jotka tekevät halutun muutoksen käyttäytymisessä tai ympäristössä mahdolliseksi. (Green & Kreuter 2006, 15.)

Vahvistavat tekijät ovat käyttäytymisen tuottama palaute ja palkinnot. Palaute toiminnasta voi tulla toisilta tai suoraan toiminnan tarjoamana. Vahvistavat tekijät, kuten palaute, onnistumiset tai palkinnot voivat joko kannustaa jatkamaan käyttäytymistä tai toisaalta syödä motivaatiota jatkaa käyttäytymisen omaksumista ja totuttautumista siihen. Vahvistava käyttäytyminen puolestaan tuottaa elämäntapoja, jotka vuorostaan vaikuttavat ympäristöön sosiaalisten normien, poliittisen kannatuksen, kuluttajien vaatimusten tai kumulatiivisten tekojen kautta. (Green & Kreuter 2006, 15.)

6 TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN RAJAUS

6.1 Tutkimusongelmat

Tutkimuksen pääongelmana on: Miten LentoRuk:n toimintaympäristö vaikuttaa lentoreserviupseerikurssilaisten liikuntamotivaatioon?

Alaongelmina tutkimuksessa ovat: Millaisena lentoreserviupseerikurssilaiset ja heidän johtajat kokevat Ilmasotakoulun toimintaympäristön liikunnan kannalta?

Mitkä tekijät LentoRuk:n toimintaympäristössä vaikuttavat liikuntamotivaatioon?

Ratkaisuja pääongelmaan pyritään löytämään Greenin ja Kreuterin PRECEDE-PROCEED-mallin ympäristötekijöiden luokitteluperiaatteiden avulla. Vastauksia alaongelmaan etsitään lähinnä kyselylomakkeen sekä haastatteluiden avulla.

Päätavoitteena on selvittää LentoRuk:n toimintaympäristön vaikutuksia liikuntamotivaatioon sekä sitä, millainen kyseinen ympäristö on yleisesti liikunnan näkökulmasta. Käytännön tavoitteena tutkimuksella on tuottaa näkökulmia ja parannusehdotuksia LentoRuk:lle laadittavaa liikuntakasvatussuunnitelmaa varten.

6.2 Tutkimuksen rajaus

Tutkimus rajoittuu Ilmavoimien lentoreserviupseerikurssiin ja sen toimintaympäristöön. Fyysisen ympäristön muodostaa Tikkakoskella sijaitseva Ilmasotakoulu, muut lentoreserviupseerikurssin toimintaympäristön osa-alueet, kuten psyykkinen ja henkinen ympäristö, koostuu lähinnä henkilöstötekijöistä. Lentoreserviupseerikurssilaisten kyselyt ja haastattelut suoritettiin keväällä 2008 LentoRuk 82:lla palvelleilla. Kyselyihin vastasi 24 ja haastatteluihin osallistui 10 kurssilaista. Henkilökunnan haastattelut (5) suoritettiin kesän ja syksyn 2008 aikana, jolloin haastatteluaineisto rajoittuu kyseisenä ajankohtana virassa toimineisiin henkilöihin.

Tutkimusaihetta tarkastellaan lähtökohtaisesti organisaation näkökulmasta. Tutkimusongelmien ratkaisuehdotuksia pohditaan lähinnä organisaatiollisina vaihtoehtoina ja

toimintamalleina. Tutkimuksessa organisaatio käsittää laajassa mittakaavassa Ilmavoimat sekä konkreettisemmin Ilmasotakoulun ja sen alla toimivan lentoreserviupseerikurssin.

Toimintaympäristö on yksi keskeisistä termeistä tutkimuksessa. Toimintaympäristö muodostuu kokonaisuudesta, joka sisältää lukemattoman määrän eri vaikuttimia ja tekijöitä. Tässä tutkimuksessa käsitellään toimintaympäristöstä teoriatasolla enemmän sosiaalista, kuin fyysistä ja psyykkistä ympäristöä. Tämä siitä syystä, että sosiaaliseen ympäristöön on mahdollisesti helpoin vaikuttaa organisaation näkökulmasta. Erityisesti myös fyysinen ympäristö nousee kuitenkin tulosten analysoinnissa merkittävänä tekijänä esille. Myös sosiaalinen ympäristö käsittää laajan kokonaisuuden asioita, joista johtajan rooli korostuu tässä tutkimuksessa tutkittavan ympäristön vuoksi.

6.3 Menetelmäkuvaus

”Tutkimusongelma määrää, mitä menetelmää käytetään” (Hirsjärvi & Hurme 2004, 27). Tutkimus on laadultaan kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen yleispiirteitä hahmotettaessa on muistettava, että laadullisen tutkimuksen käsitteen alle mahtuu mitä moninaisimpia tutkimuksia ja tutkimusmenetelmiä. Tyypillisiä piirteitä laadullisista tutkimuksista voidaan kuitenkin tunnistaa. Kokonaisvaltaisen tiedon hankkiminen luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa ihmisiltä liittyy usein kvalitatiiviseen tutkimukseen. Samoin tutkijan luottaminen enemmän omiin havaintoihin ja keskusteluihin kuin mittausvälineisiin liittyy kvalitatiivisiin menetelmiin. Näin ollen lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesin testaaminen vaan aineiston monipuolinen ja yksityiskohtainen tarkastelu, jossa tutkija ei voi määrätä, mikä on tärkeää. Laadullisen tutkimuksen aineiston hankinnassa suositaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja mielipiteet pääsevät esille. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2000, 153.) Myös Hirsjärven & Hurmeen (2004) kirjassa todetaan kvalitatiivisen tutkimuksen tuovan esille tutkittavien havainnot sekä antavan mahdollisuuden heidän kehitykseensä liittyvien tekijöiden huomioimiseen. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 28.)

Kaikki edellä mainitut laadullisen tutkimuksen yleispiirteet sopivat tähän tutkimustyöhön. Tutkimusaineisto on pitkälti ihmisiltä kerättyä tietoa kyselylomakkeen sekä teemahaastatteluiden kautta. Pääasiallisena aineistonkeruumenetelmänä toimivat teemahaastattelut, joissa myös tutkittavien näkemykset tulevat esiin. Näiden näkemysten

pohjalta tutkimuksen voi luokitella kvalitatiivisiin tutkimuksiin. Haastateltavina ovat lentoreserviupseerikurssin oppilaat sekä heidän liikuntakoulutukseen vaikuttavat johtajansa. Haastattelujen ja kyselyiden lisäksi lähinnä fyysisen ympäristön tiedonlähteenä toimivat osaltaan myös tutkijan omat havainnot.

Teemahaastattelun valinta tutkimuksen pääasialliseksi aineistonhankintamenetelmäksi perustuu ihmisten mielipiteiden ja tulkintojen korostamiseen. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää LentoRuk 82:lla palvelevien sekä heidän johtajiensa näkökantoja toimintaympäristönsä vaikutuksista liikuntamotivaatioon. Näin ollen ihmisten mielipiteitä ja heidän tulkintojaan asioista ja vuorovaikutuksista selvittävä teemahaastattelu soveltuu hyvin käytettäväksi tässä tutkimuksessa. Tutkittava aihepiiri ja selvitettävät asiat olivat selvillä, mutta vastauksista ja kohdehenkilöiden näkemyksistä ei ollut tietoa. Myös tämä asetelma tukee teemahaastattelun käyttämistä tutkimusongelmien selvittämiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77.)

Teemahaastattelu auttaa vastaamista, mutta voi edistää huomattavasti myös vastausten ymmärtämistä. Jos tutkija tuntee haastateltavan erityisen elämäntilanteen, se helpottaa vastausten merkityksen ymmärtämistä. Lisäksi teemahaastattelussa tutkijalla on kiinnostavan tai yllättävän vastauksen kuullessaan mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä ilmenneestä asiasta. Tämän tutkimuksen tekijä on suorittanut vastaavan kurssin tutkittavan LentoRuk 82:n kanssa ja on opiskellut samassa organisaatiossa lähes kaksi vuotta. Näin ollen haastateltavien erikoinen elämäntilanne tutkittavaan toimintaympäristöön liittyen on tutkijalle tuttu ja teemahaastattelu myös tästä näkökulmasta perusteltu. (Routio, 20.11.2008.)

Teemahaastattelun sisältämien haasteiden lisäksi törmätään tutkimuksessa ainakin haastattelijan kokemattomuuteen, virhelähteisiin sekä aikataulullisiin rajoituksiin. Haastattelijan kokemattomuuden tuottamia ongelmia pyritään vähentämään suunnittelemalla haastattelurunko PRECEDE-PROCEED-mallin pohjalta, jotta kerätty aineisto täyttäisi tutkimuksen tavoitteiden saavuttamiseen vaadittavat edellytykset. Virhelähteiden mahdollisuus on olemassa jo puolustusvoimien hierarkian vaikuttaessa haastattelutilanteisiin. Niitä pyritään vähentämään luomalla haastattelutilanteista mahdollisimman avoimia ja vuorovaikutuksellisia. Lisäksi haastateltavien henkilöllisyyden ilmenemättömyyttä korostetaan haastattelujen käynnistyessä. Aikataululliset ongelmat ovat puolestaan käytäntöön liittyviä haasteita, jotka pitää ratkaista joustavalla sovittelulla. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35.)

Haastattelujen suorittaminen henkilökunnan kanssa yksilöhaastatteluina ja LentoRuk:laisilla kahden ja kolmen hengen ryhmissä oli ratkaisu, johon vaikuttivat suuresti aikataululliset tekijät. Kurssilaisten haastatteleminen pari- tai ryhmähaastatteluina sisältää myös omia haasteitaan. Haastatteluryhmien pitäminen pienenä helpottaa dominoivien yksilöiden hallitsemista, ja keskustelun ohjaaminen on myös yksinkertaisempaa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 63.)

Tutkimus perustuu haastateltavien henkilöiden kokemusten tulkitsemiseen olemassa olevan teorian avulla. Tutkimuksessa käytettiin teorialähtöistä analyysia, jossa teemahaastatteluiden tuottamaa tietoa analysoitiin deduktiivisen sisällönanalyysin kautta, jota ohjasi PRECEDE–PROCEED–malliin perustuva luokitusrunko. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 99.) Liikuntakyselyn analyysiyksiköksi muodostuivat kysymysten vastausjakaumat, ja haastatteluiden analyysiyksiköksi valittiin lausuma, joka kuvasi tutkittavaa ilmiötä. Lausumat ja vastausjakaumat luokiteltiin liikuntaa ja liikuntamotivaatiota altistaviin, mahdollistaviin, tukeviin sekä ehkäiseviin tekijöihin. Analysoinnissa huomioitiin koko kyselyiden sekä haastatteluiden tuottama materiaali, mutta johtopäätösten perustaksi valittiin läheisesti tutkittavaan ilmiöön liittyvät lausumat ja kyselyn vastausjakaumat. Lausumien luokittelun teki tutkimuksen kaikilla osa-alueilla tutkija itse. Kyselyt ja haastattelut analysoitiin samanaikaisesti kunkin tutkimukseen osallistuneen varusmiehen ja henkilökuntaan kuuluvan osalta. (Sarajärvi 2002, 47.)

PRECEDE–PROCEED–mallin valinta tutkimuksen mittariksi perustuu sen soveltuvuuteen ympäristötekijöiden tarkasteluun sekä mallin pitkään historiaan ja laajaan tunnettuuteen. Tohtori Lawrence W. Green on yhdessä kollegoidensa kanssa suunnitellut ja kehittänyt mallia yli neljäkymmenen vuoden ajan eri instituuteissa ja yliopistoissa. Mallia on kehitetty muun muassa hakemalla kokemuksia ympäri maailmaa eri kulttuureista ja toimintatavoista. Mallin tavoitteena on selittää terveyteen vaikuttavaa käyttäytymistä ja ympäristöä sekä suunnitella ja määrittää tekijöitä, joita tarvitaan vaikuttaessa niin käyttäytymiseen kuin ympäristöönkin. PRECEDE–PROCEED–mallia on viimeisen vuosikymmenen aikana käytetty, testattu, opiskeltu ja laajennettu noin tuhannessa julkaistussa tutkimuksessa ja tuhansissa julkaisemattomissa projekteissa. (University of British Columbia, 21.11.2008.)

PRECEDE–PROCEED–malli jakaa ihmisen käyttäytymiseen vaikuttavan ympäristön altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin. Mallin ympäristötekijöiden teorian pohjalta kehitetty mittari tiedustelee kyselyn sekä haastattelun avulla kohdehenkilöiden

näkemyksiä tutkittavasta ympäristöstä kyseisten kolmen tekijän kautta. Kyselyssä ja haastattelussa otetaan esille myös liikkumista ehkäisevät tekijät lopullista ympäristön vaikutusten analysointia varten. Kyselyllä ja haastattelulla pyritään myös selvittämään ympäristön vaikutuksia kohdehenkilöihin. Mittarin kyselylomake painottuu selvittämään henkilöiden liikunta-aktiivisuuden tasoa sekä tutkimusympäristön vaikutuksia siihen. Haastatteluiden päätavoitteena on selvittää sekä kurssilaisten että johtajien mielipiteitä ja kokemuksia tutkimusympäristöstä PRECEDE–PROCEED –mallin kolmen päätekijän avulla. Tutkimus tarkastelee lentoreserviupseerikurssin toimintaympäristöä kyseisen teorian kautta, ja ympäristö pyritään jakamaan näihin tekijöihin. Tätä kautta tarkoituksena on löytää toimintaympäristöstä liikuntamotivaatioon positiivisesti sekä negatiivisesti vaikuttavat seikat.

6.4 Tutkimuksen viitekehys

Kuvio 5. Tutkimuksen viitekehys



(Weinberg & Gould 2007, 54.)

Tutkimuksen viitekehysenä toimii Weinbergin ja Gouldin malli ihmisen tilanteiden vuorovaikutuksesta. Kuviossa on sijoitettu tilannekohtaiset ja persoonalliset tekijät omiksi kokonaisuuksiksi, jotka vaikuttavat ihmisen ajatteluun ja sitä kautta motivaatioon. Persoonalliset tekijät ovat pitemmällä aikavälillä muotoutuneita ajatuksia. Tilannekohtaiset tekijät koostuvat senhetkisistä vaikuttimista, kuten ryhmähengestä, fasiliteeteistä ja ohjaajasta. Tilannekohtaiset tekijät muodostuvat ympäristöstä, joten tämä tutkimus käsittelee lähinnä tilannekohtaisia tekijöitä.

Tutkimuksen pääongelman selvittämiseksi pyritään tutkittavan toimintaympäristön tilannetekijöistä tunnistamaan voimakkaimmat liikuntamotivaatioon vaikuttavat osa-alueet. Samalla tarkastelun kohteena ovat ilmiöt ja mahdollisuudet, joiden kautta vaikuttaminen tapahtuu.

Tutkimuksen viitekehyskuviolla pyritään havainnoimaan tutkimuksen ydinelementtejä sekä laajempaa vuorovaikutuskenttää, jossa elementit vaikuttavat ihmisen motivaatioon. Toimintaympäristön vaikutus liikuntamotivaatioon on pääasiassa psykologinen. Kuviossa on pelkistetty vaikuttavien tekijöiden kokonaisuuksia ja muistutetaan myös henkilön omien persoonallisten tekijöiden merkitystä.

7 TULOKSET

7.1 Altistavat tekijät

”Liikunta on osa jokapäiväistä elämää. Tykkään siitä, ja liikkumaan on pakkokin päästä.”
(LentoRuk 82:lla palvellut varusmies, 26.5.2008.)

