

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

ARVOJEN YHTEYS VARUSMIESTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEEN

Pro Gradu -tutkielma

Yliluutnantti
Jarno Matilainen

Maisterikurssi 3
Maasotalinja

Huhtikuu 2014

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

Kurssi	Linja
Sotatieteiden maisterikurssi 3	Maasotalinja
Tekijä	
Yliluutnantti Jarno Matilainen	
Tutkielman nimi	
ARVOJEN YHTEYS VARUSMIESTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEEN	
Oppiaine, johon työ liittyy	Säilytyspaikka
Sotilaspedagogiikka	Kurssikirjasto (MPKK:n kirjasto)
Huhtikuu 2014	Tekstisivuja 72 Liitesivuja 17
<p>Opinnäytetyössä tutkittiin varusmiesten arvojen yhteyttä liikuntakäyttäytymiseen. Tutkimuksen tieteellinen tausta muodostui Schwartsin arvoteoriasta sekä professori Lawrence Greenin kehittämästä liikuntakäyttäytymisen tutkimuksessa käytettävästä PRECEDE – PROCEED mallista. Tutkimuksessa haettiin vastausta pääongelmaan: ”Millainen yhteys on liikuntaan liittyvillä arvoilla varusmiespalveluksen aikaiseen liikuntakäyttäytymiseen?”</p> <p>Tutkimusaineisto kerättiin Reserviupseerikoulun Jääkärikomppaniassa aliupseerikurssia käyville varusmiehille pidetyllä survey-kyselyllä. Tutkimusaineisto tiivistettiin faktorianalyysiä hyväksikäyttäen. Tutkimusongelmiin vastauksia haettaessa käytettiin regressio- ja varianssi-analyysejä. Regressioanalyysiä käytettiin selvittämään arvoja, jotka ovat yhteydessä varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen. Regressioanalyysissä käytettiin selitettävänä tekijöinä liikuntakäyttäytymistä kuvaavia muuttujia. Selittävinä muuttujina analyysissä olivat arvoja kuvaavat viisi summamuuttujaa. Tutkimuksessa varianssi-analyysien avulla pyrittiin saamaan vastaus kysymyksiin: Ovatko varusmiesten liikuntaan liittyvät arvot yhteydessä varusmiesten suosimiin liikuntamuotoihin, sekä miten vanhempien liikuntakäyttäytyminen vaikuttaa lasten liikuntaan liittyviin arvoihin ja liikuntakäyttäytymiseen?</p> <p>Varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen eli liikunnan rasittavuuteen, liikuntakertojen määrään, 12-minuutin juoksutestin luokkaan ja lihaskuntoluokkaan oli yhteydessä ainoastaan arvomuuttuja ”elämäntapa ja liikunnan merkitys”. Lihaskuntoluokkaan oli myös tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä arvomuuttuja ”suoriutuminen”. Varusmiehet, jotka kokivat liikunnan elämäntavakseen ja joille liikunnalla oli erityinen merkitys, olivat liikuntakäyttäytymisen osalta keskimäärin muita varusmiehiä parempia. Elämässä suoriutumista ja menestystä arvostavilla varusmiehillä oli vastaavasti keskimäärin hieman muita varusmiehiä parempi lihaskunto. Varusmiesten suosimien liikuntamuotojen ja arvojen välillä oli havaittavissa yhteys. Vanhempien liikuntakäyttäytymisellä havaittiin olevan yhteys lapsen liikuntakäyttäytymiseen. Varusmiesten isien vapaa-ajan liikuntaryhmien ja varusmiesten arvoja mittaavien muuttujien välillä havaittiin tilastollisesti melkein merkitsevä ero ainoastaan ”perhe ja elämänarvot” arvomuuttujan kohdalla. Varusmiesten äitien vapaa-ajan liikuntaryhmien ja varusmiesten arvoja mittaavien muuttujien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero ”perhe ja elämänarvot” muuttujan kohdalla ja melkein merkitsevä ero ”elämäntapa ja liikunnan merkitys” muuttujan kohdalla. Isän vapaa-ajan liikunta ryhmällä ei havaittu olevan yhteyttä varusmiehen liikuntakäyttäytymiseen. Äidin vapaa-ajan liikunta ryhmällä havaittiin olevan yhteys varusmiehen harrastaman liikunnan rasittavuuteen.</p>	
AVAINSANAT	
Arvot, liikuntakäyttäytyminen, liikunta-aktiivisuus, fyysinen aktiivisuus, Schwartsin arvoteoria	

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	RESRVIUPSEERIKOULU JA ALIUPSEERIKURSSI TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ	5
3	LIIKUNTA KOULUTUS VARUSMIESPALVELUKSESSA	6
4	LIIKUNTA KÄYTTÄYTYMINEN	10
4.1	FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTA-AKTIIVISUUS	12
4.2	PRECEDE-PROCEED MALLI LIIKUNTA KÄYTTÄYTYMISEN TUTKIMUKSESSA	15
4.3	LIIKUNTA KÄYTTÄYTYMISELLE ALTISTAVAT TEKIJÄT	16
4.4	LIIKUNTA KÄYTTÄYTYMISEN MAHDOLLISTAVAT TEKIJÄT	19
4.5	LIIKUNTA KÄYTTÄYTYMISTÄ VAHVISTAVAT TEKIJÄT	20
4.6	LIIKUNTA KÄYTTÄYTYMISEN NYKYTILA	22
5	ARVOT JA KÄYTTÄYTYMINEN	26
5.1	ARVOT JA ASENTEET VAIKUTTIMINA	26
5.1.1	SCHWARTSIN ARVOTEORIA	27
5.1.2	ASENTEET JA KÄYTTÄYTYMINEN	30
5.1.3	ARVOT JA KÄYTTÄYTYMINEN	32
5.1.4	NUORTEN ARVOT	36
6	TUTKIMUSONGELMAT JA TEOREETTINEN VIITEKEHYS	39
7	TUTKIMUKSEN METODOLOGIA	41
7.1	TUTKIMUSAINEISTO	41
7.2	KYSELYLOMAKKEEN KEHITTÄMINEN	41
7.3	TILASTOLLISET ANALYYSIT	45
7.3.1	TUTKIMUKSEN FAKTORIT	45
7.3.2	REGRESSIOANALYYSI	48
7.3.3	VARIANSSIANALYYSI JA T-TESTI	49
7.4	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	50
8	TUTKIMUKSEN TULOKSET	52
8.1	TULOKSET VARUSMIESTEN FYYSISESTÄ KUNNOSTA JA KYSELYLOMAKKEESTA	52
8.2	VARUSMIESTEN LIIKUNTA KÄYTTÄYTYMISEEN YHTEYDESSÄ OLEVAT ARVOT	56
8.3	VARUSMIESTEN LIIKUNTAMUOTOJA SELITTÄVÄT ARVOT	59
8.4	VANHEMPIEN LIIKUNTA KÄYTTÄYTYMISEN YHTEYS LASTEN ARVOIHIN	61
9	POHDINTA	65
	LÄHTEET	
	LIITTEET	

ARVOJEN YHTEYS VARUSMIESTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEEN

1 JOHDANTO

”Huonot ovat entistä huonompia, ja huonokuntoisten määrä lisääntyy vuosi vuodelta, mikä on huolestuttava piirre”, näin toteaa Puolustusvoimien liikuntapäällikkö everstiluutnantti Matti Santtila Yle Uutisten haastattelussa 6.7.2012. Santtilan mukaan varusmiesten huonon fyysisen kunnon syynä on yhteiskunnan yleinen passivoituminen, kuten istuma- ja tietokone työn yleistyminen. Santtila kuitenkin jatkaa samaisessa haastattelussa, että monen varusmiehen fyysinen kunto kuitenkin kohenee armeijassa. Santtila sanoo armeijasta eniten hyötyvän liikunnallisesti passiiviset, huonokuntoiset ja ylipainoiset henkilöt. Santtilan mielestä on ensiarvoisen tärkeää, että ihminen alkaisi jossain vaiheessa harrastaa liikuntaa. (Yle Uutisten www-sivusto.<http://yle.fi/uutiset/pleikkari_ei_valmista_varusmiespalvelukseen/6207449>. 9.3.2014.)

Varusmiesten 12-minuutin juoksupuutestin keskiarvo on laskenut yli kolmesataa metriä vuodesta 1979 (2 760 metriä) vuoteen 2004 (2 434 metriä). Varusmiesten keskipaino on noussut 4,4 kilogrammaa vuodesta 1993 (70,8 kilogrammaa) vuoteen 2004 (75,2 kilogrammaa). Neljäsosa varusmiehistä saa lihaskuntotestistä huonon arvosanan. Varusmiesten lihaskuntotestissä kiitettävien lihaskuntosuoritusten määrä on pudonnut 65 prosentista noin 40 prosenttiin. (Santtilan ym. 2006, 1991–1992; Ojajärvi & Salasuo 2009, 6.)

Valoa tunnelinpäässä on kuitenkin hieman näkyvissä, sillä 2000-luvulla palvelukseen astuvien nuorten miesten fyysinen kunto on pysynyt suurin piirtein samalla tasolla (Santtila ym. 2006). Töitä varusmiesten liikunta-aktiivisuuden ja liikuntakäyttämisen parantamiseksi on kuitenkin tehtävä hartiavoimin. Kysymys joka on jo pitkään ollut varusmiesten kanssa työskentelevien ihmisten huulilla kuuluukin, että mitkä ovat ne keinot joilla varusmiesten liikuntakäyttämistä kyettäisiin parantamaan?

Yksi varusmiesten ja nuorten liikuntakäyttämistä parantavista keinoista voisi olla kutsuntaikäisille nuorille suunnatut liikuntapalvelut. Tämänkaltainen hanke on Kunnossa Kassulle pilottihanke. Hanke toteutettiin Kymenlaaksossa 1.8.2008 - 31.12.2011 välisenä aikana. Pilotihanke perustettiin palvelukseen astuvien nuorten miesten heikentyvän fyysisen kunnan ennaltaehkäisemiseksi. Hankkeen tavoitteena oli parantaa varusmiespalvelukseen astuvien nuorten miesten ja etenkin heikko kuntoisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia kutsuntojen sekä palvelukseen astumisen välillä. Lisäksi hankkeen tarkoituksena oli parantaa nuorten miesten kykyä selviytyä varusmiespalveluksesta. Hankkeen pyrkimyksenä oli synnyttää toimintatapamalleja, jotka olisivat käytettävissä ympäri Suomea vastaavanlaisissa hankkeissa. Hanketta hallinnoi Kymenlaakson Liikunta ry, ja hanke toteutettiin yhteistyössä Puolustusvoimien, Kymenlaakson aluetoimiston sekä kymenlaaksolaisten urheiluseurojen ja liikuntajärjestöjen kanssa. Hankkeen rahoituksesta puolestaan vastasi Maanpuolustuksen kannatussäätiö. Kunnossa Kassulle -hankkeen loppuraportissa todetaan, että hanke on osoittanut kutsuntaikäisille nuorille suunnattujen liikuntapalvelujen olevan hyödyllisiä ja kysytyjä. Liikuntapalvelujen avulla pystytään lisäämään nuorten liikunta-aktiivisuutta sekä parantamaan heidän fyysistä kuntoa. Samalla voitaisiin ennaltaehkäistä nuorten syrjäytymistä. Hankkeen hyödyllisyydestä kertoo hankkeeseen osallistuneiden nuorten 12-minuutin juoksutestin tuloksen paraneminen. 12-minuutin juoksutestin keskiarvo oli hankkeen aikaan suoritetuissa testeissä 2168 metriä. Hankkeeseen osallistuneiden nuorten juoksutestin tulosten keskiarvo oli nousut 2295 metriin, kun testi suoritettiin varusmiespalveluksessa. 12-minuutin juoksutestin tulosta oli onnistunut parantamaan 10 prosenttia hankkeeseen osallistuneista nuorista. (Kymenlaakson liikunta ry 2012.)

Nuorisotutkimusverkoston tutkija Anni Ojajärvi (2011, 94–95) toteaa yksilö, yhteiskunta ja organisaatiot turvallisuudessa – seminaarin julkaisussa, että ” se miten haasteisiin vastataan ja kuka kantaa vastuun, on tärkeämpää kuin miettiä, miksi nuoret eivät itse tee huonolle fyysiselle kunnolleen mitään”. Ojajärven mielestä meidän tulisi miettiä, mitä me aikuiset voisimme nuorilta ottaa opiksi ja mitä me voisimme nuorille opettaa edellä mainitun nykynuoriin kohdistuvan arvostelun ja siunailu sijaan. Arvostelu ja siunailu eivät tee varusmiehistä yhtään fyysiseltä kunnoltaan parempia tai fyysisesti aktiivisempia. Ojajärvi sanoo sukupolvien välisen päivittelyn lisäävän vain turhaa sukupolvien ohi puhumista. Ohi puhumisella tarkoitetaan sitä, että kommunikoidaan tietyn sukupolven ohi. Siunailun ja voivottelun vastapainoksi liikuntakoulutuksen ammattilaiset voisivat keskittyä käytännön ongelmien ratkomiseen. Ongelmien ratkomisen tueksi pitäisi saada työkaluja. Työkalujen optimaaliseen hyödyntämiseen

vaaditaan työkalujen kohteiden kartoittamista. Tässä tutkimuksessa näillä työkalujen kohteilla tarkoitetaan arvoja ja asenteita.

Liikunnan merkityksen on todettu olevan erittäin suuri lasten ja nuorten fyysisessä sekä henkissä kehityksessä. Nuoruudessa liikunnan harrastaminen on yhteydessä minäkäsitykseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Fyysisen aktiivisuuden on todettu lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttavan myönteisesti liikuntatottumuksiin aikuisena. Liikuntaa harrastava aikuinen siirtää yleensä niin sanotun ”liikuntakipinän” omiin jälkeläisiinsä. Vanhempien vaikutus lasten liikuntakäyttäytymiseen on merkittävä niin positiivisessa kuin negatiivisessä mielessä. Liikuntaa harrastava ja positiivisesti liikuntaan suhtautuva aikuinen voi saada käyttäytymisellään aikaan positiivisia vaikutuksia lastensa liikuntakäyttäytymiseen. Psykologisista tekijöistä liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat minäkäsitys ja liikuntaa harrastettaessa koettu pätevyys. (Lastensuojelun Keskusliiton www sivusto.< http://www.lskl.fi/files/358/Karvinen_Jukka.pdf >.22.2.2014.)

Tarkasteltaessa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen nykytilaa näyttää siltä, ettei varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen ole lähiaikoina tiedossa suurta parannusta, sillä ainoastaan puolet 12 – 14-vuotiaista lapsista liikkuu terveyden kannalta riittävästi. 16 – 18-vuotiaista nuorista riittävästi liikuntaa harrastaa enää vain noin kolmasosa ja yli 10 % 12 – 14-vuotiaista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Terveyden kannalta riittävänä liikunnan määränä pidetään viittä tuntia liikuntaa viikossa. Viiteen tuntiin ei ole laskettu mukaan koulun opetussuunnitelmaan kuuluvia liikuntatunteja. Yli 18-vuotiaista nuorista liian vähän liikkuvia on jo noin kolmas osa. Erityisesti pojat jakautuvat lapsuudessa ja viimeistään nuoruudessa täysin passiivisiin sekä erittäin aktiivisiin liikunnanharrastajiin. Kahtiajako näkyy selvästi varusmiespalvelukseen astuvien varusmiesten kohdalla. Mitkä olisivat ne keinot joilla liikuntakäyttäytymiseltään passiivisten nuorten määrää voitaisiin vähentää? Tämä kysymys on kaikkien lasten ja nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten, sekä liikunnasta kiinnostuneiden ja siihen positiivisesti suhtautuvien vanhempien keskuudessa paljon keskustelua herättävä kysymys. Osaltaan tämä edellä mainittu kysymys innoitti minut valitsemaan pro graduni aiheeksi varusmiesten liikuntakäyttäytymisen, sekä liikuntakäyttäytymiseen mahdollisesti yhteydessä olevat arvot. (Telama ym. 2001, 1382–1388.)

Arvoja ja asenteita sekä niiden yhteyttä liikuntakäyttäytymiseen on tutkittu vähän. Tämä on osaltaan herättää kysymyksiä, että minkä takia arvojen ja asenteiden yhteyttä liikuntakäyttäytymiseen ei ole syvällisemmin tutkittu Puolustusvoimissa. Pitkään tiedossa on ollut se tosi

asia, että arvot ja asenteet säätelevät valintojamme ja käyttäytymistämme (Schwartz 1992). Liikuntakäyttäytymistä koskevia tutkimuksia on kuitenkin tehty useita liittyen varusmiesten liikkumattomuuden selvittämiseksi. Vastaus varusmiesten liikkumattomuuteen ja vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen voikin piillä juuri vanhempien, perheiden ja yhteiskunnan lapsille ja nuorille antamasta arvo- ja asennekasvatuksesta liikuntaa sekä urheilua kohtaan.

Saarelainen (2009) on tutkinut yleisesikuntaupseerikurssin diplomityössään kadettien liikuntakäyttäytymistä. Saarelainen toteaa tutkimuksessaan, että asenteet ja arvot vaikuttivat kaikkein eniten kadettien liikuntakäyttäytymiseen. Saarelainen toteaa myös asenteiden ja arvojen yhteyden olevan liikuntakäyttäytymiseen niin selvää, että niiden jatkotutkiminen liikuntakäyttäytymisen edistämässä tulee myös selvittää. Saarelaisen mukaan tutkimusasetelmaan voisi yhdistää asenteiden ja arvojen syntyteorioiden lisäksi teorian erilaisista oppimisorientaatioista ja niiden tuomista mahdollisuuksista ymmärtää erilaisten yksilöiden valintoja. Tutkimukseni ei kuitenkaan käsitellä oppimisorientaatioita, ne jääköön tällä erää tulevaisuuden jatkotutkimuksen kohteiksi.

Varusmiesten huono fyysinen kunto ja liikuntakäyttäytyminen sekä niihin vaikuttavat tekijät ovat askarruttaneet mieltäni jo pitkään, joten tätä taustaa silmällä pitäen päätin valita tutkimuskohteekseni juuri varusmiehet ja heidän liikuntakäyttäytymisensä. Tutkin pro gradussani asenteiden ja arvojen yhteyttä varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen. Erityisesti minua kiinnostaa mitkä ja miten arvot ja asenteet ovat yhteydessä varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen. Tutkimuksessa tarkastellaan varusmiesten liikuntakäyttäytymisen osalta sekä varusmiespalvelusta edeltävää aikaa että itse varusmiespalvelustakin.

Varusmiesten liikuntakäyttäytymistä, sekä arvojen ja asenteiden yhteyttä liikuntakäyttäytymiseen on kartoitettu tässä tutkimuksessa Reserviupseerikoulun Jääkärikomppanian varusmiehille teetetyllä survey-kyselyllä. Kyselyyn osallistui 91 varusmiestä, joista kokelaita oli 2, alikersanteja 1 ja aliupseerioppilaita 88. Tutkimuksella oli tarkoitus saada selville mitkä Schwartzin arvoteorian mukaiset arvot ovat yhteydessä varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen, ja mikä yhteys on vanhempien liikuntakäyttäytymisellä ja varusmiesten liikuntaa liittyvillä arvoilla. Tutkimuksella saadaan myös tietoa siitä, mitkä tekijät saavat varusmiehet liikkumaan ja millä tekijöillä on negatiivinen vaikutus varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen. Tutkimus pyrkii vastaamaan seuraavaan päätutkimusongelmaan: Millainen yhteys on liikuntaan liittyvillä arvoilla ja asenteilla varusmiespalveluksen aikaiseen liikuntakäyttäytymiseen? Pääongelmaan vastaaminen vaatii seuraaviin kolmeen alaongelmaan vastaamista: (1) Mitkä ovat ne arvot,

jotka ovat yhteydessä varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen? (2) Selittävätkö varusmiesten liikuntaan liittyvät arvot varusmiesten suosimia liikuntamuotoja? (3) Selittääkö vanhempien liikuntakäyttäytyminen lasten arvoja ja liikuntakäyttäytymistä? Tutkimus on tehty kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä käyttäen. Tutkimus tehtiin Maanpuolustuskorkeakoulussa johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitokselle. Tutkimus sijoittuu fyysisen kasvatuksen aihepiiriin ja se on deskriptiivinen arvotutkimus. Deskriptiivinen arvotutkimus käsittelee sekä pyrkii löytämään tosiasiallisia arvoja ihanteellisten arvojen sijaan (Sinkko & Nurmela 2011, 103). Tutkimuksesta saatuja löydöksiä voidaan hyödyntää varusmiespalveluksen liikuntakoulutuksessa ja liikuntakoulutuksen suunnittelussa. Löydöksistä on hyötyä myös kotona, päiväkodissa ja kouluissa tapahtuvassa lasten ja nuorten varhaiskasvatuksessa sekä varhaiskasvatuksen suunnittelussa.

2 RESRVIUPSEERIKOULU JA ALIUPSEERIKURSSI TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

Tässä luvussa on tarkoitus kuvailla minkälaisesta toimintaympäristössä tutkimukseen osallistuneet varusmiehet suorittavat varusmiespalvelustaan, sekä mitkä seikat ovat vaikuttaneet siihen, että heidät on valittu aliupseerikurssille.

Reserviupseerikoulu on Itä-Suomen sotilasläänin komentajan alainen joukko-osasto. Reserviupseerikoulussa on koulutettu reservinupseereita puolustusvoimien reserviin jo vuodesta 1920. Reserviupseerikoulu sijaitsee Haminan kaupungin ytimessä, ja se on osa Haminan varuskuntaa. Reserviupseerikouluun kuuluvat Reserviupseerikurssi, Huoltokeskus, Kymenlaakson aluetoimisto, Jääkärikomppania ja Kuljetuskomppania. Tutkimuksen kysely teetettiin juuri edellä mainitussa Jääkärikomppaniassa aliupseerikurssin varusmiehille. Reserviupseerikoulun Jääkärikomppania kouluttaa sotilaspoliiseja ja Maavoimien uudistetuntaistelutavan mukaisia joukkoja. Jääkärikomppaniassa toimii myös aliupseerikurssi. Aliupseerikurssilla koulutetaan reservinaliupseereita Jääkärikomppanian, Kuljetuskomppanian ja Maasotakoulun tarpeisiin. Aliupseerikurssi sisältää 30 opintoviikkoa sisältävän johtajakoulutuksen sekä käytännön harjoittelua niin kasarmilla kuin maasto-olosuhteissa. Aliupseerikurssille valitaan varusmiehet peruskoulutuskauden aikana. Erikoistapauksissa miehistötehtävissä varusmiespalveluksensa suorittavien on mahdollisuus päästä suorittamaan aliupseerikurssi jälkikäteen. Aliupseerikurssi jakautuu kahteen osaan AUK 1:een ja AUK 2:een. AUK 1:n jälkeen reserviupseerikurssille jatkaa Reserviupseerikouluun haluavista aliupseerioppilaista vain parhaimmisto.

Jäljelle jäävät aliupseerioppilaat jatkavat AUK2:lla. Aliupseerikurssin ja reserviupseerikurssin käyneet varusmiehet ovat varusmiespalveluksessa yhteensä 347 päivää.

Johtajakoulutuksen valintaprosessi aloitetaan jo kutsunnoissa, siellä kartoitetaan erityisosaamista omaavia henkilöitä jatkosijoitusta varten. Peruskoulutuskaudella kaikilla tulee olla yhtäläinen mahdollisuus tulla valituiksi johtajakoulutukseen. Kahdeksan viikkoa kestävä peruskoulutuskauden jälkeen tehdään suurin osa kaikista varusmiespalveluksessa suoritettavista valinnoista. Peruskoulutuskauden jälkeen johtajakoulutukseen valitut varusmiehet aloittavat aliupseerikurssin. Peruskoulutuskaudella tehtävien johtajakoulutusvalintojen apuvälineenä käytetään tarkoitukseen varta vasten suunniteltua valintalomaketta. Valintalomake antaa kullekin varusmiehelle pistemäärän, jonka avulla varusmiehet voidaan laittaa paremmuusjärjestykseen valintoja varten. Valintalomakkeen avulla pisteytetään seuraavat kokonaisuudet: peruskoe 1, peruskoe 2b, kuntoindeksi, sotilaan perustutkinto, sopivuus sodanajan johtajaksi henkilökunnan arvioimana, sopivuus sodanajan johtajaksi varusmiesesimiesten arvioimana, vertaisarviointi, johtajatehtävärata, oppimis- ja suoriutumismotivaatio, halukkuus johtajakoulutukseen. Johtajakoulutus valintoihin vaikuttaa osaltaan myös varusmiehen erityisominaisuudet, erityisosaaminen sekä tiedot ja taidot. (PEkoul-os:n PAK A 1:5.1.4 Varusmiesten valinnat 2001.)

3 LIIKUNTAKOULUTUS VARUSMIESPALVELUKSESSA

Varusmiespalveluksen Puolustusvoimissa suorittaa vuosittain noin 27 000 varusmiestä. Varusmiespalvelus sisältää sotilaskoulutuksen lisäksi liikuntakoulutusta. Liikuntakoulutus pitää sisällään taistelu-, marssi- ja liikuntakoulutusta. Varusmiespalvelus ja sen liikuntakoulutus on suunniteltu siten, että palveluksen rasittavuus vaihtelee erittäin raskaista viikoista palauttaviin viikkoihin. Varusmiesten fyysisen suorituskyvyn tulisi kuitenkin olla huipussaan varusmiespalveluksen lopussa. Varusmiespalveluksessa liikuntakoulutuksen päämääränä on turvata fyysisesti toimintakykyinen, aktiivisesti liikuntaa harrastava ja tehtäviinsä motivoitunut henkilöstö sodan, kriisin ja rauhan ajan tilanteisiin. (Santtila 2007, 2–4.)

Varusmiesten fyysiselle koulutukselle ja fyysiselle suorituskyvylle on asetettu selkeät tavoitteet. Pääesikunta (2011) määrittämä tavoite kuuluu seuraavasti: ”Varusmiesten fyysisen koulutuksen päämääränä on kouluttaa taistelu-, marssi-, liikunta ja muulla fyysisesti harjaannuttavalla koulutuksella sijoituskelpoisia sotilaita sodanajan joukkoihin. Varusmiesten fyysinen suorituskyky on saatava sellaiselle tasolle, että he kykenevät joukkonsa mukana reserviin siir-

rettäessä täyttämään menestyksellisesti omat puolustushaaran, aselajin ja koulutushaaran mukaiset taistelutehtävänsä vähintään kahden viikon ajan jatkuvassa taistelukosketuksessa ja käyttämään kaikki voimavaransa yhtämittaisesti 3-4 vuorokautta kestäväan vaativaan ratkaisutaisteluun.” Määritetty tavoite on todella vaativa, ja tavoitteen saavuttamisen eteen on tehtävä töitä sekä yksittäisen varusmiehen että koko Puolustusvoimien tasolla. (Pääesikunta 2011.)

Fyysistä suorituskkyä mitataan varusmiespalveluksen aikana vähintään kaksi kertaa riippumatta palvelusajan pituudesta. Varusmiesten ja vapaaehtoisessa asepalveluksessa olevien naisten maksimaalista aerobista kapasiteettia eli kestävyyttä mitataan 12-minuutin juoksu- testillä sekä lihaskuntoa mitataan kolmiosaisella lihaskuntotestistöllä. Lihaskuntotestistöön kuuluvat vauhditon pituushyppy, istumaannousu ja etunojapunnerrukset. Fyysinen kunnon mittarina käytetään henkilökohtaista kuntoindeksiä. Kuntoindeksi määräytyy 12-minuutin juoksu- testin ja lihaskuntotestin tuloksista saatavan lihaskuntoindeksin keskiarvona. Varusmiesten ja vapaaehtoisessa asepalveluksessa olevien naisten kehonkoostumusta mitataan vyötärön ympä- ryksen, sekä painon ja pituuden suhteen eli painoindeksin perusteella. (Pääesikunta 2011.)

Puolustusvoimissa on asetettu fyysiselle koulutukselle tavoitteet koulutuskausikohtaisesti. Koulutuskausia on kolme ja ne ovat peruskoulutuskausi, erikoiskoulutuskausi ja joukkokoulu- tuskauusi. Näiden tavoitteiden lisäksi ovat olemassa erilliset tavoitteet kertausharjoituksia var- ten, jotta fyysinen kunto pysyisi yllä myös varusmiespalveluksen jälkeen reservissäkin. Liik- kuntakoulutus toteutetaan varusmiespalveluksen peruskoulutuskaudella yhtenäisen koulutus- suunnitelman mukaisesti puolustushaarasta ja aselajista riippumatta. Peruskoulutuskauden fyysisessä koulutuksessa keskitytään kestävyuden ja lihaskunnan kehittämiseen sekä perus- liikuntataitojen oppimiseen. Fyysisen toimintakyvyn kehittämisessä peruskoulutuskaudella painotetaan lihaskunnan harjoittamista voimaharjoittelun keinoin, koska hyvällä lihaskunnolla katsotaan olevan ratkaiseva merkitys vammojen ennaltaehkäisemisessä. Kestävyys ja voima- harjoittelun suhdetta tulisi kyetä säätelemään lähtötasojen perusteella siten, että kestävyedel- tään hyväkuntoiset harjoittelisivat enemmän voimaa. Koulutettavat jaetaan varusmiespalve- lukseen astuttaessa tasoryhmiin liikunta-aktiivisuuden, henkilökohtaisten tuntemusten ja ha- lukkuuden perusteella. Tasoryhmiä tulisi olla vähintään kolme eri liikunta-aktiivisuustason omaaville varusmiehille. Tasoryhmät ovat liikuntaa harrastamattomat, vähän liikkuvat ja lii- kunnallisesti aktiiviset. Tasoryhmien jakaminen on pyritty toteuttamaan mahdollisimman myönteisessä hengessä leimaamatta yksilöitä huonoiksi tai hyviksi. Varusmiesten uimataito arvioidaan yleensä neljän ensimmäisen palvelusviikon aikana. Kaikille uimataidottomille va-

rusmiehille pyritään järjestämään uimakoulu. Tavoitteena on se että kaikki uimataidottomat varusmiehet oppivat uimaan ennen kotiutumista. Kuntotesteissä erittäin huonokuntoisiksi todetuille ja merkittävästi ylipainoisille varusmiehille järjestetään yhteinen keskustelutilaisuus, jossa on mahdollista keskustella liikunta- tai terveysalan ammattilaisten kanssa. Tilaisuuden lopussa varusmiehet saavat perusteet henkilökohtaisen terveysterveyshuolto-ohjelman laatimiseen. Kolmannesta palvelusviikosta lähtien on mahdollista järjestää huonokuntoisiksi todetuille varusmiehille kaksi kertaa viikossa liikunta tai terveydenhuoltoalan ammattilaisen ohjaama noin tunnin mittainen vapaaehtoinen liikuntaharjoitus. Peruskoulutuskauden jälkeen on tavoitteena se, että varusmiehet ymmärtävät hyvän fyysisen suorituskyvyn merkityksen muulle sotilaskoulutukselle ja kestävyuden sekä lihaskunnan merkityksen taistelussa. Varusmiehille opetetaan peruskoulutuskauden aikana fyysiseen koulutukseen liittyvät fysiologiset perusteet ja turvallisuustekijät. Samassa oppituntipaketissa opetetaan liikunnan mukanaan tuomat positiiviset terveysvaikutukset. Liikuntakoulutuksessa tavoitteena on, että jokaiseen fyysisesti kuormittavaan harjoitukseen liitetään tietoisuus. Tietoisuudessa käsitellään kunkin harjoituksen harjoitusvaikutusta, fyysisiä vaatimuksia, hyötyjä ja riskejä. Pääesikunnan taholta ohjeistetaan, että rasisvammojen ennaltaehkäisyssä on tärkeää, että juoksemista vältetään varusmiespalveluksen alkuvaiheessa. Ohjeistuksen mukaan palvelukseen liittyvät jalan tapahtuvat siirtymiset pitää kävellä, kuten esimerkiksi ruokailuissa käynti. Peruskoulutuskaudella ei saisi olla erillisiä juoksuharjoituksia. Kestävyuden kehittämisen tulee tapahtua juoksemisen sijaan kävellen, sauvakävellen ja jalkamarssien, koska nämä edellä mainitut liikkumismuodot ovat turvallisempia sekä osittain jopa tehokkaampia kuin juokseminen. Peruskoulutuskaudella liikuntakoulutukseen on käytettävissä yhteensä 51 tuntia. Peruskoulutuskauden alussa on varusmiehille esiteltävä ehdottomasti myös varuskunnan vapaa-ajan liikunta mahdollisuudet sekä varusmiesten liikuntakerhotoiminta. (Pääesikunta 2011.)