Lentoreserviupseerikurssille valittujen nuorten miesten asenteet liikuntaa kohtaan ovat pääsääntöisesti hyvin positiivisia. Useat kokevat liikunnan välttämättömänä, lähes päivittäisenä luonnollisena osana arjen rutiineja. Monella on pohjalla kilpaurheilutausta lapsuusvuosilta joukkuelajissa, mutta myös yksilöurheilua harrastaneita mahtuu joukkoon. Liikunnan roolia voi usean kurssille saapuvan kohdalla kuvata elämäntavaksi. (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Yli puolet kurssilaisista on harrastanut ennen palvelukseen astumista aktiivista liikuntaa ja urheilua yli neljä kertaa viikossa. He ovat aktiivisia harrastajia, joiden kiinnostus liikkumista kohtaan on suuri. Lisäksi tähän ryhmään kuulumattomista pääosa on harrastanut reipasta liikuntaa noin kolme kertaa viikossa. Muutamien kurssilaisten liikunta-aktiivisuus on konkretisoitunut reippaana liikuntana ennen kurssin aloittamista kerran tai kahdesti viikossa. (LentoRuk 82:n liikuntakysely.) Kaksi LentoRuk 82:lla palvelevaa varusmiestä kuvasi suhdettaan liikuntaan seuraavasti:

”Se on lähellä sydäntä. Pienestä pitäen ajanviete ja kunnosta huolehtiminen. Aina kun mahdollista niin liikkumaan.”

”En mä kilpaa harrasta. Joukkuelajeja kaveriporukassa pari kertaa viikossa. Muuten lenkkeily, maraton ja hiihto.” (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Yleisesti tarkastellen suurin osa kurssille valituista harrastaa liikuntaa hyvin aktiivisesti. Liikunta on ollut osa elämää jo pienestä pitäen, minkä vuoksi suhde liikuntaan ja urheiluun kohtaan on muodostunut kaikin puolin aktiiviseksi ja pysyväksi. Ajatukset ja kokemukset liikkumisesta ovat positiivisia, mikä tarjoaa hyvät mahdollisuudet liikuntaan kouluttamiseen ja siihen perehtymiseen. Selvä enemmistö kurssilaisista arvioi oman fyysisen kuntonsa jonkin verran paremmaksi verrattuna ikätovereihin. Osa arvioi kuntonsa huomattavasti paremmaksi ja muutamat yhtä hyväksi. Tukea arvioihin antavat varusmiesajan ensimmäisen 12 minuutin juokсутestin tulokset. Suurin osa juoksi yli 3000 metriä, eikä kukaan jäänyt alle 2600 metrin. (LentoRuk 82:n liikuntakysely.)

Joukkoon lukeutuu kuitenkin myös henkilöitä, joiden suhde liikuntaan ei ole muodostunut elämäntavaksi. Kerran tai kahdesti viikossa reipasta liikuntaa harrastaneiden liikuntaaktiivisuus ei ole vaadittavalla tasolla ajatellen tulevaisuutta ja erityisesti hävittäjälentäjän uraa. Suhtautuminen liikuntaan vaikuttaa myös tähän ryhmään kuuluvilla olevan suhteellisen terve, mutta liikuntaa ei koeta tarpeeksi läheisenä ja merkityksellisenä kokonaisuutena. Kyseisissä tapauksissa liikkumisen luominen elämäntavaksi on haaste, jolle perusteet ovat kuitenkin olemassa. (LentoRuk 82:n haastattelut.)

Tärkein liikuntaharrastuksen motiivi kurssilaisilla on lähes poikkeuksetta fyysisen kunnon kehittäminen ja ylläpito. Useilla on myös laji, jota he ovat harrastaneet pienestä asti harjoitellen ja kilpaillen. Kyseiset päälajit leimaavat luonnollisesti liikkumisen muotoja, tavoitteita ja tottumuksia ja ovat tuoneet motivaatiota liikkumiseen. Yhtenä selvänä yhdistävä syynä ja motivaationa liikkumiseen kunnon kohentamisen lisäksi kurssilaisten keskuudessa on liikuntatapahtuman sosiaalinen ulottuvuus. Lähestulkoon jokainen kokee kavereiden tapaamisen, jutteleminen ja yhdessäolon yhdeksi merkittäväksi syyksi lähteä liikkumaan. Liikuntatapahtuma nähdään mukavana ja viihdyttävänä tilaisuutena, joka vapauttaa ajatuksia arjesta ja piristää mielentilaa. Lisäksi kavereiden merkitys liikkumaan lähtemisen kynnyksen ylittämisessä nähdään huomattavana ja korostuu erityisesti tilanteissa, jolloin oma aktiivisuus ei riitä, mutta tovereiden houkuttelu saa pään kääntymään. Muutama LentoRuk:lainen listasi liikuntamotiivejaan seuraavasti:

”Liikunta on tärkeää sosiaalisen merkityksen ja kunnon vuoksi.”

”Liikunta on tärkeää sen takia, että on sosiaalinen tapahtuma. Tosi usein, kun nähdään kavereita niin liikutaan, että jos ei liikuttais niin en tiä mitä tehtäis. Hauskaa ja terveys.”

”Liikunnasta tulee hyvä olo, kiva pysyä kunnossa ja kavereitten näkeminen.” (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Hävittäjälentäjän ura tarjoaa kyseisestä ammatista haaveileville hyvät perusteet liikkumisen ja fyysisen kunnon merkityksen korostamiselle. Vaikka suurin osa lentoreserviupseerikurssilla palveleville ymmärrys liikunnan laajasta merkityksestä on muodostunut jo hyvissä ajoin ennen palvelukseen astumista, tiedon jakaminen tulevaisuuden haasteista ja vaatimuksista voi vahvistaa entisestään käsityksiä liikunnan tärkeydestä sekä herättää ajatuksia niillä, joilla fyysisen kunnon harjoittaminen ei ole muodostunut vielä rutiiniksi. Sotilaslentäjän uran vaatimista fyysisistä ominaisuuksista on oppilaiden mukaan kerrottu muutaman kerran, mutta

syvempää ohjausta ja konkreettisempaa asian esille tuomista ei ole ollut. (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Asenteellinen, tiedollinen ja taidollinen taso luonnollisesti vaihtelee kurssilaisten välillä. Kurssille valitut henkilöt läpäisevät monivaiheiset testit, mukaan lukien fyysiset testit, joissa mitataan myös motorisia kykyjä. Tämän perusteella jokaisella kurssilaisella pitäisi olla kykytaso, joka ei merkittävästi rajoita liikunnan monipuolista harrastamista. Kokemukselliset erot liikunnan parista voivat myös luonnollisesti poiketa hyvinkin voimakkaasti kurssitovereiden välillä. Altistavat tekijät muodostuvat lähinnä asenteista ja mielipiteistä liikuntaa kohtaan. Kyselyn ja haastatteluiden perusteella lentoreserviupseerikurssilla palvelevien asenteet ja ajatukset liikkumisesta ovat poikkeuksetta myönteisiä ja avoimia. Liikunta-aktiivisuuden tasossa on eroja, mutta lähtökohdat tiedolliselle ja toiminnalliselle liikuntakasvatukselle ovat suotuisat positiivisten asenteiden ansiosta.

7.2 Mahdollistavat tekijät

Lentoreserviupseerikurssin toimintaympäristön tarkasteleminen mahdollistavien tekijöiden kautta tarkoittaa hyvin laajan kokonaisuuden hahmottamista ja erottelua. Pohdinnan helpottamiseksi ja selkeyttämiseksi käsitellään kokonaisuutta kolmena osa-alueena, jotka muodostuvat fyysisistä mahdollisuuksista, ajan käytöstä ja suunnitelmista sekä yhteisön säännöistä ja prioriteeteistä.

Ilmasotakoulun varuskunnan alueelta löytyvät liikuntatilat ja paikat mahdollistavat kohtuullisen kattavasti harrastaa erilaista liikuntaa. Liikunta- ja kuntosali, pururata, tenniskenttä (kesä), kamppailusali ja esterata ovat mahdollisuuksia, jotka löytyvät Ilmasotakoulusta. Myös urheiluvälineitä on lähtökohtaisesti saatavilla suksista salibandy-mailoihin. Lisäksi talviaikana varuskunnasta löytyy hyvässä kunnossa pidettävät hiihtoladut. Ilmasotakoulun sijainti Keski-Suomessa tukee talvilajeja ja erityisesti hiihtoa hyvän lumitilanteen vuoksi. Useaan varuskuntaan kuuluvaa uimahallia ei Ilmasotakoulun alueelta löydy, mutta Tikkakosken keskustasta noin kahden kilometrin etäisyydeltä sellainenkin löytyy. Samassa pihapiirissä on myös jäähalli ja hiekkapohjainen jalkapallokenttä. Ilmasotakoulu sijaitsee noin 25 kilometrin päässä Jyväskylän kaupungista, mistä löytyvät liikuntapalvelut lähes jokaisen lajin harrastajalle.

Ilmasotakoulun tuore liikuntakasvatusupseeri näkee varuskunnan tilanteen liikuntatilojen ja paikkojen suhteen kohtuullisen hyvänä verratessaan sitä muihin tuntemiinsa varuskuntiin. Lisäksi Ilmasotakoulu tekee yhteistyötä ympäröivän yhteiskunnan kanssa, josta esimerkkinä on hiihtolatujen kunnossapito. Näin ollen yhteistyö ympäröivien kuntien ja Jyväskylän kaupungin kanssa tarjoaa käytännössä rajattomat mahdollisuudet erilaiseen liikuntaan. Liikuntakasvatusupseeri kuvasi Ilmasotakoulun ympäristön tarjoamia liikuntamahdollisuuksia tällä tavalla: ”Vertaan aikaisempiin työpaikkoihin niin aika hyvät virka-aikana ja sen ulkopuolella tapahtuvaan. Nykyajan rahoilla pystytään vielä sitä vapaa-ajan liikuntaa aika hyvin tukemaan. Paljon paremmat kuin kaartissa Santahaminassa.” (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

Lentoreserviupseerikurssi 82:n koulutuksesta vastaava upseeri näkee luonnonläheisyyden ja ilmaston kesä- ja talviolosuhteineen olevan merkittäviä mahdollistavia tekijöitä. Liikunta- ja kuntosali ovat kyllä hänen mielestään alimitoitettuja: 40 hengen suuruinen joukko ei mahdu yhtä aikaa kyseisiin tiloihin, mikä aiheuttaa haasteita liikuntakoulutukseen. (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

Lentoreserviupseerikurssin lentopalvelusta ohjaavan henkilön mielestä länsirannan liikuntapalvelut ovat vanhentuneita ja vaativat parannuksia lähiaikoina. Normaalin varusmieskoulutuksen lisäksi Ilmasotakoulun tulisi kyetä muokkaamaan tulevien lentoupseereiden liikunta-asenteita myönteiseen suuntaan. Hyvätasoinen kuntosali madaltaisi kynnystä valita urheileminen television katselemisen sijaan. (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

Lentoreserviupseerikurssilaisten kokemukset liikuntatiloista ovat samansuuntaisia henkilökunnan mielipiteiden kanssa. Pääosin mahdollisuuksia löytyy useaan harrastukseen, mutta niiden käytettävyydessä ja laadussa on parantamisen varaa. Kuntosali koetaan ennen kaikkea pienenä. Myös laitteiden tasossa on kurssilaisten mielestä toivomisen varaa. Liikuntasalin suurimpana ongelmana nähdään kuitenkin sen käytettävyys. Vapaita vuoroja on vähän, ja liikkumishetken tarjoutuessa liikuntasali onkin usein varattu. Liikuntavälineiden, kuten salibandymailojen, koripallojen ja lentopallojen laadussa ja määrässä olisi myös parannettavaa. Negatiivisena asiana kurssilaiset pitivät erityisesti jalkapallokentän puuttumista. Myös uintimahdollisuus koetaan lähinnä teoreettisena. Seuraavassa varusmiehiltä tulleita kommentteja:

”Kohtuullinen ympäristö. Salit ei viimeisen päälle, ei kuitenkaan valittamista, mutta parantamista on.”

”Keskinertainen verrattaen esimerkiksi Kauhavaan. Sali esimerkiksi aika tunkkanen. Kaikki liikuntavälineet vähän niin ja näin. Liikuntasali ok, samoin lenkki maastot.

”Liikuntasali ok, mutta vähän vapaita vuoroja. Paljon käyttäjiä!

”Joo, talven aikana aika monesti, kun oltiin menossa sählylle, niin joku vuoro oli päällä ja ei onnistunut.”

”Sali vois olla paremmin vapaa! Kun itsellä aikaa, niin saliin ei päästä.”

”Futis mahdollisuutta ei käytännössä ole, mutta jos vertaa Pirkkalaan, jossa ei edes kunnan salia niin sentäs semmonen.” (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

”Yksi syy, miksi odotan reserviä, niin enemmän aikaa liikkua kavereiden kanssa” (LentoRuk 82:lla palvellut varusmies, 26.5.2008.) Lentoreserviupseerikurssin aikana jää muihin toimiin ja harrastuksiin, mukaan lukien liikunta, huomattavan vähän aikaa. Aika on siis liikunnan harrastamista eniten rajoittava tekijä lentoreserviupseerikurssin aikana.

Peruskoulutuskaudella liikuntaa on jossain määrin yleisen sotilaskoulutuksen lisäksi. Iltojen vapaa-aika lyhenee tosin usein varustarkastusten ja erilaisten puhuttelujen vuoksi. Aliupseerikurssi ykkösen ja reserviupseerikurssin aikana liikuntaa on vähän ja lentopalveluksen aikana liikkuminen jää kokonaan vapaa-ajalle ja oman aktiivisuuden varaan. Lentoteorioiden aikana päivät menevät oppitunneilla, ja iltaisin täytyy opiskella aiheita itsenäisesti. Tällöin vapaa-aikaa jää hyvin vähän. Päivät ovat usein myös uuvuttavia, jolloin illalla urheiluharrastukseen lähteminen vaatii niin henkistä kuin fyysistä ponnistelua. Lentopalveluksessa sään estäessä lentotoiminnan on usein päästetty ja kannustettu liikkumaan. Toisaalta esimerkiksi huonon sään viivästyttäessä lentokoulutusta on ollut pidennetyn lentopalveluksen viikkoja, mikä tarkoittaa sitä, että koko päivä kuluu laivueessa lentopalveluksen parissa eikä liikkumiseen ole mahdollisuutta. Lähinnä lentopalveluksen yhteydessä on tullut vastaan myös tilanteita, joissa on vallinnut epävarmuus siitä, onko lupa lähteä liikkumaan vai ei, ja epätietoisuuden aikana mahdollisuus on valunut ohi. Liikkumiseen aikataulullisesti osaltaan vaikuttava tekijä on myös iltapala, joka tarjoillaan seitsemästä kahdeksaan illalla. Tilanne vaatii usein joko urheilun keskeyttämisen tai jättäytymisen iltapalalta. (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Otteita LentoRuk:n haastatteluista:

”Tuntuu, että liikunta vähentyy ja vastuu siirtyy meille. Kehotetaan lähinnä liikkumaan. P-kaudella liikuntaa oli eniten, AUK:lla ja RUK:lla marssit ja muut sellaset. Lekan aikana siirtynyt vapaa-ajalle täysin.”

”Viikko-ohjelmissa on liikuntaa tosi vähän. Sotilasjuttuja alussa, mutta muuten vähän.”

”Lepassa varsinkin kun pidennettyä niin ei aikaa liikkua yhtään.”