Erikoiskoulutuskaudella puolustushaarat ja aselajit sekä joukko-osastot saavat vapaammat kädet suunnitella liikuntakoulutusta. Erikoiskoulutuskaudella on tarkoituksena se että puolustushaarat sekä aselajit sisällyttävät nousujohteisen liikuntakoulutuksen oman puolustushaaran ja aselajinsa muun koulutuksen rytmiin. Erikoiskoulutuskaudella fyysisen koulutuksen päämääränä on valmistaa varusmiehet fyysisesti ja taidollisesti joukkokoulutuskauden vaatimaan taistelukoulutukseen. Erikoiskoulutuskauden liikuntakoulutuksella on iso rooli varusmiespalveluksen fyysisen koulutuksen nousujohteisuuden takaamisessa. Pääesikunnan ohjeistuksen mukaan erikoiskoulutuskaudella miehistön tehtäviin koulutettavilla tulisi olla liikuntakoulutusta vähintään 50 tuntia. Pääesikunta ohjeistaa todella tarkasti, että miehistön vaativimpiin erityistehtäviin ja miehistön erityistaitoa vaativiin tehtäviin koulutettavilla on viikoittai-

nen liikuntatuntien määrän oltava vähintään 3 tuntia. Joukkokoulutuskauden liikuntakoulutuksen pitäisi normien mukaan toteuttaa puolustushaaroissa ja aselajeissa siten, että se auttaisi joukkotuotannossa olevia joukkokokonaisuuksia kestämään toistuvaa pitkäkestoista fyysistä kuormitusta. Varusmiespalveluksen liikuntakoulutuksen tavoitteena on se että joukkokoulutuskauden lopulla jokainen varusmies saavuttaisi kuntohuipun, ja he olisivat sijoituskelpoisia joukkotuotannossa olevaan sodan ajan joukkoon. Joukkokoulutuskauden liikuntakoulutuksella on suuri merkitys kokonaisrasituksen säätelyssä ja joukkotuotannossa olevan joukon yhteishengen vahvistamisessa. Normien mukaan joukkokoulutuskauden liikuntakoulutukseen on aikaa käytettävissä 36 tuntia. (Pääesikunta 2011.)

Varusmiesjohtajille annettavan liikuntakoulutuksen tavoitteena on niiden liikuntakoulutustaitojen ja toimintakyvyn ylläpitoon liittyvien tietojen oppiminen, joita he tarvitsevat myöhemmin omassa johtamis- ja kouluttamistoiminnassaan. Tavoitteena varusmiesjohtajilla on edellä mainitun lisäksi henkilökohtaisen taitotason parantaminen ja fyysinen suorituskyvyn nostaminen vähintään oman johdettavan joukkonsa keskimääräiselle tasolle. Aliupseerikurssilla ja reserviupseerikurssilla annettavan liikuntakoulutukseen sisältyvien liikuntaharjoitusten on vahvistettava varusmiesjohtajien liikunnallista osaamista. Johtajakoulutuksessa annettavaan liikuntakoulutukseen voidaan sisällyttää vapaaehtoista valmentajakoulutusta, joka toteutetaan yhteistyössä valmentajakoulutusta antavien oppilaitosten kuten esimerkiksi Vuokatin urheilupuiston tai Puolustusvoimien Urheilukoulun kanssa. Valmentajakoulutuksessa tapahtuvat käytännön harjoitukset voidaan liittää osaksi palvelusaikana tapahtuvaa johtaja- tai liikuntakoulutusta. Tutkimuksen kyselyyn osallistuneista varusmiehistä valtaosa oli kyselyn teko hetkellä suorittamassa aliupseerikurssi 1:stä. Muutama vastaajista oli jo johtajakoulutuksen läpikäyneitä alikersantteja tai upseerikokelaita. Pääesikunnan normin mukaan aliupseerikurssi 1:llä on liikuntakoulutusta oltava vähintään 30 tuntia, mutta tavoiteltava tuntimäärä on kuitenkin 41 tuntia. Aliupseerikurssi 2:lla on liikuntakoulutusta oltava vähintään 40 tuntia, mutta tavoitteena kuitenkin 55 tuntia. Reserviupseerikurssilla on liikuntakoulutusta oltava vähintään 60 tuntia ja tavoitteen ollessa 72 tunnissa. (Pääesikunta 2011.)

Liikuntakoulutuksen tuntisuunnittelussa otetaan huomioon usein aselajien erityispiirteet sekä koulutuksen kokonaiskuormittavuus. Johtaja- ja joukkokoulutuskaudella on tarkoitus, että upseerikokelaat sekä ryhmänjohtajat osallistuvat miehistön liikuntakoulutukseen apukouluttajina, ohjaajina ja esiliikkujina. Varusmiesjohtajille tulisi normin mukaan järjestää myös erillistä liikuntakoulutusta, mutta tämä ei aina kuitenkaan toteudu, koska aika ja henkilöstöresurssit ovat hyvin rajalliset. Varusmiesjohtajien aktiivista osallistumistaan liikuntaharjoituksiin

tulee korostaa sekä valvoa henkilökunnan toimin. Varusmiesjohtajien roolin korostaminen lisää heidän motivaatiotaan johtaa ja suunnitella liikuntaharjoituksia. Miestön eri liikuntalajien taitajia ei myöskään pitäisi unohtaa, sillä heidän ammattitaitoa voi käyttää liikuntakoulutuksessa ja sen suunnittelussa hyväksi. Ammattitaitoiset miehistön jäsenet voivat johtaa liikuntaharjoituksia tai toimia harjoituksissa apukouluttajina. Liikuntaharjoitusten johtamissuoritteiden valvonta on tärkeää, koska valvonta osoittaa sen että liikuntakoulutus koetaan tärkeänä henkilökunnan keskuudessa. Varusmiesjohtajien liikuntakoulutus on normien mukaan tarkoitus toteuttaa niin, että varusmiesjohtajat saavuttavat kuntohuippunsa joukkokoulutuskaudella. Johtaja- ja joukkokoulutuskaudella varusmiesjohtajat harjaantuvat omien alaistensa toimintakyvyn ylläpitämiseen ja palauttamiseen liittyvissä taidoissa. Toimintakyvyn ylläpitämien ja palauttaminen on tärkeässä asemassa sodanajan toiminnassa. (Pääesikunta 2011.)

Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen arvojen perustana on myönteinen ja yksilön kehitysmahdollisuuksia korostava ihmiskäsitys. Arvot ilmenevät liikuntakoulutuksessa aktiivisena vuorovaikutuksena, avoimuutena ja kannustamisena. Yksilön toimintakyvyn kehittämisessä otetaan huomioon fyysiset, henkiset, eettiset ja sosiaaliset tarpeet. Liikuntakasvatuksen perustan muodostavat luottamuksen rakentaminen, ihmisten yksilöllinen kohtaaminen, inspiroiva tapa motivoida sekä älyllinen stimulointi. Puolustusvoimien liikuntakoulutuksessa ja muussakin toiminnassa lähdetään siitä, että yhteisö tai joukko on niin vahva kuin sen heikoin lenkki. Täten on muistettava, että koko joukon suorituskyky koostuu kunkin yksilön toimintakyvystä. Edellä mainitut arvot korostuvat erityisesti varusmiehille annettavassa fyysisessä koulutuksessa ja liikuntakoulutuksessa. Alaisten kannustaminen sekä esimiesten ja johtajatehtävissä toimivien henkilöiden esimerkki ovat myönteisen liikuntailmapiirin tukipilareita. (Santtila 2007, 4.)

4 LIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

Kyröläinen ym. (2003, 16) kiteyttävät liikuntakäyttäytymisen käsitteen osuvasti mukailien Greeniä & Kreuteria (1999) sekä Nupposta (2001) seuraavasti:

”Liikuntakäyttäytyminen on luonnostaan omaksuttu tai opittu tapa, joka ilmenee liikuntakykyisyytenä tai liikunnallisuutena erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Lukuisat ympäristön säätelemät tekijät, joiden osuus tulee esille pääosin liikunnan määrän ja laadun kautta, ovat liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden taustalla. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi koulun, työn, vapaa-ajan ympäristöolosuhteet,

opettajat, esimiehet ja ystävät, suorituspaikkojen sijainti ja kulkuyhteydet sekä käytettävissä olevat välineet. Liikuntakäyttäytyminen ilmenee muun muassa liikkumismuodoissa, useudessa, rasittavuudessa, ympäristön valinnassa ja sen muokkaamisessa.” (Kyröläinen ym. 2003, 16.)

Ihmisen liikuntakäyttäytymistä muokkaavat aiemmin opitut ja koetut asiat, muuttuneet elämänolot ja yksilön tarpeet sekä tavoitteet. Ihmisen liikuntatottumuksiin vaikuttaa sen hetkinen elämänvaihe. Liikuntatottumuksilla on tapana vaihdella eri elämänvaiheissa. Yksilön liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat yhteiskunta ja vallitseva liikuntakulttuuri. Yhteiskunta ja liikuntakulttuuri vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseemme normien, ihanteiden, ohjatun liikunnan ja liikuntapaikkojen välityksellä. (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986; Laakso & Vuolle 1980.)

Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät jaetaan altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin. Altistavia tekijöitä ovat yksilön tiedot, asenteet, arvot ja kokemukset. Mahdollistavia tekijöitä ovat suorituspaikat ja liikuntapalvelut, sekä niiden saavutettavuus ja hinta. Mahdollistavina tekijöinä toimivat yksilöiden liikuntataidot. Liikuntakäyttäytymisen vahvistavia tekijöitä ovat terveys- ja liikuntahenkilöstön, perheen, ystävien sekä työyhteisön liikunta-asenteet ja liikuntakäyttäytyminen. Edellä mainitut kolme liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavaa tekijää voivat vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen sekä myönteisesti että kielteisesti. Vaikuttavien tekijöiden tuloksena syntyy ihmisen yksilöllinen liikuntakäyttäytyminen, joka ilmenee liikkumismuotoina, liikuntakertoina, kuormittavuutena, ympäristön valintana ja ympäristön muokkaamisena. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat lisäksi useat muut tekijät, joihin emme voi vaikuttaa. Tämänkaltaisia tekijöitä ovat esimerkiksi sää, ilmasto ja vuodenaajat. (Vuori 2005, 650–651.)

Liikuntakäyttäytymistä säätelevät tekijät voidaan jakaa vaihtoehtoisesti muunteleviin ja välittäviin tekijöihin. Muuntelevat tekijät vaikuttavat kahden muun tekijän vuorovaikutukseen. Muuntelevien tekijöiden vuorovaikutteisuuden vuoksi sama tekijä voi vaikuttaa eri tavalla yksilöiden liikuntakäyttäytymiseen. Välittäviksi tekijöiksi kutsutaan asioita, joiden välityksellä yksilön käyttäytyminen aiheuttaa muutoksen jossakin liikuntakäyttäytymisen osatekijässä. Käytös ei siis aiheuta muutosta suoraan vaan muutos tapahtuu epäsuorasti välittävän tekijän kautta. Välittäviä tekijöitä ovat liikunta-asenteet, sisäinen motivaatio ja sosiaalinen tuki tai sosiaalisen tuen puuttuminen. (Vuori 2005, 650–651.)

4.1 FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus käsittää kaiken tahdonalaisen liikkumisen, ja se on erittäin välttämätöntä terveyden ja toimintakyvyn kannalta. Fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa fyysisesti aktiiviseen tai liikunnalliseen elämäntapaan sekä liikuntaan ja urheiluun. (Kyröläinen ym. 2003, 15.) Fyysinen aktiivisuus voidaan tarkasti määritellä kehon luustolihasen tuottamaksi liikkeeksi, jonka seurauksena energiankulutus lisääntyy huomattavasti lepotilan kulutukseen verrattuna (Bouchard & Shephard 1994, 77–88). Liikunnalla vastaavasti käsitetään yksilön omaehtoista liikkumista tai osallistumista ohjattuihin liikuntatapahtumiin. (Biddle ym. 1998, 2.)

Fyysinen aktiivisuus voidaan luokitella neljään eri osa-alueeseen. Osa-alueet ovat toiminnan tapa, intensiteetti, kesto ja useus. Toiminnan tapa tarkoittaa liikkumisen muotoa eli liikuntalajia. Intensiteetillä tarkoitetaan liikunnan kuluttamaa energian määrää. Toiminnan kestolla tarkoitetaan puolestaan liikkumiseen käytettyä aikaa ja useudella tarkoitetaan liikuntakertojen määrää. (Bouchard & Shephard 1994; Howley 2001.)

Fyysinen aktiivisuus on ainoastaan kytköksissä fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin. Fyysisen aktiivisuuden käsite sisältää kaiken lihasten tahdonalaisen energiankulutusta lisäävän toiminnan. (Vuori 2005.) Vuori (2005) ei kuitenkaan ota huomioon aktiivisuuden psyykkisiä vaikutuksia tai sosiaalisia seurauksia.

Fyysinen aktiivisuus voidaan määrittää biomekaanisen, fysiologisen ja käyttäytymisen osa-alueiden kautta. Biomekaniikassa fyysinen aktiivisuus voidaan mitata ponnistusvoiman, nopeuden, kiihtyvyyden ja kehon tuottama mekaanisen työn avulla. Fysiologisesti fyysistä aktiivisuutta voidaan kuvata energiankulutuksella ja metabolisella ekvivalentilla (Metabolic Equivalent) eli MET-arvolla. Käyttäytymisen kautta tarkasteltuna fyysinen aktiivisuus liittyy aktiivisuuden muotoon, ympäristöön, välineiden käyttöön ja toisten ihmisten kanssa tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Fyysinen aktiivisuus nähdään käyttäytymisenä, joka on yhteydessä ympäröivään kulttuuriin. (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 458.)

MET-arvolla kuvataan erilaisten arkiaskareiden ja liikuntamuotojen fyysistä rasittavuutta. MET-arvo kuvaa fyysisen aktiivisuuden eli lihasten aktiivisen käytön aiheuttamaa lisääntyntä energiankulutusta lepotasoon verrattuna. Yksi MET eli lepotaso hapenkulutus vastaa keskimäärin 3.5 millilitraa painokiloa kohden minuutissa. Energiankulutuksena 1 MET puolestaan vastaa yhtä kilokaloria painokiloa kohden tunnissa. 85-kiloisen henkilön pitäisi kulut-

taa tuolilla rauhallisesti istuen keskimäärin 85 kcal tunnissa. MET:in oletetaan aina olevan samansuuruinen henkilön iästä, kehon koosta ja koostumuksesta riippumatta. (Sovijärvi & Ahola 2005.)

Erään käsityksen mukaan Ihmisen fyysinen aktiivisuus muodostuu kolmesta eri toimintatyyppistä. Toimintatyyppit ovat vaistomainen aktiivisuus, arkiaktiivisuus ja vapaa-ajan harrasteliikunta. Vaistomaiseksi aktiivisuudeksi kutsutaan ihmisen suorittamia toimintoja, jotka tapahtuvat täysin suunnittelematta, kuten esimerkiksi jalkojen heilutteleminen tai asennon vaihtaminen nukkuessa. Vaistomainen aktiivisuus ei käytännössä suurena energiankulutusta lepotasosta. Arkiaktiivisuus aiheuttaa suurimman osan fyysisen aktiivisuuden energiankulutuksesta. Arkiaktiivisuudeksi katsotaan muun muassa ansiotyö, työmatkat ja muut päivittäin tapahtuvat kotityöt, piha- ja puutarhatyöt sekä lasten kanssa leikkiminen. Osaa arkiaktiivisuuden toiminnoista voidaankin kutsua hyötyliikunnaksi. Varusmiesten päivittäinen sotilaskoulutus ja muu varuskunnassa tapahtuva päivittäinen toiminta kuten siirtymiset ruokailuihin ovat arkiaktiivisuutta. Kolmas fyysisen aktiivisuuden muoto on vapaa-ajan harrasteiden liikunta, joihin katsotaan kuuluva kaikki liikuntaan liittyvät harrastukset. (Fogelholm & Kaartinen 1998.) Fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa tietyissä yhteyksissä huippu-urheiluun, kilpaurheiluun, kuntourheiluun, kuntoliikuntaan, luontoliikuntaan, leikkiliikuntaan ja arki- ja hyötyliikuntaan (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007).

Fyysisellä aktiivisuudella, fyysisellä suorituskyvyllä ja terveydellä on todettu olevan selvä yhteys. Verenkiertoelimistön kunto ja terveys ovat voimakkaammin yhteydessä toisiinsa, kuin fyysinen aktiivisuus ja terveys. Säännöllisen liikunnan on todettu olevan yhteydessä pienentyneeseen riskiin sairastua sepelvaltimotautiin, verenpainetautiin, aivohalvaukseen, osteoporoosiin, syöpäsairauksiin ja 2-tyyppin diabetekseen. Suurin osa länsimaalaisista ihmisistä ei saavuta terveystiikuntasuosituksien asettamia tavoitteita. (Vaara, Ohrankämmen, Vasankari, Santtila, Fogelholm, Kokkonen, Suni, Pihlajamäki, Mäntysaari, Häkkinen, Häkkinen & Kyröläinen 2008, 7.)

Fyysinen aktiivisuus sekoitetaan usein liikunta-aktiivisuuteen. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta-aktiivisuus tarkoittavat kuitenkin eri asioita. Liikunta-aktiivisuudella tarkoitetaan omaehtoista liikkumista tai osallistumista ohjattuihin liikuntatapahtumiin. Liikunta-aktiivisuus on suppeampi käsite kuin fyysinen aktiivisuus, joka sisältää kaiken tahdonalaisen liikkumisen. (Telama, Vuolle, & Laakso 1986, 15–26; Kyröläinen ym. 2003, 17.)

Elinympäristöllä on vaikutuksia sekä nuorten liikunta-aktiivisuuteen että arvoihin. Liikunta-aktiivisuuden osalta elinympäristön vaikutus näkyy siinä, että esimerkiksi koululiikuntaa osallistuminen on aktiivisempaa maaseudulla kuin kaupungeissa. Liikuntapaikkojen sijainnilla, puistojen läheisyydellä ja kevyenliikenteen väylillä on havaittu oleva yhteys nuorten liikunta-aktiivisuuteen. (Lehtinen 2004, 89–90 ; Telama, Välimäki, Nupponen, Numminen, Sääslahti & Raitakari 2001, 1382–1388; Opetusministeriö 2007, 27.)

Suomessa ilmasto ja sääolot ovat liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Tämä näkyy liikunta-aktiivisuutta tarkasteltaessa kesälajien ja talvilajien eroissa sekä siinä, että kesällä liikunnan harrastaminen on suosittuempaa kuin talvella. (Opetusministeriö 2007, 27; Telama ym. 2001, 1382–1388.)

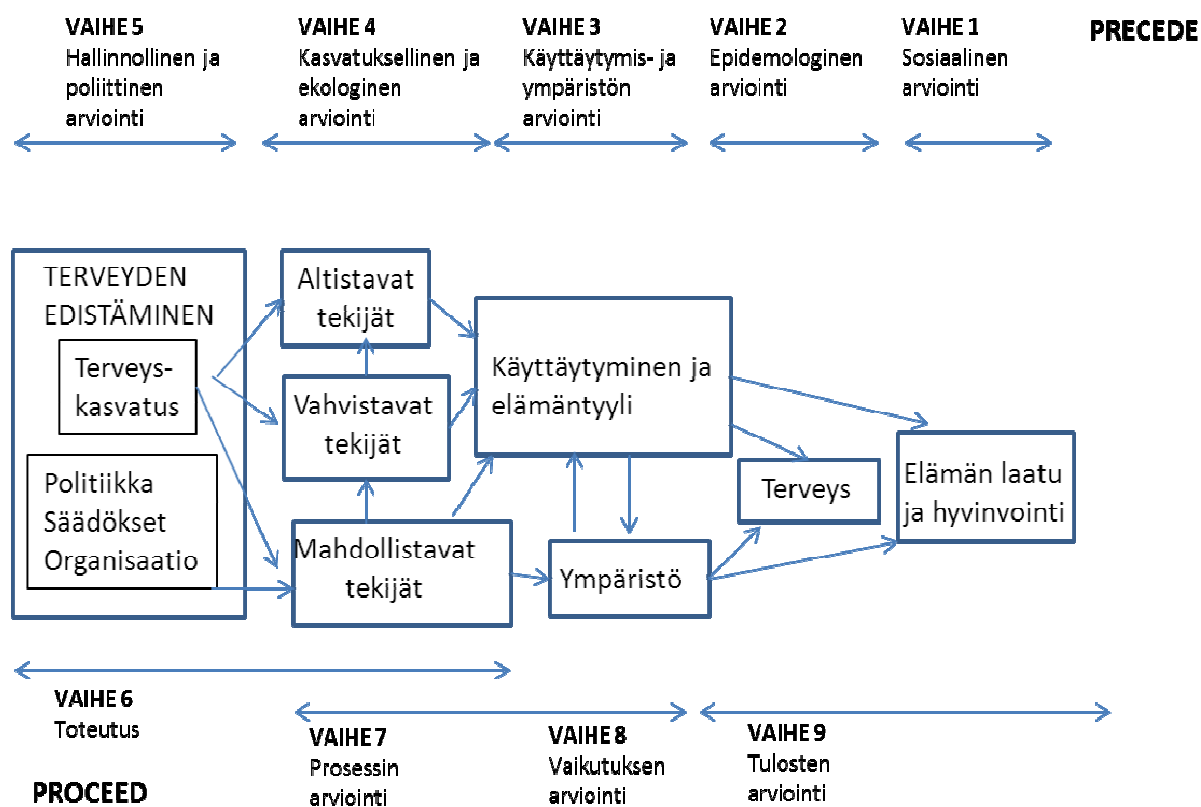
Tärkein liikunnan sosiaaliseen ympäristöön sopeuttava tekijä on sosiaalinen vertaisryhmä. Nuorten ja varusmiesten tapauksessa se on kaveripiiri. Kaveripiirin kannustavan asenteen on todettu edistävän liikunnan harrastamista ja urheiluseurojen harjoituksiin osallistumista. Kaveripiirin vaikutus ei ole niin pysyvän luonteista kuin perheen ja koulun vaikutus liikuntakäyttäytymiseen. (Opetusministeriö. 2007, 27.) Kaveripiirin on todettu vaikuttavan erityisesti passiivisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden määrään ja laatuun (Takalo 2004, 111).

Perhe ja erityisesti vanhemmat ovat kaveripiirin ohella eniten nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät. Perheen taloudellisen tilanteen on todettu vaikuttavan nuorten liikunnan harrastamiseen ja liikunta-aktiivisuuteen. Liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntalajin valintaan vaikuttavia taloudellisia tekijöitä ovat kausimaksut ja liikuntavälineiden hankkimisesta koituvat kustannukset. Liikunta-aktiivisuuteen taloudelliset tekijät vaikuttavat, koska vähävaraisilla vanhemmilla ei välttämättä ole varaa ostaa kalliita liikuntavälineitä vaikka lapsi haluaisikin harrastaa jotain tiettyä liikuntalajia. (Erhola 2008, 74–80 ; Raudsepp (2007, 93–98.)

Liikunta-aktiivisuuteen on todettu vaikuttavan myös urheiluseuraan kuulumisen. Pojat harrastavat liikuntaa urheiluseuroissa tyttöjä aktiivisemmin (Telama ym. 2001, 1382–1388). Tamelin (2003, 63–64) toteaa että 14-vuotiaana urheiluseuraan kuulumisen, hyvä liikunnan numero ja liikunnan harrastaminen kaksi kertaa viikossa tai useammin kouluajan ulkopuolella olivat yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen myöhemmällä iällä.

4.2 PRECEDE-PROCEED MALLI LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEN TUTKIMUKSESSA

Liikuntakäyttäytymistä tutkittaessa PRECEDE – PROCEED mallia käytetään pääasiassa suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin mallina terveyden edistämisen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. PRECEDE – PROCEED mallin on kehittänyt professori Lawrence Green. Mallin ensimmäiset viisi vaihetta muodostavat suunnittelu osan precede osan. Mallissa toiminnan suunnittelu aloitetaan toiminnan odotetuista tuloksista. Tämän vuoksi suunnittelussa pyritään vastaamaan kysymyksiin miksi, eikä niinkään muiden käytössä olevien mallien tavoin kysymykseen miten. Jokaisessa suunnittelun ja arvioinnin vaiheessa otetaan kohde-ryhmä huomioon aina kun se on vain mahdollista. Mallissa vaiheet 6 - 9 muodostavat toiminnan toteutuksen ja arvioinnin osan eli proceed osan. Arviointi ei ainoastaan ulotu proceed osaan vaan, sitä tapahtuu jatkuvasti mallin eri vaiheissa. PRECEDE – PROCEED mallissa ihmisen terveystäytymiseen vaikuttavat ympäristön lisäksi altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät. Liikuntakäyttäytymiseen altistavia tekijöitä ovat yksilön arvot, asenteet, kokemukset, käsitykset ja tiedot. Altistavat tekijät voivat joko edistää tai estää motivaation syntyä liikuntakäyttäytymisen edistymistä kohtaan. Mahdollistavia tekijöitä ovat taidot, voimavarat ja esteet, jotka helpottavat tai estävät toivottuja muutoksia liikuntakäyttäytymisessä. Vahvistavia tekijöitä ovat ihmisiltä saatu sosiaalinen tuki, palaute ja kannustus, sekä käyttäytymisen seurauksena saatavat palkkiot. Vahvistavilla tekijöillä voidaan kannustaa jatkamaan jo aiemmin omaksuttua liikuntakäyttäytymistä tai vaihtoehtoisesti estää sen kehittymistä ja jatkumista. Ympäristöllisiin tekijöihin kuuluvat kaikki yksilön ympärillä vaikuttavat fyysiset, sosiaaliset ja taloudelliset tekijät, jotka voivat tukea haluttua liikuntakäyttäytymistä. (Green & Kreuter 1999, 40–41.)



Kuvio 1. PRECEDE-PROCEED malli (Green & Kreuter 1999, 35)

4.3 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISELLE ALTISTAVAT TEKIJÄT

Tutkielmassa erityisen tarkastelun kohteena ovat PRECEDE – PROCEED mallin mukaiset liikuntakäyttäytymiselle altistavat tekijät. Pääpaino on erityisesti arvoissa ja asenteissa. Liikuntakäyttäytymiseen altistavia tekijöitä ovat tiedot, asenteet, arvot, normit, tiedostaminen, odotukset, kokemukset, havainnot, tunteet tai oireet ja mieliala. Altistavien tekijöiden lisäksi liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat sukupuoli, ikä ja sosiaalinen kasvuympäristö. Liikuntakäyttäytymiseen altistavien tekijöiden esiintyessä myönteisinä ne kasvattavat henkilön motivaatiota ja perusteita liikunta harrastuksen aloittamiseen. Kielteisinä esiintyessään altistavat tekijät puolestaan estävät liikunta harrastuksen aloittamisen. Varusmiehen aloittaessa varusmiespalveluksen liikuntakäyttäytymiselle altistavat tekijät ovat jo olemassa. Altistaviin tekijöihin voidaan vaikuttaa myöhemminkin kuten varusmiespalveluksen aikana. Altistaviin tekijöihin vaikuttamalla voidaan saada aikaan pysyviä muutoksia liikuntakäyttäytymiseen. (Vuori 2001, 140; Vuori 2003, 102–103.)

Saarelainen (2009, 88–89) toteaa asenteiden ja arvojen selittävän vahvimmin liikuntaaktiivisuutta. Saarelaisen mukaan asenteet ja arvot olivat myös selvästi merkitsevin ja selitysvoimaltaan voimakkain muuttuja tarkasteltaessa kadettien liikunta-aktiivisuusryhmien välisiä

eroja. Asenteilla ja arvoilla näytti olevan merkitsevä sekä selvä yhteys liikuntakäyttäytymiseen. Saarelaisen tutkimuksessa todetaan, että vähiten liikkuvilla on selvästi huonoimmat liikuntaan liittyvät asenteet ja arvot kuin aktiivisesti liikuntaa harrastavalla. Kadettien asenteissa ja arvoissa havaittiin eroja tarkasteltaessa eri aselajeja. Merivoimien kadeteilla oli Saarelaisen tutkimuksessa huonommat asenteet ja arvot kuin ilmavoimien kadeteilla. Tämän Saarelainen sanoo johtuvan siitä, että merivoimissa liikunnalla ei ole ollut samankaltaista merkitystä kuin ilmavoimissa. Saarelainen toteaa, että arvoihin ja asenteisiin vaikuttamalla voidaan kehittää tehokkaimmin liikuntakäyttäytymistä. Kaikkien varusmiesten kanssa toimivien henkilöiden olisi hyvä osoittaa positiivista suhtautumista liikuntaa kohtaan, jotta varusmiesten negatiivisia arvoja ja asenteita liikuntaa kohtaan voidaan muuttaa sekä positiivisia vahvistaa. Saarelaisen mukaan kadettien fyysisen kasvatuksen tehtävänä on kartoittaa liikunnallisesti heikoimmat yksilöt ja tukea erityisesti heidän liikunta-asenteidensa kehittymistä. Samankaltainen kartoitus voitaisiin tehdä mielestäni myös varusmiehille varusmiespalveluksen alussa. Kartoituksen avulla saataisiin hieman tietoa varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavasta asenne ja arvo perustasta. Kartoituksen tuloksia apuna käyttäen kyettäisiin entistä enemmän vaikuttamaan varusmiesten asenteisiin ja arvoihin. Ei pidä kuitenkaan unohtaa, että varusmiesten arvot ja asenteet ovat syntyneet sekä muokkautuneet jo paljon ennen varusmiespalveluksen alkua. Arvojen ja asenteiden syntyyn sekä muokkautumiseen lapsuudessa vaikuttavat kasvuympäristö eli pääasiassa perhe ja ympäröivä yhteiskunta. Arvoihin ja asenteisiin voidaan vaikuttaa lapsuuden jälkeenkin. Pysyvien käyttäytymismuutosten aikaan saaminen ei ole pois suljettua edes aikuisena.

Altistavia tekijöitä varusmiespalvelukseen astuttaessa ovat varusmiesten yksilölliset käyttäytymismallit ja ominaisuudet. Altistavien tekijöiden myönteistä ja kielteistä esiintymistä varusmiesten liikunta käyttäytymisessä voidaan tarkastella liikunta-aktiivisuuden ja fyysisen toimintakyvyn avulla. Varusmiespalveluksen aikana altistaviin tekijöihin voidaan vaikuttaa opetuksen ja kasvatuksen avulla. Liikuntakoulutukseen liittyvällä opetuksella voidaan lisätä varusmiehen tietoa liikunnasta ja fyysisen toimintakyvyn ominaisuuksien kehittämisen perusteista. Liikuntakoulutuksessa järjestettävissä liikuntaharjoitteissa varusmiehet saavat laaja-alaista kokemusta liikuntalajeista ja voivat kehittää monipuolisesti eri lajeissa vaadittavia lajitaitoja. Altistaviin tekijöihin voidaan vaikuttaa tiedottamalla ajankohtaisista liikuntaan liittyvistä asioista ja erilaisista varusmiesten liikuntakerhoista. Tiedottamisen on saavutettava kaikki varusmiehet ja tiedottamisen ajankohdan on oltava myös oikea. (Nicaise, Cogérino, Bois & Amorose 2006, 37–40.)

Sarajärvi ja Niemi (2013, 50–52) toteavat, että varusmiesten mielestä tiedon saaminen liikuntakerhoista koettiin ongelmalliseksi. Liikuntakerhoista ja kerhojen ohjausmahdollisuuksista olisi hyvä ilmoittaa heti palveluksen alussa kaikille varusmiehille, sekä tiedonkulkua täytyy ylläpitää koko varusmiespalveluksen ajan. Suurimpana syynä liikuntakerhojen käymättömyyteen on liikunnan kuulumattomuus varusmiesten harrastuksiin. Sarajärvi ja Niemi sanovat tämän johtuvan nykyajan harrastuskulttuurin muuttumisesta fyysisesti passiivisempaan suuntaan. Toinen merkittävä syy liikuntakerhojen käyttämättömyyteen on se, että kerhoista ei löytynyt mieluista liikuntalajia. Uusiksi lajeiksi liikuntakerhoihin varusmiehet toivoivat uintia, tanssia, jääkiekkoa, kaukalopalloa, jalkapalloa, pesäpalloa, lentopalloa, ultimatea eli liitokiekkoa sekä pihapelejä.

Puolustusvoimien kantahenkilökuntaan kuuluvien kouluttajien suhtautuminen varusmiehiin yksilöinä vaikuttaa varusmiesten asenteisiin ja käsityksiin liikunnasta. Liikuntasuorituksista annettavalla palautteella on vaikutus siihen miten varusmiehet kokevat liikuntakoulutuksen ja liikunnan. Tämän vuoksi liikuntakoulutukseen ja sen huolelliseen suunnitteluun täytyy kiinnittää erityistä huomiota. Liikuntakoulutus täytyy suunnitella samankaltaisella pieteetillä kuin muukin koulutus varusmiespalveluksessa suunnitellaan. Itse liikuntakoulutuksesta on kitketävä pois kaikki armeijaan yhdistettävät turhat muodollisuudet. Näin saadaan varusmiehet tuntemaan liikuntakoulutuksessa olonsa kotoisaksi. Palutteen antaminen liikuntaharjoituksen yhteydessä ja sen päätteeksi pitää olla yksilöityä ja asiallista. Palutteeeseen panostamalla osoitetaan varusmiehille, että Puolustusvoimissa ollaan aidosti kiinnostuneita varusmiesten liikuntakäyttämisen kehittämisestä sekä liikuntakoulutukseen todella valmistaudutaan ja paneudutaan ammattitaidolla. (Nicaise, Cogérino, Bois & Amo-rose 2006, 37–40.)

Varusmiespalveluksen aikana Puolustusvoimissa on mahdollisuus opettaa liikunnan ja liikuntakoulutuksen avulla varusmiehille sosiaalisuutta sekä yhteisöllisyyttä. Muilla instituutioilla ja kasvatuksen parissa työskentelevillä organisaatioilla ei ole käytössään vastaavanlaisia resursseja kuin Puolustusvoimilla on käytössä. Sosiaalisuuden ja yhteisöllisyyden opettaminen onnistuu vain, jos varusmiesten parissa työskentelevä kantahenkilökunta on tietoinen omista pedagogisista vaikutuksistaan sekä kasvatus- ja liikuntakasvatustavoistaan. On kuitenkin muistettava, että kaikilla nuorten parissa toimivilla organisaatioilla on omanlaisensa käytänteet lasten ja nuorten kasvattamisessa ja opettamisessa. Koko yhteiskunnassa vallitsevista opetus ja kasvatus käytänteistä tulee jokaisen varusmiesten kanssa työskentelevän kouluttajan olla tietoinen, jotta he kykenevät ymmärtämään kokonaisvaltaisesti varusmiesten liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät ja niiden taustat. Puolustusvoimien liikuntakasvatuksen poh-

jautuessa koko yhteiskunnassa vallitseviin liikuntakoulutuksen ja liikuntakasvatuksen toimintatapamalleihin johtaa se väistämättä liikuntakoulutuksen kehittymiseen niin, että varusmiesten liikkumattomuutta ja huonoa fyysistä kuntoa ei tarvitse enää päivitellä. Nuorten todellinen liikuntakäyttäjyksen tila on nähtävä lähtökohtana, josta heidän liikuntatottumuksia ja liikunta käyttäytymistä lähdetään järjestelmällisesti kehittämään. (Ojajärvi 2011, 94–96.)

4.4 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEN MAHDOLLISTAVAT TEKIJÄT

Liikuntakäyttäjyksen mahdollistavia tekijöitä on olemassa sekä yksilöllisiä että ympäristöön liittyviä. Yksilöllisiä tekijöitä ovat liikuntataidot, terveys ja kunto sekä koettu pystyvyys ja liikuntaan tarvittava aika. Ympäristöön liittyviä tekijöitä ovat suorituspaikat, palvelut ja ohjelmat sekä niiden olemassaolo, saavutettavuus, asianmukaisuus, hinta, varusteet ja välineet. Positiivisessa asiayhteydessä esiintyessään mahdollistavat tekijät mahdollistavat aiotun käyttäjyksen toteutumisen. Kielteisinä mahdollistavat tekijät estävät tai rajoittavat liikuntakäyttäjyksiä. (Vuori 2001,140; Vuori 2003, 102–103.)

Saarelaisen (2009, 93–94) tutkimuksessa todettiin, että mahdollistavana tekijänä hyvän fyysisen kunnan merkitys ja altistavana tekijänä koettu pystyvyys aiheuttavat ongelmallisen tilanteen. Saarelaisen mukaan voidaan todeta, että huonossa kunnossa olevat eivät liiku ja jos he eivät liiku niin he pysyvät huonossa fyysisessä kunnossa. Tähän kierteeseen voitaneen vaikuttaa Saarelaisen mainitsemilla viikko-ohjelmiin ja läpivienteihin suunnitelluilla pakollisilla ohjatuilla liikuntahetkillä. Liikuntahetket voivat sijoittua muun palveluksen yhteyteen tai ennen ja jälkeen palvelusta. Ohjattujen liikuntahetkien tulee olla hyvin suunniteltuja ja ohjattuja tapahtumia, vaikka kestoltaan niiden ei välttämättä tarvitse olla kovinkaan pitkiä. Oikein suunnatun liikunta ohjauksen merkitys nousi esille Saarelaisen tutkimuksessa. Saarelainen toteaaakin, että ”heikossa kunnossa olevat ja taitamattomat liikkujat on kartoitettava ja erityisesti heidät on saatava ohjatun liikunnan piiriin.”

Sarajärvi ja Niemi (2013, 48–49) toteavat varusmiesten liikuntakerhonohjaajien merkityksen olevan suuri varusmiesten motivaatiolle. Ohjattua liikuntaa ei haluta vapaa-aikana harrastaa, jos varusmiehet kokevat ohjatun liikunnan motivaatioilmaston negatiiviseksi ja kannustamattomaksi. Ohjattu liikunta ei tue tällöin myöskään yksilön saamia pätevyyskokemuksia liikunnasta. Noin puolet kyselyyn vastanneista olivat sitä mieltä, että liikuntakerhojenohjaajat eivät ottaneet riittävän usein huomioon osallistujien yksilöllisiä eroja. Ratkaisuna ohjatun liikunnan ongelmiin voisi olla ulkopuolisten liikunnanohjaajien käyttäminen liikuntakerhoissa.

Koulutetuilla liikunnanohjaajilla on lähtökohtaisesti paremmat valmiudet luoda ja ylläpitää kannustavaa motivaatioilmastoa. Kaikkien osapuolten kannalta parempana vaihtoehtona ulkopuolisille liikunnanohjaajille näen sen, että varusmiehille voitaisiin tarjota enemmän liikunnanohjaajakoulutusta. Tämä palvelisi osaltaan myös varusmiesten johtajakoulutusta.

4.5 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISTÄ VAHVISTAVAT TEKIJÄT

Liikuntakäyttäytymistä vahvistavat tekijät nousevat esille liikuntakäyttäjämisen aikana. Sosiaalisilla verkostoilla, kuten esimerkiksi terveys- ja liikuntahenkilöstöllä, perheellä ja ystäville voi olla positiivisia vaikutuksia yksilön liikuntakäyttäjämiseen. Sosiaalinen verkosto voi vahvistaa yksilön liikuntakäyttäjämistä antamalla tukea ja kannustusta liikunnalliseen elämään. (Bouchard & Shephard 1994.) Yksilön liikunnasta saamat positiiviset kokemukset ja vaikutukset sekä palkinnot vahvistavat liikuntakäyttäjämistä. (Vuori 2001, 140; Vuori 2003, 102–103.)

Varusmiespalveluksessa liikuntakäyttäjämisen vahvistaviin tekijöihin vaikuttaminen tapahtuu pääasiassa liikuntakoulutuksen ja liikuntakasvatuksen avulla. Varusmiespalveluksessa ja muilla elämän osa-alueilla vertaisten asenteilla ja käyttäjämällä on suuri vaikutus yksilön liikuntakäyttäjämiseen. (Owen 2004; Kolari 2005.) Varusmiesten vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan toteutuksessa ja liikuttajana vertaisten esimerkki sekä tuki näyttelee erittäin tärkeää roolia. Varusmiestoimikuntien järjestämiin liikuntakerhoihin osallistuukin varuskunnissa huomattava osa palveluksessa olevista varusmiehistä. Sarajärven ja Niemen (2013, 44) Lapin Ilmatorjuntarykmentissä suorittaneessa kyselyssä 74 % kyselyyn vastanneista varusmiehistä oli ainakin joskus käynyt varusmiesten liikuntakerhossa. Puolet kyselyyn osallistuneista varusmiehistä eivät kuitenkaan käyneet liikuntakerhoissa säännöllisesti. 43 % varusmiehistä ei osallistunut vapaa-aikanaan liikuntakerhojen toimintaan, koska liikunta ei kuulunut heidän harrastuksiinsa. 24 % varusmiehistä oli sitä mieltä, ettei liikuntakerhoista löytynyt itselle mieluista lajia. Vaihtelun varusmiehille voitaisiin tarjota mahdollisuus käydä päiväsaikaankin harrastamassa omaehtoista liikuntaa, koska osa varusmiehistä koki päivän olevan mieluisin ajankohta liikunnan harrastamiselle.

Saarelainen (2009, 33–36) toteaa, että esimiesten esimerkillinen liikuntakäyttäjämisen on omiaan vahvistamaan liikuntakäyttäjämistä alaisten keskuudessa. Varusmiehistä puhuttaessa esimiehillä tarkoitetaan joukkueenkouluttajia ja muita rauhanajan perusyksiköissä työskenteleviä kantahenkilökuntaan kuuluvia henkilöitä. Esimiehet voivat lisätä varusmiesten motivaati-

tiota liikuntaa kohtaan muillakin keinoilla, kuin ainoastaan hyvää esimerkkiä näyttämällä ja liikunta myönteisellä asennoitumisella varusmiesten liikuntaharrastusta kohtaan. Esimiehet voivat myöntää varusmiehille kuntoisuuslomia palveluksessa ja vapaa-ajalla tehdyistä liikuntasuoritteista. Sarajärvi ja Niemi (2013, 47) toteavat kuntoisuuslomien olevan suurin motivaation lähde varusmiehille liikkumiseen palveluksessa vapaa-ajalla. Kuntoisuuslomia myöntämällä aikaan saatu säännöllinen liikuntaharrastus voi myöhemmin muuttua mieluisaksi harrastukseksi, ja sitä halutaan jatkaa varusmiespalveluksen jälkeen reservissä ilman ulkoisen palkkion aikaansaamaa motivaatiota.

Vahvistavia tekijöitä varusmiesten liikuntakäyttäytymiselle on muiden varusmiesten suhtautuminen liikuntaan. Hieman epävarmasti ja negatiivisesti liikuntaan suhtautuva saattaa muuttaa suhtautumistaan ja käyttäytymistään liikuntaa kohtaan, jos hänen majoitustuvassaan muiden varusmiesten keskuudessa vallitsee liikunta myönteinen ilmapiiri. (Owen 2004, 68.)

Liikunta myönteisyys ja liikunnan harrastaminen ei ole kaikille varusmiehille kaverilähtöistä. Liikuntaharrastusten ja liikuntakäyttäytymisen taustalla toimii yleensä jokin muukin motivaation lähde. Kavereiden kanssa liikunnan harrastaminen on usein helpompaa ja haus Kempaa, sekä kavereiden lähtiessä harrastamaan liikkumaan on helpompi lähteä mukaan kuin kieltäytyä lähtemästä. Kavereiden kanssa liikunnan harrastaminen voi parantaa liikuntakäyttäytymiseltään epävarman yksilön tilannemotivaatiota. (Sarajärvi ym. 2013, 47.)

Liikuntakäyttäytymistä vahvistavat tekijät vaikuttavat varusmiesten motivaatioon liikunnan harrastamista kohtaan. Motivaatio on ihmisen käyttäytymistä eniten ohjaava tekijä. Motivaatio saa varusmiehen toimimaan tietyllä tavalla. Motivaatio ohjaa ja säätelee heidän liikuntakäyttäytymistään. Motivaatioon voidaan vaikuttaa koko ihmisen elinkaaren ajan, koska motivaation kehittämisessä ei ole niin sanottua herkkyysikää. Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Ulkoisesta motivaatiosta hyvä esimerkki on varusmies joka harrastaa liikuntaa saavuttaakseen organisaation määräämän kuntoindeksin. Sisäisesti motivoitunut varusmies on innostunut liikunnasta ilman mitään ulkoista tavoitetta. Sisäisen motivaation lähteenä voi olla esimerkiksi oma mielenkiinto liikuntaa kohtaan. Sisäisesti motivoituneen yksilön on todettu olevan sinnikkäämpi ja pitkäjänteisempi liikunnan harrastaja kuin pelkän ulkoisen motivaation takia liikuntaa harrastava yksilö. Sisäinen motivaatio onkin siis liikuntakäyttäytymistä tarkasteltaessa merkittävämpi liikkeellepanija kuin ulkoinen motivaatio. (Liukkonen & Jaakkola 2002, 13–14.)

Tavoitteella tarkoitetaan päämäärää jota käyttäytymisen avulla yritetään saavuttaa. Tavoitteen asettelun onnistuminen ja realistinen tavoite on tärkeää, jotta liikuntakäyttäytymistä saataisiin kehitettyä. Tavoitteen asettamisen on todettu olevan hyvin tehokas liikuntasuoritusta edistävä menetelmä. Tämä kuitenkin edellyttää, että tavoitteet ovat selkeitä, täsmällisiä ja haastavia. Liikuntasuorituksen edistymisestä on annettava rakentavaa palautetta. Ainoastaan yksi tavoite ei riitä, vaan tavoitteita on asetettava useita sekä lyhyelle että pitkälle aikavälille. Tavoitteiden asettamiseen olisi varusmiesten hyvä osallistua sillä sekä osallistuminen tavoitteiden laadintaan että tavoitteiden julkistaminen lisäävät niiden saavuttamisen todennäköisyyttä. Yleensä varusmiesten liikuntakoulutuksen tavoitteet ovat ennalta määrättyjä eivätkä varusmiehet itse pääse niihin vaikuttamaan. Varusmiesten olisikin itse pystyttävä osallistumaan ja vaikuttamaan omien liikuntatavoitteidensa määrittämiseen. Muutenkin liikuntakoulutuksen ohjaus pitäisi olla niin yksilöllistä ja henkilökohtaista kuin suinkin käytössä olevien resurssien puitteissa on mahdollista. Liikuntaan liittyvät tavoitteet voivat olla sekä subjektiivisia että objektiivisia. Kullekin saapumiserälle ja yksittäiselle varusmiehelle voidaan asettaa objektiivinen tavoite. Objektiivisesta tavoitteesta hyvä esimerkki on fyysistä kuntoa mittaavat testit kuten 12-minuutin juoksutesti ja lihaskuntotesti. (Rovio ym. 2003, 17–18.)

4.6 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEN NYKYTILA

Lasten ja nuorten liikkumattomuudesta ja vapaa-ajan liikunnan vähenemisestä on käyty keskustelua monissa eri yhteyksissä. Yleisesti kaikki tahot ovat olleet huolissaan liikkumattomuuden vaikutuksista lasten ja nuorten terveyteen. Nuorten ja lasten liikunnan positiivisia terveysvaikutuksia ovat parantunut painonhallinta, liikuntataitojen kehittyminen, luuston vahvistuminen, myönteinen liikuntaan liittyvä minäkuva, vuorovaikutustaitojen ja reilun pelin hengen oppiminen, sosiaaliset suhteet sekä aikuisiän liikunnan edellytysten parantuminen. Liikuntaa terveyden kannalta riittävästi harrastaa hieman alle puolet nuorisosta ja 20 % suomalaisista nuorista on täysin fyysisesti passiivisia. Etenkin murrosikäisten, liikapainoisten ja koulussa heikommin menestyvien nuorten liikunta-aktiivisuutta tulisi kyetä lisäämään. Nuorten ja lasten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat ympäristön tarjoamat mahdollisuudet omaehtoiseen liikuntaan, vanhemmilta saatu tuki ja vanhempien liikunta myönteisyys sekä vanhempien antama esimerkki arkipäivän liikunta-aktiivisuudesta. (Fogelholm 2005, 159–170.)

Liikunnan harrastaminen alkaa lisääntyä lapsuudessa 3-vuotiaana ja lisääntyminen jatkuu aina 6 - 8 ikävuoteen saakka. Liikunnan harrastaminen alkaa selvästi vähentyä 12 - 15 ikävuosien tienoilla. Liikunnan kuormittavuuden on myös todettu lisääntyvän 12 - 15 ikävuosina. Poikien

on todettu liikkuvan tyttöjä enemmän ja kuormittavuudeltaan korkeammalla tasolla. (Nurmela & Pehkonen 1998). Pääkkönen ym. (2002) toteavat, että 3 - 12-vuotiaat lapset liikkuvat pari tuntia päivässä, 10 - 14-vuotiaat runsaan tunnin ja 15 - 24-vuotiaat reilu puoli tuntia päivässä.

Kansallinen liikuntatutkimus on toteutettu Suomessa neljä kertaa vuosina 1997 - 1998, 2001 - 2002, 2005 - 2006 ja 2009 - 2010. Liikuntatutkimuksen tavoitteena on saada tietoja suomalaisten liikunta-, kuntoilu- ja urheiluharrastuksista. Tutkimus on harrastamisen useutta ja muotoja kartoittava kyselytutkimus, mutta siinä on selvitetty myös halukkuutta aloittaa uusien liikuntalajien harrastaminen. Liikunta-aktiivisuuden osalta todetaan, että ensimmäisessä ja toisessa tutkimuksessa 54 % vastaajista ilmoitti liikkuvansa kolme kertaa tai vähemmän viikossa. Kolmannessa tutkimuksessa vastaava luku oli 51 %. Liikunnan harrastamisen kriteerinä ei näissä tutkimuksissa ollut hengästyminen ja hikoilu. Tutkimuksissa raportoitiinkin reilusti yli miljoonan suomalaisen harrastavan liikuntaa viisi kertaa tai useammin viikossa. (Suomen Kuntoliikuntaliiton 2006.)

Kansallisen liikuntatutkimus toteutettiin edellisen kerran 2009 - 2010. Kyseisessä tutkimuksessa havaittiin, että 3 - 18-vuotiaista 92 % harrastaa urheilua tai liikuntaa. Vuodesta 1995 liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten määrä on lisääntynyt 16 prosenttiyksiköllä. Samaan aikaan lasten ja nuorten fyysinen kunto on huonontunut merkittävästi. Tässä on havaittavissa selvä ristiriita. Kansallisessa liikuntatutkimuksessa arvellaan sen johtuvan peruselämän fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä. Lasten ja nuorten liikkuminen on muuttunut säännöllisestä pihalla ja lähialueilla suoritettavasta leikkimisestä ja pelaamisesta määrätyn väliajoin tapahtuvaksi lajien harjoittelemiseksi. Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2009 - 2010 pyöräily ja jalkapallo olivat lasten ja nuorten keskuudessa harrastetuimmat liikuntamuodot. Melkein kaikki lapset ja nuoret pyöräilivät viikoittain. Muita yleisimmin harrastettuja lajeja olivat kävely, juoksu, hiihto, uinti ja salibandy. Tunnusomaista edellä mainituille lajeille pois lukien jalkapallo ja salibandy on se, että niitä voidaan harrastaa melko vähin väline- ja paikkakustannuksin. Edellä mainittujen lajien suosio on selitettävissä myös sillä, että niitä voidaan harrastaa omatoimisesti ilman suurta ryhmää. Lasten ja nuorten harrastama liikunta on suurimaksi osaksi perusliikuntaa jota voidaan harrastaa vähin resurssein. Pojat harrastavat pallo- ja mailapelejä tyttöihin verrattuna enemmän ja useimmin. Lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa sekä yksin että kaveriporukoissa. Ohjattu liikunta urheiluseuroissa on saavuttanut vankan suosion lasten ja nuorten keskuudessa, sillä 3 - 18-vuotiaista lapsista 42 % harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. Pelkästään ohjattuihin urheiluseurojen harjoituksiin osallistuminen ei yksin takaa lapsille ja nuorille terveyden kannalta riittävää liikunnan monipuolisuutta ja määrää.

Ohjattuun liikuntaan aktiivisesti osallistuvat lapset ja nuoret liikkuvat hyvin paljon myös ohjattuun liikunnan ulkopuolella omatoimisesti. Tämän vuoksi osa lapsista harrastaa liikuntaa todella vähän ja osa taas harrastaa liikuntaa todella paljon. Omatoiminen ja ohjattu liikunta ovat keskenään tasavertaisia terveyden, kasvun ja kehityksen kannalta. Suositusten mukaan tunnin päivittäinen liikunta on optimaalisinta. Vähimmäismäärä liikuntaa on puoli tuntia useampana päivänä viikossa riittävien terveyshyötyjen saavuttamiseksi. (Cavill ym. 2001; NASPE 2005; Oja ja Vuori 1999, 400; Pangrazi ym. 1996.)

Tammelin (2003) tutki väitöstutkimuksessaan Pohjois- Suomen vuoden 1966 syntymäkohotin liikunta-aktiivisuutta kouluiästä aikuisikään. Tutkimukseen osallistui 12 058 henkilöä. Tutkimuksessa todettiin, että kouluaikana harrastettu omaehtoinen liikunta oli yhteydessä aktiivisen liikkumiseen 31-vuotiaana. Koehenkilöiden sosioekonominen asema oli yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Tutkijan mukaan ihmisten liikuntakäyttäytymistä on tutkittava eri elämänvaiheissa, jotta liikunta-aktiivisuutta voidaan tukea riittävästi.

Tammelin, Ekelund, Remes ja Näyhä (2007) tutkivat vuosina 2001 - 2002 vuonna 1986 syntyneiden pohjoissuomalaisten nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikkumattomuuden syitä. Tutkimukseen osallistui lähes seitsemäntuhatta nuorta. Tutkimuksen tuloksena todettiin, että suurin osa nuorista ylitti reilusti televisionkatselun vuorokautiset maksimisuositukset (kaksi tuntia), mutta he eivät yltäneet lähellekään silloisia nuorten terveysliikunnan minimisuosituksia (60 minuuttia). Vain 23 % pojista ja 10 % tytöistä ilmoitti harrastavansa kohtuullisen kuormittavaa liikuntaa tunnin ajan päivittäin.

Pääesikunnan henkilöstöosaston raportin "Palvelukseen astuvien nuorten miesten fyysinen kunto 2007" mukaan vuonna 2005 suoritettussa varusmiesten hiihto- ja liikuntakäyttäytymiskyselyssä varusmiehistä 83,8 % (N=7 006) ilmoitti liikkuvansa kolme kertaa tai vähemmän viikossa.

Lasten ja nuorten liikuntasuositukset vaihtelevat iästä riippuen. Alle 5-vuotiaiden lasten liikunnan tulisi koostua useista liikuntakerroista päivässä. Liikuntakertojen tulisi kestää vähintään 15 minuuttia. Alle 5-vuotiaiden lasten liikunnan rasittavuuden tulee vaihdella keskiras-kaasta raskaaseen. (Cavill ym. 2001, NASPE 2005.) Yli 5-vuotiaiden lasten liikunnan tulee sisältää vähintään kaksi kertaa viikossa lihasvoimaa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita. Nuorille voidaan kasvun päätyttyä soveltaa aikuisten liikuntasuosituksia. Nuorten ja aikuisten tulee suorittaa arki- ja hyötyliikuntaa 5 - 7 kertaa viikossa yhteiskeston ollessa 3 - 4 tuntia.

Liikuntalajeja aikuisten ja nuorten olisi hyvä harrastaa 2 - 3 tuntia viikossa. (UKK-instituutti 2014.)

Husu ym. (2011) mukaan terveyden kannalta riittävästi liikuntaa harrastaa puolet lapsista ja nuorista. Liikuntaa erittäin vähän tai ei ollenkaan harrastavia lapsia ja nuoria on joka viides. Liikunnan harrastamisen on todettu vähenevän merkittävästi iän myötä. Huomioitavaa tarkasteltaessa annettuja liikunta suosituksia on kuitenkin se, että liikuntasuosituksukset vaihtelevat hieman tutkimuksesta ja lähteestä riippuen. Yhteen vetona voidaan kuitenkin todeta, että tarkastellaan sitten mitä lähdettä ja tutkimusta hyvänsä niin liikuntaa harrastetaan keskimäärin alle kaikkien annettujen liikuntasuositusten.

Sarajärven ja Niemen (2013) mukaan varusmiesten merkittävimmät yksittäiset liikuntamotiivit olivat kunnan kohotus, ulkonäköön vaikuttaminen ja hauskanpito. Erinomaisen kuntotestin tuloksen saaneilla varusmiehillä ulkonäköön vaikuttaminen oli muita motiiveja yleisempi. Muissa kuntoluokissa tärkeimpänä motiivina koettiin kunnan kohotus. Palveluksen ulkopuolella tapahtuvaan liikuntaan motivoi eniten kuntoisuuslomilla palkitseminen kuntotasosta riippumatta, mutta heikompikuntoisilla varusmiehillä kuntoisuuslomien merkitys motivoivana tekijänä korostui. Onnistumisien koettiin lisäävän liikuntamotivaatiota ja liikunnan harrastamista. Lisäksi varusmiehet kokivat, että jos ryhmien taitotason on liian korkea omiin taitoihin nähden, liikunnan harrastaminen ei varusmiespalveluksen aikana todennäköisesti jatkunut. Tasoryhmä jaon todettiin lisäävän merkittävästi motivaatiota liikuntaa kohtaan. Tutkimuksessa 50 % varusmiehistä harrasti pallopelejä vapaa-ajallaan. Voimaharjoittelua harrasti 27 % varusmiehistä. Vähiten varusmiesten keskuudessa harrastettiin toiminnallista harjoittelua kuten crossfittiä. Erinomaisen ja kiitettävän kuntoluokan saaneet varusmiesten todettiin harrastavan liikuntaa riittävästi. Heikon fyysisenkunnan omaavia varusmiehiä pitäisi tutkimuksen mukaan kyetä kannustamaan enemmän vapaa-ajan liikuntaan, sillä yleensä palveluksessa suoritettava liikunta koetaan enimmäkseen ”pakkopullaksi”.

Wessman (2010) toteaa pro gradussaan, että varusmiespalvelus ei tue kaikkien nuorten yksilöllisiä liikuntatottumuksia ja yksilöllistä terveysohjelmaa, koska varusmiespalvelus on luonteeltaan totaalinen instituutio. Varusmiespalveluksessa pyritään rajaamaan yksilön valintaa ja itsemääräämisoikeutta. Armeijassa on Wessmanin mukaan tapana pyrkiä sosiaalistamaan nuoret omaan koulutuskulttuuriinsa painottamalla koulutuksessaan yhdenmukaistamisen periaatteita. Tällöin yksilölliset liikuntaprofiilit sekä puolustusvoimien liikuntastrategia törmäävät sillä seurauksella, että osa nuorista joutuu muuttamaan aiempia liikuntatottumuksiaan radikaal-

listi. Wessmanin mukaa aktiivisesti liikuntaa siviilissä harrastaneiden varusmiesten liikunnan harrastaminen vähentyi varusmiespalveluksessa ja he olivat myös tyytymättömiä fyysisen kuntosuorituksensa laskuun tai omaan panokseensa. Aktiivisesti liikuntaa siviilissä harrastavat varusmiehet kertoivat liikuntakäyttämisen muutokseen ja fyysisenkunnon huononemiseen varusmiespalveluksen aikana syyksi sen, että omia liikuntatapoja ei päässyt noudattamaan palveluksen aikana. Satunnaisesti liikuntaa harrastavat varusmiehet suhtautuivat varusmiespalvelukseen välinpitämättömästi ja etäisesti, tämä heijastui heidän liikuntakäyttämisen säilymiseen varusmiespalvelusta edeltävään aikaan nähden negatiivisesti. Liikuntakoulutus ei kannustanut satunnaisesti liikkuvia varusmiehiä lisäämään liikunnan määrää, mutta se ei myöskään vähentänyt liikunnan määrää merkittävästi. (Wessman 2010.)

5 ARVOT JA KÄYTTÄYTYMINEN

5.1 ARVOT JA ASEENTEET VAIKUTTAMINA

Meidän omat arvomme ja asenteemme vaikuttavat siihen miten todellisuudessa käyttäydymme. Arvojen ja asenteiden vaikutus näkyy myös liikuntakäyttämismme. Liikuntaan asennoituminen sekä etenkin liikunnalliset arvot kehittyvät ja muokkautuvat jo lapsuudessamme. Liikuntaa kohtaan vallitsevat arvomme ja asenteemme vaikuttavat siihen mitä, miten, milloin ja kuinka paljon liikuntaa harrastamme. Lapsuudessa vanhempien antama esimerkki ja heidän suhtautuminen liikuntaan vaikuttavat osaltaan siihen miten lapsi arvottaa liikuntaa ja miten hän asennoituu liikuntaa kohtaan. Arvot luovat elämämme perustan ja ne toimivat myös elämän pelisääntöinä. Arvot ohjaavat toimintaamme ja ne toimivat meille suunnannäyttäjinä, sekä kertovat meille mikä on oikein ja mikä on väärin. Yhteiskunnassa vallitsevat arvot ovat yhteisiä kaikille. Yhteiskunnassa vallitsevien arvojen pohjalta muotoutuvat normit. Normit ovat tarkkaan säädettyjä ja ne ohjaavat yhteiskunnassa ihmisten elämää. (Puohiniemi 2002; Wilkie 1994.)

Asenteilla puolestaan tarkoitetaan käyttäytymiseen kuten liikuntakäyttämiseen vaikuttavia positiivisia sekä negatiivisia tunteita, uskomuksia ja aikoja. Asenteet ovat huomattavasti lyhyt kestoisempia ja helposti muuttuvia verrattuna pysyvämmän luonteisiin arvoihin. (Fishbein & Ajzen, 1975; Hirsjärvi, 1990.) Kaikkien varusmiesten liikuntakoulutuksen kanssa tekemisissä olevien on oleellista ymmärtää arvojen ja asenteiden vaikutus varusmiesten liikuntakäyttämiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että varusmiespalveluksen aikana on mahdollista vai-

kuttaa helposti muuttuviin asenteisiin. Arvoihin vaikuttaminen on tätä taustaa nähden jokseenkin haastavaa, muttei suinkaan aivan mahdotonta.

Arvojen ja asenteiden tutkiminen on haastavaa, sillä arvoja tutkittaessa tutkijan mielenkiinto ja kokemusmaailma saattaa olla lähempänä mielipiteiden ja asenteiden tutkimista kuin arvojen tutkimista. Arvotutkimus on kyettävä sitomaan empiirisiin havaintoihin ihmisten käyttäytymisestä ja heidän omista ajatuksistaan. Arvotutkimus saadaan helpommin jalkautettua tavallisten ihmisten keskuuteen, kun se kyetään sitomaan käytäntöön. Pelkästään filosofista arvotutkimusta on vaikea jalkauttaa käytäntöön, koska ihmiset kokevat filosofisen arvotutkimuksen yleensä hyvin vieraaksi aiheeksi. Kansalaisten arvoja ja arvomaailmaa kyetään analysoidaan tutkimuksilla, joiden tutkimusjoukko on riittävän laaja. (Sinkko & Nurmela 2011, 97.)

5.1.1 SCHWARTSIN ARVOTEORIA

Shalom Schwartz (1992 ja 1994) on luonut oman arvoteoriansa Rokeachin arvoteorian pohjalta. Schwartzin arvoteoria antaa kuvan inhimillistä toimintaa ohjaavista arvoista. Schwartz (1992) määrittää arvot seuraavan kaltaisella toteamuksella: ”Arvot ovat käsityksiä ja uskomuksia sekä yksittäiset tilanteet ylittäviä motiiveja.” Arvot sanotaan olevan arviointeja ja valintoja ohjaavia päämääriä, jotka ovat järjestäytyneet niiden suhteellisen tärkeyden mukaa. Arvot eivät ole kuitenkaan tiettyyn tilanteeseen sidottuja vaan ne liittyvät toivottavaan käyttäytymiseen tai käyttäytymisen toivottaviin lopputuloksiin. Schwartzin tärkein tutkimustulos liittyy arvojen välisten suhteiden, arvorakenteen aseman tiedostamiseen arvojen sisältöä ja merkityksiä tutkittaessa. Schwartz myös korostaa teoriassaan, että kukaan ei keksi arvojaan itse vaan ne ovat olemassa aina ennen yksilöä. Arvot opitaan pääsääntöisesti kotona, koulussa, harrastuksissa ja työelämässä. Näistä edellä mainituista sosiaalisista ympäristöistä ne siirtyvät meihin sisäistämisen ja oppimisprosessin avulla. Schwartzin mukaan arvot perustuvat inhimillisen elämän perusedellytyksiin jotka eivät ole riippuvaisia elinympäristöstä vaan ne ovat samat kaikkialla maailmassa. Inhimillisen elämän edellytyksissä nähdään niin, että ihminen on biologinen olento, joka tarvitsee virikkeitä ja vaihtelua sekä arvostaa mielihyvää pienestä pitäen. Ihmisellä on myös tarve vuorovaikutukseen muiden kanssa, jonka vuoksi ihminen pyrkii elämään sovussa muiden ihmisten kanssa. Ihminen osaa myös tarvittaessa alistua johdettavaksi. Ihmisellä on halu säilyä lajina, täten ihminen pyrkii takaamaan oman ja läheistensä turvallisuuden sekä toimimaan neuvokkaasti selviytyäkseen hankalista tilanteista. (Schwartz & Bilsky 1987, 550–562.)