”Syksyllä oli ”turhia” puhutteluja, jolloin aikaa pois liikkumiselta.”

”Iltapala on seitsemästä kahdeksaan, mikä vähän estää. Joutuu joko keskeyttämään reenin tai valitsemaan urheilun.” (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Myös LentoRuk:n kanssa läheisesti tekemisissä olevan upseerin mielipide on, että liikuntaa on liian vähän ja se jää lähinnä varusmiesten omalle kontolle ja vapaa-ajalle. Sitä pitäisi olla enemmän päivisin osana koulutusta. Esimerkiksi johtajakoulutusta ja lentoteorioita on painetta lisätä, mutta kalenteriin ei saada lisää tunteja. Tämä tarkoittaa sitä, että aika on silloin pois muusta, kuten liikkumisesta. Teoriakaudella pyrittiin sisällyttämään viisipäiväisiin viikkoihin kaksi kahden tunnin liikuntahetkeä, jotka sijoittuivat usein tiistain ja torstain kahteen viimeiseen tuntiin. Nelipäiväisinä viikkoina pyrkimyksenä oli vapauttaa yksi kaksituntinen urheiluun. Tavoite toteutui kohtuullisesti, muutokset ja pikatilanteet söivät joskus liikuntaan varatun ajan. Koko yhteiskunnassa näkynyt ilmiö, jossa liikunnasta nipistetään vähitellen aikaa muualle, vaikuttaa valitettavasti myös Ilmasotakoulussa. (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

Lentoreserviupseerikurssilaiset ovat peruskoulutuskauden ja osan aliupseerikurssi ykkösestä hajautettuina muiden varusmiesten kanssa. Peruskoulutuskaudella pyritään soveltamaan pääesikunnan pysyväisasiakirjaa peruskoulutuskauden koulutuksesta, mikä sisältää liikuntakoulutuksen ja vaadittavat testit. Peruskoulutuskaudesta on ollut vuodesta 2003 lähtien suunnittelupaketti, joka koostuu yleissotilaallisen ja liikuntakoulutuksen, taistelukoulutuksen sekä marssi- ja ampumakoulutuksen muodostamista koulutusmoduleista. Suunnittelupaketti on pysynyt pieniä tuntimääriä ja painotusmuutoksia lukuun ottamatta hyvin pitkälti samana. Koulutusmoduleiden sisällä voidaan painotusta ja rakennetta muuttaa tarpeiden mukaan. Pakolliset tunnit ja koulutusaiheet pitää toteutua, muutoin vastuu on pitkälti asian osaavilla ja muilla koulutuksen suunnittelijoilla. Varusmiesten urheiluun liittyvässä ajankäytössä on huomionarvoista se, että Ilmasotakoulussa arviolta vähintään neljännes saapumiserästä käyttää urheiluvapaita ja komennuksia. (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

LentoRuk:n lentopalveluksesta vastaavan henkilön mukaan liikuntahetkien sisällyttäminen lentopalvelukseen on mahdollista, mutta ei mutkatonta. Lentojen jälkeen kurssilaiset olisivat vapaat liikkumaan, mutta koneiden tankkaaminen, lentopäivystys ja päivän päätteeksi koneiden sisälle työntäminen sitovat henkilöitä. Lisäksi liikkumisvapaiden tasapuolista jakaantumista on vaikea seurata. Jos sää estää lentosuoritukset, ovat oppilaat vapaita liikkumaan. Joskus tilanne on epävarma ja sään mahdollista paranemista odotetaan, kunnes tilanne ratkeaa suuntaan tai toiseen. Oppilaiden suuntaamista urheilemaan vaikeuttaa myös määräys valvojan järjestämisestä palvelusaikana tapahtuviin liikuntatilaisuuksiin. (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

Kokonaisuudessaan lentoreserviupseerikurssin aikana mahdollisuus harrastaa liikuntaa painottuu voimakkaasti iltojen vapaa-ajalle, jolloin on usein myös koulutuksellisia tehtäviä opiskeltavana. Peruskoulutuskaudella päivät sisältävät liikkumista koulutuksen sisältäessä fyysistä rasitusta myös muutoin kuin liikuntakoulutuksen aikana. Aliupseerikurssi ykkösen ja reserviupseerikurssien aikana koulutuksen liikuntapitoisuus vähenee merkittävästi ja lentopalvelus ei sisällä suunniteltua liikuntaa ollenkaan. Liitteessä 1 on LentoRuk 82:n aliupseerikurssin ja reserviupseerikurssin läpivienti päivätarkkuudella, mistä käy ilmi myös suunnitellun liikunnan määrä kyseisiltä jaksoilta.

Lentoreserviupseerikurssilla ei tällä hetkellä ole liikuntakasvatussuunnitelmaa. Myöskään tavoitteita liikuntakoulutukselle ei ole asetettu. Liikuntakoulutuksella pyritään piristämään teoriapainotteista arkea ja muistuttamaan oppilaita liikunnasta, mutta se ei varsinaisesti tähtää mihinkään. Muilla koulutuskokonaisuuksilla on tavoitteet, jotka pitää saavuttaa, mutta liikuntakoulutukselta tämä puuttuu. (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

Liikuntakasvatus on ollut yksi keskeisistä kehittämiskohteista lentoreserviupseerikurssin koulutuksessa ajatuksellisella tasolla. Ajatukset eivät ole kuitenkaan konkretisoituneet lähinnä ajan puutteen vuoksi. Ilmavoimien esikunnastakin on tullut viestiä, että suunniteltuun liikuntakoulutukseen löytyy rahallista tukea. Lentoreserviupseerikurssin johtaja on ainoa kurssin asioita päätehtävänänsä hoitava. Aikaa ei tällöin jää liikuntakoulutuksen riittävälle huomioimiselle. (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

Myös koulutuspataljoonassa palveleva upseeri näkee liikunnan roolin merkittävänä ja myöntää, että liikuntaa pitäisi suuremmalla intensiteetillä myös kehittää. Varusmiesten antamista palautteista käy toistuvasti ilmi, että liikuntataidot eivät ole kehittyneet esimerkiksi

peruskoulutuskauden aikana. Ilmasotakouluun saapuva varusmiesaines on huomattavan valveutunutta liikunnallisesti, eikä heille tällä hetkellä ehkä kyetä tarjoamaan vaadittavan-tasoista liikuntakoulutusta. Liikuntakoulutus on ehdottomasti yksi kehitettävä kohde varusmiesten ja erityisesti lentoreserviupseerikurssin koulutuksessa. Henkilöstön puutteen vuoksi tehtävään ei ole kyetty kohdentamaan henkilöä, minkä vuoksi liikuntakoulutus ei ole riittävän suunniteltua. Liikuntakoulutusvastuuta on annettu asian parhaiten osaaville, mutta hekin ovat tehneet työtä oman päätoimensa ohessa. (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

”Liikunnan lisääminen varusmieskoulutuksessa ja myös lentorukilla on meillä asetettu yhdeksi kasvutavoitteeksi” (Henkilökunnan haastattelut, 5.12.2008). Liikuntakasvatuksen ja koulutuksen jääminen lähinnä oman päätoimen ohessa hoidettavaksi asiaksi on tiedostettu myös pataljoonatasolla. Vuonna 2009 keväällä aloittaa pataljoonassa liikuntakoulutuksen saanut henkilö pataljoonan omana liikuntakasvatusupseerina. Virka on ammattialiupeerin nimikkeellä, ja viranhaltija tulee samalla toimimaan heinäkuussa aloittavalla LentoRuk 84:llä kouluttajana. (Henkilökunnan haastattelut, 5.12.2008.)

Kokonaiskuvana LentoRuk:n toimintaympäristön suhtautuminen liikuntaan ja sen kouluttamiseen vaikuttaa olevan positiivinen ja avoin. Jopa rahallista tukea ollaan valmiita antamaan selkeisiin käyttötarkoituksiin. Sitoutumista liikuntakasvatukseen ja sen kehittämiseen hankaloittaa kuitenkin henkilöstön määrä ja tätä kautta ajan puute. Liikunta ja siitä huolehtiminen on vain Ilmasotakoulun liikuntakasvatusupseerin päätehtävänä. Näin ollen liikuntakoulutuksen suunnittelu on puutteellista, mikä heijastuu kokonaisuudessaan liikunnan rooliin osana koulutusta.

Seuraavassa poimittuja lausuntoja henkilökunnan haastatteluista:

”Tietysti me kaivattaisiin ehkä, että se meidän liikuntakoulutus olisi vielä enemmän suunnitellumpaa. Voisi olla ehkä enemmänkin niitä liikunnan miehiä täällä töissä ja tietysti niillä ei pitäisi olla sitten muita työtehtäviä.”

”Yksi kehitettävä asia pataljoonassa on ilma muuta tietysti yleisesti liikuntakoulutus, varusmiesten liikuntakoulutus, johon pitäisi saada selkeä nousujohteisuus ja ennen kaikkea siellä se lentorukin liikuntakoulutus myös.”

”Pataljoonan puitteet liikuntakoulutukseen ovat lentorukin osalta rajoittuneet. Osaamista kyllä löytyy, mutta vastaavasti henkilöstöresurssit eivät mahdollista asian toteutusta halutulla tavalla.”

”Lentorukilla pitäisi olla jonkun verran enemmän liikuntaa päivällä, jolloin opetettaisiin ja ohjeistettaisiin hallitsemaan arkea, jotta liikunnasta tulisi osa nukkumista, syömistä, liikkumista ja tietysti opiskelu ja lentäminen.”

”Ilmavoimien esikunta on luvannut tukea, mutta eivät he anna rahaa, jos me emme suunnittele mihin sitä käytämme.”

”Aina on rahaa löytynyt asiallisiin pyyntöihin.”

”Liikunnallisen asenteen herättäminen heti uran alkumetreillä on tärkeää.” (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

7.3 Vahvistavat tekijät

”Tärkeintä että on kivaa ja virkistävää” (LentoRuk 82:lla palvellut varusmies, 26.5.2008).

Merkittävimpinä liikuntaharrastusta vahvistavina tekijöinä lentoreserviupseerikurssilaiset kokevat liikunnan tarjoaman hyvän olon ja hauskuuden, vertaistuen sekä kouluttajien motivoinnin ja käyttäytymisen. Liikunta koetaan kurssilaisten keskuudessa poikkeuksetta mukavana ja virkistävänä toimintana. Positiivisten liikuntakokemusten luoma mielikuva liikkumisesta on muodostanut kurssilaisille kokonaisvaltaisen positiivisen asennoitumisen liikuntaa kohtaan, jolloin liikkuminen toimii itsessään palkintona ja motiivina. Merkittävimpänä liikuntamotivaatiota vahvistavana tekijänä nähdään liikunnan tuottama mielihyvä ja nautinto.

Pääsääntöisesti kurssilaiset nauttivat liikuntatilaisuuksista, yleensä myös lentoreserviupseerikurssin liikuntakoulutuksessa. Erityisesti yhteiset pallopelit koetaan miellyttävinä ja yhteishenkeä kohottavina tapahtumina. Kilpailu ja tulokset ovat olleet ajoittain liian merkityksellisiä liikuntakoulutuksessa. Pienimuotoiset kisailut koetaan positiivisina, mutta jatkuva tulosten kirjaaminen luo ilmapiiristä stressaavan, mikä syö liikunnan tuottamaa iloa. Kurssikavereiden merkitys liikuntamotivaatiota vahvistavana tekijänä koetaan merkittävänä. Asenteet liikuntaa kohtaan ovat hyvät, ja liikuntaharrastukseen saa yleensä kavereita mukaan. Näin liikkuminen muodostuu myös sosiaalisesti tapahtumaksi, mikä nähdään tärkeänä motivaatiotekijänä. Joukkuepelien toteutuminen vaatii useiden henkilöiden osallistumisen; näin on myös tapahtunut säännöllisesti läpi kurssin. Kurssitovereiden vaikutus korostuu tilanteissa, joissa oma motivaatio ei riitä, mutta kaverit saavat houkuteltua mukaan liikkumaan. Kokonaisuudessaan kurssihenki ja kurssikavereiden

vaikutus koetaan hyvin merkittävänä liikuntamotivaatiota vahvistavana tekijänä lentoreserviupseerikurssilla. (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Lentoreserviupseerikurssilaiset kuvailivat liikkumista ja liikuntamotivaatiota vahvistavia tekijöitä ja mieltymyksiä seuraavasti:

”Nautin joukkuelajeista, itsensä kehittäminen, mukavaa ajanvietettä ja kuntoa tulee. Lisäksi kaverit tärkeitä.”

”Mulle liikunnassa on tärkeintä, että on kivaa. Harrastan lajeja jotka hauskoja.”

”Kyllä yhteiset liikuntahetket myös parantaa kurssihenkeä ja kaikki huomannut, että on mukavaa käydä yhdessä liikkumassa.”

”Kaikkien kanssa ei voi olla kovin läheinen, mutta omien lähimpien kavereiden kanssa niin vain positiivista ja potkittu toisia liikkumaan, vaikka väsyttää.”

”Leikkimieliset ei haittaa, pieni kilpailu hauskaa.”

”Liikunta on mukavaa, rentoutuu ja hauskaa kavereitten kans. Ja oma kunto kasvaa.”

”Mä oon tykänny pitää hauskaa, että hyvä fiilis liikunnasta ja tyttöjenki takia pitää olla lyönnissä.”

”Vaikka, kun kaverit tulee tuvasta kysymään lenkille tai korikselle, niin tulee lähdettyä, vaikka ei ite ois tullu lähettyäkään väsyneenä.” (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Myös johtajien ja kouluttajien myönteiset asenteet ja käyttäytyminen nähdään liikuntamotivaatiota vahvistavina tekijöinä. Erityisen positiivisena asiana koetaan johtajien osallistuminen liikuntatilaisuuksiin kurssin mukana. Erään LentoRuk 82:n koulutukseen merkittävästi osallistuneen upseerin aktiivinen osallistuminen oppilaiden liikuntakoulutukseen koettiin erittäin positiivisena ja kannustavana esimerkkinä. Kouluttajien asenteita ja kannustamista pidetään tärkeänä, ja tämänhetkisen tilanteen nähtiin olevan hyvällä tasolla. Myös esimerkiksi laivueen suhtautuminen urheilemiseen nähtiin kannustavana. Yleensä ottaen ilmapiiriä pidetään liikuntaan rohkaisevana. Liikkumaan kehottavat käskyt koetaan positiivisina. Tällöin kaikki osallistuvat liikuntaan, lajimahdollisuudet lisääntyvät, eikä tarvitse epäröidä, mitä tekee. Myös poikkeukselliset liikuntakoulutukset Peurungassa ja uimahallilla vahvistavat liikuntamotivaatiota. (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Ohessa muutama kurssilaisten kommentti johtajien merkityksestä:

”Hyvä ja rohkaseva ilmapiiri, kaikki tietää merkityksen ja liikunnallista porukkaa niin kurssilaiset kuin lennonopettajatkin.”

”Tulee tietoa, että on tärkeätä ja pitää liikkua ja ollaan liikuttakin.”

”Hyvä, kun kurssinjohtaja mukana.”

”Mun mielestä oli hyvä, kun rosa mukana, järjestys säilyi ja tuli tehtyä. Se oli hyvä. Kuitenkin sai olla puntillakin.”

”Lennonopettajat joskus vähän kannustanut ja sanonut, että mä ainakin lähdän lenkille tänään, mites sinä?”

”Silloin, kun ei tiedä voiko lähteä, he voisivat ehdottaa, mikä helpottais tilannetta ja selkeyttäis, että voi lähteä.”

”Lennonopettaja auktoriteetti, joka voi saada liikkumaan.” (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Palkintojen roolia liikuntakannustimina ei nähdä merkittävänä. Esimerkiksi kahdentoista minuutin juoksutestissä 3000 metrin ylittämisestä saatava kuntoisuusloma koetaan positiivisena, mutta senkään merkitystä ei nähdä ratkaisevana. Juoksulenkkien suorittamisesta saatavat kuntoisuuslomat ovat positiivisia ja kannustavat lenkille, mutta lomat voivat jäädä käyttämättä ajanpuutteen vuoksi. Tärkeimpänä palkintona toimii liikunta itse. (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Muutama kurssilainen näki palkintojen roolin seuraavasti:

”Liikunta itsessään palkintona, vaikka oppitunteja tiuhempaa ja sitten liikkumaan.”

”Ehkä auttaa lenkille lähtiessä, kun huono keli, että no, loma kelpaa. Eli pieni piristys.”

”On hyviä, mutta ei liikaa, ettei stressiä.” (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

”Nuoret miehet tulee kasvattaa symbioosiin, jossa ovat keskenään liikuntaharrastaminen ja eritoten hävittäjälentäminen” (Henkilökunnan haastattelut, 5.12.2008). Lentoreserviupseerikurssin kanssa tekemisissä olevan ja sen koulutukseen vaikuttavan henkilökunnan asennoituminen liikuntaa kohtaan vaikuttaa olevan positiivinen, ja asia nähdään tärkeänä. Liikuntakasvatus nähdään yleisesti kehitettävänä osa-alueena, ja asiasta ollaan kiinnostuneita. Liikunta nähdään tärkeänä ja merkittävänä osana koulutusta sekä arkielämää.

Koulutuspataljoonassa työskentelevän henkilön mukaan liikuntakoulutus pitää kyetä soveltamaan tilanteisiin sopivaksi. Pelkkä puolustusvoimien antamien ohjeiden orjallinen noudattaminen ei riitä. (Henkilökunnan haastattelut, 5.12.2008.) Toisen koulutuspataljoonan upseeri pitää myös liikuntakoulutusta yhtenä tärkeänä osana varusmieskoulutusta ja näkee siinä kehittämistarpeita. Liikuntakasvatusupseeri pataljoonaan on myös hänen mielestään

erittäin tervetullut lisä, ja hän näkee sen tuovan mahdollisuuksia erityisesti liikuntakoulutuksen suunnitteluun ja kehittämiseen. Henkilökunnan asennoituminen liikuntaa kohtaan on hyvä, ja piristysruiskeita pyritään mahdollisuuksien mukaan järjestämään muun muassa Jyväskylän uimahalliin ja Peurungan liikuntakeskukseen järjestettävillä koulutustilaisuuksilla. Ilmasotakoulussa toimii myös varusmiestoimikunnan pyörittämä liikuntakerho, jonka kautta kerätään esimerkiksi joukkueita pallopeleihin. Aktiivisesta liikuntakerhoon osallistumisesta on varusmiehille tarjolla myös kuntoisuusloma. Myös liikuntakerhon toiminnassa on kehittymismahdollisuuksia entistä aktiivisempaan suuntaan. (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

LentoRuk 82:n koulutuksesta vastaavan henkilökohtainen suhde liikuntaan ja urheiluun on poikkeuksellisen vahva, mikä näkyy myös yleisessä toiminnassa. Aikataulun asettamat rajat estävät valitettavasti liikunnan painottamisen lentoreserviupseerikurssin koulutuksessa halutulla tasolla. Liikunnan nykyinen rooli LentoRuk:illa ei tyydytä, mutta rahkeet eivät vain riitä asian korjaamiseen tällä hetkellä. Lähtökohta on kuitenkin se, että liikuntaa harrastamaton sotilaslentäjä on mahdoton yhtälö. Liikkuminen kuuluu sotilaslentäjän työn kuvaan yhtä olennaisesti kuin sotilaalle ampuminen. Toimintakyvyn säilyttämiseksi fyysinen harjoittelu on elinehto. (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

”Jos ei ole päivittäisen liikkumisen asennetta, niin on väärällä alalla” (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008). Lentoreserviupseerikurssi 82:n lentopalveluksesta vastaavan näkemys liikunnan ja sotilaslentäjän suhteesta on pitkälle samansuuntainen kurssin koko koulutusta johtavan upseerin kanssa. Sotilaslentäjän ura on pidemmän päälle erittäinkin kovaa fyysistä ponnistelua. Jotta lentäjä pysyy terveenä, on hänen fyysisen kunnan oltava kohdallaan. Harjoittelun on oltava myös monipuolista, sillä kestävyyyden lisäksi tarvitaan voimaa; samoin asentoa ylläpitävien lihasten on oltava hyvässä kunnossa. Hän näkee tärkeänä ennen kaikkea liikunnallisen asenteen herättämisen heti sotilaslentäjäuran alkumetreillä. Lennonopettajista löytyy hyviä esimerkkejä liikunnallisen elämäntyylin sisäistäneistä henkilöistä, mikä toivottavasti myös motivoi oppilaita liikkumaan. Tässä vaiheessa olisi tärkeää löytää jokaiselle oma laji, jota harrastaa ja jolla huolehtii omasta kunnostaan. Sisäisen motivaation ja liikunnallisen elämäntavan muodostuminen on tärkeää. Toimintaympäristössä liikuntamotivaatiota vahvistavana tekijänä voi olla esimerkiksi liikuntatilojen ja välineiden taso, joka houkuttelee vapaa-ajalla urheilemaan. (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

Ohessa poimintoja henkilökunnan mielipiteistä liikunnasta ja asennoitumisesta:

”Eli puolet suhtautuu myönteisesti, kolkyt viiva nelkyt neutraalisti, mutta sitten löytyy kymmenen prosenttia, jotka suhtautuvat negatiivisesti. Ja eivät ehkä pelkäästään liikuntaan vaan yleisesti meidän kuntotesteihin ynnä muihin.”

”Tässä ensivaikutelman merkitys tärkeä, kun pojat tulevat kokonaan uuteen toimintaympäristöön ilman minkäänlaisia ennakkokäsityksiä kokonaisuudesta. Päästään vaikuttamaan jo alkuvaiheessa asenteisiin ja tottumuksiin ja tätä kautta ohjaamaan oikeaan suuntaan. Liikunnallisen asenteen herättäminen heti uran alkumetreillä on tärkeää.”

”Pidän tärkeänä sitä, että liikuntakoulutusta ei toteuteta orjallisesti pv:n antamien ohjeiden mukaan, eli pitää osata soveltaa koulutus kulloiseenkin tilanteeseen sopivaksi.”

”LentoRuk:n johtajan pitäisi olla mukana omalla esimerkillä, jotta pojat näkisivät liikunnan kuuluvan lentäjän arkeen, jolle aika on löydettävä töiden, perheen ja opiskeluiden lomassa. Jos liikkuminen ei ole rutiini niin silloin ei todennäköisesti riittävällä tasolla.” (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

7.4 Ehkäisevät tekijät

Lentoreserviupseerikurssin aikana ehdottomasti eniten liikuntaharrastusta ehkäisevä tekijä on ajan puute. Tämä käy ilmi sekä kurssilaisten että henkilökunnan haastatteluista. Koulutussuunnitelmissa on etenkin peruskoulutuskauden jälkeen vain vähän liikuntaa. Päivät ovat usein myös pitkiä ja uuvuttavia, mikä vaikuttaa päätöksentekoon liikkumaan lähtemisestä illan vapaa-ajalla. Läpivientisuunnitelmissa liikunnalle jäävä aika on hyvin rajoitettu. Myös vapaa-aika on kurssin aikana rajallista, mikä luonnollisesti rajoittaa harrastuksia kuten liikuntaa.

Liikunta-aktiivisuuden taso laskee LentoRuk:n aikana ennestään aktiivisilla liikkujilla. LentoRuk 82:lla suurimmalla osalla aktiivisesti liikuntaa harrastavista henkilöistä laski viikoittainen reippaan liikunnan määrä. Selvästi suurimpana liikunta-aktiivisuutta laskevana tekijänä koettiin ajan puute. (LentoRuk 82:n liikuntakysely.)

Ohessa kurssilaisten näkemyksiä aikarajoitteista:

”Aikaa on liian vähän. Kaikki omasta ajasta pois ja haluais tehdä muutakin. Monesti jo väsynytkin iltaan ja loppu viikkoon tullessa.”

”Motivaatiota ei ole laskenu, mutta aika ynnä muu rajottanu liikkumista ja vähentäny sitä.”

”Aika on suurin liikuntaa haittaava tekijä.” (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Liikkumista ja liikuntamotivaatiota ehkäisevänä tekijänä oppilaat pitävät myös kuntosalin pienuutta ja liikuntasalin käytettävyyttä. Kuntosali käy usein ahtaaksi palveluksen ollessa ohi ja oppilaan ollessa vapaa liikkumaan, ja liikuntasali on vain harvoin vapaa käytettäväksi. Liikuntamahdollisuuden avautuessa ajallisesti yhteiset pelit tyrehtyvät usein siihen, että liikuntasali on varattu. Liikuntavälineiden taso ei myöskään vahvista motivaatiota. Jalkapallokentän puuttuminen harmittaa, ja uintimahdollisuuskin koetaan hankalasti toteutettavana. Esteradan käyttöä puolestaan estää käsky, joka kieltää radan käytön ilman valvojan läsnäoloa. (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Käskyyn palvelukseen kuuluvan liikunnan valvomisesta on törmätty usein sillä seurauksella, että liikkuminen on jäänyt toteuttamatta. Esimerkkinä ovat tilanteet, jolloin sää on estänyt lentopalveluksen ja jolloin olisi mahdollisuus liikuntaan, mutta vaadittavan valvojan puuttuminen on estänyt liikkumisen. Yleensäkin liikuntamahdollisuuden järjestäminen vaatii ajoittain useiden asioiden selvittämistä ja sopimista, mikä syö intoa ja motivaatiota mahdollisuuden järjestämisestä. Joukkuelajien toteuttaminen on myös usein vaikeaa tarvittavan pelaajamäärän vuoksi. (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Palveluksen kuuluva liikuntakoulutus sisältää usein tulosten kirjaamista ja arviointia, mikä laskee motivaatiota kyseisiä tilaisuuksia kohtaan. Yleisesti koulutus on usein kuormittavaa, ja päivän päätyttyä oppilas on usein väsynyt, mikä nostaa liikkumaan lähtemisen kynnyistä illalla. Palvelusajan alussa liikunnan harrastamista estävät osaltaan rajoitukset ja velvoitteet. Liikuntakoulutusta ei koeta riittävän monipuolisena, eikä sitä opettaneiden kouluttajien liikunnallisesta ammattitaidosta myöskään olla vakuuttuneita. Aikataulullisista tekijöistä iltapalan sijoittuminen illalla seitsemästä kahdeksaan vaatii usein valinnan iltapalan ja urheilemisen väliltä. (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Liikuntaa ja liikuntamotivaatiota ehkäiseviä tekijöitä LentoRuk:laisten näkökulmasta:

”Aina, kun suunniteltua liikuntaa niin pitäs saada tuloksia ylös.”

”Liikuntasalin suuri käyttö eli ei pääse pelaamaan.”

”Byrokratiaa pois, että vois lähteä liikkumaan helpommin.”

”Joskus teoriaviikolla perjantaina loppui hieman etuajassa ja kun luulo lomille lähdestä, käsky kävi tunniksi liikkumaan. Porukka ei ollut motivoitunutta.”

”Esterataa ei saa käyttää ilman valvojaa. Ois ollu joskus hauska mennä.”

”Lähinnä liikuntasalivuoroja aika vähän ja pitäs paljon etukäteen selvittää ja kerätä porukka esim. sählyä varten. Käytännössä pelijuttujen järjestäminen aika hankalaa.”

”HSP:llä (huonon sään palvelus) joskus aikaa liikkua, muttei tarvittavaa valvojaa! Ei saa liikkua ilman. Jäykkä järjestelmä, esim. valvojat.” (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Henkilökunnan näkemyksissä liikkumista ja liikuntamotivaatiota ehkäisevistä tekijöistä nousevat esiin vanhentuneet ja pieneksi jääneet liikuntatilat, henkilöstön määrä, liikuntatapahtumien järjestämiseen liittyvät käytännön ongelmat sekä aika. Mielipiteet oppilaiden kanssa ovat yhteneväiset muun muassa liikunta- ja kuntosalin kokojen riittämättömyydestä. Myös kyseisten tilojen vanhentuminen ja päivitystarpeet tulevat selville. Ilmasotakoulun liikuntakasvatusupseeri näkee myös ympäristön liikuntapaikkojen hajanaisuuden yhtenä liikunta-aktiivisuutta ehkäisevänä tekijänä. Pelkästään varuskunnan alue länsi- ja itäranta huomioon ottaen on hajanainen. Lisäksi esimerkiksi uinti ja jalkapallomahdollisuudet sijaitsevat kahden kilometrin päässä Tikkakosken keskustassa. (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

Henkilöstömäärän koetaan rajoittavan huomattavasti liikuntaa ja liikuntakoulutusta. Liikuntakoulutuksen puutteet suunnitelmissa ja liikuntakasvatuksen kehittäminen johtuvat osaksi siitä, että tehtävään ei ole ollut suunnata henkilöstöä. Henkilöstön puute tunnistetaan laajaksi ongelmaksi eri Ilmasotakoulun yksiköissä. Esimerkiksi lentopalveluksessa on tullut vastaan tilanteita, joissa oppilaat olisivat vapaita liikkumaan, mutta määräysten vaatiman valvojan puute on ollut este sille, että kurssi olisi käsketty urheilemaan. Joskus käytössä onkin seuraava sanonta: ”En kiellä teitä liikkumasta.” (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

LentoRuk 82:n kanssa tiivistä työskennellyt upseeri kokee ajan puutteen eniten liikuntaa rajoittavana tekijänä. Liikunnan osuus koulutuksesta on liian pieni. Se on saanut väistyä muiden koulutusaiheiden tieltä, ja suunta on edelleen jatkuva. Liikunnan rooli muiden aiheiden tieltä väistyjänä tunnustetaan myös laajemmin koulutuspataljoonassa. Henkilöstön puute vaikuttaa myös LentoRuk:n johtajan mielestä negatiivisesti liikuntakoulutukseen. Kurssinjohtajan ollessa ainoa LentoRuk:n asioita päätehtäväänään hoitava henkilö täyttävät jokapäiväiset käytännön tehtävät kalenterin, eikä aikaa jää liikuntakasvatukseen perehtymiselle. Lisäksi hankaluuksia muun muassa koko vuoden kattavalle liikuntakasvatussuunnitelmalle aiheuttaa LentoRuk:n sijoittuminen eri koulutusvaiheissa eri yksiköiden alaisuuteen. (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

Ympäristön tietoisuus ja ympäristöstä tietoisena oleminen ovat myös asioita, jotka hankaloittavat liikuntatilaisuuksien toteuttamista Ilmasotakoulussa. LentoRuk 82 on vasta kolmas Ilmasotakoulussa koulutettava kurssi, mikä näkyy vielä paikallisina epätietoisuuksina kurssin toimintatavoista ja rytmistä. Merkittävämmän erityisesti liikuntakoulutuksen suunnittelua haittaa epävarmuus varuskunnan ulkopuolisten liikuntapaikkojen käytettävyydestä ja mahdollisuuksista. Varuskunnan ulkopuolisen liikuntapaikan varaamisen ja tilaisuuden järjestämisen vaivalloisuus ohjaa luopumaan ajatuksesta ja toimeen ryhtymisestä. Selkeät ohjeet ja tiedot ympäristön käytettävissä olevista liikuntapaikoista helpottaisivat huomattavasti varuskunnasta löytymättömien liikuntapalvelujen käyttämistä. (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

Henkilökuntaan kuuluvien ja LentoRuk:n koulutuksen kanssa tekemisissä olevien upseereiden mielipiteitä kurssilaisten liikuntamotivaatiota ja liikkumista ehkäisevistä tekijöistä:

”Tietysti varmaan nämä ihan fyysiset olosuhteet tässä, että kapasiteetti noissa meidän varuskunnan urheilupaikoissa ei ole kauhean suuri, että tilat ovat pienet. Se on varmaan yksi tekijä.”