Schwartzin arvoteorian avulla pystytään määrittämään laaja ja hyvin monipuolinen kymmenen arvon muodostama arvojen malli. Arvojen malli soveltuu hyvin myös eri kulttuureihin. Eri yksilöiden arvojen tärkeysjärjestysten erot syntyvät pääasiassa jokaisen ihmisen yksilöllisten kykyjen ja tarpeiden, sosiaalisten kokemusten sekä vallalla olevan kulttuurin arvojen yhteisvaikutuksena. Schwartzin arvomallin kymmenen arvoa ovat:

1. Valta: Vallan alueella tavoitellaan korkeaa yhteiskunnallista asemaa ja arvostusta. Myös ihmisten ja varojen kontrolloiminen sekä hallitseminen kuuluvat tähän osaluueeseen. Alueen arvot ovat yhteiskunnallinen valta, arvovalta, varakkuus, julkisen kuvan säilyttäminen ja yhteiskunnallinen tunnustus.
2. Turvallisuus: Turvallisuuden päämääriä ovat yhteiskunnan, ihmissuhteiden ja yksilön turvallisuus, harmonia ja pysyvyys. Turvallisuuden arvot voivat palvella sekä yksilön että yhteisön tarpeita. Turvallisuutta mittavia arvoja ovat kansallinen turvallisuus, palvelusten vastavuoroisuus, puhtaus, yhteiskunnallinen järjestys, perheen turvallisuus, yhteenkuuluvuuden tunne ja terveys.
3. Perinteet: Ryhmissä kehittyvät symboleita ja erilaisia tapoja, jotka edustavat tietyn ryhmän yhteisiä kokemuksia ja uskoa, joista syntyy perinteitä ja tapoja, joita ryhmän jäsenet pitävät yllä ja joita he arvostavat. Perinteitä kuvaavia arvoja ovat perinteiden kunnioittaminen, solidaarisuus, maltillisuus, ainutlaatuisuus ja jatkuvuuden takeet.
4. Yhdenmukaisuus: Yhdenmukaisuuden päämääränä on välttää toimintaa, haluja ja hetkellisiä mielijohteita, jotka voisivat järkyttää tai aiheuttaa harmia muille tai loukata sosiaalisia odotuksia ja normeja. Yhdenmukaisuutta kuvaavia arvoja ovat tottelevaisuus, vanhempien ihmisten kunnioittaminen, kohteliaisuus, kuuliaisuus ja itsekuri.
5. Hyväntahtoisuus: Hyväntahtoisuuden päämääränä on säilyttää ja varmistaa läheisten hyvinvointi. Arvot ovat avuliaisuus, rehellisyys, anteeksianto, uskollisuus, vastuuntuntoisuus, tosiystävyyden ja kypsä rakkaus.
6. Universaalisuus: Universaalisuuden päämääriä ovat ihmisten ja luonnon hyvinvointi ymmärtäminen, arvostaminen ja suojeleminen. Universaalisuus on hyväntahtoisuutta laajempi käsite. Universaalisuus ottaa huomioon muidenkin kuin lähiryhmään kuuluvien ih-

misten tarpeet. Universaalisuuteen liittyvät arvot ovat arvostus, ymmärtämys, ympäristönsuojelu, laajakatseisuus, oikeudenmukaisuus, maailmanrauha, tasa-arvo ja viisaus.

7. Itseohjautuvuus: Itseohjautuvuuden päämäärinä ovat itsenäinen ajattelu ja toiminta, itsenäiset valinnat, uuden luominen ja tutkiminen. Itseohjautuvuuden arvoja ovat uteliaisuus, luovuus, vapaus, riippumattomuus ja itsenäisyys.

8. Virikkeisyys: Tämän alueen päämääriä ovat säilyttää aktiivisuus, etsiä jännitystä, kokea uutuudenviehätystä ja haasteellisuutta. Alueen arvoja ovat uskaliaisuus, haasteellisuus ja jännittävä elämä.

9. Mielihyvä: Mielihyvän päämääränä on onni, mielihyvä ja aistinautinnot. Alueen arvoja ovat mielihyvän saaminen ja elämästä nauttiminen.

10. Suoriutuminen: Suoriutumisen päämääränä on saavuttaa henkilökohtaista menestystä. Menestyksen saavuttamiseksi on osoitettava pätevyyttä yhteisön asettamien mittapuiden mukaisesti. Alueen arvoja ovat menestys, kyvykkyys, kunnianhimo, vaikutusvalta ja älykkyys. (Schwartz 1992; Rohan 2000, Roccas & ym. 2002.)

Schwartzin arvoteorian mukaan kaikissa yhteisöissä vallitsevat arvot voidaan luokitella ryhmiin kehämäisessä arvojen rakennemallin mukaan (Kuvio 2). Kehällä toisilleen vastakkaisia arvotyyppisiä pyritään toteuttamaan samanaikaisesti. Tuolloin voi seurauksena olla psyykkisiä tai sosiaalisia ristiriitoja. Avoimuus muutokselle arvoryhmä tähdentää erityisesti itsenäistä ajattelua ja toimintaa sekä muutoshakuisuutta. Säilyttämisarvojen ryhmä korostaa itsensä rajoittamista, sovinnaisen, totuttujen käytäntöjen säilyvyyttä ja pysyvyyttä. Itsensä ylittämisarvot korostavat toisten ihmisten hyväksymistä tasa-arvoisina ja toiminnan suuntaamista toisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Itsensä korostamista käsittelevät arvot tuovat esille pyrkimystä omaan, henkilökohtaiseen menestykseen ja muiden hallitsemiseen. (Jaari 2004, 109.)



Kuvio 2. Schwartzin (1992) malli arvojen yhteismaailmallisesta rakenteesta ja sisällystä.

Ihmiset voidaan jakaa arvojen perusteella ryhmiin Schwartzin arvomallin mukaisesti (Kuvio 2.). Arvojen perusteella ihmisten jakamista ryhmiin kutsutaan arvokonfliktitypologiaksi. Arvokonfliktitypologian mukaan samansuuntaisia päämääriä palvelevien arvojen hallitsevia ryhmiä ovat itseohjautuvat universalistit, itsenäiset, individualistiset hedonistit, egoistit, turvallisuusmieliset, ja hyväntahtoiset kollektiiviset. Arvoiltaan ristiriitaisia ryhmiä ovat kollektiiviset hedonistit, turvallisuutta arvostavat universalistit ja opportunistit. Arvoiltaan ristiriitaisen ryhmien arvomaailmoissa korostuvat arvomaailman vastakkaisilla puolilla sijaitsevat arvot. Arvoiltaan ristiriitaisen ryhmien arvomaailma on huomattavan ristiriitainen verrattuna samansuuntaisia päämääriä palvelevia arvoja edustavilla ryhmillä. (Puohiniemi 2002,151–158.)

5.1.2 ASEENTEET JA KÄYTTÄYTYMINEN

Asenne on arvoa lähellä oleva käsite. Asenteet merkitsevät taipumusta reagoida hyväksyvästi tai hylkäävästi johonkin esineeseen, henkilöön tai asiantilaan. Asenteet ovat pintapuolisia ja voivat muuttua hyvinkin nopeasti. Asenteet jäävät usein kielellisiksi ilmauksiksi, joten ne eivät kuvaa lainkaan ihmisen ulkoista toimintaa. (Allardt 1983, 55.) Asenteet merkitsevät taipumusta arvioida jotakin objektia, symbolia tai aspektia myönteisyyden ja kielteisyyden ulottuvuudella (Hirsjärvi 1993, 17).

Asenne kohdistuu aina tiettyyn kohteeseen tai tilanteeseen. Arvosta asenne eroaa siten, että arvo on pysyvä, mutta asenne ei ole pysyvä. Yksilöllä voi olla asenteita tuhansia, kun arvoja voi olla enimmilläänkin vain joitakin kymmeniä. (Rokeach 1973, 18.) Asenteet ovat tapoja, joiden avulla ihminen suhtautuu häntä ympäröivään maailmaan, sekä ne ovat myös myönteisiä, neutraaleja tai kielteisiä toimintavalmiuksia, jotka helpottavat meidän päätöksiä siitä miten erilaisissa tilanteissa tulisi toimia. Asenteita muodostuu kun ihminen kohtaa uusia asioita kuten uuden liikuntamuodon tai uuden harrastuksen. Vaikka asenteita muodostuu jatkuvasti voi niihin silti mahtua erittäin vakaita ja pysyviä asenteita, kuten liikuntaan ja päihteiden käyttöön liittyvät asenteet. Asenteilla on yhteys yhteiskunnassa vallitsevaan ajankuvaan. Uusien asioiden eteen tullessa joutuu meistä jokainen ottamaan ajankuvan muokkaamiin asenteisiin kantaa, toisin sanoen muodostamaan asenteen tai asenteita niitä kohtaan. Asenteiden kautta ihmiset pyrkivät ilmaisemaan omia arvojaan. (Puohiniemi 2002, 5–6.) Ihmisten asenteet selittävät käyttäytymistä paremmin kuin ihmisten persoonallisuuden piirteet ja väestötieteelliset tekijät (Robinson ym. 1991).

Ihmisten asenteet kuvaavat käsityksiä ympäröivästä maailmasta. Asenteet on opittu elämän aikana ja suurin osa asenteista opitaan jo lapsuudessa. Yksilön kokemukset ja vastaanotettu informaatio vaikuttavat asenteisiin. Asenteet kuvaavat hyvin meidän ajatuksiamme, tunteitamme ja käytöstämme. Asenteet koostuvat kolmesta eri osatekijästä. Osatekijät ovat tiedollinen osa, tunne osa sekä toiminnallinen osa. (Wilkie 1994, 280–282.)

Tiedollinen osa on kiinteästi yhteydessä tietoon ja mielipiteisiin, joita ihmisillä on jo valmiiksi olemassa asenteen kohteena olevasta asiasta, kuten esimerkiksi liikunnasta. Tunneosa liittyy nimensä mukaisesti yksilön tunteisiin. Tunteet voivat olla joko negatiivisia tai positiivisia, joita yksilö tuntee liikuntaa kohtaan. Toiminnallinen osa vastaavasti kuvaa yksilön toiminnallisia taipumuksia liikuntaa kohtaan. (Solomon, Bamossy, & Askegaard 1999, 123.)

Asenteet ovat huomattavasti pysyvimpiä ja vakaampia kuin mielipiteet. Mielipiteet ja käsitykset liikuntaa kohtaan muodostuvat asenteiden vaikutuksesta. Mielipide voi vaihtua suhteellisen nopeasti, mutta asenteen muuttuminen vaatii paljon enemmän aikaa ja tietoa muuttuakseen. Mielipiteen nopeammin tapahtuva muutosprosessi johtuu siitä, että yksittäinen mielipide ei aina ole sidoksissa vaikuttavaan asenteeseen. Mielipiteen muuttuminen on näin ollen vaikeampaa. Mielipiteet jotka kumpuavat asenteista ovat vaikeammin muutettavissa kuin ne mielipiteet, jotka eivät perustu yksilön asenteisiin. Pysyvyyden mukaan järjestykseen laitettu-

na arvot ovat pysyvimpiä ja mielipiteet vähiten pysyviä. Asenteet puolestaan sijoittuvat arvojen ja mielipiteiden välimaastoon. (Havunen 2000, 21.)

5.1.3 ARVOT JA KÄYTTÄYTYMINEN

Kluckhohnin (1954, 395) mukaan arvot ovat joko eksplisiittisesti tai implisiittisesti ilmaistuja, yksilölle tai ryhmälle luonteenomaisia käsityksiä siitä, mikä on toivottavaa. Arvot vaikuttavat käytettävissä olevien tapojen, keinojen ja päämäärien valintaan. Arvolla tarkoitetaan käsitystä toivottavasta. Tämä vaikuttaa ihmisen toimintaan liittyvien tapojen, keinojen ja päämäärien valintaan. Käsitys toivottavasta erotetaan satunnaisista toiveista. Ihmiset sisäistävät heidän arvonsa ja sen mitä tulisi toivoa, omasta ympäristöstään ja kulttuuristaan. Arvot vaihtelevat sen mukaan onko puhe yksilön vai yhteiskunnan arvoista. Ihmiset muodostavat arvonsa oman tulkintansa kautta, mutta jakavat yhteisön kanssa saman sosiaalisen ympäristön kulttuuriset ja kielelliset symbolit. Ihmiset eivät ole Kluckhohnin käsityksen mukaan kokoajan tietoisia omien arvojensa olemassaolosta. Hän on määritellyt, että arvot ovat käsityksiä toivottavasta asian tilasta, eivätkä arvot ole sama asia kuin ihmisen halut ja toivomukset.

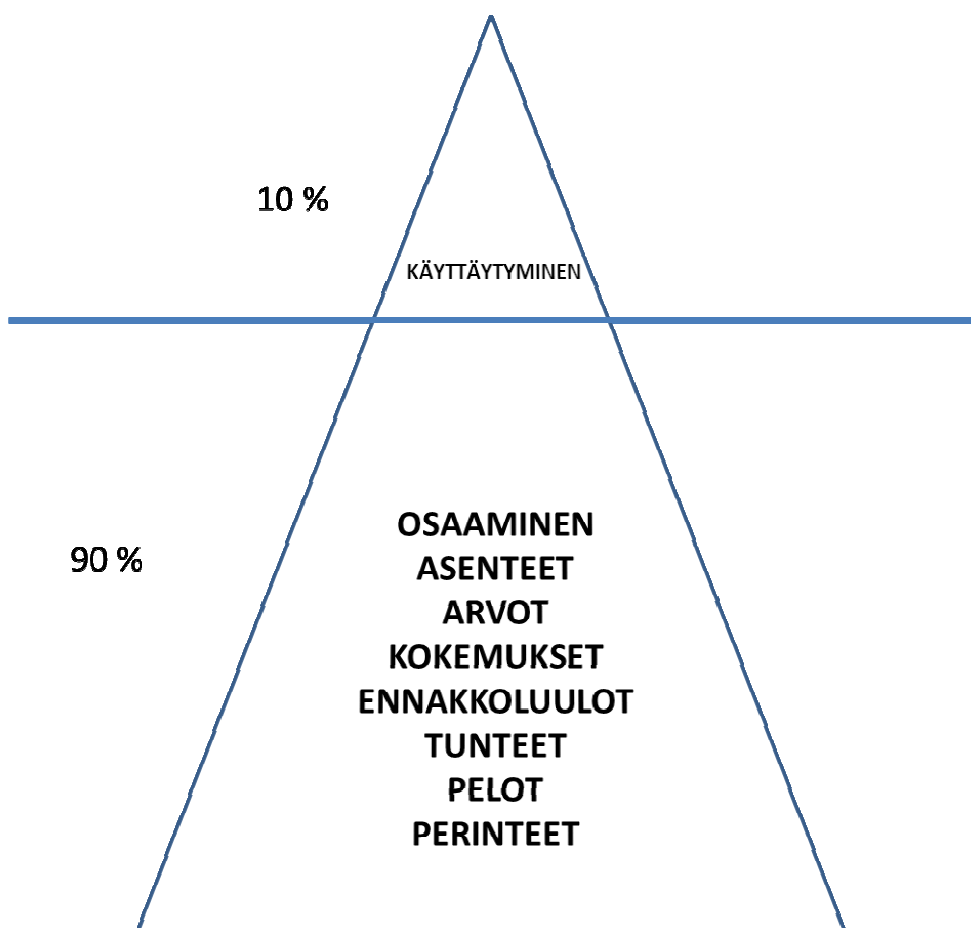
Arvot ovat luonteeltaan suhteellisen pysyviä sekä sisäsyntyisiä. Pysyvyydellä tarkoitetaan suhteellista pysyvyyttä, tämä mahdollistaa arvojen muuttumisen. Jos arvot eivät kykenisi muuttumaan, niin yksilöllinen ja sosiaalinen muutos olisi mahdotonta. Arvojen jatkuva vaihtuminen tekee ihmisen persoonallisuuden ja yhteiskunnan pysyvyydestä täysin mahdotonta. Jotta arvot olisivat pysyviä, ne tulisi opettaa yksilölle jo lapsuudessa. Pysyvät arvot on yleensä opittu absoluuttisina ja ehdottomina periaatteina. Arvojen pysyvyys lisää yksilön toiminnan sosiaalista ennustettavuutta. Arvot ovat luonteeltaan uskomuksia. Arvot voivat määrätä ja kieltää asioita yksilöltä tai ryhmältä. Arvot ovat myös mieltymyksiä tai käsityksiä siitä, mikä on suotavaa. Arvojen kokonaismäärä on pieni ja kaikilla ihmisillä on samankaltaisia arvoja, jotka ilmenevät voimakkuudeltaan vaihtelevina. Arvot ovat järjestyneet arvojärjestelmiin ja arvot pohjautuvat tiettyyn kulttuuriin sekä yhteiskuntaan. Arvot ovat vahvasti yhteydessä yksilön persoonallisuuteen. Arvot ovat yhteydessä ihmisen toimintatapoihin tai päämääriin. Arvot voidaan jakaa tässä suhteessa välineellisiin ja tavoitteellisiin arvoihin. Tavoitteisiin liittyviä arvoja on alettu kutsua itseisarvoiksi, koska ne viittaavat lopullisiin päämääriin ja ovat luonteeltaan yleisiä. Tavoitearvoja ovat esimerkiksi maailmanrauha, vapaus, tasa-arvo ja itsekkyyden kunnioitus. Välineelliset arvot taas ovat keinoja saavuttaa tavoitearvot. Välinearvot ovat luonteeltaan henkilökohtaisempia ja käsittävät persoonallisuuteen liittyviä uskomuksia, kuten rehellisyys, älykkyys, kyvykkyys ja itsenäisyys. Tavoitteisiin liittyvät arvot voidaan jakaa per-

soonallisiin ja sosiaalisiin arvoihin. Tavoitteelliset arvot voivat keskittyä joko yksilöön tai yhteiskuntaan. Tavoitteelliset arvot ovat joko yksilöiden sisäisiä tai yksilöiden välisiä arvoja. Välineelliset arvot jaetaan moraalisiin ja pätevyys- tai itseilmaisuarvoihin. Moraalisia arvoja rikottaessa aiheutuu mieleltään terveelle ihmiselle omantunnon tuskia ja syyllisyyttä. Pätevyyteen ja itseilmaisuun liittyvät arvot ovat keskittyneet yhtäläillä ihmisen omaan persoonallisuuteen kuin ihmistenvälisiin moraalisiin kysymyksiin. Pätevyysarvojen kohdalla moraalisten sopimusten rikkominen johtaa riittämättömyyden tunteeseen. (Rokeach 1973, 5–10, 95.)

Yksilöä ohjaa aina useampi kuin yksi arvo. Jokaiselta ihmiseltä löytyy eräänlainen arvoprofiili. Painotukset arvoprofiilin arvoissa vaihtelevat eri yksilöiden välillä. On myös mahdollista, että arvoprofiili sisältää ristiriitaisuuksia arvojen kesken. Ristiriitainen arvo profiili on todettu olevan kolmasosalla ihmisistä. Arvot eivät koskaan ole toisistaan riippumattomia vaan käyttäytymistämme ohjaa koko arvomaailmamme. Kaikkea sitä mitä me teemme ja sitä miten me käyttäydymme, voidaan pitää koko elämän aikana tapahtuneen arvokasvatuksen ja oppimisen tuotteena. (Puohiniemi 2002, 222.)

Kluckhohn, Rokeach ja Schwartz ovat määritelleet arvojen käsitteet lähes samalla tavalla. Samankaltaisuus selittyy sillä, että he ovat ottaneet vaikutteita toistensa näkemyksistä. Arvojen määritelmien lähtökohtana on kuitenkin Kluckhohnin käsitys arvoista. Rokeach perustaa oman näkemyksensä Kluckhohnin näkemykseen. Salom Schwartsin näkemys arvoista on paljon universaalimpi kuin Kluckhohnin ja Rokeachin näkemykset. Schwartsin arvoteoriassa keskeisessä roolissa ovat kaikille kulttuureille yhteiset arvot. Schwartsin arvoteoriaa tarkastelevissa tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että arvot eivät kuitenkaan ole aina yhteiskunnan sisällä samankaltaisia. Yksilön ja ryhmän arvoihin vaikuttavia tekijöitä ovat ainakin ikä, sukupuoli ja sosiaalinen asema. Schwartsin arvoteoriaan pohjautuen voidaan todeta, että ei ole olemassa koko yhteiskuntaa käsittäviä niin sanottuja perusarvoja. Aika muuttaa käsityksiämme arvoista. Esimerkiksi vallitsevat perinearvot ovat todennäköisesti nykyään täysin erilaiset kuin isovanhempiemme nuoruudessa. Schwartsin arvoteoriaa on käsitelty tarkemmin seuraavassa luvussa. (Sinkko & Nurmela 2011, 100–101.)

Arvot, asenteet, osaaminen, kokemukset, ennakkoluulot, tunteet, pelot ja perinteet luovat käyttäytymisellemme perustan. Tämä perusta ei näy suoraan ulospäin muille ihmisille vaan välittyy käyttäytymisemme kautta muille ihmisille. Käyttäytyminen on vain 10 % kokonaisuudesta. Loput 90 % muodostaa edellä mainittu perusta, jonka tukipilareita arvot ja asenteet ovat. (Keinonen 1991.)



Kuvio 3. Käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät (mukaillen Keinonen 1991).

Sinkkosen ja Nurmelan (2011, 98) mukaan sosiaalisilla arvoilla tarkoitetaan ympäristöstä opittuja, yleisiä ja yksilön tai yhteisön tavoitteisiin liittyviä valintataipumuksia. Sosiaaliset arvot ohjaavat myös ihmisten liikuntakäyttäytymistä. Omaksuttuaan lapsuudessa ja nuoruudessa tietyt arvot ihminen pyrkii noudattamaan niitä ympäristön sanelemien mahdollisuuksien mukaan. Arvot ovat osaltaan vaikuttamassa käytettävissä olevien toiminnan keinojen ja päämäärien valintaa. Päämäärällä tarkoitetaan tavoitetilaa johon yksilö liikuntakäyttäytymisen avulla pyrkii pääsemään. Esimerkki liikuntakäyttäytymisen päämääränä voisi olla maratonin juokseminen tietyssä tavoiteajassa.

Puohiniemi (2002, 219–222) toteaa, että suomalaisten kaksi tärkeintä arvoa ovat perheen turvallisuus ja terveys. Terveysarvoon kuuluu oleellisena osana liikunta. Suomalaisten keskuudessa terveyden saama arvolataus selittyy Puohiniemen mukaan sillä, että terveys mielletään muiden elämää ohjaavien arvojen toteutumisen ehtona. Vaikka terveys kuuluu tärkeäksi koettujen arvojen joukkoon, terveys ei arvona kuitenkaan ohjaa yksilön käytännön elämäntapoja ja tottumuksia. Terveysarvon arvostuksen sanotaankin olevan enemmän ideaali tai normatiivinen

sääntö kuin yksilön oma motiivi. Terveys sijoittuu Schwartsin arvoteorian arvokartalle (Kuvio 2) turvallisuuden alueelle. Terveysarvon noudattamattomuus esiintyy arvokartalla huomattavana vastakkain asetteluna. Terveiden vastakkainen arvomaailma on hedonistinen ja itsekäs, elämän nautintoja ja mielihyvää korostava arvomaailma. Jos haluamme saada liikuntaa liian vähän harrastavat sekä epäterveellisesti elävät ihmiset liikkumaan ja noudattamaan terveellisiä elämäntapoja, kannattaa heidän kohdalla korostaa muitakin kuin positiivisia arvoja. Liian vähän liikuntaa harrastavien ihmisten kohdalla kannattaa miettiä miten liikunnan harrastaminen saadaan tuottamaan harrastajalle elämän nautintoja ja mielihyvää. Nautinto ja mielihyvä ovat arvoja joita valtaosa ihmisistä pitää tärkeinä. Puohiniemi pitääkin terveyden ja elämän nautintojen vastakkainasettelun arvokartalla johtuvan nykyaikaisen terveysajattelun kapealaisuudesta. Arvokartassa eri puolilla sijaitseviin arvoihin voidaan hyvin vedota, kun vain löydämme niitä yhdistävän tekijän tai yhdistävän toiminnan. Nykyihminen ei koe terveyden ja terveysliikunnan tuottavan nautintoa. Tämä vastakkainasettelu johtaa siihen, että yhä enemmän nautintoa hakeva nykyihminen ajautuu pois terveysarvon ja terveysliikunnan luota. Meidän ei pitäisi nähdä terveysliikuntaa ja nautintoa toisiaan pois sulkevinä asioina vaikka ne sijaitsevatkin arvokartan vastakkaisilla puolilla. Ihmiset on helppo saada liikkumaan ja harrastamaan liikuntaa, kun onnistumme yhdistämään nautinnon ja terveysliikunnan. (Puohiniemi 2002, 219–225.)

Arvojen on todettu ohjaavan ihmisten harrastuksien valintaa. Harrastukset kertovat usein harrastajien arvomaailmasta. Ihmiset voidaan jakaa ryhmiin edustamiensa arvojen perusteella (Kuvio 2.). Ihmisten ryhmiin jakaminen Schwartzin arvoteorian arvojen mukaan kutsutaan arvokonfliktitypologiaksi. Esimerkiksi arvokonfliktitypologian mukaisesti itseohjautuvan universalistin harrastuksissa korostuu lukeminen. Keski-ikäiset itseohjautuvia universalisteja eivät liikuntaharrastukset kiinnosta. Polkupyöräilyä, kävelyä, sauvakävelyä, voimistelua ja joogaa itseohjautuvat universalistit harrastavat muiden arvotyyppien edustajia useammin. Itsenäisiksi arvojen perusteella luokiteltavat ihmiset puolestaan ovat liikunnallisesti suuntautuneita. Itsenäiset harrastavatkin monipuolisesti eri liikuntalajeja, kuten kuntoilulajeja, palloilulajeja, vaellusta, kalliokiipeilyä ja lumilautailua. Individualistiset hedonistit harrastavat enimmäkseen vauhdikkaita ja muodikkaita yksilölajeja. Individualistisen hedonistin harrastamista kuvataan tuotteistetuksi harrastamiseksi. Individualistien lajivalikoimaan kuuluvat jalkapallo ja salibandy sekä yksin suoritettavat ja kilpailulliset lajit. Kollektiiviset hedonistien liikunnallinen harrastuneisuus on suuntautunut urheiluun ja etenkin joukkuelajeihin. Kollektiivisille hedonisteille tärkeitä arvoja kuvaa hyvin viihteellisyys, muiden ihmisten kanssa aktiivinen yhdessäolo, ihmisten auttaminen, nuorisotoiminta ja joukkuelajit. Egoistien harrastukset kes-

kittyvät liikuntaan, matkailuun ja ihmisten kanssa sosiaaliseen kanssakäymiseen. Suosituimmat liikuntalajit egoistien keskuudessa ovat tennis, laskettelu ja kuntosalilla käynti. Sosiaalisen kanssakäymisen saralla egoistien toiminnassa korostuu seuroissa tapahtuva juniorityö, lastenkuljettaminen harrastuksiin, jääkiekko- ja jalkapallo-otteluissa käynti sekä yhdistystoiminta. Turvallisuusmielisten ihmisten liikuntaharrastukset liittyvät pääasiassa ulkoiluun. Turvallisuusmielisten keskuudessa suosituimpia liikuntaharrastuksia ovat kalastus, metsästys ja hiihto. Turvallisuusmielisten harrastuksissa urheilu ei kuitenkaan ole suuressa roolissa. Turvallisuusmieliset kuitenkin seuraavat moottoriurheilua, vievät lapsia harrastuksiin sekä käyvät jääkiekko- ja jalkapallo-otteluissa. Turvallisuutta arvostavat universalistit puolestaan harrastavat paljon asioita yhdessä perheittensä kanssa. Turvallisuutta arvostavien universalistien keskuudessa suosituimpia liikuntaharrastuksia ovat ulkoilu, hiihto, sauvakävely, kävely ja pyöräily. Hyväntahtoiset kollektiiviset ihmiset harrastavat kävelyä, lenkkeilyä ja hiihtoa. Hyväntahtoisia kollektiivisiä ihmisiä ei kuitenkaan voida pitää kovinkaan urheilullisina ihmisinä. Heitä parhaiten kuvaavana asiana voidaan pitää kiinnostusta muiden ihmisten auttamiseen. Opportunistit eivät harrasta juurikaan liikuntaa. Opportunistien harrastukset ovat muuten hyvin perhekeskeisiä. (Puohiniemi 2002, 151–158.)

Helkama (1997, 25) sanoo arvoilla olevan kaksi vastakkaista yhteiskunnallista tehtävää, nämä tehtävät ovat intohimojen sytyttämien ja yhteiskunnallisten toimintojen käynnistäminen, sekä intohimojen kurissa pitäminen ja yhteiskunnan koossa pitäminen. Liikuntakäyttäjymisen kohdalla meidän tulee juurruttaa lapsiin ja nuoriin sellaisia arvoja, jotka sytyttävät heissä intohimoja liikuntaa ja urheilua kohtaan.

5.1.4 NUORTEN ARVOT

Ällä, koulutustasolla ja koulutustaustalla on vaikutus ihmisten arvoihin. Nuorilla ihmisillä on erilaiset arvot kuin keski-ikäisillä ihmisillä. Jaari (2004, 116) toteaa Featheriin (1975) ja Roakechiin (1973) viitaten, että ikä korreloi positiivisesti säilyttämiseen liittyviin arvoihin ja negatiivisesti muutosvalmiuteen liittyviin arvoihin sekä mielihyvään liittyviin arvoihin. Säilyttämiseen liittyvät arvot ovat perinteet, yhdenmukaisuus ja turvallisuus. Muutosvalmiuteen liittyvät arvot ovat itseohjautuvuus ja virikkeisyys. Ihmisen elämänvaiheisiin liitettävät vaatimukset, mahdollisuudet, pakotteet ilmentyvät iän ja arvojen välisessä yhteydessä. Varusmiehet elävät varusmiespalveluksen aikoihin varhaisaikuisuutta. Varhaisaikuisuudessa perheen perustamiseen liittyvät tekijät ovat vahvasti esillä. Varhaisaikuisuudessa vaikuttavia arvoja ovat suoriutumien ja saavutukset. Turvallisuus, yhdenmukaisuus ja perinteet ovat arvoja jotka

jäävät varhaisaikuisuudessa suoriutumisen ja saavutusten tavoittelun varjoon. (Jaari 2004, 116.)

Puolustusvoimat on yksi monesta nuorten parissa opetus- ja kasvatustyötä tekevästä organisaatiosta. Puolustusvoimat on muiden organisaatioiden ohella herännyt viime aikoina keskustelemaan nuorten arvoista ja arvomaailmasta. Maanpuolustuskorkeakoulun johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos, Poliisiammattikorkeakoulu, Kadettikunta ja Suomen Reserviupseeriliitto ovat järjestäneet jo viisi kertaa nuoret, arvot ja maanpuolustus -hankkeeseen kuuluvan arvoseminaarin. Puolustusvoimissa on tehty tämän arvoseminaarin lisäksi useita arvoja ja asenteita kartoittavia tutkimuksia. 12.11.2012 Maanpuolustuskorkeakoululla järjestetyssä arvoseminaarissa käsiteltiin kodin, koulun, harrastusten ja yhteiskunnan roolia lasten ja nuorten kasvattajana. Valtion liikuntaneuvoston pääsihteeri Minna Paajanen totesi seminaarissa, että nuorten käyttäytymisessä kaikkein huolestuttavinta on liikkumattomuus, joka on yhtä vaarallista kuin tupakointi. Samaisessa seminaarissa Maanpuolustuskorkeakoulun professori Aki-Mauri Huhtinen sanoi lasten ja nuorten vanhemmilla olevan suuri rooli nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä. Liikunta-aktiivisuudella ja liikuntatottumuksilla on suuri merkitys nuorten syrjäytymiskehityksessä. Liikunta harrastusta voi rajoittaa vanhempien varattomuus tai perheessä vallitsevat haitalliset elämäntavat. Kaikkien nuorten kohdalla liikkumattomuus ja haitalliset elämäntavat eivät aina kuitenkaan johda syrjäytymiseen, mutta riskitekijöitä ne kuitenkin ovat. Liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä lasten ja nuorten syrjäytymistä. Liikunnan suuren syrjäytymisen ehkäisevän vaikutuksen vuoksi yhteiskunnan tulisi panostaa enemmän nuorten liikuntaan ja eritoten vähän liikkuviin nuoriin. Nuorten liikunta ja kunto talkoisiin on Puolustusvoimien osallistuttava, jotta sen status Suomen suurimpana kuntokouluna säilyisi tulevaisuudessakin.

Nuorisoryhmiin samaistuminen vaikuttaa Poutiaisen (2007, 173) mukaan vahvasti nuorten identiteettiin ja elämäntapaan. Poutiainen toteaaakin ryhmään samaistumisen olevan arvojen taustamuuttujista selitysvoimaisin muuttuja, ja se on yhteydessä kaikkiin arvo-orientaatioihin. Poutiaisen (2007, 174) väitöskirjassa kävi selväksi arvojen selkeä yhteys muihin sosiokulttuurisiin mittareihin. Poutiainen sanoo arvojen muodostavan yhdessä muiden muuttujien kanssa eräänlaisen verkoston, jossa identiteettiin, elämäntapaan, uskontoon, politiikkaan, talouteen ja ympäristöön liittyvät kysymykset liittyvät verkostomaisesti toisiinsa.

Jaari (2004, 176) sanoo Vilkkö-Riihelään (1999, 253–259) viitaten, että nuorten aikuisuuteen siirtymisen haasteita ovat itsenäistyminen, oman paikan ja roolin löytäminen, läheisyyden

jakaminen ystävyys- ja parisuhteissa, koulutuksen ja uran toteuttaminen sekä arvomaailman jäsentymisen ja sosiaalisesti vastuullisen toiminnan omaksuminen. Nuorten itsenäistymispyrkimyksistä saattaa seurata yksilökeskeinen ja vanhat ajattelutavat hylkäävä arvokorostus. Nykynuorille yksilöllisyys ja koulutuskulttuuri, kansainvälisyys ja monikulttuurisuus ovat arkipäivää. Jaari (2004, 179) toteaa SITRAn (2003) raporttia lainaten, että nuorilla pysyviä arvoja ovat henkinen tasapaino, läheiset ja hyvät ihmissuhteet, perhe ja oma aika. Nuorilla työ ja ura-ajattelu eivät ole pysyvien arvojen joukossa, kun taas aikuisilta ne löytyvät pysyvien arvojen joukosta. Työkäisten nuorten keskuudessa toivottuja arvoja ovat moniarvoisuus, suvaitsevaisuus, vastuuntunto, yhteisöllisyys ja luovuuden mahdollistava työkuulttuuri. Nuorten naisten keskuudessa sisäinen ahdistuneisuuden tunne on vahvempi kuin nuorilla miehillä. Nuorilla miehillä esiintyy puolestaan naisia enemmän kyynisyyttä. Työelämässä jo olevat ja sinne siirtyvät nuoret joutuvat taistelemaan lyhyiden työsuhteiden ja työelämän epävarmuuden sekä irrallisuuden tunteiden kanssa. Koulutetuillakin nuorilla on todettu vaikeuksia sopeutua nyky-yhteiskuntaan. Työmarkkinoiden epävarma tilanne altistaa nuoria arvoriistiin ja syrjäytymiseen. Epävarmuus voi aiheuttaa nuorille arvojen merkityksen vähenemistä ja tämä johtaa siihen, että nuorten itsetunto voi heikentyä. Työn, koulutuksen ja menestyksen tavoittelun ensisijaisuus tarkoittaa Jaarin (2004, 192) mukaan sitä, että nuoret odottavat yhteiskunnan edellyttävän heiltä menestymistä elämän kaikilla osa-alueilla. (Jaari 2004, 173–193.)

Jaarin (2004) mukaan nuorten asuinpaikalla on todettu olevan selvä yhteys nuorten arvoihin. Poutiainen (2007, 170) on havainnut väitöskirjassaan myös sen, että asuinpaikan ja arvojen välillä on selvä yhteys. Poutiainen (2007, 170) mukaan arvojen ja asuinpaikan yhteys osoittaa sen, että alueelliset tekijät vaikuttavat arvoihin. Poutiainen (2007, 170) toteaa, että samaan tulokseen ovat aikaisemmin päässeet myös esimerkiksi Lähteenmaa ja Siurala (1991). Poutiainen (2007, 170) sanoo, että nuoren opiskelupaikan yhteys arvoihin ei ole niin selvä kuin sukupuolen tai asuinpaikan yhteys nuorten arvoihin. Saman johtopäätöksen on tehnyt myös Jaari (2004).

Yhteiskunnassa vallitsevien arvojen sanotaan muuttuvan eri vuosikymmeninä. Nuorten arvojen muuttuminen saattaa olla osa syyllinen varusmiesten liikunta-aktiivisuuden ja fyysisen kunnan huonontumiseen. Tästä esimerkkinä voidaan pitää sitä, että nuorten miesten tärkeimmät arvot 1980-luvun puolivälissä olivat urheilu ja tekniikka. 2000-luvulla urheilu ei ollut enää tärkeimpien arvojen joukosta. (Jaari 2004, 177.)

Puohiniemi (2002, 323) toteaa, että kaksi kolmesta suomalaisesta sanoo harrastavansa reipasta liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Puohiniemen mukaan kyse ei ole siitä, että ihmiset olisivat laiskoja harrastamaan liikuntaa vaan siitä, että suurin osa ajankuvan elämyksellisestä puolesta välittyy ihmisille joukkoviestimien kautta. Näin ollen omakohtaisesti koetut liikunta-harrastushetket jäävät ihmisiltä puuttumaan. Nykyajan harrastukset ovat pääasiassa hyvin tuotteistettuja. Tuotteistettu harrastaminen kuuluu individualististen hedonistien arvomaailmaan. Nykymaailmassa harrastusmarkkinoita pyörittävät juuri individualistiset hedonistit. Tämän vuoksi monet muut arvoryhmät ovat pudonneet tuotteistetun harrastusmaailman ulkopuolelle. (Puohiniemi 2002, 323–324.) Edellä mainitun kaltainen kehitys ja liikuntaharrastusten tuotteistaminen on voinut johtaa siihen, että osa varusmiehistä on pudonnut tuotteistetun harrastusmaailma ulkopuolelle, ja heidän liikunta-aktiivisuus on vähentynyt tämän vuoksi.

6 TUTKIMUSONGELMAT JA TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen yhteydessä olevat arvot. Arvojen selvittämisen jälkeen on mahdollista vaikuttaa varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen yhteydessä oleviin arvoihin ja sitä kautta liikuntakäyttäytymiseen. ”Arvojen ja asenteiden yhteys liikuntakäyttäytymiseen oli niin selvä, että niiden jatkotutkiminen liikuntakäyttäytymisen edistämisessä tulee myös selvittää.” (Saarelainen 2009.) Tutkimuksen hypoteesi olettaa, että arvot ja asenteet vaikuttavat varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen. Oletetaan, että arvojen ja asenteiden muodostumiseen vaikuttavat ainakin kaveripiiri, vanhemmat, koulu ja aikaisemmat liikuntakokemukset.

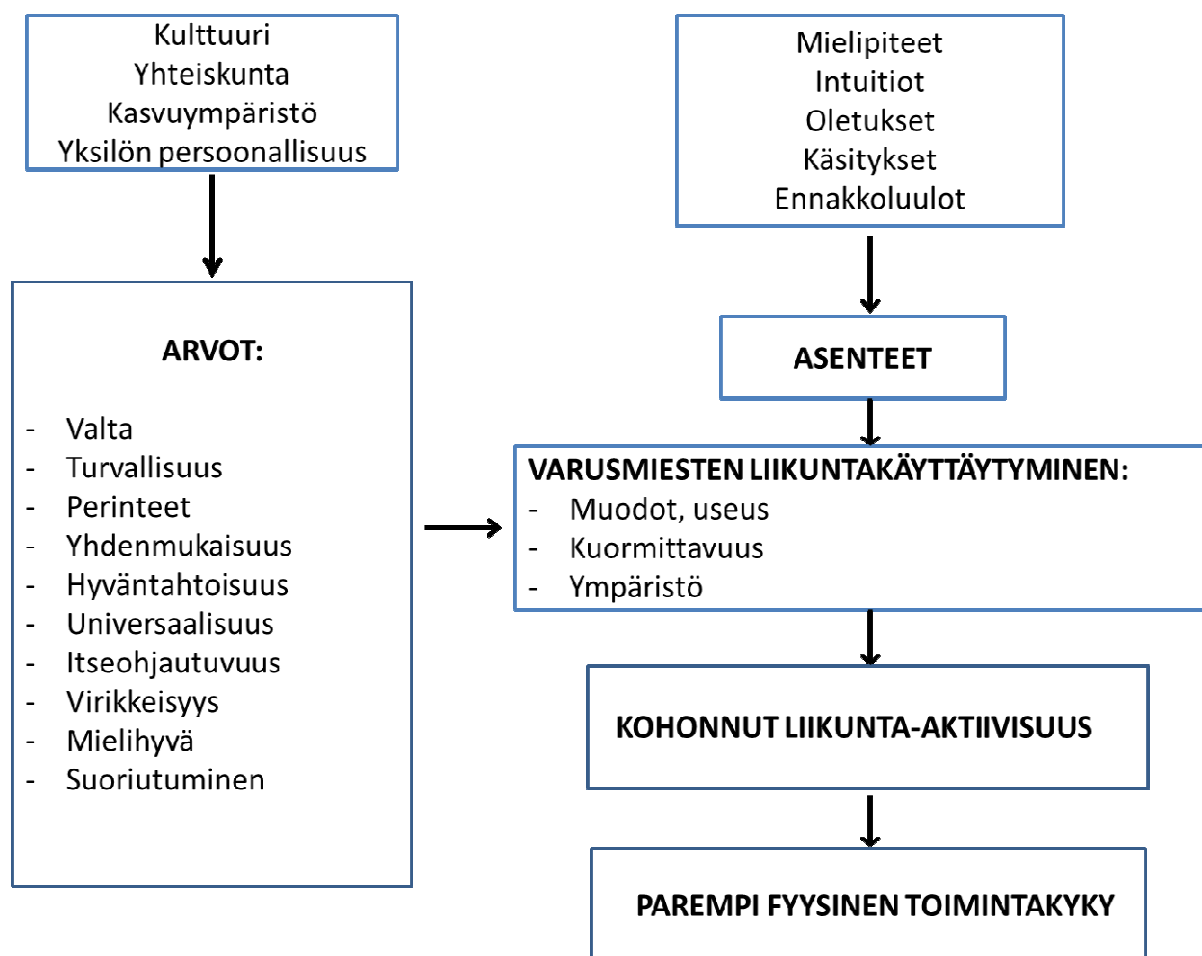
Tutkimuksen pääongelma on:

Millainen yhteys on liikuntaan liittyvillä arvoilla varusmiespalveluksen aikaiseen liikuntakäyttäytymiseen?

Pääongelmaan vastaaminen vaatii seuraaviin alaongelmiin vastaamista:

1. Mitkä ovat ne arvot, jotka ovat yhteydessä varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen?
2. Selittävätkö varusmiesten liikuntaan liittyvät arvot varusmiesten suosimia liikuntamuotoja?
3. Selittääkö vanhempien liikuntakäyttäytyminen lasten arvoja ja liikuntakäyttäytymistä?

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys kuvaa tutkittavan ilmiön monimuotoisuutta ja siihen vaikuttavia osatekijöitä. Viitekehyksessä painotetaan arvojen ja asenteiden vaikutusta liikuntakäyttämiseen. Viitekehys ottaa huomioon myös arvoja ja asenteita muokkaavat tekijät. Arvoja muokkaavia tekijöitä ovat kulttuuri, yhteiskunta, kasvuympäristö ja yksilön persoonallisuus. Tutkimuksessa käsitellään liikuntakäyttämiseen altistavia arvoja, jotka ovat valta, turvallisuus, perinteet, yhdenmukaisuus, hyväntahtoisuus, universaalisuus, itseohjautuvuus, virikkeisyys, mielihyvä ja suoriutuminen. (Schwartz 1992; Rohan 2000, Roccas & ym. 2002.) Asenteita puolestaan muokkaavat mielipiteet, intuitiot, oletukset, käsitykset ja ennakkoluulot. Arvot ja asenteet kuuluvat liikuntakäyttämiseen alistaviin tekijöihin. Tekijät voidaan jakaa lisäksi vahvistaviin ja mahdollistaviin tekijöihin. Yläkategorioina toimivat altistavat, vahvistavat ja mahdollistavat tekijät. Liikuntakäyttämisen puolestaan vaikuttaa liikuntaaktiivisuuteen joka puolestaan vaikuttaa fyysiseen suorituskyykyyn. Viitekehys mukailee Vuoren (2005) esittämää Greenin ja Kreuterin (1999) liikuntakäyttämisen PRECEDE – PROCEED mallia.



Kuvio 4. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys (Green & Kreuter 1999,43; Vuori 2005, 651; Schwartz 1992; Rohan 2000, Roccas & ym. 2002).

Tutkimuksen keskeisimpiä käsitteitä ovat liikuntakäyttäytyminen, liikunta-aktiivisuus, fyysinen aktiivisuus, asenteet ja arvot. Liikuntakäyttäytyminen on omaksuttu tai opittu tapa, joka ilmenee liikuntakykyisyytenä tai liikunnallisuutena erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa (Saarelainen 2009). Liikunnan määrään ja laatuun sekä liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten arvot, asenteet, motivaatio, perhe, koulu, työ, vapaa-ajanolosuhteet, opettajat, esimiehet, suorituspaikkojen sijainti, kulkuyhteydet, käytettävissä olevat liikuntavälineet ja sosiaaliset suhteet. (Kyröläinen ym. 2003, 16; Vuori 2005, 650–651.)

7 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA

7.1 TUTKIMUSAINEISTO

Tutkimusaineisto muodostui Reserviupseerikoulun Jääkärikomppanian varusmiehille järjestetyn survey-kyselyn tuotteena. Kyselyyn osallistui edellä mainitusta perusyksiköstä aliupseerioppilaita, ryhmänjohtajia ja upseerikokelaita. Kysely pidettiin Reserviupseerikoulun auditoriossa 18.9.2013. Suurin osa varusmiehistä oli palvellut kyselyyn osallistumishetkellä kaksi ja puoli kuukautta, sekä kyselyyn osallistuneet alikersantit ja kokelaat olivat palvelleet kahdeksan ja puoli kuukautta. Kyselyyn osallistui yhteensä 91 varusmiestä, joista kokelaita oli kaksi, alikersantteja yksi ja aliupseerioppilaita oli 88. Vastaajien joukossa ei ollut yhtään naista. Tutkimukseen osallistuneet aliupseerioppilaat ovat lähtöisin kahdesta eri joukko-osastosta. Kyseiset joukko-osastot olivat Reserviupseerikoulu ja Maasotakoulu.

Tutkimuksen kohteina olevista henkilöistä kertyvää tietoa käsitellään ja säilytetään henkilötietolain mukaisesti. Tutkimuksesta kertyvää ja syntyvää Puolustusvoimia koskevaa tietoa käsitellään ja säilytetään siitä annettujen Puolustusvoimien ohjeiden ja julkisuudesta säädetyn lain mukaisesti. Tutkimusraportin tietojen perusteella ei ole mahdollista tunnistaa yksittäistä henkilöä muiden tutkittavien joukosta. Fyysiseen toimintakykyyn liittyviä tietoja käytetään vain tutkimuksellisiin tarkoituksiin.

7.2 KYSELYLOMAKKEEN KEHITTÄMINEN

Empiirinen aineisto muodostui ainoastaan kyselystä saaduista tuloksista. Survey -tutkimus on empiirinen tutkimusmenetelmä, jossa pyritään kartoittamaan tai selvittämään todellista asiaa. Tässä menetelmässä tutkijan rooli ei tule esiin, vaan hän toimii passiivisena tietojen ke-

rääjänä. Survey-tutkimus on tyypillisimmin kysely, jossa aineistoa kerätään standardoidusti tietystä perusjoukosta valitulta otokselta ja analysoidaan kvantitatiivisesti. Standardoitu tarkoittaa sitä, että asiaa kysytään kaikilta vastaajilta täsmälleen samalla tavalla. Tämä lisää myös kyselyn toistettavuutta ja osaltaan tutkimuksen reliabiliteettia. (Hirsjärvi ym. 2006, 189; Metsämuuronen 2006, 44.)

Tieteellinen tutkimus pyrkii selvittämään tutkimuskohteensa lainalaisuuksia ja toimintaperiaatteita. Empiirinen tutkimus perustuu teorian perusteella kehitettyihin menetelmiin. Tutkimuksen avulla voidaan testata, toteutuuko jokin teoriasta johdettu hypoteesi käytännössä tai tutkimusongelmana voi olla myös jonkin ilmiön tai käyttäytymisen syiden selvittäminen tai ratkaisun löytäminen siihen, miten jokin asia pitäisi toteuttaa. (Heikkilän 2005, 13.)

Survey-tutkimuksen toteuttaminen kyselynä on käytännöllinen tapa kerätä kattava ja määrällisesti suuri tutkimusaineisto. Se on aineistonkeruumenetelmänä tehokas, sillä se mahdollistaa suuren otoksen ja kyselyssä voidaan kysyä useita eri asioita. Aineisto on myös nopeasti käsiteltävissä. Aineiston analysointiin on kehitelty tietokonepohjaisia analysointitapoja sekä raportointimuotoja. Kyselytutkimuksen heikkouksina mainitaan muun muassa vastaajien suhtautuminen kyselyyn, vastausvaihtoehtojen onnistuneisuus, vastaajien aihepiirin tuntemus tai lomakkeen laadintaan liittyvät tekijät. (Hirsjärvi ym. 2000, 190–191.)

Kyselylomakkeen laadinnan aloitin elokuun lopulla 2013. Kyselylomakkeen laatimisessa käytin apuna Saarelaisen (2009) tutkimuksessaan käyttämää lomaketta. Saarelaisen käyttämän kyselylomakkeen ulkoinen formaatti pohjautuu Puolustusvoimien reserviläistutkimus 2008 kyselylomakkeeseen. Saarelaisen käyttämään kyselylomakkeeseen lisäsin kysymyksiä, jotka kartoittivat arvoja, asenteita, sekä vanhempien että perheen liikuntakäyttämistä. En nähnyt tarpeelliseksi kysyä varusmiehiltä heidän päihteiden käytöstään, joten poistin kyselylomakkeesta kaikki kysymykset jotka koskivat päihteiden käyttöä. Päihteiden käytön kartoittaminen ei ollut tarpeellista tutkimusongelmiin vastaamisen kannalta. Lisäksi muutin Saarelaisen laatimaa kyselyä varusmiehille sopivampaan muotoon, sekä Reserviupseerikoulun toimintaympäristöön sopivaksi. Kyselylomakkeella oli tarkoitus kartoittaa etenkin Schwartzin arvoteorian 10 arvon muodostaman arvojenmallin mukaisia arvoja, sekä sitä miten nämä arvot ilmenevät varusmiesten liikuntakäyttämisyksessä ja mitkä arvot vaikuttavat eniten heidän liikuntakäyttämiseensä. Kyseiset Schwartzin arvoteorian kymmenen arvoa ovat valta, turvallisuus, perinteet, yhdenmukaisuus, hyväntahtoisuus, universaalisuus, itseohjautuvuus, virikkeisyys, mielihyvä ja suoriutuminen.

Tutkimuksessa käytetty kyselylomake rakentui kahdesta osasta. Ensimmäisessä osassa oli kysymykset 1 - 25 ja toisessa osassa väittämät 26 - 120. Ensimmäisen osan kysymyksillä 1 - 9 kartoitettiin varusmiesten ja heidän vanhempiansa taustatietoja. Taustatietoja kartoittavissa kysymyksissä kysyttiin sukupuolta, siviilisäätystä, sotilasarvoa, lasten lukumäärää, asuinpaikkaa, varusmiehen omaa koulutustasoa ja vanhempien koulutustasoa. Kysymyksillä 10 - 18 kysyttiin vastaajien nykyisistä ja lapsuuden aikaisista liikuntatottumuksista, sekä vanhempien ja koko perheen liikuntatottumuksista vastaajan lapsuudessa. Liikuntakäyttäytymisen osa-alueita ovat kuinka useasti liikuntaa harrastetaan, liikuntalajit, liikunnan kuormittavuus sekä fyysinen ja sosiaalinen toimintaympäristö. Liikunta-aktiivisuutta ja tämän hetkistä fyysisen kunnan tasoa kartoitettiin kysymyksillä 19 - 25. Kyselyn toisessa osiossa oli väittämiä, joissa käytettiin seitsemänportaista asteikkoa a - g. Asteikko skaalattiin negatiivis - positiiviseksi. Vastaus vaihtoehdot sijaitsivat "täysin eri mieltä" - "täysin samaa mieltä" vastaus vaihtoehtojen välissä. Edellä mainitun kaltaisen asteikon etuna sanotaan olevan selkeiden sanamuotojen ja niiden yksiselitteistä ymmärtämistä (Metsämuuronen 2003, 72). Väittämät 26 - 28 käsittelivät liikunnan kuormittavuutta, väittämät 29 - 31 fyysistä ympäristöä ja väittämät 32 - 36 sosiaalista ympäristöä. Väittämillä 37 - 120 pyrittiin löytämään liikuntakäyttäytymistä selittävien muuttujien yhteys varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen. Asenteita kartoitettiin yhteensä viidellä väittämällä. Asenteisiin liittyvät väittämät koskivat sitä, että kokeeko vastaaja liikunnan ja liikunnan harrastamisen positiivisena asiana. Arvoja kartoitettavia väittämiä oli kyselylomakkeessa yhteensä 25. Väittämiä oli kyselylomakkeessa Shalom Schwartzin arvoteorian muodostaman arvojenmallin jokaisesta kymmenestä arvosta. Schwartzin arvoteoriasta on kirjoitettu tarkemmin kappaleessa 5.1.1. Väittämät 47 - 50 kartoittivat Schwartzin arvoteorian ensimmäistä arvoa valtaa. Väittäminen 51 liittyi turvallisuuteen, väittämät 52 - 55 liittyivät perinteisiin, väittämät 56 - 57 yhdenmukaisuuteen, väittäminen 58 hyväntahtoisuuteen, väittäminen 59 universaalisuuteen, väittämät 60 - 62 itseohjautuvuuteen, väittämät 63 - 65 virikkeisyyteen, väittämät 66 - 67 mielihyvään ja väittämät 68 - 71 liittyivät suoriutumiseen. Tutkimuksessa käytetty kyselylomake löytyy raportin liitteessä 1.

Kyselyn väittämistä muodostettiin mittareita. Mittarit mukailevat osittain Saarelaisen (2009) käyttämiä mittareita. Tavoitteet ovat muutettu viitekehykseen ja asiayhteyteen sopiviksi. Mittareita on yhteensä kahdeksan kappaletta.

Taulukko 1. Mittareiden tavoitteet. (mukaillen Saarelainen 2009, 48.)

Mittari	Tavoite
1. Liikunnan kuormittavuus	Millaista varusmiehen harrastama liikunta kuormittavuudeltaan?
2. Fyysinen ympäristö	Onko liikuntapaikan viihtyvyydellä vaikutusta varusmiehen liikunnan harrastamiseen?
3. Sosiaalinen ympäristö	Miten sosiaalinen ympäristö vaikuttaa varusmiehen liikuntakäyttäytymiseen?
4. Tiedot	Onko varusmiehellä riittävät tiedot fyysisen harjoittelun tavoitteista, toteuttamisesta ja vaikutuksista?
5. Asenteet	Suhtautuuko varusmies liikuntaan negatiivisesti vai positiivisesti?
6. Arvot	Mitkä Schwartzin arvoteorian arvoista vaikuttavat varusmiehen liikuntakäyttäytymiseen eniten?
7. Normi	Vaikuttaako sotilaana oleminen liikuntakäyttäytymiseen?
8. Odotukset	Odottaako varusmies saavansa hyötyä liikunnan harrastamisesta?
9. Kokemukset	Tukevatko positiiviset liikuntakokemukset kadetin mielestä liikuntaharrastuksen aloittamista?
10. Tuntemukset, oireet	Millaisia tuntemuksia tai oireita liikunta saa aikaan varusmiehessä?
11. Koettu pysyvyys	Vaikuttavatko varusmiehen käsitykset itsestään liikkujana liikuntakäyttäytymiseen?
12. Terveys ja kunto	Onko varusmiehellä omasta mielestään riittävän hyvät terveys ja kunto liikunnan harrastamiseen?
13. Aika	Onko varusmiehellä riittävästi aikaa harrastaa liikuntaa varusmiespalveluksessa ja siviilissä?
14. Hyväksyttävyyys	Onko liikunnan harrastaminen hyväksyttävää varusmiehen mielestä?
15. Muiden ihmisten asenteet ja käyttäytyminen sekä tuki	Tukevatko muiden ihmisten käyttäytyminen kadetin liikuntakäyttäytymistä?
16. Liikunnan tuomat kokemukset ja vaikutukset	Millaiseksi varusmies kokee oman kuntonsa ja varusmiespalveluksen liikuntakoulutuksen?
17. Liikunnan tuomat symboliset ja konkreettiset palkinnot	Saako symbolinen tai konkreettinen palkinto varusmiehen liikkumaan?
18. Kannusteet (taloudelliset ja muut)	Mikä kannustaa varusmiestä liikkumaan?

7.3 TILASTOLLISET ANALYYSIT

Kyselyn tulokset muutettiin sähköiseen muotoon Jotos-lukulaitteella. Jotos-lukulaite lukee kyselyn vastaukset optisesti Puolustusvoimien käytössä olevasta tiedonkeruulomakkeesta. Tutkimusaineistoa analysoitiin tilastollisin menetelmin ja tarkoituksena oli kuvata ilmiötä sekä pohtia tulosten vaikuttimia. Tarkoituksena oli löytää liikuntakäyttämisen ja Schwartzin arvoteorian syy- ja seuraussuhteita. Aineiston analysointiin käytettiin SPSS 21.0 (Statistical Package for Social Sciences) ohjelmaa. Kyselylomakkeen väittämien tiivistämiseen käytettiin faktorianalyysiä. Regressio- ja varianssianalyyseillä sekä Studentin t-testillä haettiin vastauksia tutkimuksen tutkimusongelmiin. Analyysihin otettiin mukaan faktorianalyysin perusteella muodostetut arvoja käsittelevät summamuuttujat ja kyselylomakkeen osiot 1 – 25.

7.3.1 TUTKIMUKSEN FAKTORIT

Faktorianalyysin avulla etsittiin tutkimuksen eri muuttujien avulla tutkimuksessa käytetyn teorian taustalla vaikuttavia tekijöitä. Taustalla vaikuttavia tekijöitä kutsutaan piilomuuttujiksi. Kun analyysi on saatu suoritettua, tämän jälkeen on vielä tulkittava saadut faktorit. Tulkitseminen tapahtuu selvittämällä mitkä alkuperäisistä muuttujista korreloivat eniten saatujen faktoreiden kanssa. Jokaiselle saadulle havaintoyksikölle lasketaan faktoripisteet. Faktoripisteet kuvaavat piilomuuttujien arvoja. Eri faktoreille laskettiin kommunaliteetti. Kommunaliiteetti ilmentää, kuinka paljon faktori selittää muuttujan vaihtelua. Tässä tutkimuksessa käytettiin perinteistä eksploratiivista faktorianalyysiä, sillä se soveltuu hyvin tutkimukseen, jossa tutkijalla on käsitys siitä millainen yhteys tutkittavilla muuttujilla on keskenään. Faktorianaalyysi lähtee siitä oletuksesta, että muuttujien välillä on olemassa aitoja korrelaatioita. Hyvän korrelaation raja on 0.30. Faktorianaalyysiä ei kuitenkaan kannata tehdä, jos yksikään korrelaatio ei ylitä 0.3:a. Otskoon tulisi olla yli 300. Tässä tutkimuksessa jäädytään alla tuon 300 rajan. Mutta pienempikin otoskoko riittää, jos korrelaatiot muuttujien välillä ovat korkeat. Tutkimuksen otoskoko oli 91 varusmiestä. (Metsämuuronen 2006, 598 ; Heikkilä 2005, 248.)

Heikkilän (2005, 249) mukaan faktorianaalyysiä voidaan verrata mielipidekyselyyn liittyvien samaa asiaa mittaavien kysymysten ryhmittelyyn. Edellä mainitussa ryhmittelyssäkin voidaan havaita samaa asiaa mittaavien kysymysten välillä korrelaatiota. Keskenään korreloivista muuttujista on määriteltävissä summamuuttujia ja keskiarvomuttujia. Faktorianaalyysi eroaa perinteisestä korrelaation määrittelystä siten, että analysoinnissa käytettävä ohjelma etsii tut-

kijan puolesta keskenään parhaiten korreloivat muuttujat. Ohjelma muodostaa kyseisistä muuttujista faktoreita. Tutkijan täytyy itse kuitenkin nimetä korrelaation avulla muodostuneet faktorit.

Taulukko 2. Liikuntakäyttäytymiseen liittyvien arvojen viiden faktorin ratkaisu ja osioanalyysin tulokset

Faktori / osio	α	Kommunali- teeti	Faktori- lataus	M	SD
1. ELÄMÄNTAPA JA LIIKUN- NAN MERKITYS	.93			5.0	1.46
Väittäjä 47		.812	.813		
Väittäjä 48		.643	.686		
Väittäjä 52		.906	.888		
Väittäjä 53		.845	.852		
Väittäjä 54		.858	.755		
Väittäjä 63		.550	.426		
2. VIRIKKEINEN ITSEOHJAU- TUVUUS	.86			4.3	1.27
Väittäjä 51		.423	.478		
Väittäjä 59		.490	.480		
Väittäjä 60		.640	.675		
Väittäjä 61		.336	.573		
Väittäjä 62		.645	.767		
Väittäjä 63		.550	.410		
Väittäjä 64		.592	.458		
3. SUORIUTUMINEN	.88			4.3	1.37
Väittäjä 49		.689	.749		
Väittäjä 50		.442	.395		
Väittäjä 68		.757	.559		
Väittäjä 69		.691	.640		
Väittäjä 70		.602	.637		
Väittäjä 71		.618	.501		

4. PERHE JA ELÄMÄN ARVOT	0.81		4.4	1.33
Väittäjä 54		.858	.431	
Väittäjä 55		.859	.829	
Väittäjä 56		.457	.593	
Väittäjä 58		.559	.438	
5. MIELIHYVÄ	0.88		5.4	1.45
Väittäjä 65		.658	.499	
Väittäjä 66		.808	.702	
Väittäjä 67		.887	.749	

Huom. Eksploratiivinen faktorianalyysi varimax-rotatiolla

Faktorianalyysiin valittiin mukaan vain viitekehysten mukaiset Schwartzin arvomallin arvoja kartoittavat väittämät 47 – 71. Väittämät löytyvät kyselylomakkeesta liitteestä 1. Faktorianaalyyssistä jätettiin kokonaan pois liikuntakäyttäytymistä selittävät väittämät 37 – 46 ja 72 - 120 sekä selitettävät väittämät 26 – 36.

Ensimmäisessä vaiheessa suoritettiin arvoja kartoittavien väittämien osalta (47 - 71) analyysi eksploratiivisella faktorianalyysillä (Explorative Factor Analysis, EFA) käyttäen "Maximum Likelihood" menetelmää ja "Varimax" rotaatiolla. Valitun menetelmän Kaiserin testin (Kaiser - Meyer - Olkin Measure of Sampling Adequacy, KMO =.88) sekä Bartlettin sväärisyydesti $p < .001$ osoittivat, että korrelaatiomatriisi soveltuu faktorianalyysiin hyvin.

Muuttujien kommunaliteettien alarajana pidettiin arvoa .40. Faktorianaalyyssisarjan aikana tällä perusteella karsittiin pois väittäjä 57. Viimeiseen vaiheeseen jäi väittäjä 61, jonka kommunaliteetti .336 jäi alle asetetun .40 rajan. Väittämän 61 poistamista kuitenkin kokeiltiin. Väittämän 61 poistaminen laski aina usean muun väittämän kommunaliteettia huomattavasti. Osion mukana pitämistä voidaankin perustella osioanalyysillä. Osion 61 pois jättäminen olisi laskenut muodostetun faktorin luotettavuutta (Cronbachin alfa). Yleinen kommunaliteettikriteeri .30 kuitenkin ylitettiin väittämän 61 osalta (Nummenmaa 2006, 339). Väittämän 61 faktorilataus oli .573 joka osaltaan tukee väittämän mukana pitämistä.

Faktorien osiolatauksien alarajaksi asetettiin .30 (Metsämuuronen 2006, 537). Valittuihin faktoreihin mukaan otettujen väittämien faktorilataukset olivat .40 - .89. Summamuuttujien luotettavuuden alarajaksi asetettiin Cronbachin alfan arvo .60 (Metsämuuronen 2006, 395). Va-

rusmiesten Schwartsin arvoteorian mukaisia arvoja liikuntakäyttäytymistä kohtaan kartoitettavista väittämistä 47 – 71 muodostui lopulta viisi faktoria. Faktorit nimettiin faktorin sisältämien väittämien sisältöjen perusteella. Nimeämisellä pyrittiin lyhyeen ja ytimekkääseen ilmaisuun faktorin sisällöstä. Viiden faktorin ratkaisulla pystyttiin selittämään 63.8 % muuttujien välisestä varianssista.

Taulukossa 2 on esitetty faktorien keskeiset tunnusluvut keskiarvo, keskihajonta, kommunaliteetti, faktorilataus ja Cronbachin alfa. Kaksi valtaa, kolme perinteitä ja yksi virikkeisyyttä käsittelevää väittämää muodostivat ensimmäisen faktorin, joka selitti 20.6 % varianssista. Faktorille annettiin nimi "elämäntapa ja liikunnan merkitys". Väittämien kommunaliteetit olivat .55 - .91 ja faktorilataukset .43 - .89. Toisen faktorin muodostivat yksi turvallisuuteen ja universaalisuuteen liittyvä väittämä sekä kolme itseohjautuvuuteen ja kaksi virikkeisyyteen liittyvä väittämä. Faktori selitti 13.2 % varianssista. Toisen faktorin nimi oli "virikkeinen itseohjautuvuus". Väittämien kommunaliteetit olivat .42 - .65 ja faktorilataukset .41 - .77. Kolmas faktori muodostui kahdesta valtaan ja neljästä suoriutumiseen liittyvästä väittämästä. Kolmannen faktorin nimi oli "suoriutuminen". Faktori selitti 12.4 % varianssista. Väittämien kommunaliteetit olivat .44 - .69 ja faktorilataukset .40 - .75. Neljännen faktorin muodostivat kaksi perinteisiin, yksi yhdenmukaisuuteen ja yksi hyväntahtoisuuteen liittyvä väittämä. Faktori sai nimekseen "perhe ja elämänarvot". Faktori selitti 10.0 % varianssista. Väittämien kommunaliteetit olivat .46 - .86 ja faktorilataukset .43 - .83. Viides faktori muodostettiin yhdestä virikkeisyyteen ja kahdesta mielihyvään liittyvästä väittämästä. Faktorin nimi oli "mielihyvä". Viides faktori selitti 9.5 % varianssista. Tämän faktorin kommunaliteetit olivat .66 - .89 ja faktorilataukset .50 - .75. Väittämä 63 sisältyy "elämäntapa ja liikunnan merkitys" ja "virikkeinen itseohjautuvuus" faktoriin, koska väittämä latautui molempiin faktoreihin faktorianalyyseissä. Väittämän 63 pois jättäminen olisi laskenut edellä mainittujen faktorien kommunaliteetteja merkittävästi.