”Eli vähän tahtoo osittain olla meidän resurssipulaakin eli meillä ei ole ollut selkeästi kohdentaa kouluttajaa siihen lentorukille muuta kuin kurssinjohtaja, niin kyllä varmaan ne liikuntatapahtumat sitten ainakin loppuvaiheessa palvelusta, niin aika lailla vapaaehtoisia kautta sitten omalla ajalla tapahtuvaa.”

”Luulen, että lentorukin liikuntakasvatussuunnitelman puutekin johtuu puhtaasti siitä, ettei olla kurssille selkeästi sidottu kurssinjohtajan lisäksi muita.”

”Oppilailta on tullut myös palautetta, että on turhauttavaa vain odotella, kun voisi pelata vaikka lentopalloa. Todellisuus on kuitenkin se, että me emme pysty järjestämään valvontaa.”

”Länsirannan liikuntapalvelut pahasti vanhentuneita ja vaativat voimakkaan päivityksen lähiaikoina.”

”Tällä hetkellä itsellä nousee sormi liikuntasalia ja kuntosalia kohtaan. Molemmat huomattavasti alimitoitettuja, jos ajatellaan, että itse puhun 40 hengen joukosta, minkä kokoisia myös kaikki muut, niin sen kokoista joukkoa ei saa yhtä aikaa saliin, vaikka jakaisi kahdella.”

”Jos hän (kurssinjohtaja) on ainoa henkilö vastuussa mitä LentoRuk tekee vuoden aikana ja muut tekevät sitä vuorolla kaksi tai kolme, niin tarkoittaa sitä, että kurssinjohtajalla on niin paljon juoksevia asioita ja menoja, että liikunnallisten tavoitteiden toteuttamiseen ei riitä aikaa. Näin kävi itselle.”

”Varusmiehet kaksikymneljä h käytössä, mutta aika asettaa rajat.”

”Se, että kurssinjohtajana osaisi käyttää kaikkia tiloja maksimaalisesti, on haastavaa.”

”Erilaiset liikuntakoulutukset saattavat kaatua todella pieniinkin asioihin.” (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

”Jos jotakin asiaa ei koeta tärkeäksi, ei sitä kannata alkaa kehittää, vaikka asia ei olisikaan hyvässä kunnossa. Kehittämiseen ei silloin sitouduta.” (Ojala 2008, 279.)

Tutkimustyö eteni suhteellisen jouhevasti, eikä prosessin aika tullut eteen ratkaisemattoman suurina ongelmia tai esteitä. Tutkimuksen mittarin selvittyä tiedonkeruumenetelmillä ja tulosten tulkitsemisella oli teoreettinen malli, jonka pohjalta työ suunniteltiin ja toteutettiin. Haasteita aiheuttivat haastatteluiden suunnitteleminen ja toteuttaminen sekä tulosten jakaminen PRECEDE-PROCEED-mallin eri tekijäryhmiin.

Haastatteluiden suurimmaksi vaikeudeksi muodostui erityisesti haastateltaviksi valittujen upseereiden haastatteluiden järjestäminen. Kokonaisuudessaan haastattelut venyivät suhteellisen pitkälle aikavälille toukokuusta joulukuuhun. Kurssilaisten haastattelut ja liikuntakyselyt suoritettiin yhden päivän aikana, jolloin kyseinen aineisto on tuotettu yhdessä ja samassa koulutusvaiheessa. Henkilökunnan haastatteluiden venyminen ei kuitenkaan ole aiheuttanut tunnistettavia vääristymiä tutkimustuloksiin.

Haastattelutilanteissa ei koettu merkittäviä ongelmia. Pienissä ryhmissä suoritettujen LentoRuk:laisten haastattelut toteutuivat haastattelijan suunnitelmien mukaan, ja keskustelujen ohjaaminen haluttuun suuntaan onnistui. Haastateltavien aktiivisuus vaihteli, mutta liian dominoivia haastateltavia ei ollut. Virhelähteiden mahdollisuus on, mutta haastattelijan mielestä keskustelutilanteet muodostuivat hyvin avoimiksi ja rennoiksi tilaisuuksiksi.

Aineiston tulkinnassa PRECEDE-PROCEED-mallin mukaan törmättiin joidenkin havaintojen kohdalla epävarmuuteen siitä, kuuluvatko kyseiset ilmiöt altistaviin, mahdollistaviin vai vahvistaviin tekijöihin. Ongelman ei kuitenkaan nähdä vaikuttavan tutkimuksen tuloksiin tai johtopäätöksiin. Tulkinnassa ja osatekijöiden hahmottamisessa tuli myös toistuvasti vastaan tilanne, jossa täytyi harkita, koskeeko asia itse liikkumista vai liikuntamotivaatiota. Liikunnan harrastamisen ja liikuntamotivaation erottaminen toisistaan aiheutti tutkimusprosessin aikana pohdintoja, joissa usein päädyttiin hyväksymään näiden kokonaisuuksien osittainen päällekkäisyys. Ongelma voi aiheuttaa joitakin vääristymiä toimintaympäristön liikuntamotivaatioon vaikuttavien tekijöiden hahmottamisessa, mutta asiat liittyvät tiukasti toisiinsa, minkä vuoksi merkittäviä vääristymiä ei pitäisi muodostua.

Kokonaisuutena tutkimuksessa onnistuttiin melko hyvin selvittämään tutkimusongelmia ja löytämään vastauksia niihin. Tutkimuksen mittari PRECEDE-PROCEED-malli soveltui tämän tutkimustyypin suunnittelurungoksi ja tulkintavälineeksi. Ympäristön tekijöiden jakaminen mallin mukaisiin kokonaisuuksiin auttoi erittelemään vaikuttavia tekijöitä ja pohtimaan niiden todellista merkitystä. Tutkittavan ympäristön jakaminen eri tekijäkokonaisuuksiin ei välttämättä ole jokaisen tekijän kohdalla ehdottoman todenmukainen, mutta suhteutettaessa tulokset tutkimuksen tavoitteisiin eivät kyseiset epävarmuustekijät ole tärkeitä.

Laajasta näkökulmasta LentoRuk:n ja henkilökunnan kyselyitä ja haastatteluja tarkasteltaessa muodostuu vallitsevasta liikunnasta ja liikunta-asenteista avoin kuva. Yleisesti liikunta koetaan tärkeäksi asiaksi, joka kuuluu luonnollisena osana elämään. Lähes jokainen tuntee liikuntamotivaationsa hyväksi ja näkee harrastavansa liikuntaa aktiivisesti. Sama vaikutelma koskee lentoreserviupseerikurssilla palvelevia varusmiehiä sekä heidän kouluttajiaan. Liikunta mielletään hieman eri tavalla ja erilaisessa roolissa, mutta joka tapauksessa positiivisena asiana. Lähtökohdat ja kaiken perusta eli positiivinen ajattelu liikkumista kohtaan vaikuttavat siis olevan kunnossa.

Miten sitten LentoRuk:n toimintaympäristö vaikuttaa liikuntamotivaatioon vai vaikuttaako ollenkaan? Vastauksia tutkimuksen pääongelmaan voidaan etsiä erityisesti lentoreserviupseerikurssilaisten haastatteluista, joissa aihetta kysyttiin. Vastauksia voidaan myös etsiä tarkastelemalla kurssilaisille pidetyn liikuntakyselyn antamaa tietoa ja konkreettisia havaintoja liikunnallisuuden kehittymisestä kurssin aikana.

LentoRuk:n toimintaympäristön ei koeta merkittävästi vaikuttavan liikuntamotivaatioon. Asenteiden liikuntaa kohtaa arvioitiin säilyneen varusmiespalveluksen ajan suurin piirtein samanlaisina. Ilmapiiri koetaan liikuntaan rohkaisevana ja kannustavana henkilöiden tiedostaessa liikkumisen merkityksen, mutta konkreettista vaikutusta liikuntamotivaatioon ei nähdä olevan. (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.) Varusmiesaikaisen liikuntakoulutuksen ei myöskään tunnisteta herättäneen tai vahvistaneen liikuntakipinää (LentoRuk 82:n liikuntakysely).

Liikunnan roolin ja harrastusmuotojen muutoksia tunnistettiin tapahtuneen palveluksen aikana. Kilpaurheilua ennen palvelukseen astumista harrastaneiden syyt liikkumiseen ja

harjoitteluun muuttuivat kilpailullisista tavoitteista lähemmäksi omasta itsestä huolehtimista. Aikaisemmin harjoittelun tavoitteena oli omaan lajiin liittyvien ominaisuuksien kehittäminen, mutta kurssin aikana mielessä oli oman kunnon ylläpitäminen.

Syynä kilpaurheilun jättämiseen tai kilpailemisen tason laskemiseen kurssille saapumisen jälkeen on ajan puute. Lajista riippuen myös Ilmasotakoulun ympäristön tarjoamat mahdollisuudet voivat rajoittaa lajin harrastamista. LentoRuk:lla kurssitovereiden vaikutus harrastettavan liikuntamuodon valintaan on voimakas. Yleensä päätetään yhdessä, mitä lajia harrastetaan, ja sitoudutaan siihen. (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Useat tunsivat ymmärryksen liikunnan merkityksestä lisääntyneen LentoRuk:n aikana. Liikunnan merkityksen korostaminen sekä ajanpuutteen aiheuttaman selkeän liikuntaa rajoittavan tekijän muodostuminen lisäsivät liikunnan harrastamisen tärkeyttä ajatuksellisella tasolla. Ajan rajoittaessa harjoittelua fyysinen kunto vähitellen heikkenee, minkä havaitseminen herättää ajattelemaan liikkumisen merkitystä. Aikaisemmin liikunta oli ollut osa rutiineja harrastuksen muodossa eikä itse liikkumisen merkitys ollut noussut esille. Hävittäjälentäjän uran fyysisistä vaatimuksista ja harjoittelusta oli kurssin aikana myös fysioterapeutti kertonut muutamaa otteeseen. Tätä kautta liikunnan merkitys sai yhden uuden näkökulman. (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

”On ymmärtänyt asian olevan vieläkin tärkeämpi, liikunnan harrastaminen kuitenkin vähentynyt” (LentoRuk 82:lla palvelut varusmies, 26.5.2008). Vaikka toimintaympäristön ilmapiiri ja kurssilaisten asenteet liikuntaa kohtaan ovat avoimet ja positiiviset ja vaikka kouluttajat tiedostavat liikunnan tärkeänä kokonaisuutena ja rohkaisevat oppilaita liikkumaan, harjoittelun määrä suurimmalla osalla laskee LentoRuk:n aikana. Aikataululliset paineet kurssin läpiviennissä ovat ymmärrettävät, mutta ajan toistuva vieminen liikunnasta on arveluttavaa.

”Työnantaja pelkää, että urheilu veisi liiaksi aikaa päätehtävältä. Fyysinen harjoittelu kuitenkin auttaisi, jotta työ ei veisi terveyttä.” (Harri Rintala, Työ Terveys Turvallisuus 6/08, 16.) Ilmailufysiologi Rintala on huolissaan taistelulentäjien terveydestä. Häntä huolestuttaa vallitseva ajattelutapa, jossa tehokkuus ja jopa koneet vaikuttavat olevan tärkeämpiä kuin ohjaajien terveys. Resursseja säästetään esimerkiksi niskan lihasten harjoitteluun tarjottavassa ajassa, ohjaajissa ja tiloissa. (Työ Terveys Turvallisuus 6/08, 15.) Rintalan esiin tuoma ilmiö voidaan nähdä myös lentoreserviupseerikurssin liikuntakoulutuksen. Erityisesti

henkilökunnan haastatteluissa useaan otteeseen esiintynyt henkilöstöpula on resurssikysymys, jonka koetaan rajoittavan liikuntakasvatusta LentoRuk:lla.

Kokonaisuudesta muodostuu vaikutelma, jossa kurssilaisilla on pääsääntöisesti ennalta voimakas liikuntamotivaatio mutta johon LentoRuk:n toimintaympäristö ei merkittävästi myötävaikuta. Tieto ja havainnot liikunnan merkityksestä lisääntyvät, mutta muutoksia liikuntamotivaatioon ei tunnisteta tapahtuvan. Vaikka liikuntamotivaatio on kurssilaisilla yleisesti ottaen korkea, parantamisen varaa on tässäkin suhteessa. Kurssin aiheuttamien rajoitteiden ja haasteiden vuoksi suurimmalla osalla oppilaista liikunnan harrastaminen vähenee kurssin aikana. Jotta niin ei kävisi, vaatii liikuntaa ehkäisevien tekijöiden voittaminen huomattavan voimakkaan motivaation.

Kenraaliluutnantti Esa Tarvainen on todennut, että liikuntakasvatushenkilöstön ymmärrys esimerkiksi rasituksen, ravinnon ja liikunnan tasoryhmien merkityksistä ei riitä. Niiden tulee olla jokaisen sotilaskouluttajan arkityökaluja. (Maanpuolustuskorkeakoulu 2/2008, 33.) Marko Laaksonen toteaa Kylkiraudan pääkirjoituksessa Armeijan syöpä, että huonokuntoisen varusmiehen tai henkilökuntaan kuuluvan elämäntapamuutos tai koko joukon liikuntaaktiivisuuden nosto pitäisi olla suurempi saavutus kuin mitali jostakin tapahtumasta. Tästä pitäisi jotenkin palkita sekä muutoksen tehneitä että heidän esimiehiään. (Kylkirauta 3/2008, 1.) Lentoreserviupseerikurssilaiset kokevat, että kouluttajien suhtautuminen liikuntaan on hyvä ja kannustava. Lisäksi Rintala toteaa Työ Terveys Turvallisuuslehdessä seuraavaa: ”Motivaatio fyysiseen harjoitteluun paranee, kun työn riskien lisäksi omasta kunnosta on mustaa valkoisella” (Harri Rintala, Työ Terveys Turvallisuuslehti 6/2008, 15). Kolmea eri puolustushaaraa edustavien herrojen lausunnoissa korostetaan konkretisoinnin merkitystä liikuntamotivaatiota vahvistavana tekijänä.

Vygotskyn teoria oppimisesta sosiaalisena toimijana sisältää lähikehityksen vyöhykemallin, jossa korostetaan tukijoiden ja esimerkkien merkitystä asian oppimisessa ja sen muodostumisessa automaatioksi. Tukijoiden ja toimintamallien on toimittava suhteessa oppilaiden tasoon. Tätä kautta oppiminen etenee ymmärtämisen ja sisäistämisen kautta automaatioksi. (Tharp & Gallimore 1988, 33-40.) LentoRuk:lla liikuntamotivaatio on korkealla, mutta ei riittävän korkealla voittaakseen kurssin aiheuttamat ehkäisevät tekijät. Tällöin motivaatio ja ajatukset eivät konkretisoidu riittävällä tasolla toiminnaksi. Tukevia toimenpiteitä tarvitaan ajatusten konkretisoimiseksi toimintaan eli liikuntaan.

Entä millaisena lentoreserviupseerikurssilaiset ja heidän johtajansa kokevat Ilmasotakoulun toimintaympäristön liikunnan kannalta? Perustan ongelman selvittämiseen muodostavat LentoRuk 82:n sekä sen koulutukseen vaikuttavien henkilökuntaan kuuluvien upseereiden haastattelut. Haastatteluissa selvitettiin näkemyksiä Ilmasotakoulun muodostamasta liikuntaympäristöstä ja tuloksia tarkasteltiin PRECEDE–PROCEED–mallin avulla. Toimintaympäristön asenteellisia ja ilmapiirillisiä ominaisuuksia koettiin lähinnä altistavina ja vahvistavina tekijöinä. Fyysiset toimintaympäristön ominaisuudet sijoittuivat puolestaan mahdollistaviin ja ehkäiseviin tekijöihin.

Ilmasotakoulun ilmapiiriin kokevat niin lentoreserviupseerikurssilaiset kuin henkilökuntakin liikuntaa ja liikuntamotivaatiota positiivisesti tukevaksi ja kannustavaksi. Sosiaaliseen ympäristöön vahvasti vaikuttavien kurssitovereiden merkitys nähdään erittäin positiivisena ja konkreettisena liikuntaharrastusta vahvistavana kokonaisuutena. Kouluttajien asenteet ovat kurssilaisten mukaan kannustavia ja heidän vaikutuksensa liikunta-aktiivisuuteen on rohkaiseva ja myös esimerkillinen. (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Ilmasotakoulun tarjoama fyysinen ympäristö liikuntaharrastuksille nähdään vaihtelevana. Luonto ja eri vuodenaajat mahdollistavat sekä talvi- että kesäurheilun lähimaastoissa. Liikuntapaikkojen kunto on osin heikko. Varuskunnassa olevista palveluista liikuntasaliin on vaikea päästä varattujen vuorojen täyttäessä päivät. Liikuntavälineiden taso ja säilytysjärjestelyt eivät ole tyydyttävällä tasolla. Kuntosali puolestaan koetaan poikkeuksetta liian pienenä nykyiselle käyttäjämäärälle. Jäähalli ja uimahalli löytyvät noin kahden kilometrin päästä Tikkakosken keskustasta, samoin kuin lähin hiekkapohjainen jalkapallokenttä. Uintimahdollisuus on varusmiesten mielestä enemmän teoreettinen ja jalkapallokentän puute erittäin valitettavaa. (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Ilmasotakoulun varuskunta ja siihen kuuluvat liikuntapaikat muodostavat suhteellisen hajanaisen ympäristön sisältäen Luonetjärven länsi- ja itärannan alueet. Ilmasotakoulun sijainti Jyväskylän kaupungin läheisyydessä mahdollistaa kuitenkin erittäin monipuolisen liikunnan harrastamisen, mutta yli 20 kilometrin välimatka aiheuttaa etenkin varusmiehille hankaluuksia käyttää näitä palveluja hyväksi (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

LentoRuk:laisten näkökulmasta Ilmasotakoulun toimintaympäristön katsotaan tarjoavan tietyin rajoituksin mahdollisuudet liikkumiseen, mutta liikuntamotivaatiota vahvistavan ympäristön tasoa se ei saavuta. Henkilökunta tunnistaa ympäristöstä samat puutteet kuin

kurssilaiset. Liikuntapalvelujen osalta ympäristö nähdään mahdollisuuksia tarjoavana, mutta mahdollisuuksien monipuolinen käyttäminen ei tällä hetkellä onnistu. Suurimpana syynä tähän lienee vallitseva epäselvyys ympäristön liikuntapalvelujen käyttämiseen liittyvistä toimenpiteistä. (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.)

Ympäristön merkitys liikuntamotivaatioon ja sitä kautta liikunta-aktiivisuuteen on huomattava. Sopivan viriketason ympäristö kannustaa ja tukee motivaatiota, ja sitä kautta toiminta koetaan miellyttävänä ja palkitsevana. Ympäristön ja ärsykkeiden merkitystä motivaatioon ja liikunta-aktiivisuuteen tarkastelevat muun muassa Biddle ja Mutrie (1983) julkaisussaan ”Motivation and sport involvement the needs for stimulation and achievement” sekä Deci ja Ryan (1975) kirjassaan ”Intrinsic motivation”. Teoreettisesta näkökulmasta tarkasteltaessa Ilmasotakoulun toimintaympäristö ei vakuuta muodostavan liikuntamotivaatiota vahvistavaa ympäristöä, mitä myös tukevat LentoRuk 82:n haastatteluiden ja liikuntakyselyn tulokset.

Tutkimuksen toisena alaongelmana on se, mitkä tekijät LentoRuk:n toimintaympäristössä vaikuttavat liikuntamotivaatioon. Kysymys pureutuu syihin, jotka muodostavat vastauksen tutkimuksen pääongelmaan. Vaikka pääongelman vastaus on konkretisoiden se, että LentoRuk:n toimintaympäristö ei vaikuta liikuntamotivaatioon, voidaan eri tekijöitä tunnistaa tulosten seasta. Osalla tekijöistä on ollut jonkinlainen vaikutus, ja osalla voisi olla vaikutusta tekijää korostettaessa.

Altistavat tekijät perustuvat lähinnä aikaan ennen tutkittavaan toimintaympäristöön saapumista. Mahdollistavia, vahvistavia ja ehkäiseviä tekijöitä kyseisestä ympäristöstä käsitellään Tulokset-osiossa; niistä voidaan poimia merkittävimmät liikuntamotivaatioon vaikuttavat tai parhaimmat vaikutusmahdollisuudet sisältävät tekijät. Mahdollistavat tekijät eivät tällä hetkellä näyttäyty merkittävinä liikuntamotivaation vaikuttimina. Lähinnä merkitys tunnustetaan ehkä liikuntatilojen puutteiden kautta negatiivisena. Mahdollisuuksia vaikuttaa liikuntamotivaatioon voisi mahdollistavilla tekijöillä hyvinkin olla. Eräs Ilmasotakoulun upseeri totesi seuraavaa: ”Liikuntamahdollisuuksien oltava hyvät, jotta ne houkuttelevat liikkumaan. Jos vaihtoehdot ovat oleskeluhuoneen nurkassa istuskelu tai hyvä sali, jossa laitteet toimivat, niin todennäköisyys liikkumiselle kasvaa. Kynnys on saatava mahdollisimman matalalle, että liikkumaan on kiva lähteä.” (Henkilökunnan haastattelut, 29.9.2008.) Mielipidettä tukee Maehrin ja Braskampin näkemys, jossa päätöksenteko ja valinta ovat keskeisessä roolissa motivaatiota tarkasteltaessa. (Biddle & Mutrie 2002, 28.)

Ilmapiiri ja kouluttajien asenteet näyttäytyvät kurssilaisille liikuntaa kannustavana kokonaisuutena. Kurssihengellä ja kavereiden kannustamisella tunnustetaan olevan suuri positiivinen merkitys liikunnan harrastamiseen kurssin aikana. Ne vahvistavat motivaatiota erityisesti tilanteissa, joissa oma motivaatio yksinään ei riitä ylittämään liikkumaan lähtemisen kynnyksiä. Myös kouluttajien vaikutus liikuntamotivaatioon voi olla vahva ja konkreettinen. Esimerkiksi lennonopettaja koetaan auktoriteettina, jolla voisi olla merkittäväkin liikuntaan rohkaiseva vaikutus. (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.) Ajatuksia tukee menestystä kerännyt sosiaaliskognitiivinen teoria, jonka mukaan henkilö voi motivoitua liikkumaan kuullessaan toisen henkilön innostuksesta liikuntaa kohtaan sekä hänen positiivisista liikuntakokemuksistaan ja tuloksistaan (Marcus & Forsyth 2003, 31). Myös Biddle ja Mutrie (2002) muun muassa käsittelevät sosiaalisen ympäristön merkitystä liikuntamotivaatioon ja näkevät sen huomattavana osavaikuttajana (Biddle & Mutrie 2002, 157).

Kokonaisvaltaista ja tarkkaa vastausta LentoRuk:n toimintaympäristön liikuntamotivaatioon vaikuttavista tekijöistä on vaikea muodostaa. Joidenkin tekijöiden voidaan kuitenkin tunnistaa vaikuttavan jollain tasolla kurssilaisten liikuntamotivaatioon. Mahdollisesti selvin liikuntamotivaatioon vaikuttava tekijä on kiireinen aikataulu ja kuormittava koulutus, jotka ehkäisevät ainakin liikuntamotivaation konkretisoitumista liikkumiseksi. Lisäksi fyysisen ympäristön rajoittuneisuus voi ehkäistä tiettyjen lajien harjoittamista ja tätä kautta liikuntamotivaatiota. LentoRuk:n sosiaalinen ympäristö kurssikavereineen ja kouluttajineen vahvistaa liikuntamotivaatiota.

Mitä tästä tutkimuksesta voitaisiin oppia? Tulokset kertovat, että liikuntamotivaatio LentoRuk:n aikana ei juurikaan muutu, mutta liikunnan harrastaminen vähenee muiden kiireiden vuoksi. Peilattaessa tätä asiaa ilmailufysiologi Rintalan Työ Terveys Turvallisuus -lehdessä esiin tuomiin mielipiteisiin huomataan, että tilanne ei ole tyydyttävä. Rintala toteaa esimerkiksi seuraavaa: ”Jo taistelulentäjän urasta haaveilevia nuoria pitäisi opastaa niskan lihasten treenaamiseen, jotta unelma-ammattissa pysyisi terveenä.” (Työ Terveys Turvallisuus 6/2008, 14.) Lisäksi hän painottaa g-voimien koettelevan erityisesti Hawk-koneiden lentäjiä. Hawkit toimivat Ilmavoimien harjoitushävittäjinä, joilla lennetään jo kolmantena opiskeluvuotena. (Työ Terveys Turvallisuus 6/2008, 14.) Rintalan mielipiteet huomioiden jo LentoRuk:n aikana olisi enemmän kuin tärkeää luoda viimeistään vahva ja pysyvä liikuntamotivaatio, joka konkretisoituisi pitkäjänteisenä harjoitteluna ammatin altistamien

vammojen ehkäisemiseksi ja voitaisi myös LentoRuk:lla vaikuttavat liikkumista ehkäisevät tekijät. On kuitenkin myös muistettava, että hyvä fyysinen kunto saavutetaan säännöllisen, tehokkaan ja pitkäjänteisen harjoittelun kautta (Marcus & Forsyth 2003, 6). Siksi jo LentoRuk:lla olisi syytä kiinnittää asiaan voimakasta huomiota.

Tutkimusprosessista ja sen aikana esiin tulleista asioista voidaan poimia asioita, joita parantamalla LentoRuk:n toimintaympäristöstä muodostuisi mahdollisesti entistä paremmin liikuntamotivaatiota ja liikuntaa tukeva ympäristö. Tulokset-osiossa listataan liikuntamotivaatiota ehkäiseviä tekijöitä, josta on helposti poimittavissa parannuskohteet. Yleisinä ja selkeinä parannusehdotuksina LentoRuk:laiset kokisivat ennen kaikkea sen, että aikaa liikuntaan ja liikkumiseen jäisi enemmän. Liikuntaa kaivattaisiin erityisesti teoriajaksoihin rikkomaan raskaita oppituntipäiviä. Fyysiseen ympäristöön toisivat parannusta etenkin jalkapallokenttä sekä nykyistä tilavampi kuntosali. Kouluttajien toivottaisiin osallistuvan entistä ahkerammin kurssilaisten liikuntatapahtumiin. Ohessa kahden LentoRuk:n varusmiehen ajatuksia parannusehdotuksista:

”Tulee mieleen, että teoriajaksolla esimerkiksi tunti keskellä päivää liikkumista olisi hyvä ja auttais jaksamaan ja keskittymään. Nyt vain pieniä taukoja. Vaikka tunnilla eteenpäin päivää.”

”Henkilökuntaa mukana, jos mahdollista.” (LentoRuk 82:n haastattelut, 26.5.2008.)

Henkilökunnan toiveissa on saada lisähenkilöstöä, jotta liikuntakasvatukseen voitaisiin paneutua paremmin ja siitä tulisi suunnitellumpaa toimintaa selkeine tavoitteineen. Myös henkilökunta esittää toiveen liikuntatilojen entistä paremmasta käyttömahdollisuudesta. Yhteistyötä Ilmasotakoulun lähiympäristön kanssa pitäisi lisätä, ja varuskunnan ulkopuolisten liikuntapalveluiden käytön tulisi olla helpompaa. Apuna tähän nähtäisiin selvä järjestelmä, jossa olisivat lueteltuina lähialueen palvelut ja selvät ohjeet niiden käyttämisestä. Liikuntahenkilöstön lisätarpeisiin on koulutuspataljoonassa jo reagoitu palkkaamalla liikuntakoulutettu ammattialupseeri vuoden 2009 kevästä lähtien. (Henkilökunnan haastattelut, 5.12.2008.)

Vaikka puolustusvoimien pitäisi olla valtakunnan suurin kuntokoulu, ihmetyttää tutkittavassa ympäristössä liikuntakasvatuksen suunnittelemattomuus. Vallitseva tilanne tunnustetaan ja syynä pidetään henkilöstön vähyyttä ja sitä kautta ajan puutetta. Suunnitelmien puuttuessa tavoitteet ovat usein epäselvät eikä toiminta ole tehokasta. Tavoitteiden ja suunnitelmien merkitys tunnustetaan lähes jokaisessa liikuntamotivaatiota ja liikunta-aktiivisuutta

käsittelevissä teoksissa. Esimerkiksi Weinberg ja Gould (2007) esittelevät suunnitelmallisten tavoitteiden laajaa vaikutusta ihmisten liikuntaharrastuksiin. (Weinberg & Gould 2007, 362.) Samoin Mikko Saarelainen (2008) painottaa kirjoituksessaan tavoitteen asettelun tärkeyttä (Maanpuolustuskorkeakoulu 2/2008, 30).

Tämä tutkimus osoittaa sen, että lentoreserviupseerikurssilaisten liikuntamotivaation taso ei tällä hetkellä riitä voittamaan kurssin aiheuttamia liikkumista ehkäiseviä tekijöitä. Ympäristö on näennäisesti liikuntamotivaatiota ja liikunnan harrastamista tukeva, mutta todelliset vaikutukset motivaatioon ovat vähäisiä, ja liikunnan harrastamista ympäristö lähinnä häiritsee. Ympäristössä on mahdollisuuksia molempien kokonaisuuksien vahvistamiseen, mutta se vaatii panostusta ja konkreettisia toimenpiteitä. Tarvettakin näille toimenpiteille on ainakin ilmailufysiologi Rintalan lausuntojen perusteella.