7.3.2 REGRESSIOANALYYSI

Regressioanalyysin avulla tutkitaan yhden tai useamman selittävän muuttujan vaikutusta selitettävään muuttujaan. Regressioanalyysiä käyttämällä voidaan vastata esimerkiksi siihen, että vaikuttaako jokin tietty arvo varusmiesten liikunta-aktiivisuuteen. Regressioanalyysi kertoo myös kuinka voimakas vaikutus on, jos vaikuttavuutta muuttujien välillä on havaittu. Regressioanalyysin avulla voidaan tutkia usean selittävän muuttujan vaikutusta selitettävään muuttujaan. Regressioanalyysin avulla voidaan testata ovatko tietyt muuttujat parempia liikuntakäyt-

täytymisen selittäjiä kuin toiset muuttajat. Regressioanalyysiä käytettäessä oletetaan, että selittävät muuttajat korreloivat kohtuullisesti selitettävän muuttujan kanssa. Selitettävät muuttajat eivät kuitenkaan saa korreloida liian voimakkaasti toistensa kanssa. Regressioanalyysin edellytyksenä on, että selitettävä muuttuja on suhde- tai välimatka-asteikollinen. Normaali- ja järjestysasteikollisetkin muuttajat käyvät regressioanalyysiin, jos muuttujista tehdään niin sanottuja dummy-muuttujia. Dummy-muuttujalla tarkoitetaan dikotomisesta muuttujasta 0:lla tai 1:llä koodattuja muuttujia. Regressiomallia käytetään todellisuuden mallintamisessa matemaattiseen muotoon. Regressioanalyysiä käytetään ilmiön, kuten liikuntakäyttäytymisen mallintamiseen. (Metsämuuronen 2006, 643–645; Heikkilä 2005, 236–237.)

Tutkimuksessa regressioanalyysiä käytettiin selvittämään arvoja, jotka ovat yhteydessä varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen. Regressioanalyseissä käytettiin selitettävänä tekijöinä liikuntakäyttäytymistä kuvaavia muuttujia. Selittävinä muuttujina analyysissä olivat arvoja kuvaavat viisi summamuuttujaa. Liikuntakäyttäytymistä kuvaamaan käytettiin muuttujia, jotka olivat liikunnan useus, liikunnan rasittavuus, 12-minuutin juokсутestin tulosluokka ja lihaskuntoluokka. Selittävät muuttajat olivat summamuuttajat ”elämäntapa ja liikunnan merkitys”, ”virikkeinen itseohjautuvuus”, ”suoriutuminen”, ”perhe ja elämänarvot” ja ”mielihyvää”.

Regressiomallien kriteereinä pidettiin korjattua mallin selitysastetta vähintään 6 % (*Adj. R2* > .06) (Heikkilä 2005, 252). Malliin valittujen muuttujien kriteereinä pidettiin b-kertoimen t-arvoa ($t > 2.0$) ja t-arvoa vastaavaa merkitsevyyttä Sig. ($p < .05$) (Metsämuuronen 2006, 585). Näistä kriteereistä ei valituissa regressiomalleissa tarvinnut tinkiä.

7.3.3 VARIANSSIANALYYSI JA T-TESTI

Varianssianalyysin avulla voidaan testata onko ryhmien välillä keskiarvoissa tilastollisesti merkitseviä eroja. Varianssianalyysissä muuttujien arvojen vaihtelua analysoidaan variansseilla. Variansseilla tarkoitetaan keskihajontojen neliöitä. Varianssianalyysillä voidaan verrata ryhmien sisäistä ja ryhmien välistä vaihtelua. Jos ryhmien sisäiset ja ryhmien väliset varianssit eivät eroa merkittävästi toisistaan niin tällöin on todennäköistä se, että eri luokkien saamat keskiarvot ovat peräisin samansuuntaisesta jakaumasta. Tällöin niiden välillä ei ole myöskään tilastollisesti merkitsevää eroa. Nolla hypoteesi voidaan hylätä jos nämä kaksi varianssia eroavat toisistaan tarpeeksi. Tilastoyksiköt voidaan jakaa ryhmiin muuttujan perusteella ja tämän jälkeen voidaan verrata ryhmien keskiarvoja varianssianalyysin avulla. Tilastoyksiköt kuten varusmiehet voidaan jakaa ryhmiin. Ryhmät voivat olla esimerkiksi liikunta-aktiivisuus, syntymäpaikka, ikä ja sukupuoli. Jos muuttujia on vain yksi, käytetään silloin yksisuuntaista

varianssianalyysiä (one-way analysis of variance). Useamman luokittelevan muuttujan ollessa kyseessä käytetään monisuuntaista varianssianalyysiä (multivariate analysis of variance). Varianssianalyysin tekeminen edellyttää, että havainnot ovat toisistaan riippumattomia, ryhmien perusjoukot eli populaatiot ovat normaalisti jakautuneet sekä ryhmien varianssit ovat yhtä suuret.

Tutkimuksessa varianssianalyysin avulla pyrittiin saamaan vastaus kysymykseen: Ovatko varusmiesten liikuntaan liittyvät arvot yhteydessä varusmiesten suosimiin liikuntamuotoihin? Varianssianalyyseissä käytettiin yksisuuntaista varianssianalyysiä (one-way analysis of variance). Liikuntamuodot toimivat analyysissä ryhmittelymuuttujana ja arvot olivat testattavia muuttujia. Analyysillä etsittiin löytyykö ryhmäeroja arvojen osalta suosituissa liikuntamuodoissa.

Toinen alatutkimusongelma johon varianssianalyysin avulla haetaan vastausta: Miten vanhempien liikuntakäyttäytyminen vaikuttaa lasten liikuntaan liittyviin arvoihin ja liikuntakäyttäytymiseen. Vanhemman liikuntakertojen useus toimi analyysissä ryhmittelymuuttujana ja arvot testattavina muuttujina. Varianssianalyysi tehtiin myös varusmiesten liikuntakäyttäytymistä kuvaaville muuttujille, ja siinäkin isän ja äidin liikuntakertojen useus toimi ryhmittelymuuttujana. Liikuntakäyttäytymistä kuvaamaan käytettiin tässäkin analyysissä muuttujia, jotka olivat liikunnan useus, liikunnan rasittavuus, 12-minuutin juoksutestin tulosluokka ja lihaskuntoluokka.

Kahden toisistaan riippumattoman ryhmän keskiarvoja voidaan mitata t-testin avulla. T-testiä voidaan käyttää kun varianssit ovat yhtä suuret tai eri suuret. T-testi edellyttää muuttujien normaalijakaumaa. Tutkimuksessa t-testillä tutkittiin taustamuuttujien perusteella jaettujen ryhmien välisiä eroja. Nollahypoteesina pidettiin sitä, että ryhmien välillä ei ole merkittäviä eroja. Vastahypoteesina pidettiin sitä, että ryhmien välillä on tilastollisesti merkitseviä eroja ($p < .05$). (Metsämuuronen 2006, 709–711; Heikkilä 2005, 224–231.)

7.4 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Otantaharhasta aiheutuvaa validiteetin heikkenemistä pyrittiin pienentämään käskemällä kaikki perusyksikön rivissä olevat varusmiehet vastaamaan kyselyyn. Otannasta johtuvaa harhaa on lisännyt se, että kysely teetettiin varusmiehille reservinaliupseeri koulutusta antavassa perusyksikössä eli aliupseerikoulussa. Aliupseerikouluun valitut varusmiehet ovat esivalittuja

ja hieman keskiverto varusmiestä motivoituneempia. Tutkimuksen tuloksia ei voi suoraan yleistää esivalinnan vuoksi koko varusmies ainekseen. Erillistä valikointia kyselyyn osallistumisesta ei kuitenkaan perusyksikön sisällä tehty. Kysely teetettiin Reserviupseerikoulun auditoriossa. Kyselyn oli teetättämässä itse tutkimuksen tekijä. Tämä on omiaan lisäämään tutkimuksen validiteettia. Kyseisen perusyksikön varusmiehistä kyselyyn vastasi 80 %. Kyseleystä poissa olleet varusmiehet olivat palvelusvapaalla tai sairaana. Tarkoituksella virheellisesti annettujen vastausten tai väärän tiedon antaminen kyselyssä oli hyvin epätodennäköistä, koska kyselyn pitäjä motivoi vastaajia kertomalla tutkimustulosten vastausten merkityksestä tutkimukselle. Voi kuitenkin olla, että omaan fyysiseen kuntoon liittyviin kysymyksiin vastattiin hieman optimistisemmin kuin fyysinen kunto todellisuudessa oli. Koejärjestelyiden avulla validiteettia pyrittiin lisäämään liittämällä kyselyyn tarkat ja yksiselitteiset kirjalliset vastausohjeet. Vastausohjeet annettiin lisäksi sanallisessa muodossa tutkimuksen tekijän toimesta. Vastaamisessa luotettavuutta pyrittiin lisäämään vastausten kirjaamisella puolustusvoimissa käytössä olevalle tiedonkeruulomakkeelle. Tiedonkeruulomaketta käytettäessä jää pois vastausten ja käsialan tulkinnasta mahdollisesti koituvat virheet.

Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan sekä tutkimusmenetelmän että mittarin kykyä mitata sitä, mitä ollaan tutkimassa esimerkiksi tässä tutkimuksessa kykyä mitata liikuntakäyttäytymistä ja arvoja. Kyselytutkimuksessa validiteettiin vaikuttaa se miten onnistuneita kysymykset ovat. Kysymyksillä ja kysymysten asettelulla tulisi kyetä vastaamaan tutkimusongelmiin. Tässä tutkimuksessa mittareiden ja kysymysten avulla pystytään vastaamaan tutkimusongelmiin. Vaarana on se, että kyselyyn vastaajat saattavat ymmärtää kysymykset toisin kuin tutkija on ajatellut kysymykset ymmärrettävän. Tutkimuksen pätevyyttä parannettiin mitattavan ilmiön eli liikuntakäyttäytymisen ja arvojen yhdistämistä mahdollisimman yksinkertaiseen muotoon. Validiteetti jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti mittaa sitä miten luotettavia tutkimustulokset ovat suhteessa koehenkilöihin ja tutkimuskohteeseen. Sisäisesti validi kysely mittaa sisällöllisesti tutkittavaa asiaa. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimustulosten yleistettävyyttä. Systemaattinen virhe on yleensä satunnaisesti kyselytutkimuksessa tapahtuvaa virhettä huomattavasti vaarallisempi. Systemaattisen virheen vaikutus ei vähene vaikka otoskoko kasvaa. Systemaattinen virhe syntyy yleensä aineiston keruu vaiheessa. Systemaattinen virhe alentaa sekä validiteettia että reliabiliteettia. Virhe pyrkii vaikuttamaan tutkimusaineistoon samansuuntaisesti. Yleisin systemaattinen virhe surveytutkimuksessa on valehtelu. Valehtelu ja muistamiseen liittyvät virheet tuottavat tutkimukseen satunnaisia virheitä, tämä aiheuttaa reliabiliteetin alenemista. Valehteleva tutkimuksessa voi olla jatkuvaa asioiden kaunistelua ja vähättelemistä. Tässä tutkimuksessa tämänkaltaisen

virhe voisi esiintyä, jos varusmiehet olisivat vastanneetkin liikuntakäyttämistä ja arvoja käsitteleviin kysymyksiin niin, että mikä olisi toivottava liikuntakäyttämisen tila koko yhteiskunnassa eikä niin mikä on heidän oma liikuntakäyttämisen todellinen tila. Vaikka oikean suuntainen vastaaminen edellyttää vastaamaan miten he itse kokevat oman liikuntakäyttämisen ja siihen vaikuttavat arvot. Varusmiehille ilmoitettiin heti kyselyn alussa että tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja anonyymisti, joten vastausten voidaan olettaa olevan pääasiassa rehellisiä ja totuudenmukaisia. Tutkimuksen luotettavuutta vähentää se, että pilottikysely jäi tekemättä kiireisen tutkimusaikataulun vuoksi. (Hirsjärvi ym. 2006, 216–217; Heikkilä 2005, 186–187.)

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Luvussa kuvaillaan tutkimusaineistoa ja esitetään vastaukset tutkimusongelmiin. Tutkimustuloksien tarkastelu suoritetaan tässä kappaleessa neljässä eri osassa siten, että ensiksi esitetään tutkimusotoksen keskeisimmät tulokset kyselylomakkeen osioista. Toisena tarkastellaan tutkimuksen ensimmäisen alaongelmakokonaisuuden eli varusmiesten liikuntakäyttämiseen yhteydessä olevia arvoja. Kolmantena tarkastellaan tutkimuksen toisen alaongelmakokonaisuuden eli varusmiesten liikuntamuotoja selittäviä arvoja. Neljäntenä tarkastellaan vanhempien liikuntakäyttämisen yhteyttä lasten arvoihin ja liikuntakäyttämiseen.

8.1 TULOKSET VARUSMIESTEN FYYSISESTÄ KUNNOSTA JA KYSELYLOMAKKEESTA

Fyysistä kuntoa mittaavien kysymysten perusteella tutkimusotos on hieman normaalia väestötantaa paremmassa kunnossa. 12-minuutin juoksutestissä (N=93) ainoastaan yhden varusmiehen kestävyyskunto oli heikko (1350 metriä – 1949 metriä). Välttävä (1950 metriä – 2499 metriä) kestävyyskunto oli 25.3 %:lla, tyydyttävä (2500 metriä – 2699 metriä) 24. %:lla, hyvä (2700 metriä – 2899 metriä) 23.1 %:lla, kiitettävä (2900 – 3099 metriä) 18.7 %:lla ja erinomainen (yli 3100 metriä) 7.7 %:lla varusmiehistä. Lihakuntotestissä (N=93) välttävän tuloksen oli saavuttanut 4.4 %, tyydyttävän 20.9 %, hyvän 33.0 %, kiitettävän 27.5 % ja erinomaisen 14.3. Tulosten mukaan tutkimusotoksen varusmiehillä on keskimäärin parempi lihaskunto kuin kestävyyskunto.

Kyselylomakkeen alussa oli 25 monivalintaosiota, joilla selvitettiin varusmiesten taustatietoja. Vakituudessa parisuhteessa ilmoitti elävän 31.9 % varusmiehistä. Omia lapsia oli vain 2.2 %:lla vastaajista. Tutkimukseen osallistuneista varusmiehistä 58.2 % oli suorittanut lukion ja ammattikoulun käyneitä oli 35.2 %. 71.4 % tutkittavista ilmoitti asuvansa vähintään 10 000 asukkaan kunnassa tai kaupungissa, tämä oli suurin ryhmä. Yli 90 000 asukkaan kaupungissa asuvia oli 8.8 % ja taajamassa asuvia oli 12.1 %. Maaseudulla asui vain 7.7 % tutkittavista. Yli puolet (52.7 %) ilmoitti asuvansa Kymenlaaksossa. Toiseksi suurin ryhmä oli Etelä-Karjalassa asuvat (28.6 %).

Varusmiehistä (N=91) 30.8 % liikkui vapaa-ajallaan viisi kertaa viikossa tai enemmän. Yhdestä neljään kertaa viikossa liikuntaa harrastavia oli 66 % vastaajista. 3.3 % varusmiehistä ei harrastanut liikuntaa lainkaan. Vapaa-ajan liikuntaryhmää kysyttäessä 17.6 % ilmoitti olevansa aktiiviurheilijoita. 11.1 % vastaajista ilmoitti, että ei harrastanut liikuntaa säännöllisesti mutta oli kuitenkin harkinnut liikuntaharrastuksen aloittamista. Kysyttäessä onko vapaa-ajan liikuntakertojen lukumäärään tullut muutosta varusmiespalvelukseen tulon jälkeen, 47.3 % ilmoitti liikuntakertojen määrän vähentyneen jonkin verran tai paljon. 27.5 % ilmoitti liikuntakertojen pysyneen ennallaan ja 25.3 % ilmoitti liikuntakertojen määrän lisääntyneen varusmiespalvelukseen astumisen jälkeen.

Kysyttäessä mikä motivoi eniten harrastamaan liikuntaa, 36.3 % vastaajista ilmoitti tärkeimmän motiivin olevan fyysisen kunnon. Seuraavaksi eniten vastaajia motivoi terveys (20.9 %). Eniten vapaa-ajan liikuntaa vastaajien mielestä rajoittaa väsymys (38.5 %), ja toiseksi eniten ajanpuute (22 %). 30.8 % vastaajista kuitenkin ilmoitti, ettei heillä ollut vapaa-ajan liikuntaa rajoittavia tekijöitä.

Vastaajien keskuudessa suosituimmat liikuntamuodot olivat voimailulajit (36.3 %), joukkuelajit (23.1 %), kestävyyslajit (12.1 %) ja kamppailulajit (8.8 %). Vähiten harrastettiin mailapelejä (2.2 %) esimerkiksi sulkapallo ja tennistä. Liikunnan rasittavuutta selvittäneen osion mukaan 82.5 % ilmoitti liikkuvansa pääsääntöisesti sykealueella 130 - 169 lyöntiä minuutissa. 58.3 % varusmiehistä piti omaan kuntoaan vähintään jonkin verran parempana ja 31.9 % yhtä hyvänä kuin ikätovereillaan siviilissä. 37.4 % varusmiehistä piti omaan kuntoaan vähintään jonkin verran parempana ja 45.1 % yhtä hyvänä kuin palvelustovereilla varusmiespalveluksessa.

Varusmiesten isistä (N=91) 40.7 % oli suorittanut ammattikoulun, 23.1 % ammattikorkeakoulun, 11.0 % lukion, 11.0 % akateemisentutkinnon ja 6.6 % opiston sekä peruskoulun. Äideistä vastaavasti ammattikoulun oli suorittanut 27.5 %, lukion 23.1 %, akateemisentutkinnon 18.7 %, ammattikorkeakoulun 17,6 %, opiston 8.8 % ja peruskoulun 4.4 %. Isistä 33.0 % harrasti liikuntaa satunnaisesti silloin kun hän asui samassa taloudessa tutkittavien kanssa, 27.5 % harrasti liikuntaa 1-3 kertaa viikossa, 12.1 % harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa ja 18.7 % ei harrastanut liikuntaa lainkaan. Äideistä 40.7 % harrasti liikuntaa 1-3 kertaa viikossa, satunnaisesti liikuntaa harrastavia oli 31.9 %, 11.0 % ei harrastanut liikuntaa lainkaan ja 14.3 % äideistä harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Suosituimmat liikuntalajit varusmiesten perheissä heidän ollessaan lapsia olivat joukkuelajit (44.0 %), kestävyyslajit (22.0 %), taitolajit (11,0 %), voimailulajit (8.8 %), mailapelit (4.4 %), kamppailulajit (2.2 %). Varusmiehistä 5.5 % vastasi, että lapsuudessa heidän perheissään ei harrastettu mitään liikuntamuotoa. Kyselylomakkeen osiot 26 - 120 olivat väittämiä, joista muodostettiin tutkimukseen summamuuttujat. Taulukossa 3 on esitetty frekvenssien tarkastelussa esille nousseiden yksittäisten väittämien keskeiset tunnusluvut. Väittämissä käytettiin asteikkoa 1 - 7, jossa vastausvaihtoehto seitsemän tarkoitti vastaajan olevan täysin samaa mieltä väittämän kanssa ja vastausvaihtoehto yksi tarkoitti täysin eri mieltä.

Taulukko 3. Eräiden väittämien keskeiset tunnusluvut

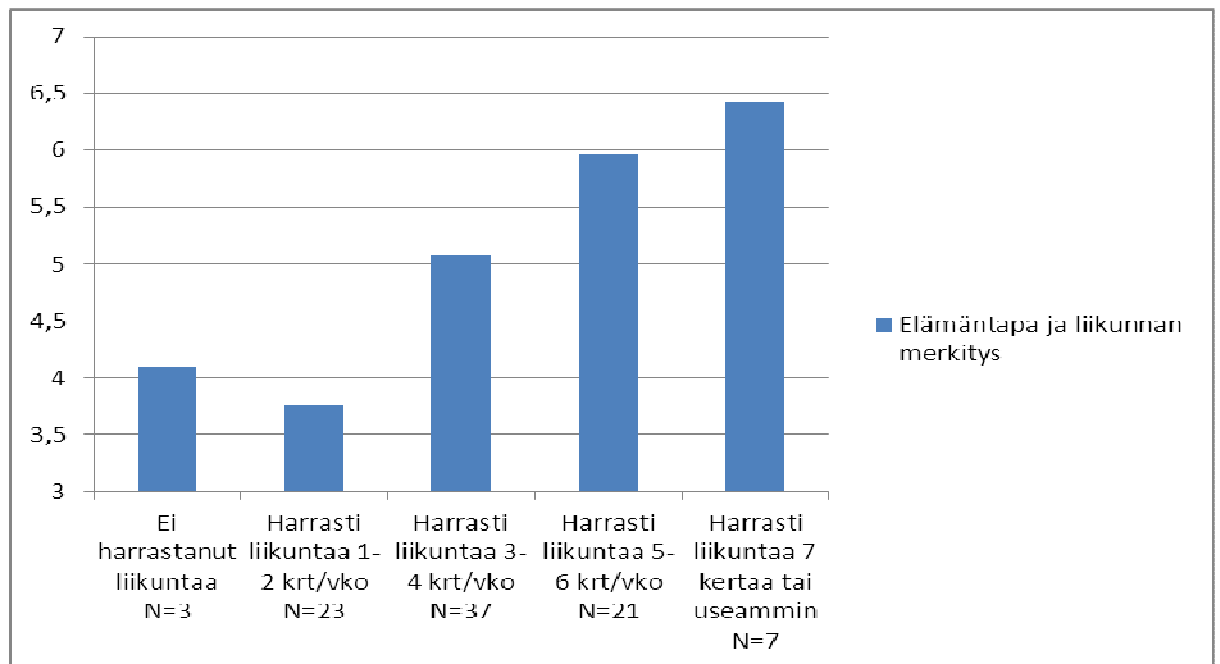
Väittämä	<i>Ka</i>	<i>S</i>
37. Tiedän, kuinka voin kehittää omaa fyysistä kuntoani	6.21	1.28
40. Tiedän, että taistelukentällä minulta vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa	6.64	1.12
41. Tiedän, että hyvä fyysinen kunto edistää terveyttäni	6.64	1.00
42. Mielestäni liikunnan harrastaminen on hauskaa	5.93	1.40
74. Mielestäni varusmiesjohtajan tulee olla sodanajan johtajana hyvässä fyysisessä kunnossa	6.22	1.16
75. Mielestäni esimiesasemassa olevien sotilaiden tulee näyttää esimerkkiä myös liikunnassa	6.32	1.16
98. Mielestäni varusmiespalveluksessa on aikaa liikkua vapaa-ajalla	4.57	1.69
102. Mielestäni varusmiespalveluksessa on hyväksyttävää harrastaa liikuntaa	6.51	1.21
109. Olen saanut kipinän liikuntaan jostakin RUK:n järjestämästä liikuntatapahtumasta	2.87	1.80
111. RUK:n järjestämät liikuntatapahtumat ja liikuntakoulutus lisäävät motivaatitani omaehtoiseen liikuntaan	3.67	1.72

Väittämien 37, 40, 41 perusteella voidaan päätellä, että varusmiehillä on riittävät tiedot liikunnasta ja sen aiheuttamista vaikutuksista. Samansuuntaiseen johtopäätökseen pääsi myös Saarelainen (2009) tutkiessaan kadettien liikuntakäyttäytymistä. Varusmiehet pitivät liikunnan harrastamista hauskana (väittämä 42). Vastaajien mielestä varusmiesjohtajan tulee olla hyvässä fyysisessä kunnossa (väittämä 74), sekä esimiesasemassa olevan sotilaan tulee näyttää esimerkkiä liikunnassa (väittämä 75).

Vastaajista osa oli sitä mieltä, että varusmiespalveluksessa ei ole riittävästi aikaa harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla (väittämä 98). Vastaajat kuitenkin kokivat, että varusmiespalveluksessa on hyväksyttävää harrastaa liikuntaa (väittämä 102). Huolestuttavaa oli huomata että osa vastaajista koki niin, että he eivät saaneet liikuntakipinää RUK:n järjestämistä liikuntatapahtumista (väittämä 109). RUK:n järjestämät liikuntatapahtumat ja liikuntakoulutus eivät myöskään lisänneet motivaatiota omaehtoista liikuntaa kohtaan (väittämä 111).

8.2 VARUSMIESTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEEN YHTEYDESSÄ OLEVAT ARVOT

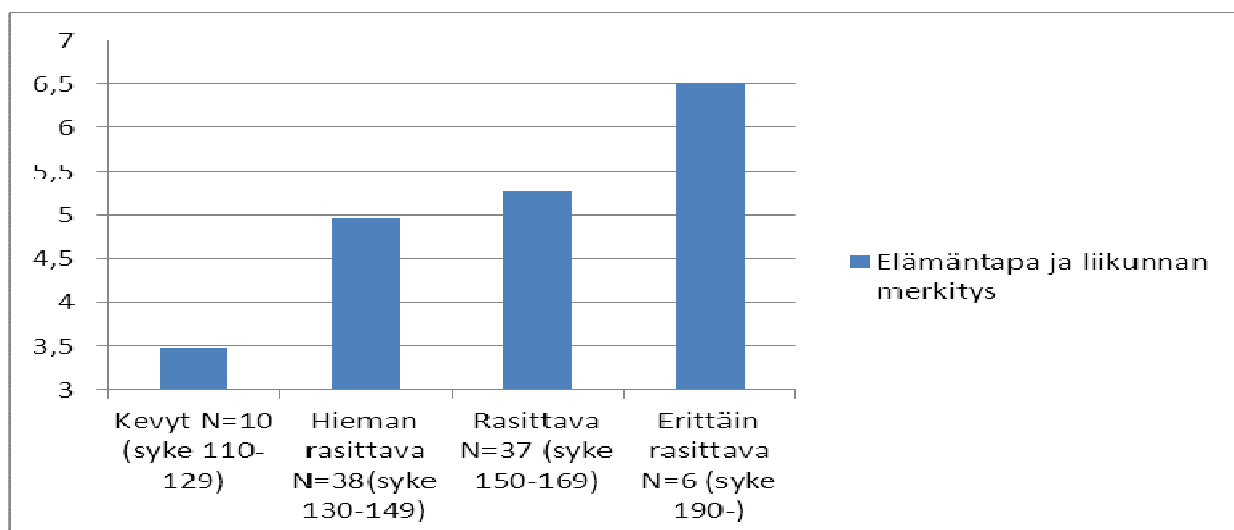
Varusmiesten liikuntakäyttämiseen yhteydessä olevat arvot saatiin selville siten, että varusmiesten liikuntakäyttämistä kuvaavia muuttujia eli liikunnan useutta, liikunnan rasittavuutta, 12-minuutin juokсутestin tulosluokkaa ja lihaskuntoluokkaa verrattiin regressioanalyysin avulla kaikkiin viiteen arvomuuttuun. Regressiomalli jossa selitettiin liikuntakertojen määrää liikuntakäyttämiseen liittyvillä arvoilla, oli tilastollisesti erittäin merkitsevä $F(5, 90)=9.31$, $p<.001$ (*Adj. R*²=.32). Selittäjänä lopullisessa mallissa oli ainoastaan ”elämäntapa ja liikunnan merkitys” ($B=.374$; $t=3.62$; $p<.001$). ”Virikkeinen itseohjautuvuus”, ”suoriutuminen”, ”perhe ja elämänarvot” ja ”mielihyvä” arvomuuttujat eivät selittäneet merkitsevästi liikuntakertojen määrää, joten ne jätettiin pois lopullisesta tarkastelusta. Varusmiehet jotka harrastivat liikuntaa seitsemän kertaa tai enemmän viikossa olivat kokeneet liikunnan sekä elämäntavakseen että liikunnalla oli heille erityinen merkitys elämässä enemmän, kuin esimerkiksi niille varusmiehille jotka harrastivat liikuntaa vain 1 - 2 kertaa viikossa.



Kuvio 5. Elämäntapa ja liikunnan merkitys arvomuuttujan keskiarvot tarkasteltaessa varusmiesten liikuntakertojen määrää viikossa

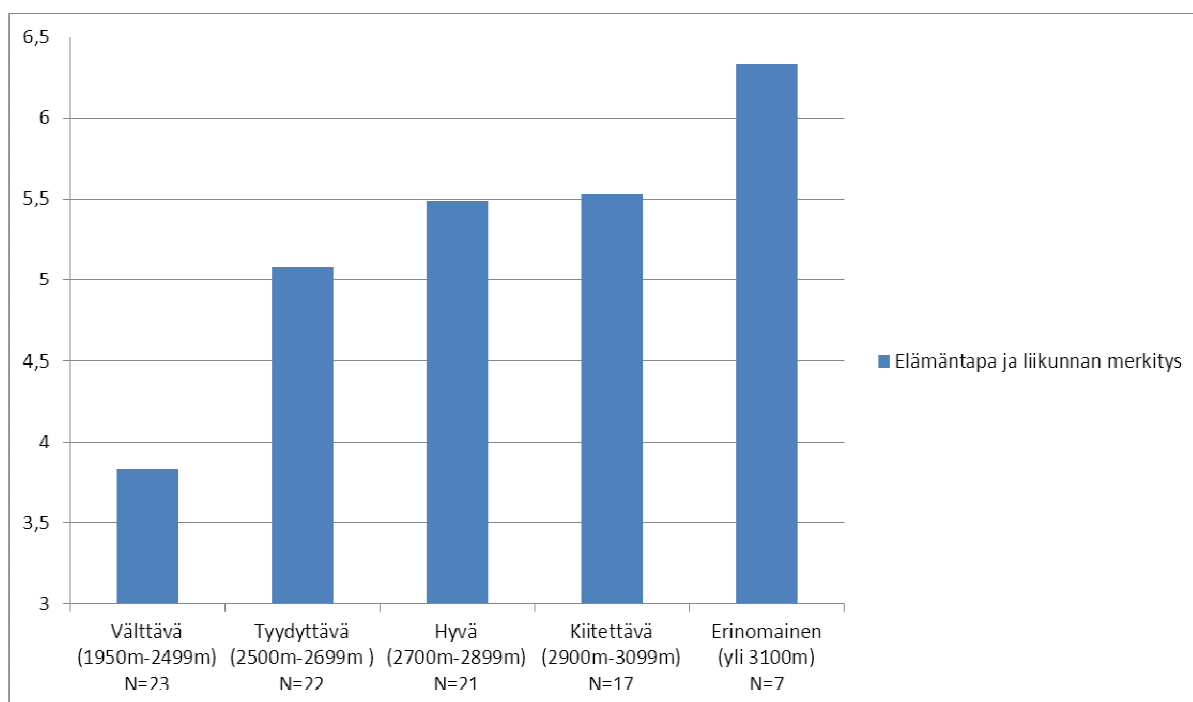
Regressiomalli joka selitti liikunnan rasittavuutta liikuntakäyttämiseen liittyvillä arvoilla, oli tilastollisesti merkitsevä $F(5, 90)=3.76$, $p<.005$ (*Adj. R*²=.13). Selittäjänä lopullisessa mallissa oli ainoastaan ”elämäntapa ja liikunnan merkitys” ($B=.198$; $t=2.12$; $p<.05$), ja se selitti liikuntaa liittyviä arvoja vain tilastollisesti melkein merkitsevästi. ”Virikkeinen itseohjautu-

vuus”, ”suoriutuminen”, ”perhe ja elämänarvot” ja ”mielihyvä” eivät selittäneet tilastollisesti edes melkein merkitsevästi liikunnan rasittavuutta, joten ne jätettiin pois lopullisesta tarkastelusta. Erittäin rasittavaa liikuntaa harrastavat varusmiehet kokivat liikunnan elämäntavakseen sekä liikunnalla olevan heille erityinen merkitys huomattavasti enemmän kuin esimerkiksi ne varusmiehet jotka harrastivat vain kevyttä liikuntaa.