On tiedettävä mitä tahtoo, ja energia, tieto ja sitkeys on suunnattava tavoitteeseen (Hagemann 1991, 18). Jos LentoRuk:n toimintaympäristöä halutaan kehittää enemmän liikunnallisuutta tukevaksi, pitää tarkasti tiedostaa, mitä halutaan parantaa, millä tavalla ja missä tärkeysjärjestyksessä. Tutkimus antaa joitakin vihjeitä näihin ongelmiin, mutta jatkotutkimukset Ilmasotakoulun toimintaympäristön mahdollisuuksista ja ongelmista ovat tarpeen, mikäli laajoja muutoksia halutaan tehdä. Suurena kysymysmerkkinä tutkimuksen taustalla vaikuttaa se, kuinka merkittävästi esimerkiksi LentoRuk:lla aloitettu määrätietoinen ja spesialisoitu fyysinen harjoittelu voisi ehkäistä g-voimien aiheuttamia vammoja. Aihe on tosin laaja, ja sen tutkiminen edellyttää laajaa taustatyötä ja pidempiaikaista seurantaa, mutta tietoa aiheesta tarvitaan.

Hieman avoimeksi ja arveluttavaksi jää myös se, kuinka Ilmasotakoulun kasvu vaikuttaa liikuntapalveluiden nykytilanteeseen. Henkilöstömäärät ovat olleet jo hetken aikaa kasvussa, mutta liikuntatilat ovat säilyneet entisellään. Liikuntasalin on huomattu jo nykyisin olevan useimmiten varattu, ja kuntosali kotaan ahtaaksi. Ongelma tuntuu olevan tiedossa, mutta toimenpiteitä asian korjaamiseksi ei ole tehty. Tilanteesta jää kokonaisuutena epäselvä kuva esimerkiksi siitä, kenen pitäisi olla kiinnostunut asiasta. Kuka hoitaa ja kuka päättää? Jos Ilmasotakoulu jatkaa kasvuaan, tilanne käy tukalaksi. Asian nostaminen esille esimerkiksi tutkimuksen muodossa voisi olla ajankohtaista.

Mikael Juudin Suomen tietotoimistosta kirjoitti Lapin Kansassa (30.9.2008) suomalaisen liikuntatutkimuksen tilasta. Suomalainen liikuntatutkimus on korkeatasoista, mutta

ongelmana on se, että kansainvälisestikin kiitellyt tutkimukset eivät ole muokanneet suomalaisten liikuntatottumuksia. (Lapin Kansa, 30.9.2008, 17.) Yhtenä tämän tutkimuksen tavoitteena oli antaa vihjeitä LentoRuk:n liikuntakasvatussuunnitelmaa varten. Tulevaisuus näyttää, konkretisoituvatko tutkimustulokset.

Lähteet

1. INTERNET

Kokko, S. 2004. Urheiluseura lasten ja nuorten terveyden edistäjänä. Viitattu 13.10.2008
www.lts.fi/filearc/192_s101-112_Kokko.pdf

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. n.d. Viitattu 13.10.2008
<http://www.piramk.fi/oppimateriaalit/ymparisto/psykologinen.htm>

Routio, P. 2007. Kyselevät tutkimustavat. Viitattu 20.11.2008.
(<http://www2.uiah.fi/projects/metodi/064.htm>)

University of British Columbia 2007. A resource for instructors, students, health practitioners, and researchers using the precede-proceed model. Viitattu 21.11.2008.
(<http://www.lgreen.net/precede.htm>)

2. PAINETUT LÄHTEET

Atkinson, J. 1964. An introduction to motivation. New York: Van Nostrand Reinhold Company

Biddle, S. & Mutrie, N. 1991. Psychology of Physical Activity and Exercise. London: Springer-Verlag

Blanz, F. & Mäkelä, S. 1976. Urheilijan motivointi. Helsinki: Suomen valtakunnallinen urheiluliitto

Carron, A. V. 1984. MOTIVATION Implications for Coaching & Teaching. Canada: Pear Creative Ltd.

Caspersen, C. 1989. Physical activity epidemiology: Concepts, methods, and applications to exercise science. USA: Lippincott Williams & Wilkins, Inc.

Dale Timpe, A. 1989. Mikä motivoi henkilöstöä. Suom. Ropponen, U. Espoo: Weilin+Göös

- Day, H. 1981. *Advances in intrinsic motivation and aesthetics*. New York: Plenum Press
- Deci, E. & Ryan, R. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press
- Dickinson, J. 1976. *A Behavioural Analysis of Sport*. London: Lepus Books
- Donnelly, P. & Birrell, S. 1983. *Motivation and sport involvement the needs for stimulation and achievement*. Calgary: CAPHER
- Green, L. & Kreuter, M. 2006. *Health program planning*. New York: The McGraw-Hill Companies
- Hagemann, G. 1991. *Motivoinnin taito*. Suom. Ropponen, U. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Haslam, S.A. 2004. *Psychology in organizations*. London: SAGE Publications Ltd
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu*. Helsinki: Yliopistopaino
- Ilmavoimat 1996. *Ilmavoimien lentävän henkilöstön liikuntaopas*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Juudin, M. 2008. *Tulosvastuullisuus tulee myös liikuntatutkimukseen*. *Lapin Kansa* 30.9.2008
- Kalliopuska, M. & Jouttimäki, R. 1990. *Psychological aspects in top athletic and recreational sport*. Lahti: Painolahti
- Koski, H. 2002. *Varusmiesten liikuntakäyttäytyminen vapaa-aikana – liikunta-aktiivisuuden ja –asenteen vaikutus fyysiseen koulutukseen*. Maanpuolustuskorkeakoulu
- Kylkirauta 3/2008. Porvoo: Kirjapaino Uusimaa
- Liikunta ja tiede* 3/1997. Helsinki: Forssan kirjapaino

Liukkonen, J. Jaakkola, T. Kataja, J. 2006. Taitolajina työ. Helsinki: Edita Prima Oy

Maanpuolustuskorkeakoulu 2/2008.

Marcus, B. H. & Forsyth, L. H. 2003. Motivating People to Be Physically Active. United States of America: United Graphics

Nummelin, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn. Juva: WSOY

OP-Pohjola-ryhmän asiakaslehti 1/2009. Helsinki: Markkinointiviestintä Dialogi Oy

Otala, L. 2008. Osaamispääoman johtamisesta kilpailuetu. Porvoo: WSOY

Pakarinen, T. & Roti, R. 1996. Ihminen toiminnallisissa ympäristöissään. Tampere: Tammer-Paino Oy

Pavlov, I. P. 1926. Conditioned reflexes an investigation of the physiological activity of the cerebral cortex. London: Lowe & Brydone, Printers, Ltd

Pääesikunta 2003. Sotilaan käsikirja 2004. Helsinki: Edita Prima Oy

Pääesikunta 2003. Julkaisusarja 3, No 6. Taistelija 2005. Helsinki: Koulutusosasto

Roberts, G. 2001. Advances in motivation in sport and exercise. USA: Human Kinetics Publishers

Runola, T. 2005. Hiipuuko liikuntakipinä? Fyysinen kasvatus 88. kadettikurssin kadettien näkökulmasta. Maanpuolustuskorkeakoulu

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2005. Mikä meitä liikuttaa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Sarajärvi, A. 2002. Sairaanhoidon opiskelijoiden hoitotyön näkemyksen muotoutuminen sairaanhoitajakoulutuksen aikana. Oulun yliopisto (Väitöskirja)

Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän Yliopisto (Väitöskirja)

Suomalainen tietosanakirja 1989. 2. painos. Espoo: Weilin+Göös

Tharp, R. & Gallimore, R. 1988. Rousing minds to life. USA: Cambridge University press

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Työ Terveys Turvallisuus 6/2008. Vantaa: Hansaprint Oy

Vuolle, P. Telama, R. Laakso, L. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Vuori, I. Taimela, S. Kujala, U. 2005. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Weinberg, R. & Gould, D. 2007. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign: Human Kinetics

Liitteet

LIITE 1: Lentoreserviupseerikurssin liikuntakysely

1. Mihin seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä kuulut?

Ajattele **kolmea viime kuukautta** ja ota huomioon kaikki sellainen **vapaa-ajan** fyysinen rasitus, joka on kestänyt kerrallaan **vähintään 20 minuuttia**.

Vastausrivi 1:

- a Ei juuri mitään liikuntaa joka viikko
- b Verkaista tai rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa

Miten monena päivänä? _____

- c Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kerran viikossa
- d Ripeää ja reipasta liikuntaa kaksi kertaa viikossa
- e Ripeää ja reipasta liikuntaa kolme kertaa viikossa
- f Ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa

Liikunta on **ripeää ja reipasta**, kun se aiheuttaa ainakin jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä.

2. Mihin seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä kuulut?

Ajattele **varusmiespalvelusta edeltävää aikaa** ja ota huomioon kaikki sellainen **vapaa-ajan** fyysinen rasitus, joka on kestänyt kerrallaan **vähintään 20 minuuttia**.

Vastausrivi 2:

- a Ei juuri mitään liikuntaa joka viikko
- b Verkaista tai rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa

Miten monena päivänä? _____

- c Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kerran viikossa
- d Ripeää ja reipasta liikuntaa kaksi kertaa viikossa
- e Ripeää ja reipasta liikuntaa kolme kertaa viikossa
- f Ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa

Liikunta on **ripeää ja reipasta**, kun se aiheuttaa ainakin jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä.

3. Miten arvioit fyysisen kuntosi nyt verrattuna ikätovereihisi?

Vastausrivi 3:

- a selvästi huonompi
- b jonkin verran huonompi
- c yhtä hyvä
- d jonkin verran parempi
- e huomattavasti parempi

4. **Vapaa-ajan** liikuntaharrastukseni keskeisin motiivi. (= miksi harrastan liikuntaa?)

Vastausrivi 4:

- a virkistys
- b fyysinen kunto
- c kilpailu
- d terveys
- e kaverit ja ystävät
- f raha
- g elämänlaatu
- h jokin muu. MIKÄ _____
- i en harrasta vapaa-aikanani liikuntaa

5. Mieluisin liikuntalaji, jota harrastan?

Vastausrivi 5: yksilölajit

- a kävely
- b pyöräily

- c sauvakävely
- d hiihto
- e uinti
- f juoksu, lenkkeily
- g suunnistus
- h voimailu, kuntosali
- i en harrasta mitään näistä lajeista

6. Mieluisin liikuntalaji, jota harrastan?

Vastausrivi 6: joukkuelajit ja muut

- a kamppailulajit
- b ammunta
- c salibandy
- d jääkiekko
- e lentopallo
- f koripallo
- g jalkapallo
- h jokin mailapeli (tennis, sulkapallo, squash)
- i en harrasta mitään näistä lajeista

7. Varusmiespalvelusajan liikuntakoulutus oli monipuolista.

Vastausrivi 7:

- a täysin samaa mieltä
- b osin samaa mieltä
- c en osaa sanoa
- d osin eri mieltä
- e täysin eri mieltä

8. Varusmiespalvelusajan liikuntakoulutus oli liian kilpailuvoittoista.

Vastausrivi 8:

- a täysin samaa mieltä
- b osin samaa mieltä
- c en osaa sanoa
- d osin eri mieltä

e täysin eri mieltä

9. Varusmiespalveluksen aikana liikuntakoulutusta opettivat ammattitaitoiset kouluttajat.

Vastausrivi 9.

- a täysin samaa mieltä
- b osin samaa mieltä
- c en osaa sanoa
- d osin eri mieltä
- e täysin eri mieltä

10. Varusmiespalveluksen aikainen liikuntakoulutus herätti/vahvisti minussa pysyvän liikuntakipinän.

Vastausrivi 10:

- a täysin samaa mieltä
- b osin samaa mieltä
- c en osaa sanoa
- d osin eri mieltä
- e täysin eri mieltä

11. Varusmiespalvelusajan **ensimmäisen** juoksutestin tulos oli

Vastausrivi 11:

- a alle 2200 metriä
- b yli 2200 - alle 2600
- c yli 2600 - alle 3000 metriä
- d yli 3000 metriä

12. Varusmiespalvelusajan **viimeisen** juoksutestin tulos oli

Vastausrivi 12:

- a alle 2200 metriä
- b yli 2200 - alle 2600
- c yli 2600 - alle 3000 metriä
- d yli 3000 metriä

Liite 2: Lentoreserviupseerikurssi 82.n läpivienti AUK-1- ja RUK-jaksoilta

AUK-1 JAKSO / VIIKOT 36/2007 – 42/2007								
VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	HUOM
VKO 36/1	3.9.	4.9.	5.9.	6.9.	7.9.	8.9.	9.9.	
AP	7.30-11.00 Järjestelyt	8.00-9.00 Päällikön OT - Hkunnan Esittely 9.15-10.00 Vääpelin OT 10.15- 11.00 LJoht OT	8.00-8.45 Sulkeiset Ljoht mallisulkei set 9.00-10.00 Komentosu lkeiset / Ljoht 10.15- 10.45 Komppania sulkeiset / Pääll+ljoht	Marssi – ja Majoitusha rjoitus / HSU	Johtamistai to OT 1-2 Kouluttami staito	Johtamistai to OT 3 Kouluttami staito		
IP	Ylsot/ - Yhtenäistä minen - Kntosulkei set 17.30- 21.00 Järjestelyt Ylsot yhtenäistä minen Sulko,lukut ehtävät	12.15- 13.30 Järj.harjoit us 14.00- 16.00 Liikuntakou l 2h	12.15- 13.00 Ljoht OT 13.15- 14.30 Ilmavoimat OT 15.00- 16.00 Valmiusjärj estelmä OT/HSu		Johtamistai to Kouluttami staito	Johtamistai to Kouluttami staito		

VKO 37/2	10.9.	11.9.	12.9.	13.9.	14.9.	15.9.	16.9.	
AP	Johtamistaito OT 4 Kouluttamistaito	Eriytyvä 4h Radiotekniikka	LENNOST O- VIERAILU SatLsto, Pirkkala	08.00-10.00 Yhtenäiskoulutus KT - Ylsot KT AA32 Oppilaskunnan vaalit	HL	VLV	VLV	13.9. jäivät pois 8.00-9.00 - Sulkeiset / LJOHT - Sähköturvallisuus - Liikuntakoulu 2h
IP	Kouluttamistaito Johtamistaito OT 4	Eriytyvä 2h Radiotekniikka Valokuvauks		12.30-13.45 Liikuntakoulutus - Teoria /VSa	HL			
VKO 38/3	17.9.	18.9.	19.9.	20.9.	21.9.	22.9.	23.9.	
AP	7.30-8.00 Sulkeiset Eriytyvä 3h Radiotekniikka	Eriytyvä 4h Tutkatekniiikka	Eriytyvä KT 1h Radiotekniikka Eriytyvä 3h Tutkatekniiikka	7.30 – 8.00 Sulkeiset Eriytyvä 3h Tutkatekniiikka	Liikuntakoulutus KT - , AA37 8.00-12.00	VLV Virka-apu Lentosää Viesti	VLV Virka-apu Lentosää Viesti	Eriytyvä 26h
IP	Eriytyvä 4h Radiotekniikka	Eriytyvä 2h Radiotekniikka LIIKUNTA 2h	Eriytyvä 4h Tutkatekniiikka	Eriytyvä 2h Tutkatekniiikka LIIKUNTA 2h	Eriytyvä KT 1h Tutkatekniiikka Harj Puh Kojo Lomautus 15.20			5.6.07 / VRo HUOM! Tutkatekniiikka -2h LIIK +2h

VKO 39/4	24.9.	25.9.	26.9.	27.9.	28.9.	29.9.	30.9.	
KOKO P			Lentokone oppi 4h LAIVUEES SA Patria	Lentokone oppi 4h LAIVUEES SA Patria	Kouluttami staito KT AA14 Harjoitusp uhuttelu KHH 10.15 vm	VLV Virka-apu Valvontalin ja	VLV Virka-apu Valvontalin ja	Eriytyvä 16h
KOKO P	KOULUTTAMISTAIDON HARJOITUS /ANU? - <u>OHJL</u> , ELISO, VIESTI		Lentokone oppi 4h LAIVUEES SA Patria	Lentokone oppi 4h LAIVUEES SA Patria	Eriytyvä Spol 2h Harj. Valm. Eriytyvä 1h Radio- ja Tutkateknii kka Koulutöide n palautus			Pe 28.9. Radio- ja tutkateknii an koulutöide n palautus / Lka 125 <u>Alan opettajat</u>
VKO 40/5	1.10.	2.10.	3.10.	4.10.	5.10.	6.10.	7.10.	
AP	Lentokone oppi 4h EI LAIVUE! RUK/Lka 125 Patria	KOULUTU SHAA-RA HARJOITUS	KOULUTU SHAA-RA HARJOITUS	KOULUTU SHAA-RA HARJOITUS	Turvallisuus poliittikka RJ 1 puhuttelu	VLV Virka-apu Elsolinja	VLV Virka-apu Elsolinja	Eriytyvä 8h
IP	Lentokone oppi 4h EI LAIVUE! RUK/Lka 125 Patria				Tarkastukset ja valmistelut Lomatarkastus			

VKO 41/6	8.10.	9.10.	10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.	
AP	Lentokone oppi 4h LAIVUEES SA Patria	RJ 1	RJ 1	Lentokone oppi 4h LAIVUEES SA Patria	Lentokone oppi 4h LAIVUEES SA Patria	Virka- apu/OhjL Eriytyvä 4h OT Lentokone oppi	Virka- apu/OhjL Eriytyvä 4h OT Lentokone oppi	
IP	Lentokone oppi 4h LAIVUEES SA Patria			Lentokone oppi 4h LAIVUEES SA Patria LIIKUNTA 2h	Lentokone oppi 4h LAIVUEES SA Patria	Eriytyvä 4h OT Lentokone oppi	Eriytyvä 2h KT Lentokone oppi 1. osakoe	
VKO 42/7	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.	20.10.	21.10.	MUUTETT U
AP	Eriytyvä 4h Lentotoiminta- Määräykset	Eriytyvä 2h Lentotoiminta- Määräykset LIIKUNTA 2h	08.00-11.00 Johtamistaito OT 6 ja essee	Eriytyvä 4h Lentotoiminta- määräykset	Eriytyvä 2h KT Lentokone oppi 2. osakoe Eriytyvä 2h Lentotoiminta- määräykset	VLV Virka-apu Lentosää Viesti	VLV Virka-apu Lentosää Viesti	Lentotoiminta- määräykset Ma AP Ti AP To AP Ti 24.10 KT
IP	Eriytyvä 4h Lentokone oppi	12.30-16.00 Johtamistaito OT 5	Eriytyvä 3h Lentokone oppi 15.00-16.00 Ljoht OT Puolikurssijuhla	Eriytyvä 2h OT Lentokone oppi LIIKUNTA 2h	12.00 KoulP kom OT, IlmavRUK joht OT VARUSTAMINEN JATKUU			Eriytyvä 1h Lentotoiminta- määräykset KT Ti 24.10. AP ERIITYVÄ 27h

		tukikoh- tatoiminta/ VII	yli (4-6h) Liikunnan KT	<u>LENNOST</u> <u>O-</u> <u>VIERAILU</u> <u>LapLsto -</u> <u>Jos FF/CS</u> <u>KarLsto -</u> <u>Jos Linja-</u> <u>auto</u>	LIIKUNTA 2h		suunnitel- mat AHy	
--	--	--------------------------------	-------------------------------	--	----------------	--	--------------------------	--

VKO 44/2. vko	29.10.	30.10.	31.10.	1.11.	2.11.	3.11.	4.11.	
AP	Yl.sot.koul utus Joht- ja koul.taito 4h	Sääoppi 4h RUK / Lka 125 Met. H Kauppinen	Sääoppi 4h RUK / Lka 125 Met. H Kauppinen	Sääoppi 2h RUK / Lka 125 Met. H Kauppinen Joht-ja koul.taito 2h	Joht- ja koul.taito Ase- ja amp.koul Kouluamm unnat 4h			Eriytyvä 20h
IP	Sääoppi 4h RUK / Lka 125 Met. H Kauppinen	Joht- ja koul.taito 2h LIIKUNTA 2h	ERIITYVÄ 4h Ohjaajan ohje ???	Joht-ja koul.taito Ase- ja amp.koul 4h	Joht- ja koul.taito Ase- ja amp.koul Kouluamm unnat 2h Huoltopalv elu			
VKO 45/3. vko	5.11.	6.11.	7.11.	8.11.	9.11.	10.11.	11.11.	
AP	Yl.sot.koul utus Kouluttami staito	Johtamis- ja kouluttamis taito	ERIITYVÄ 4h AD/OHJAU SOPPI Leopk I/07	Johtamis- ja kouluttamis taito	HL	VLV	VLV	Eriytyvä 14h
IP	SÄÄOPPI 2h KT RUK / Lka	Johtamis- ja kouluttamis taito	Yl.sot.koul utus Kouluttami staito	Johtamis- ja kouluttamis taito	HL			

	125							
	ERIYTYVÄ 2h AD/OHJAU SOPPI Leopk I/07	LIIKUNTA 2h						

VKO 46/4. vko	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.	16.11	17.11.	18.11.	
AP	Johtamis- ja kouluttamis taito Oppilasharj oituk- set 2h ERIYTYVÄ 2h AD/OHJAU SOPPI Leopk I/07	Varomäärä ykset ja koul ammunnan johtaminen /SSo	Johtamis- ja kouluttamis taito Oppilasharj oituk- set	Johtamis- ja kouluttamis taito Oppilasharj oituk- set / Ammunnat rk / oppilasharj oi- tukset	ERIYTYVÄ 4h AD 2h + 1h OT + 1h KT Leopk I/07	VIRKA- APU (Ruk) Autokoulu	VIRKA- APU (Ruk) Autokoulu	Eriytyvä 14h
IP	ERIYTYVÄ 2h AD/OHJAU SOPPI Leopk I/07	Johtamis- ja kouluttamis taito Oppilasharj oituk- set 2h	Johtamis- ja kouluttamis taito Oppilasharj oituk- set Varomäärä ys / kouluamm unnat KT / Teoria	Johtamis- ja kouluttamis taito Oppilasharj oituk- set/ Ammunnat Pistooli / oppilas- harjoitukse t	ERIYTYVÄ 4h OHJAUSO PPI 2h + 1h OT + 1h KT Leopk I/07			
	LIIKUNTA 2h	ERIYTYVÄ 2h AD/OHJAU SOPPI Leopk I/07		SAAOPPI 1h KT palautus Heikki Kauppinen				
VKO 47/5. vko	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.	24.11.	25.11.	

AP	Yl.sot.koulutus Taktiikka/Jääkorg JääkäriK JääkäriJ Johtaminen	Marssi- ja tst.koul Jalkamarssi i hark JääkäriJ	Taktiikka JääkäriJ/P uolustus Ryhmätyöt	ERIYTYVÄ 4h AD/OHJAU SOPPI 1.osakokeiden palautukset 1h Leopk I/07	ERIYTYVÄ 4h AD/OHJAU SOPPI Leopk I/07	VLV	VLV	Eriytyvä 12h
IP	Taktiikka Marssi- ja tst.koul Jalkamarssi i JääkäriJ	Taktiikka JääkäriJ/P uolustus LIIKUNTA 2h Palauttava venyttely HUOM! Marssi	Taktiikka Jääkäri/Hy ökkäys Ryhmätyöt	ERIYTYVÄ 4h AD/OHJAU SOPPI Leopk I/07	Taktiikan KT 1 Huoltopalvelu			

VKO vko	48/6.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.	1.12.	2.12.	
AP	Yl.sot.koulutus Taktiikka/ Org SpolK/Spol J Johtaminen 4h	Taktiikka Kulunvalvonta Kohteensu ojaus 4h	Taktiikka Kulunvalvonta Kohteensu ojaus 4h	Taktiikka Kulunvalvonta Kohteensu ojaus 4h	ERIYTYVÄ 4h AD/OHJA USOPPI Leopk I/07	ERIYTYVÄ 4h AD/OHJAU SOPPI Leopk I/07			Eriytyvä 20h
IP	ERIYTYVÄ 4h AD/OHJA USOPPI Leopk I/07	ERIYTYVÄ 2h AD/OHJA USOPPI Leopk I/07	Taktiikka Kulunvalvonta Kohteensu ojaus 4h	Taktiikka Kulunvalvonta Kohteensu ojaus 4h	ERIYTYVÄ 2h AD/OHJA USOPPI Leopk I/07 AD/OHJA USOPPI Leopk I/07 KT???	Taktiikan KT 2 Huoltopalvelu			

		LIIKUNTA 2h		LIIKUNTA 2h				
VKO 49/7. vko	3.12.	4.12.	5.12.	6.12.	7.12.	8.12.	9.12.	
AP	Yl.sot.koulutus Johtamista ito kapt Collin	Ilmasota- oppi: ELSO	Ilmasota- oppi: ELSO	ITSENÄIS YYS- PÄIVÄ ERI OH- JELMAN MU- KAAN	Eriytyvä koulutus 1h AD/OHJAU SOPPI Leopk I/07 KT???	AMPUM ALEIRI VALMIS TELUT LOHTAJ A Koul.Tait o KT Koul.opas Teoria	AMPUM ALEIRI LOHTAJ A AHy/SSo	Eriytyvä 4h
IP	Johtamis- ja kouluttami staito Ryhmätyöt kapt Collin	Ilmasota- oppi: ELSO	Ilmasota- oppi: ELSO	ITSENÄIS YYS- PÄIVÄ ERI OH- JELMAN MU- KAAN	Joht.taid. KT Huoltopalve lu	SIIRTYMI NEN LOHTAJ ALLE AHy/SSo		

VKO 50/8. vko	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.	15.12.	16.12.	
AP	A-juoksu / -hihto KT 1	PELASTAUTUMISHARJOITUS			HUOLTOPAL VELU	VLV	VLV	
IP	TAISTEL U- AMPUM ALEIRI LOHTAJ A	LOHTAJA						
VKO 51/9. vko	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.	22.12.	23.12.	
AP	Elsos KT							
IP								

	TOIMINTAYMPÄRISTÖHARJOITUS 17. – 19.12.							
	LUONETJÄRVIMARSSI 19. – 20.12.(Liik. KT)							
VKO 52/10. vko	24.12.	25.12.	26.12.	27.12.	28.12.	29.12.	30.12.	
AP	LENTORESERVIUPSEERIKURSSI VIRKA-AVUSSA 20. – 26.12 OSASTO A 26.12. – 1.1. OSASTO B							
IP	VIRKA-AVUSSA OLEVIEN KOULUTUS ERI OHJELMAN MUKAAN (RUK 84 OHJELMA)							

VKO 1/11. vko	31.12.	1.1.	2.1.	3.1.	4.1.	5.1.	6.1.	
AP			VAPAA 4h	Ohjaajan ohje 2h KT - SELOSTUS - LENTÄMINEN - SUOR.ARVOT - RAJOITUKSET LAIVUE / ???	Lentotoimintam. 4h Patria / TT oy	VLV	VLV	Eriytyvä 22h
IP			Lentotoimintam. 2h Patria / TT	Lentotoimintam. 2h Patria / TT	Lentotoimintam. 2h Patria / TT			

			oy	oy	oy			
			LIIKUNTA 2h	LIIKUNTA 2h	HUOLTO			
VKO 2/12. vko	7.1.	8.1.	9.1.	10.1.	11.1.	12.1.	13.1.	
AP	Lentotoimi ntam. 1h / OT Lentotoim. m. 1h 2. osakoe KT / TTOY Lentotoimi ntam. 2h Patria / TT oy	Lentotoimi ntam. 2h Patria / TT oy Ohjaajan ohje 2h Hätätoim.pi t, Lka 125 / ???	Lentotoimi ntam. 2h Patria / TT oy Ohjaajan ohje 2h Hätätoim.pi t, Lka 125 / ???	Lentotoimi ntam. 2h / OT LEPA- ohjeistus 2h LAIVUE/ Kapt Matti Isosomppi	Lentotoimint am. 1h / OT Lentotoim.m . 1h 3. osakoe KT / TTOY Lentotoim.m äär. 2h - LPK LAIVUE / kapt VRo	VLV	VLV	ERIYTYVÄ 38H
IP	Lentotoimi ntam. 2h Patria / TT oy Ohjaajan ohje 2h KT:n PALAUTU S LAIVUE / ???	LIIKUNTA 4h UIMAHALL I - uinti + punttisali	LIIKUNTA 4-6h Hiihto- /Jalkamars siharjoitus Huoltopalv elus 2-4h	LOUNAS / LAIVUE - ORIGO Lentovarus teiden kuittaus ja simulaattor ikoulutukse n ohjeistus 4h	Lentotoim.m äär. 2h - JyvLEM LAIVUE / kapt VRo HUOLTO			

VKO 3/13. vko	14.1.	15.1.	16.1.	17.1.	18.1.	19.1.	20.1.	
AP	LIIKUNTA 2h esim. juosten laivueeseen ja takaisin (sää: alle - 15°C) LEPA- ohjeistus 2h LAIVUE/ Kapt Matti Isosomppi	LEPA- ohjeistus 4h LAIVUE/ Kapt Matti Isosomppi	LIIKUNTA 2h Ilmailufysio logia 2h LAIVUE / Lääkylil R. Sovelius	Ilmailufysio logia 4h LAIVUE / Lääkylil R. Sovelius	Ilmailufysiol ogia 4h LAIVUE / Lääkylil R. Sovelius	VLV	VLV	ERIITYVÄ 52H
IP	LOUNAS / LAIVUE - ORIGO							
	LEPA SIMULAATTORIKOULUTUS/LAIVUE: Ma – Ke Klo 12:30 - 20:00 To Klo 12:30 - 16:30 To pyykinvaihto ilta				Lentotoim. määr. 1h KT 4.osakoe - LPK - JyvLEM LAIVUE / VRo Lentotoim. määr. 1h / TTOY 1.-3. osakokeen PALAUTUS			
VKO 4/14. vko	21.1.	22.1.	23.1.	24.1.	25.1.	26.1.	27.1.	
AP	Lentoturval lisuus 4h LAIVUE/ Lentoturval lisuusups. / Lentoturv.p ää.	Lentoturval lisuus 4h LAIVUE/ Lentoturval lisuusups. / Lentoturv.p ää.	Lentosuun nistusteoria 4h LAIVUE/ Patria / evp evl HKa	Lentosuun nistusteoria 4h LAIVUE/ Patria / evp evl HKa	RUK-jakson päätäjäiset	VLV	VLV	ERIITYVÄ 44H
IP	LOUNAS / LAIVUE - ORIGO				(Kurssijuhla)			MA 21.1.

	<p><u>MA 21.1. HOUM! OhjaajanOhje/</u> <u>Hätäri KT 2h</u></p> <p>LEPA</p> <p>SIMULAATTORIKOULUTUS/LAIV</p> <p>UE:</p> <p>Ma – Ke Klo 12:30 - 20:00 To Klo 12:30 - 16:30 To pyykinvaihto ilta</p>	<p>Lentotoim. määr. 4.osakoke en + OO/Hätäri KT:n PALAUTU S</p>)			<p><u>HOUM!</u> <u>KT</u> Ohjaajan ohje 2h KT - HÄTÄRIT LAIVUE / Leopk I/06</p>
--	---	--	---	--	--	--