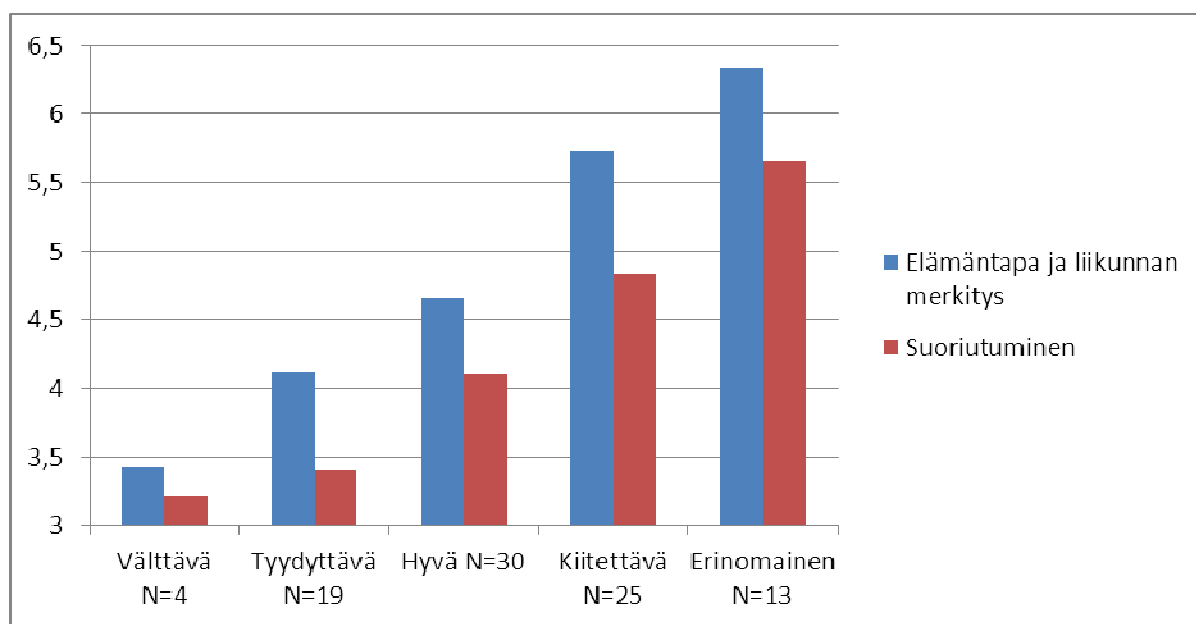
Kuvio 6. Elämäntapa ja liikunnan merkitys arvomuuttujan keskiarvot tarkasteltaessa liikunnan rasittavuutta

Regressiomalli, jossa selitettiin puolestaan 12-minuutin juoksutestin tulosluokkaa liikuntakäyttäytymiseen liittyvillä arvoilla, oli tilastollisesti erittäin merkitsevä $F(5, 90)=6.01, p<.001$ ($Adj. R^2=.22$). Selittäjänä tämänkin lopullisessa mallissa oli ainoastaan ”elämäntapa ja liikunnan merkitys” ($B=.436; t=2.95; p<.01$), joka selitti liikuntaan liittyviä arvoja tilastollisesti merkitsevästi. ”Virikkeinen itseohjautuvuus”, ”suoriutuminen”, ”perhe ja elämänarvot” ja ”mielihyvä” eivät selittäneet tilastollisesti merkitsevästi 12-minuutin juoksutestin tulosluokkaa, joten ne jätettiin pois lopullisesta tarkastelusta. Yli 3 000 metriä 12-minuutin juoksutestissä juosseet varusmiehet kokivat liikunnan elämäntavakseen sekä liikunnalla olevan heille erityinen merkitys huomattavasti enemmän kuin ne varusmiehet jotka saivat juoksutestistä välttävän tuloksen. Muiden tulosluokkien välillä ei ollut havaittavissa tilastollisesti merkitseviä eroa.



Kuvio 7. Elämäntapa ja liikunnan merkitys arvomuuttujan keskiarvot tarkasteltaessa 12-minuutin juoksutestin luokkaa

Regressiomallissa jossa lihaskuntoluokkaa selitettiin liikuntakäyttämiseen liittyvillä arvoil-
lan oli tilastollisesti erittäin merkitsevä $F(5, 90)=10.54, p<.001$ (*Adj. R*²=.35). Selittäjänä
lopullisessa regressiomallissa olivat ”elämäntapa ja liikunnan merkitys” ja ”suoriutuminen”.
”Elämäntapa ja liikunnan merkitys” ($B=.326; t=2.87; p<.01$) selitti liikuntakäyttämiseen
liittyviä arvoja tilastollisesti merkitsevästi ja ”suoriutuminen” melkein ($B=.263; t=2.52;$
 $p<.05$) merkitsevästi. ”Virikkeinen itseohjautuvuus”, ”perhe ja elämänarvot” ja ”mielihyvä”
eivät selittäneet edes tilastollisesti melkein merkitsevästi lihaskuntoluokkaa, joten ne päätettiin
jättää pois lopullisesta tarkastelusta. Lihaskuntoluokka poikkesi muista liikuntakäyttämistä
kuvaavista faktoreista siten, että siinä oli myös merkitsevä ero ”suoriutuminen” arvomuuttu-
jan osalta, mitä muiden faktorien kohdalla ei ollut havaittavissa. Erinomaisen lihaskunto lu-
kan omaavat varusmiehet pitivät liikunnassa suoriutumista ja menestymistä paljon tärkeäm-
pänä kuin ne varusmiehet joilla oli välttävä lihaskuntoluokka.



Kuvio 8. Elämäntapa ja liikunnan merkitys sekä Suoriutuminen arvomuuttujien keskiarvot tarkasteltaessa lihaskuntoluokkaa

Arvomuuttujista kaikkiin varusmiesten liikuntakäyttäytymistä kuvaaviin muuttujiin oli yhteydessä tilastollisesti merkitsevästi vain arvomuuttujista ”elämäntapa ja liikunnan merkitys”. Varusmiesten lihaskuntoluokkaan tilastollisesti melkein merkitsevästi oli yhteydessä myös arvomuuttuja ”suoriutuminen”. Ne varusmiehet, jotka kokivat liikunnan elämäntavakseen ja joille liikunnalla oli erityinen merkitys, olivat liikuntakäyttäytymisen osalta keskimäärin muita parempia. Elämässä suoriutumista ja menestystä arvostavilla varusmiehillä oli vastaavasti keskimäärin hieman muita varusmiehiä parempi lihaskunto.

8.3 VARUSMIESTEN LIIKUNTAMUOTOJA SELITTÄVÄT ARVOT

Varusmiesten suosimia liikuntamuotoja selittivät arvoja mittaavista arvomuuttujista tilastollisesti erittäin merkitsevästi ”elämäntapa ja liikunnan merkitys”, ”suoriutuminen”, ”perhe ja elämänarvot” sekä ”mielihyvä”. ”Virikkeinen itseohjautuvuus” arvomuuttujan osalta ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja eri liikuntamuotojen välillä ($F(4, 81)=1.81$; $\eta^2=.09$; ja $p>.05$). Kaikkien muuttujien tunnusluvut ja ryhmäerojen vertailut löytyvät tutkielman liitteestä 2.

Tarkasteltaessa jokaisen arvomuuttujan kohdalla liikuntamuotojen välisiä eroja saadaan parempi käsitys siitä mikä liikuntamuoto selittää kutakin arvomuuttujaa. ”Elämäntapa ja liikunnan merkitys” ($F(4, 81)=7.47$; $\eta^2=.32$ ja $p<.001$) arvomuuttujan osalta tilastollisesti erittäin merkitsevä ero kestävyyslajien harrastajiin ($Ka=3.41$; $S=1.41$) nähden voimailulajien

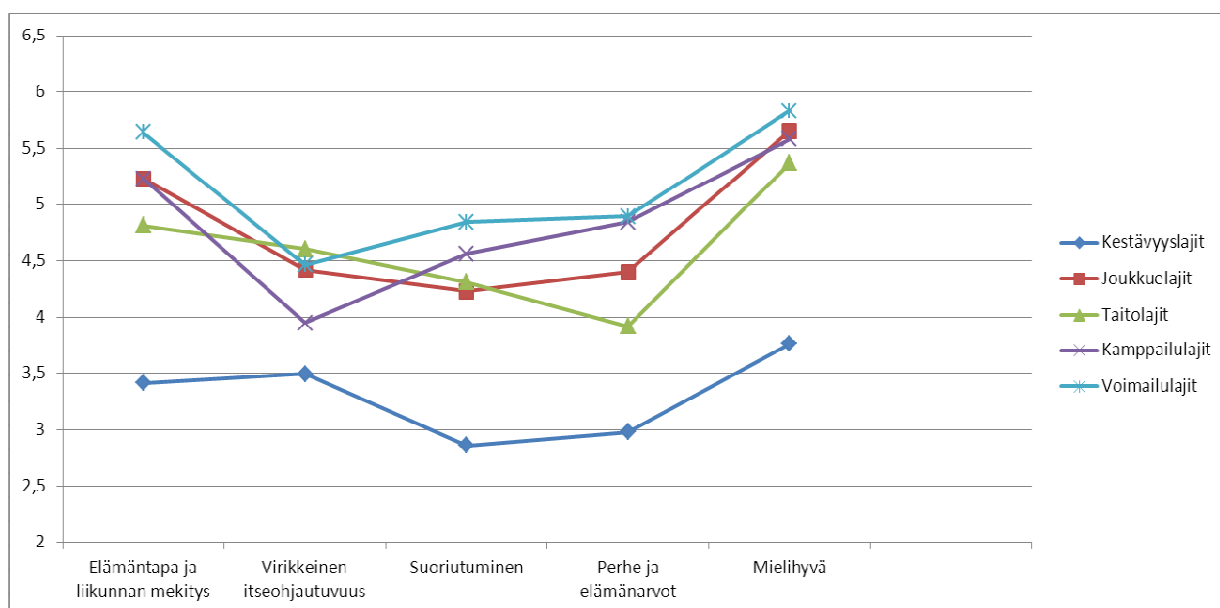
($Ka=5.64$; $S=1.13$) ja joukkuelajien ($Ka=5.23$; $S=1.18$) harrastajilla. Tilastollisesti melkein merkitsevä ero kestävyyslajien harrastajiin oli puolestaan kamppailulajien ($Ka=5.23$; $S=1.38$) harrastajilla.

”Suoriutuminen” ($F(4, 81)=5.20$; $\eta^2=.21$ ja $p<.001$) arvomuuttujan osalta tilastollisesti erittäin merkitsevä ero oli kestävyyslajien harrastajien ($Ka=2.98$; $S=.75$) ja voimailulajien harrastajien ($Ka=4.89$; $S=1.27$) sekä joukkuelajien harrastajien ($Ka=4.40$; $S=1.18$) välillä. Voimailulajien ja joukkuelajien harrastajat kokivat kestävyyslajien harrastajia enemmän liikunnassa menestymisen olevan tärkeää, sekä he hakivat muiden arvostusta liikunnan avulla. Tilastollisesti melkein merkitsevä ero kestävyyslajien harrastajiin nähden oli puolestaan kamppailulajien ($Ka=4.84$; $S=1.11$) harrastajilla.

”Perhe ja elämänarvot” ($F(4, 81)=6.66$; $\eta^2=.26$ ja $p<.001$) arvomuuttujan osalta tilastollisesti erittäin merkitsevä ero oli kestävyyslajien harrastajien ($Ka=2.86$; $S=1.10$) ja voimailulajien harrastajien ($Ka=4.84$; $S=1.27$) välillä. Voimailulajien harrastajat kokivat kestävyyslajien harrastajia enemmän liikunnan edustavan heille ja perheelleen tärkeitä elämänarvoja. Tilastollisesti melkein merkitsevä ero kestävyyslajien harrastajiin nähden oli puolestaan kamppailulajien harrastajilla ($Ka=4.56$; $S=1.03$) ja joukkuelajien harrastajilla ($Ka=4.23$; $S=1.52$).

”Mielihyvä” ($F(4, 81)=5.55$; $\eta^2=.22$ ja $p<.001$) arvomuuttujan osalta tilastollisesti melkein merkitsevä ero oli kestävyyslajien harrastajien ($Ka=3.76$; $S=1.80$) ja voimailulajien harrastajien ($Ka=5.82$; $S=1.38$) sekä joukkuelajien harrastajien ($Ka=5.65$; $S=.96$) välillä. Voimailulajien ja joukkuelajien harrastajat kokivat saavansa liikunnasta enemmän mielihyvää kuin kestävyyslajeja harrastavat varusmiehet.

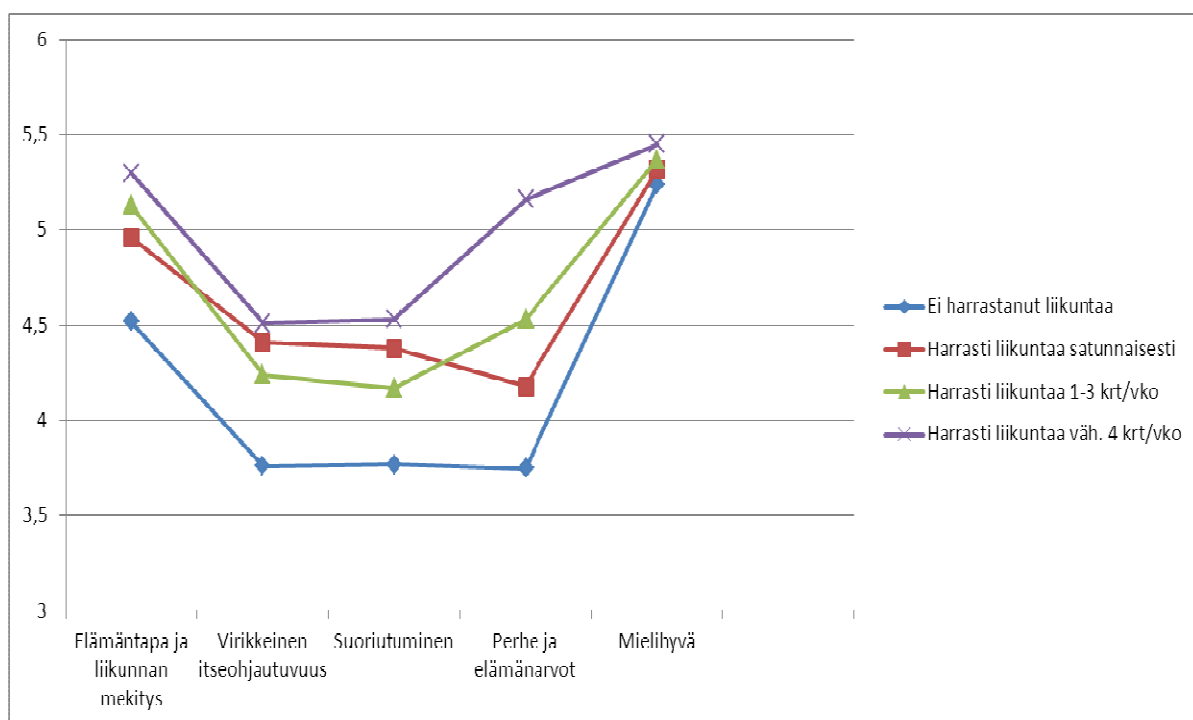
Alla olevassa kuviossa (kuvio 9.) on vertailtu varusmiesten suosimia liikuntamuotoja eri arvomuuttujien osalta. Kuviossa on nähtävissä miten kestävyyslajien harrastajat arvostavat liikunnassa kaikkia arvoja muiden lajien harrastajia vähemmän. Toisesta ääripäästä löytyy voimailulajien harrastajat, jotka arvostavat liikuntaan liittyviä arvoja muiden lajien harrastajia enemmän.



Kuvio 9. Varusmiesten suosimien liikuntamuotojen keskiarvot arvomuuttujien osalta

8.4 VANHEMPIEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEN YHTEYS LASTEN ARVOIHIN

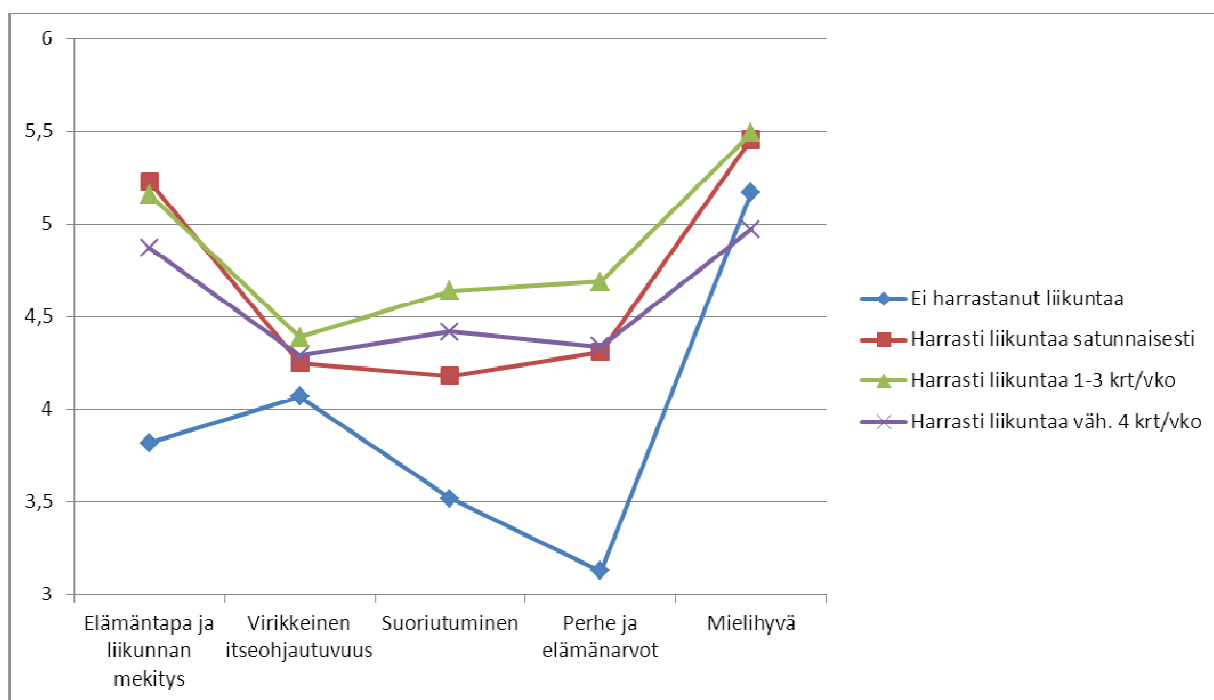
Varusmiesten isien vapaa-ajan liikuntaryhmien välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä ero ainoastaan yhdessä varusmiesten arvoja kuvaavassa muuttujassa (kts. liite 3 ja kuvio 10). Kyseinen muuttuja oli ”perhe ja elämänarvot” ($F(3, 82)=3.09$; $\eta^2=.10$ ja $p<.05$). Varusmiehet joiden isät harrastivat liikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa ($Ka=5.16$; $S=1.66$) kokivat liikunnan edustavan heille ja perheilleen tärkeitä elämänarvoja keskimäärin enemmän kuin ne varusmiehet joiden isät eivät harrastaneet liikuntaa lainkaan ($Ka=3.75$; $S=1.32$).



Kuvio 10. Varusmiesten isien liikunnan useuden keskiarvot varusmiehen arvomuuttujien osalta

Varusmiesten äitien vapaa-ajan liikuntaryhmien ja varusmiesten arvoja mittaavien muuttujien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero ”perhe ja elämänarvot” ($F(3, 88)=4.34$; $\eta^2=.13$ ja $p<.01$) muuttujan kohdalla ja melkein merkitsevä ero ”elämäntapa ja liikunnan merkitys” ($F(3, 88)=2.79$; $\eta^2=.09$ ja $p<.05$) muuttujan kohdalla (kts. liite 4 ja kuvio 11). Tarkasteltaessa ryhmien välisiä eroja ”elämäntapa ja liikunnan merkitys” arvomuuttujan kohdalla huomataan, että ne varusmiehet joiden äiti harrasti liikuntaa satunnaisesti tai 1-3 kertaa viikossa ($Ka=5.16$; $S=1.50$) kokivat liikunnan olevan osa heidän elämäntapaansa sekä liikunnan merkitsevän heille enemmän kuin niille varusmiehille joiden äidit eivät harrastaneet liikuntaa lainkaan ($Ka=3.82$; $S=1.43$).

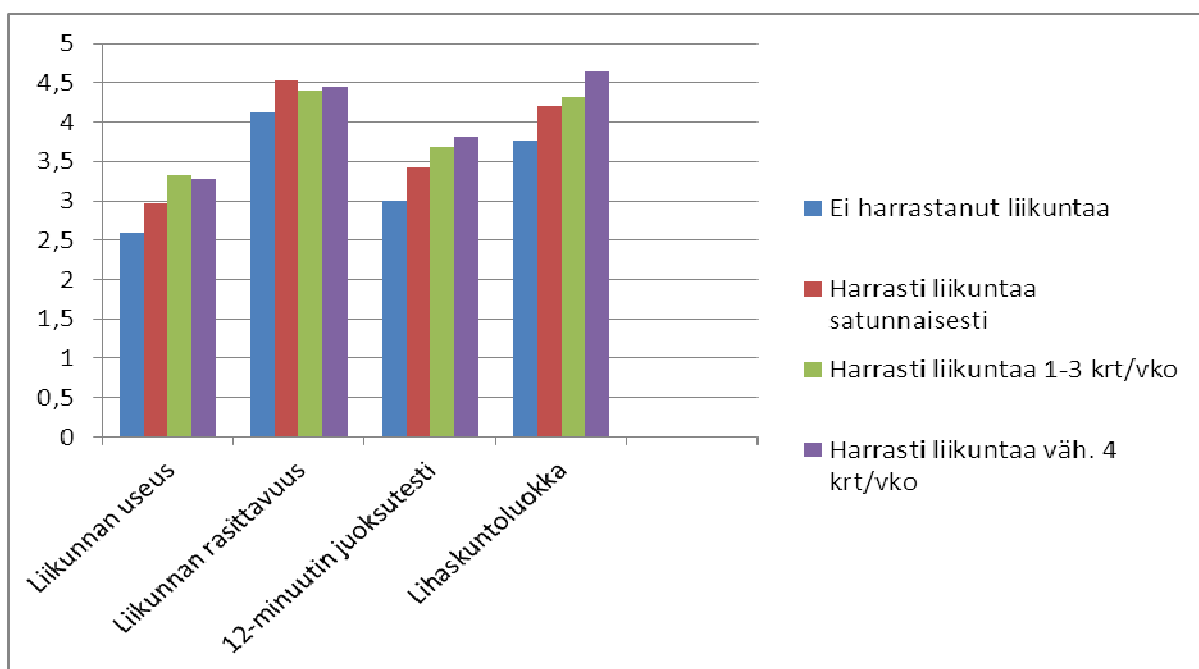
”Perhe ja elämänarvot” arvomuuttujan kohdalla varusmiehet joiden äiti harrasti liikuntaa satunnaisesti tai 1-3 kertaa viikossa ($Ka=4.69$; $S=1.30$) kokivat liikunnan olevan heidän perheelleen tärkeää ja edustavan heille tärkeitä elämänarvoja enemmän kuin ne varusmiehet joiden äidit eivät harrastaneet liikuntaa lainkaan ($Ka=3.13$; $S=.99$).



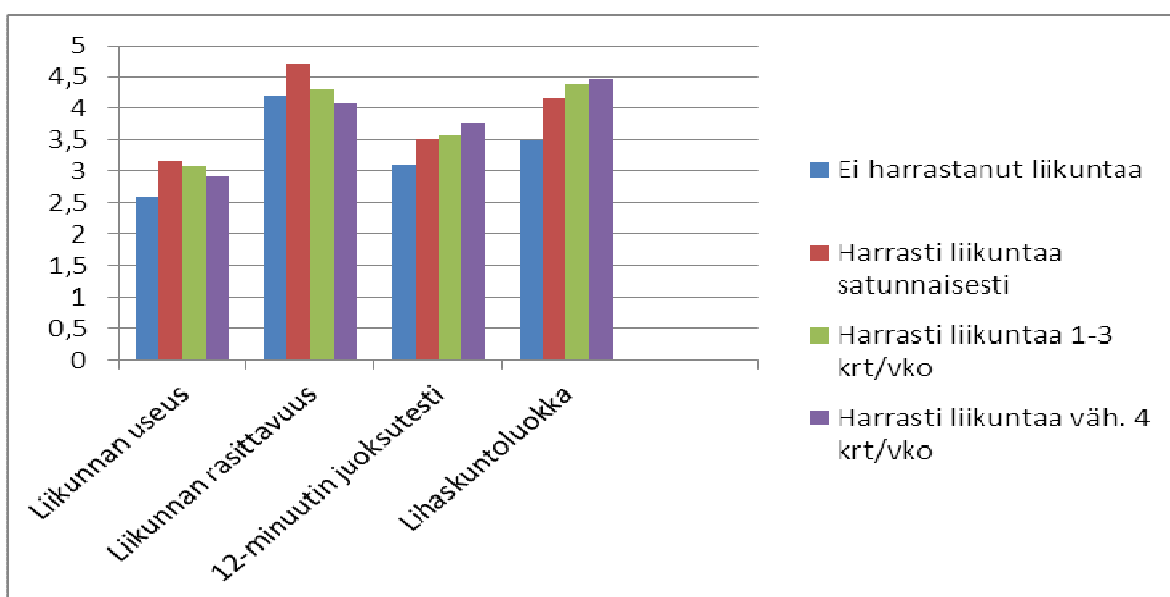
Kuvio 11. Varusmiesten äitien liikunnan useuden keskiarvot varusmiehen arvomuuttujien osalta

Tarkasteltaessa vanhempien vapaa-ajan liikuntaryhmien välisiä eroja verrattuna varusmiesten liikuntakäyttäytymistä selittäviin muuttujiin huomataan, että isän vapaa-ajan liikunta ryhmällä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä varusmiehen liikuntakäyttäytymistä mittaaviin muuttujiin (kts. liite 5). Äidin vapaa-ajan liikunnan ryhmällä puolestaan on tilastollisesti melkein merkitsevä yhteys varusmiehen harrastaman liikunnan rasittavuuden ($F(3, 88)=3.06$; $\eta^2=1.00$ ja $p<.05$) kanssa (kts. liite 6).

Ryhmien välisiä eroja tarkasteltaessa huomataan, että ne varusmiehet joiden äiti harrasti liikuntaa satunnaisesti harrastavat liikuntaa keskimäärin suuremmalla rasiustasolla kuin ne varusmiehet joiden äiti harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Pelkkiä keskiarvoja tarkasteltaessa huomataan, että vanhempien vapaa-ajan liikunta ryhmän ja varusmiehen liikunta käyttäytymisen välillä saattaa olla erittäin pieni yhteys, koska mitä useammin vanhempi on harrastanut liikuntaa varusmiehen vielä asuessa kotona niin sitä paremmassa fyysisessä kunnossa varusmies näyttää keskimäärin olevan (kts. liitteet 5 ja 6 sekä kuvat 12 ja 13). Mitään yleistä tai pidemmälle meneviä johtopäätöksiä ei pelkästään tämän tutkimuksen perusteella voida tehdä johtuen suhteellisen pienestä otoskoosta.



Kuvio 12. Isien vapaa-ajan liikuntaryhmien keskiarvot tarkasteltaessa varusmiesten liikuntakäyttämistä kuvaavia muuttujia



Kuvio 13. Äitien vapaa-ajan liikuntaryhmien keskiarvot tarkasteltaessa varusmiesten liikuntakäyttämistä kuvaavia muuttujia

9 POHDINTA

Tutkimukseen osallistuneiden varusmiesten liikuntakertojen määrä viikossa oli suurimmillaan yläasteella ($Ka=3.25$; $S=1.04$). Ala-asteella liikuntakertojen määrä ($Ka=3.09$; $S=.89$) oli hivenen alempi kuin yläasteella. Varusmiespalveluksessa liikuntakertojen määrä viikossa oli pudonnut yläasteen määristä jonkin verran ($Ka=3.07$; $S=.96$). Nurmelan ja Pehkosen (1998) mukaan liikunnan harrastaminen alkaa lisääntyä lapsuudessa 3-vuotiaana ja lisääntyminen jatkuu aina 6 - 8 ikävuoteen saakka. Liikunnan harrastaminen alkaa selvästi vähentyä viimeistään 12 - 15 ikävuosien tienoilla. Liikunnan kuormittavuuden on myös todettu lisääntyvän 12 - 15 ikävuosina. Tutkimukseen osallistuneiden varusmiesten kohdalla liikunnan harrastamisen lisääntyminen jatkui aina yläasteikään asti ja alkoi yläasteiän jälkeen pikkuhiljaa vähentyä. Liikunnan harrastamisen lisääntyminen yläasteiässä selittyy urheiluseuroissa harrastettavan ohjatun liikunnan lisääntymisenä verrattuna ala-asteikään. Otollisinta aikaa liikuntakäyttämiseen vaikuttamiseen on ala-asteikä, jolloin liikuntakäyttämisen ei ole vielä saavuttanut huippuaan. Yläasteen lopulla ja sen loputtua tulisi myös panostaa nuorten liikuntakäyttämisen kehittämiseen ja etenkin saavutetun tason säilyttämiseen. Suurimpina haasteina ovat ne miten nuoret miehet saataisiin harrastamaan liikuntaa sekä jatkamaan liikunta harrastusta yläasteen loppumisen ja varusmiespalveluksen alkamisen välisenä aikana. Nuorten teini-ikä on mielestäni haasteellisinta aikaa liikuntakäyttämisen näkökulmasta sillä tuolloin tytöt, alkoholi ja juhliminen alkavat useimmiten kiinnostamaan nuoria miehiä liikuntaa enemmän.

Tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että tutkimukseen osallistuneilla varusmiehillä oli parempi lihaskunto kuin kestävyyskunto, sekä he olivat hieman paremmassa kestävyyskunnossa kuin varusmiehet keskimäärin ja lihaskunto oli samalla tasolla kuin varusmiehillä keskimäärin (Santtilan ym. 2006, 1991–1992; Ojajarvi & Salasuo 2009, 6). Tutkimus osoitti myös sen, että varusmiehillä oli riittävät tiedot liikunnasta ja sen aiheuttamista vaikutuksista. Varusmiehet pitivät liikunnan harrastamista hauskana. Vastaajien mielestä varusmiesjohtajan tulee olla hyvässä fyysisessä kunnossa, sekä esimiesasemassa olevan sotilaan tulee näyttää esimerkkiä liikunnassa. Vastaajista osa oli myös sitä mieltä, että varusmiespalveluksessa ei ollut riittävästi aikaa harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla. Vastaajat kuitenkin kokivat, että varusmiespalveluksessa on hyväksyttävää harrastaa liikuntaa. Huolestuttavaa oli huomata, että suuriosa vastaajista kokivat niin, että he eivät saaneet liikuntakipinää RUK:n järjestämistä liikuntatapahtumista. RUK:n järjestämät liikuntatapahtumat ja liikuntakoulutus eivät myöskään lisänneet motivaatiota omaehtoiseen liikuntaan. Edellä mainitun perusteella varusmiespalveluksessa tulee entistä enemmän kiinnittää huomiota siihen, että vapaa-ajalla annetaan varus-

miesten harrastaa liikuntaa, sekä kannustetaan heitä käyttämään vapaa-aikaansa liikunnan harrastamiseen. Varusmiespalveluksessa järjestettävän liikuntakoulutuksen ja liikuntatapah- tumien laatuun tulee kiinnittää erityistä huomiota, jotta ne motivoisivat varusmiehiä harrasta- maan omaehtoista liikuntaa sekä sytyttäisivät tuon paljon esillä olleen liikuntakipinän. Oma- ehtoisen liikunnan tukeminen on tärkeässä asemassa varusmiesten liikunta-aktiivisuuden li- säämisen kannalta. Fogelholm (2005, 159–170) toteaa yhtenä nuorten ja lasten liikunta- aktiivisuuteen positiivisesti vaikuttavana tekijänä olevan juuri ympäristön tarjoamat mahdolli- suudet omaehtoiseen liikuntaan.

Yksi kolmesta tutkimuksen alaongelmasta kuului, että selittääkö vanhempien liikuntakäyttä- tyminen lasten arvoja ja liikuntakäyttäytymistä? Voidaan sanoa, että vanhempien liikunta- käyttäytyminen selittää joitakin lasten liikuntakäyttäytymiseen liittyviä arvoja ja liikuntakäyt- täytymistä mittaavia muuttujia. Tutkimus vahvistaa oletusta siitä, että vanhempien liikunta- käyttäytymisellä on yhteys lapsen liikuntakäyttäytymiseen. Tutkimuksessa havaittiin van- hempien liikuntakäyttäytymisellä olevan tilastollisesti heikko yhteys varusmiesten liikunta- käyttäytymiseen ja merkitsevä yhteys joihinkin varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen vaikut- taviin arvoihin. Varusmiesten isien vapaa-ajan liikuntaryhmien välillä oli tilastollisesti mel- kein merkitsevä ero ainoastaan yhdessä varusmiesten arvoja kuvaavassa muuttujassa, kysei- nen arvomuuttuja oli ”perhe ja elämänarvot”. Varusmiehet joiden isät harrastivat liikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa, kokivat liikunnan edustavan heille ja perheilleen tärkeitä elämän- arvoja keskimäärin enemmän kuin ne varusmiehet joiden isät eivät harrastaneet liikuntaa lain- kaan. Varusmiesten äitien vapaa-ajan liikuntaryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero ”perhe ja elämänarvot” arvomuuttujan kohdalla ja melkein merkitsevä ero ”elämäntapa ja liikunnan merkitys” arvomuuttujan kohdalla. Tarkasteltaessa ryhmien välisiä eroja ”elämän- tapa ja liikunnan merkitys” arvomuuttujan kohdalla huomattiin että, ne varusmiehet joiden äiti harrasti liikuntaa satunnaisesti tai 1-3 kertaa viikossa kokivat liikunnan olevan osa heidän elämäntapaansa sekä liikunnan merkitsevän heille enemmän kuin niille varusmiehille joiden äidit eivät harrastaneet liikuntaa lainkaan. ”Perhe ja elämänarvot” arvomuuttujan kohdalla varusmiehet joiden äiti harrasti liikuntaa satunnaisesti tai 1-3 kertaa viikossa kokivat liikun- nan olevan heidän perheelleen tärkeää ja edustavan heille tärkeitä elämänarvoja enemmän kuin ne varusmiehet joiden äidit eivät harrastaneet liikuntaa lainkaan. Mielenkiintoinen seikka on myös se, että kaikkien arvomuuttujien kohdalla kesiarvot laskivat hieman jos äiti harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa (kts. liite 4). Samankaltaista laskua ei kuitenkaan ollut havaittavissa kun tarkasteltiin varusmiesten isien liikuntaryhmien välisiä eroja. Varus- miehet kokivat mahdollisesti äidin liikunnan harrastamiseen käytetyn ajan olevan pois heiltä

itseltään. Äidin ”liiallinen” liikunnan harrastaminen koettiin todennäköisesti alitajunnassa uhaksi ja tämä laski hieman keskiarvoja verrattuna 1-3 kertaa viikossa harrastaneiden äitien poikiin.

Tarkasteltaessa vanhempien vapaa-ajan liikuntaryhmien välisiä eroja verrattuna varusmiesten liikuntakäyttäytymistä selittäviin muuttujiin huomataan, että isän vapaa-ajan liikunta ryhmällä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä varusmiehen liikuntakäyttäytymistä mittaaviin muuttujiin. Äidin vapaa-ajan liikunnan ryhmällä puolestaan on tilastollisesti melkein merkitsevä yhteys varusmiehen harrastaman liikunnan rasittavuuden kanssa. Tarkasteltaessa ryhmien välisiä eroja huomataan, että ne varusmiehet joiden äiti harrasti liikuntaa satunnaisesti harrastavat liikuntaa keskimäärin suuremmalla rasitustasolla kuin ne varusmiehet joiden äiti harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Vaikka tilastollista merkittävyyttä ei löytynyt kuin yhden muuttujan osalta, pelkästään keskiarvoja tarkasteltaessa voidaan todeta, että mitä useammin vanhemmat harrastavat liikuntaa niin sitä paremmassa fyysisessä kunnossa lapsi todennäköisesti tulevaisuudessa on. Havaintoja tukee Fogelholmin (2005, 159–170) havainnot siitä, että nuorten ja lasten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat ympäristön tarjoamat mahdollisuudet omaehtoiseen liikuntaan, vanhemmilta saatu tuki ja vanhempien liikunta myönteisyys, sekä vanhempien antama esimerkki arkipäivän liikunta-aktiivisuudesta.

Karrikoidusti voidaankin sanoa, että päiväkotikäisten ja kouluikäisten lasten vanhemmille pitäisi järjestää ohjattua liikuntaa, jotta vanhempien liikunta myönteisyyttä ja vanhempien arkipäivän liikunta-aktiivisuutta saataisiin kehitettyä, sillä vanhempien liikuntakäyttäytymiseen positiivisesti vaikuttamalla kyetään välillisesti vaikuttamaan myös heidän lastensa liikuntakäyttäytymiseen. Ohjattu liikunta voisi tapahtua eräänlaisissa vanhempien liikuntakerhoissa esimerkiksi koulun liikuntasalissa tai sitten koulun ulkoliikuntapaikoissa, hieman samaan tapaan kuin kouluissa järjestetään liikuntakerho toimintaa oppilaille. Puolustusvoimissa puolestaan varusmiehet tulisivat nähdä tulevana lasten vanhempina. Meidän olisi hyvä ymmärtää se tosiasia, että varusmiesten liikuntakäyttäytymistä parantamalla saamme aikaan positiivisia vaikutuksia heidän tulevien lastensa liikuntakäyttäytymiseen. Nykyisten varusmiesten lapset astuvat tulevaisuudessa itsekin varusmiespalvelukseen ja näin ollen on toivottavaa, että heihin välittyy isien ja äitien kautta tämä Suomen suurimman kuntokoulun eli Puolustusvoimien jo pitkään mainostama liikuntakipinä. Varusmiehille tulee markkinoida liikuntakoulutuksen yhteydessä, että heidän liikuntakäyttäytymisessään ei ole ainoastaan kyse heidän omasta hyvinvoinnistaan vaan heidän liikuntakäyttäytyminen vaikuttaa myös tulevien sukupolvien liikuntakäyttäytymiseen. Varusmies tekee karhunpalveluksen tuleville sukupolville, jos hän ei pa-

ranna liikuntakäyttäytymistään viimeistään varusmiespalveluksen aikana ja jatka vähintään saavutetulla liikunta-aktiivisuuden tasolla varusmiespalveluksen jälkeen siviilissä. Osa varusmiehistä on varmasti kykeneviä asettumaan tulevaisuuden isän tai äidin rooliin ja he onnistuvat sitä kautta saamaan motivaatiota liikunnan harrastamiseen. Mutta kykenevätkö jo ennestään huonokuntoiset ja liikunta-aktiivisuudeltaan passiiviset yksilöt tähän?

Toinen tutkimuksen alaongelmista kuului niin, että mitkä ovat ne arvot, jotka ovat yhteydessä varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen? Arvomuuttujista kaikkiin varusmiesten liikuntakäyttäytymistä kuvaaviin muuttujiin oli yhteydessä tilastollisesti merkitsevästi vain arvomuuttujista ”elämäntapa ja liikunnan merkitys”. Varusmiesten lihaskuntoluokkaan tilastollisesti melkein merkitsevästi oli yhteydessä myös arvomuuttuja ”suoriutuminen”. Voidaankin sanoa, että ne varusmiehet, jotka kokivat liikunnan elämäntavakseen ja joille liikunnalla oli erityinen merkitys, olivat liikuntakäyttäytymisen osalta keskimäärin muita varusmiehiä parempia. Elämässä suoriutumista ja menestystä arvostavilla varusmiehillä oli vastaavasti keskimäärin hieman muita varusmiehiä parempi lihaskunto. Kasvatuksessa pitäisi pyrkiä juurruttamaan lapsiin ja nuoriin sellainen arvomaailma, että he kokisivat liikunnan elämäntavakseen ja liikunnan tuovan heille erityistä merkitystä elämään. Liikuntakäyttäytymisen kannalta ei ole pahaksi sekään, jos lapset ja nuoret oppivat elämässään osittain suoriutumiskeskeisiksi. Suoriutumiskeskeisyys ei välttämättä kuitenkaan sovi liikuntakäyttäytymisen ohella muualle kuin työelämään ja opiskeluun, sillä se voi aiheuttaa ongelmia muilla elämän osa-alueilla. Kiteytetysti voidaan sanoa, että varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen olivat yhteydessä positiivisessa mielessä liikunnallinen elämäntapa ja liikunnan merkitys, sekä suoriutuminen.

Kolmannen alaongelman avulla haluttiin selvittää, että selittävätkö varusmiesten liikuntaan liittyvät arvot varusmiesten suosimia liikuntamuotoja? Tutkimuksen mukaan arvot selittävät varusmiesten suosimia liikuntamuotoja. Tiettyjen liikuntalajien harrastajat hakevat liikunnan kautta eri asioita elämäänsä. Todennäköistä on se, että lajiryhmien väliset erot selittyvät sillä, että arvomaailmaltaan samankaltaiset ihmiset ovat valinneet saman liikuntamuodon harrastukseen. Kestävyyslajien ja voimailulajien harrastajat edustavat arvoiltaan liikuntaan liittyvien arvojen ääripäitä. Kestävyyslajien harrastajat arvostavat liikunnassa kaikkia arvomuuttujia muita liikuntamuotojen harrastajia vähemmän. Toisesta ääripäästä löytyy voimailulajien harrastajat, jotka arvostavat tasaisesti liikunnan kaikkia mukanaan tuomia osatekijöitä muiden liikuntamuotojen harrastajia enemmän. Poikkeuksena on ainoastaan ”virikkeinen itseohjautuvuus” arvomuuttuja, jossa taitolajien harrastajilla oli hieman parempi keskiarvo kuin joukkuelajien ja voimailulajien harrastajilla.

Taitolajien harrastajille ovat erityisen tärkeitä liikunnan mukanaan tuomat virikkeet, itseohjautuvuus ja toiminnan vapaus. Taitolajien harrastajista suurin osa näyttää kuuluvan arvokonfliktitypologian mukaan itsenäisten ryhmään. Itsenäisten ryhmään kuuluvat ihmiset ovat itsenäisiä teoissaan ja ajatuksissaan. Itsenäiset ihmiset valitsevat omat tavoitteensa itsenäisesti ja kantavat vastuun itse. Tähän ryhmään kuuluvat ihmiset kontrolloivat ja hallitsevat omaa elämäänsä. Itsenäiset ihmiset hakevat elämäänsä vaihtelua ja jännitystä. Nuorten määrä tässä ryhmässä on hyvin merkittävä. Itsenäiset ihmiset tyypillisesti kannattavat yksilön vapauksia, sekä he hyväksyvät ilman nurinoita muiden tekemät itsenäiset valinnat. Tämä ryhmä on myös taipuvainen tehokkuusajatteluun. Kielteisesti ryhmään kuuluvat ihmiset suhtautuvat auktoriteetteihin ja perinteisiin arvoihin. He eivät myöskään pidä siitä, että yksilön vapauksia rajoitetaan. (Puohiniemi 2002, 52.)

Kestävyyslajien harrastajien kohdalla tutkimustuloksia saattaa selittää se, että kestävyyslajien harrastajat vaikuttavat olevan opportunisteja. Kestävyyslajien harrastajat ovat mielestäni opportunisteja, koska opportunistien elämää arvot eivät juuri ohjaa. Opportunistit arvostavat tasaisesti kaikkia Schwartzin arvoteorian mukaisia arvoja. Turvallisuus on heille kuitenkin hyvin tärkeä arvo. Opportunistien käyttäytyminen on tilanne sidonnaista, mutta tilanteesta riippuen he valitsevat aina sen turvallisimman vaihtoehdon. Voima viehättää opportunisteja ja tämä näkyy selvästi heidän asenteissaan. He suhtautuvat muita ihmisryhmiä myötämielisemmin armeijaan ja varusmiespalvelukseen. Opportunistin maailman muodostavat mahdollisuudet, joita he kuitenkin katselevat hyvin varovaisesti. (Puohiniemi 2002, 60.) Tutkimuksen havainnot kestävyyslajien harrastajista ovat ristiriidassa, esimerkiksi Puohiniemen (2002, 151–158) havaintoihin. Puohiniemen mukaan opportunistit eivät harrasta juurikaan liikuntaa.

Puohiniemen (2002) mukaan ei ole kyse siitä, että nykyihmiset olisivat laiskoja harrastamaan liikuntaa vaan siitä, että suurin osa ajankuvan elämyksellisestä puolesta välittyy ihmisille joukkoviestimien kautta. Näin ollen omakohtaisesti koetut liikuntaharrastushetket jäävät ihmisiltä puuttumaan. Nykyajan harrastukset ovat pääasiassa hyvin tuotteistettuja. Tuotteistettujen lajien harrastaminen kuuluu individualististen hedonistien arvomaailmaan. Voimailulajienharrastajien joukossa näyttää olevan paljon egoisteja ja individualistisia hedonisteja. Egoisteille on tärkeää saavuttaa sosiaalista arvostusta. Sosiaalista arvostusta saadakseen he pyrkivät kaikki keinoin saavuttamaan valta-aseman sosiaalisessa järjestelmässä. Egoisteille on tärkeää saada päteä jossain asiassa. Egoistit ovat asenteiltaan hyvin konservatiiveja ja he ovat yhteiskunnallisen järjestyksen kannalla. He suhtautuvat kielteisesti vieraiden kulttuurien edustajiin, erilaisuuteen ja muiden auttamiseen. Egoistit vaalivat yksilön valinnan vapautta, sekä yhteis-

kunnallinen turvallisuus on heille tärkeässä asemassa. Individualistiset hedonistit puolestaan elävät itseään varten, ja heidän valintoja ohjaavat oma mielihyvä ja yksilökeskeiset arvot pois lukien itseohjautuvuus. Tähän ryhmään kuuluvat ihmiset arvostavat yksilön vapautta ja yksilön nautintoja. Individualistiset hedonistit harrastavat voimailulajien lisäksi joukkuelajeja. (Puohiniemi 2002, 54–56.)

Nykymaailmassa harrastusmarkkinoita pyörittävät juuri individualistiset hedonistit. Tämän vuoksi monet muut arvoryhmät ovat pudonneet tuotteistetun harrastusmaailman ulkopuolelle. Edellä mainitun kaltainen kehitys on voinut johtaa siihen, että osa varusmiehistä on pudonnut tuotteistetun harrastusmaailma ulkopuolelle ja heidän liikunta-aktiivisuus on vähentynyt tämän vuoksi. (Puohiniemi 2002, 323–324.)

Tutkimuksen pääongelmissa haettiin vastausta kysymykseen, millainen yhteys on liikuntaan liittyvillä arvoilla varusmiespalveluksen aikaiseen liikuntakäyttäytymiseen? Pääongelmaan saadaan vastaus tarkastelemalla alaongelmien avulla saatuja vastauksia. Arvoilla todettiin olevan yhteys varusmiesten suosimiin liikuntamuotoihin ja liikuntakäyttäytymiseen. Lisäksi havaittiin, että vanhempien liikuntakertojen määrä viikossa selitti ainakin osittain varusmiesten liikuntaan liittyviä arvoja ja varusmiesten liikuntakäyttäytymistä. Tutkimuksen tulokset tukevat oletusta siitä, että arvot ohjaavat myös meidän liikuntakäyttäytymistämme. Puohiniemi (2002, 222) onkin osuvasti todennut, että kaikkea sitä mitä me teemme ja sitä miten me käyttäydymme, voidaan pitää koko elämän aikana tapahtuneen arvokasvatuksen ja oppimisen tuotteena.

Arvomuuttujista eniten varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen yhteydessä olivat ”perhe ja elämän arvot sekä ”elämäntapa ja liikunnan merkitys”. ”Perhe ja elämän arvot” muuttujan väittämät olivat esimerkiksi seuraavanlaisia, liikunta edustaa perheelleni tärkeitä elämänarvoja, sekä uskon oman esimerkkinä vaikuttavan positiivisesti läheisten liikuntatottumuksiin. ”Elämäntapa ja liikunnan merkitys” arvomuuttujassa oli väittämiä, jotka käsittelivät liikunnallista elämäntapaa ja liikunnan merkitystä. Väittämiä olivat seuraavankaltaisia, liikunnalla on minulle erityinen merkitys, sekä liikunta kuuluu minun elämäntapaani. Liikuntaa liittyvät arvot, jotka koetaan tärkeiksi perheelle ja läheisille, sekä jos liikunta koetaan elämäntavaksi ja merkitykselliseksi itselle vaikuttavat eniten varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen. Perheen ja läheisten ihmisten kautta välittyvä positiivinen liikunnan arvostus vaikuttaa liikuntakäyttäytymiseen positiivisesti. Lisäksi liikuntakäyttäytymiseen positiivisia vaikutuksia saadaan aikaan, jos liikuntaa arvostetaan elämäntapana ja se koetaan itselle merkitykselliseksi asiaksi.

Sarajärven ja Niemen (2013) tekemässä kyselytutkimuksessa varusmiesten vapaa-ajan liikunnasta havaittiin, että varusmiesten merkittävimmät yksittäiset liikuntamotiivit kuten jo aikaisemmin luvussa 4.6 mainittiin, olivat kunnon kohotus, ulkonäköön vaikuttaminen ja hauskanpito. Tässä tutkimuksessa vastaavasti 36.3 % vastaajista sanoi tärkeimmäksi motiivikseen kunnon kohotuksen ja toiseksi eniten varusmiehiä motivoi liikkuman liikunnan mukanaan tuoma terveysvaikutukset (20.9 %). Ristiriitaista tässä on kuitenkin se, että tutkimuksessa eri liikuntalajien harrastajien keskuudessa arvostettiin eniten juuri liikunnan mukanaan tuomaa mielihyvän tunnetta. Voihan olla niin, että suurin osa varusmiehistä vastasi liikunnan harrastamisen motiivikseen paremman fyysisen kunnon ja terveyden, koska nyky-yhteiskunnassa on hyväksyttävää ja trendikästä hakea liikunnan avulla parempaa fyysistä kuntoa ja parempaa terveyttä. Arvoista puhuttaessa meidän pitää miettiä, että onko liikuntakäyttämiseen yhteydessä olevissa arvoissa kysymys sisäisistä arvoista, vai onko liikuntakäyttäytyminen enemmänkin sidoksissa ihmisten liikuntaan liittyviin haluihin ja toivomuksiin. Kuten jo kappaleessa 5.1.3 todettiin, niin ihmiset eivät ole Kluckhohnin (1954, 395) käsityksen mukaan kokoajan tietoisia omien arvojensa olemassaolosta. Kluckhohnin mukaan arvot ovat käsityksiä toivottavasta asian tilasta, eivätkä arvot ole sama asia kuin ihmisen halut ja toivomukset. Osa ihmisistä uskottelee itselleen, että he harrastavat liikuntaa esimerkiksi terveyden vuoksi, vaikka suurin osa näin väittävistä ihmisistä ei todellisuudessa kuitenkaan harrasta liikuntaa terveyden kannalta lähellekään riittävästi. Valtaosa nykypäivän ihmisistä ovat hyvin mukavuudenhaluisia, ja liikunnan avulla haetaan pääasiassa mielihyvää ja sisältöä elämään.

Liikuntaan liittyvien positiivisten arvojen juurruttamisen ja vahvistamisen kannalta on ehdottoman tärkeää, että liikuntakoulutus toteutetaan mahdollisimman myönteisessä hengessä. Liikunnan merkitystä tulee korostaa liikuntakoulutuksessa perustellen sitä varusmiehille liikunnan myönteisillä vaikutuksilla psyykkiseen sekä fyysiseen terveyteen. Liikunnan myönteiset vaikutukset ihmisen psyykkeeseen unohdetaan usein. Liikunnalla on kuitenkin tärkeä rooli ihmisen ehyen minäkuvan muodostumisessa. Ehyen minäkuvan muodostamisessa on haasteita etenkin huonokuntoisilla varusmiehillä. Erityistä huomiota vaativat kaikkein huonokuntoisimmat varusmiehet, jotka arkailevat asettua liikuntakoulutuksessa muiden arvioitaviksi. Muiden arvostelun kohteeksi joutumisen pelko saattaa heikentää huonokuntoisten varusmiesten liikuntakäyttämistä entisestään varusmiespalveluksessa, koska siellä pääsääntöisesti harrastetaan liikuntaa suurena joukkona. Liikuntakoulutuksessa eri kuntotason omaavat varusmiehet tulee jakaa ehdottomasti tasoryhmiin. Liikuntakoulutuksen lajivalikoimaa tulee myös päivittää säännöllisesti, jotta mukaan saataisiin myös nykyaikaisia liikuntamuotoja. Tasoryhmät ja nykyaikaiset liikuntamuodot lisäävät varusmiesten motivaatiota liikunnan harras-

tamiseen. Nykyaikaiset liikuntamuodot ovat tärkeitä ottaa liikuntakoulutuksen valikoimaan, koska tutkimuksessa havaittiin varusmiesten valitsevan liikuntamuotonsa osittain heille tärkeiden arvojen perusteella.

Hyvä esimerkki varusmiespalveluksen liikuntakoulutukseen sopivasta nykyaikaisesta liikuntamuodosta on nuorten suosiossa oleva parkour. Parkourissa pyritään liikkumaan mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti ympäristön tarjoamia esteitä hyödyntäen paikasta toiseen. Parkourissa pyritään innovatiiviseen ja katkeamattomaan sulavaan liikkeeseen. Parkourissa hyödynnetään jo olemassa olevia esteitä kuten kaiteita, kattoja ja parvekkeita. Parkour mielletään usein kaupungissa suoritettavana liikuntamuotona, mutta yhtä hyvin sitä voi soveltaa vaikka metsässä. Tämän vuoksi parkour sopii liikuntamuodoksi niin kaupunkijääkäriille kuin Kainuun korpisoturillekin. (Wikipedia www sivusto.< <http://fi.wikipedia.org/wiki/Parkour> > 06.04.2014.)

Kaikkeen liikuntaan tulee olla riittävä motivaatio sekä ymmärrys siitä minkä vuoksi liikuntaa tulisi harjoittaa. Tutkimus osoitti, että varusmiehillä on ainakin omien tuntemustensa mukaan riittävät tiedot liikunnasta ja sen aiheuttamista vaikutuksista. Motivaation kehittymiseen liikuntaa kohtaan vaikuttaa yksilön sisäisten tavoitteiden sekä arvojen tiedostaminen. Varusmiespalveluksen alussa voitaisiin kartoittaa mitä asioita kukin varusmies liikunnassa eniten arvostaa, ja mikä asia motivoi heitä harrastamaan liikuntaa. Kartoituksen avulla voitaisiin löytää jokaisesta yksilöstä esille nousevia syitä miksi liikuntaa kannattaa harrastaa, ja miksi liikunta harrastus kannattaisi vihdoinkin ja viimein aloittaa. Näin saataisiin jokaiselle varusmiehelle oma motivaation lähde liikuntaa kohtaan, joka kumpuaisi yksilölle tärkeistä arvoista. Loppujenlopuksi täytyy muistaa se realiteetti, ettei varusmiespalveluksen aikana voida kovinkaan paljon vaikuttaa varusmiesten arvoihin, sillä arvot ovat hyvin pysyvän luonteisia. Liikuntaan liittyviin arvoihin vaikuttaminen pitää tapahtua pitkällä aikavälillä. Näihin arvojen muutos talkoisiin täytyy Puolustusvoimien ohella osallistua koko yhteiskunnan.

LÄHTEET

Allardt E. 1983. Sosiologia 1. WSOY. Juva.

Biddle, S., Sallis, J. & Cavill, N. 1998. Policy framework for young people and health enhancing physical activity. In S. Biddle, J. Sallis & N. Cavill (Eds.) Young and Active? Young people and health-enhancing physical activity – evidence and implications. Health Education Authority. London

Bouchard, C. & Shephard, R. J. 1994. Physical activity, Fitness, and Health: The Model and Key Concepts Teoksessa C. Bouchard, R.J. Shephard & T. Stephens (toim.) Physical activity, fitness and health. International Proceedings and Consensus Statement. Champaign: Human Kinetics, 77–88.

Cavill, N., Biddle, S., Sallis, J. F. 2001. Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference. Pediatric exercise science 13, 12-25.

Erhola, M. 2008. Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus terveyttä edistävän liikunnan näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma.

Feather, N.T. 1975. Values in education and society. Free Press. New York.

Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research. Reading, MA: Addison-Wesley.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2007:1. Helsinki.

Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2005. 159-170.

Fogelholm, M. & Kaartinen, J. 1998. Energia-aineenvaihdunta ja lihavuus. Teoksessa M. Fogelholm, P. Mustajoki, A. Rissanen & M. Uusitupa (toim.) Lihavuus. Ongelma ja hoito. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 39–51.

Green, L.W. & Kreuter, M.W. 1999. Health Promotion Planning – An Educational And Ecological Approach. Mayfield Publishing Company. CA.

Havunen, R. 2000. Uusi näkökulma asiakkaaseen – oivaltamisen kautta tuloksiin. Helsinki. Edita.

Heikkilä, T. 2005. Tilastollinen tutkimus. 5. - 6. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Helkama, K. 1997. Arvojen ja ihmiskuvan murros. Teoksessa T.J. Hämäläinen (toim.). Murroksen aika. WSOY. Porvoo

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2006. Tutki ja kirjoita. 11. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. 1993. Kasvatustieteen käsitteistö. Otava. Helsinki.
- Howley, E. 2001. Type of activity: Resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33, 364–369.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2011:15. Kopijyvä Oy. Helsinki.
- Jaari, A. 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto. Helsinki.
- Keinonen, M. 1991. Suomalainen ensivaikutelma. Fintra julkaisu nro 86. 1.painos. Kyrriiri Oy.
- Kluckhohn, C. 1954. Values and Value Orientations in the Theory of Action: An Exploration in Definition and Classification. Teoksessa Parsons, T. & Shils, E.A. (toim.), *Toward a General Theory of Action*. Cambridge: Harvard University Press, 388-433.
- Kolari, J. 2005. Peruskoulutuskauden liikuntakoulutuksen vaikutus varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen Satakunnan Lennostossa ja Savon Prikaatissa. Helsinki: Maanpuolustuskorkeakoulu. Pro gradu -tutkielma.
- Kymenlaakson liikunta ry. 2012. Kunnossa Kassulle. Loppuraportti.
- Kyröläinen, H., Santtila, M., Palvalin, K., Lipponen, J., Ohrankämmen, O., Rintala, H., Koski, H., Viskari, J., Karinkanta, J., & Lindholm, H. 2003. Taistelija 2005. Maanpuolustuskorkeakoulu. Helsinki.
- Laakso, L. & Vuolle, P. 1980. Liikunnan toteutumiseen vaikuttavista yksilöllisistä ja yhteiskunnallisista tekijöistä. Teoksessa E. Heikkinen & I. Vuori (toim.) *Liikunta ja terveys*. Helsinki: Tammi, 269–280.
- Lastensuojelun Keskusliiton www-sivusto. http://www.lskl.fi/files/358/Karvinen_Jukka.pdf. 22.2.2014.
- Lehtinen, T. 2004. Kun toinen jaksaa ja toinen ei. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2002). Psykkinen valmennus hiihtourheilussa. Suomen hiihtoliitto.
- Lähteenmaa, J. & Siurala, L. 1991. Nuoret ja muutos. Tilastokeskuksen tutkimuksia 177. Hakapaino. Helsinki.
- Maanpuolustuskorkeakoulun johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos, Poliisiammattikorkeakoulu, Kadettikunta ja Suomen Reserviupseeriliitto arvoseminaari. Asevelvollisuus kansalaisoikeutena - kuka kasvattaa, kuka kouluttaa? 12.10.2012. Maanpuolustuskorkeakoulu.

- Malina, R.M., C. Bouchard & O. Bar-Or. 2004. Growth, maturation, and physical activity. Human Kinetics. Champaign, IL.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2. 4. painos. International Methelp ky. Gummeruksen kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- NASPE 2005. National association for sport and physical education. Physical activity for children: a statement of guidelines for children ages 5-12, 2nd edition.
- Nicaise, V., Cogérino, G., Bois, J & Amorose, A. 2006. Students' Perceptions of Teacher Feedback and Physical Competence in Physical Education Classes: Gender Effects. Journal of Teaching in Physical Education 25, 36 - 57.
- Nummenmaa, L. 2006. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. 1. - 2. painos. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Nupponen, H. 2001. Liikunta & Tiede 1/2001, 12.
- Nurmela, S., Pehkonen, J. 1998. Liikuntagallup 1997-98. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus. Suomen Liikunta ja Urheilu ry ja Nuori Suomi ry. SLU-julkaisusarja 2/98. Helsinki.
- Oja, P., Vuori, I. 1999. Suomalaisten liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. Duodecim. 2. uudistettu painos. Vammala. 400-408.
- Pangrazi, R. P., Corbin, C. B., Welk, G. J. 1996. Physical activity for children and youth. Journal of physical education, recreation and dance 67 (4), 38-43.
- Ojajärvi, A. 2011. Sukupolvipäivittelyä. Teoksessa Tuominen, J (toim.). NUORET, ARVOT JA MAANPUOLUSTUS. Yksilö, yhteiskunta ja organisaatiot turvallisuudessa –seminaari julkaisu. Maanpuolustuskorkeakoulun Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitoksen Julkaisusarja 2 – Artikkelikokoelma 6/11. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Ojajärvi, A. & Salasuo, M. 2009. Liikkumattomien sukupolvi haastaa armeijan liikuntakasvatuksen. Liikunta ja tiede 5/09, 6.
- Opetusministeriö 2007. Liikunta valintojen virrassa. Kansallista liikuntaohjelmaa valmistele- van toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 13. Yli- opistopaino. Helsinki.
- Owen, N., Humpel, N., Leslie, E., Bauman, A., & Sallis, J. 2004. Understanding Environmental Influences on Walking. American Journal of Preventive Medicine 27, 67 - 76.
- Pangrazi, R.P., Corbin C.B. & Welk, G.J. 1996. Physical Activity for Children and Youth. The Journal of Physical Education, Recreation and Dance 67 (4), 38-43.
- Poutiainen, O. 2007. Nuorten arvot ja tietoyhteiskunta-asenteet. Helsingin yliopisto. Teologi- nen tiedekunta. Väitöskirja.

- Puohiniemi, M. Arvot, asenteet ja ajankuva. Opaskirja suomalaisen arkielämän tulkintaan. 2002. Limor kustannus. Vantaa
- Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007 – 2016. 2007. Pääesikunnan henkilöstöosasto. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Pääesikunnan henkilöstöosasto. 2007. Palvelukseen astuvien nuorten miesten fyysinen kunto 2007. <http://www.mil.fi/liikunta/main.php?doc=index.testit.tilastot>
- Pääesikunnan Koulutusosaston Pysyväisohje 145/5.7/D/I/23.7.2001 (PAK A 1:5.1.4) Varusmiesten valinnat.
- Pääesikunta. 2011. PVHSMK - PEHENKOS, Asevelvollisten fyysinen koulutus. Normi koelma. Asiakirjatunnus: HH425. Pääesikunta. Henkilöstöosasto. Helsinki.
- Pääkkönen, H., Niemi, I. 2002. Suomalainen arki. Ajankäyttö vuosituhannen vaihteessa. Kulttuuri ja viestintä 2002: 2. Tilastokeskus. Helsinki.
- Raudsepp, L. 2007. The relationship between socio-economic status, parental support and adolescent physical activity. *Acta Paediatrica* 95 (1).
- Robinson, P. B., Stimpson, D. V., Huefner, J. C., & Hunt, H. K. 1991. An attitude approach to the prediction of entrepreneurship. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 15 (4), 13 – 31.
- Roccas S., Sagiv L., Schwartz S.H & Knafo A. 2002. The Big Five Personality Factors and personal Values. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 789-801.
- Rokeach, M. 1973. *The Nature of human values*. The Free Press. USA: Collier-McMillan Canada.
- Rohan M.J. 2000. A rose by any name? The values construct. *Personality and Social Psychology Review*. 255-277.
- Rovio, E., Eskola, J., Silvennoinen, M., & Lintunen, T. 2003. Tavoitteenasettelu tutkimuskohteena liikunnassa ja työyhteisössä. Arvioiva katsaus. *Liikunta ja Tiede* 5 - 6, 16 - 25.
- Saarelainen, M. 2009. Mikä kadettia liikuttaa? Maanpuolustuskorkeakoulun toimintaympäristön yhteys kadetin liikuntakäyttäytymiseen. Maanpuolustuskorkeakoulu. Diplomityö.
- Santtila, M. 2007. Puolustusvoimien Liikuntastrategia 2007–2016. Puolustusvoimat. Toimialat. Liikunta. Puolustusvoimien liikuntastrategia vuosille 2007–2016.
- Santtila, M., Kyröläinen, H., Vasankari, T., Tiainen, S., Palvalin, K., Häkkinen, A., Häkkinen, K. 2006. Physical fitness profiles in young finnish men during the years 1975–2004. *Medical science sports and exercise*, Vol. 38, No. 11, 1990–1994.
- Yle Uutisten www-sivusto.
http://yle.fi/uutiset/pleikkari_ei_valmista_varusmiespalvelukseen/6207449. 9.3.2014.

- Sarajärvi, A & Niemi, L. 2013. Mikä liikuttaa varusmiestä? – Kyselytutkimus varusmiesten vapaa-ajan liikunnasta Lapin Ilmatorjuntarykmentissä. Opinnäytetyö. Rovaniemen Ammatti-korkeakoulu. Terveys ja liikunta-ala. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma.
- Schwartz S.H & Bilsky W. 1987. Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Schwartz S.H 1992. Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and empirical tests in 20 countries. Teoksessa: Zanna M.P, *Advances in experimental social psychology*, 25, 1-65. Academic Press. Sandiego.
- Schwartz, S. H. 1994. Are there universal aspects in the content and structure of values? *Journal of Social Issues*, 50, 19-45.
- Sinkko, R., & Nurmela, S. 2011. Nuorten suhtautuminen väkivaltaan ja kollektiiviseen voimankäyttöön. Teoksessa Tuominen, J (toim.). NUORET, ARVOT JA MAANPUOLUSTUS. Yksilö, yhteiskunta ja organisaatiot turvallisuudessa –seminaari julkaisu. Maanpuolustuskorkeakoulun Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitoksen Julkaisu-sarja 2 – Artikkelikokoelma 6/11. Edita Prima Oy. Helsinki.
- SITRA. 2003. Parasta ennen 01.01.2015. Tulevaisuuden tekijät – Suomi 2015. Sitra. Helsinki.
- Solomon, M., Bamossy, G. & Askegaard, S. 1999. *Consumer Behaviour. A European Perspective*. Upper Saddle River, New Jersey. Prentice-Hall Inc.
- Sovijärvi, A & Ahola, T. (2005) *Kliininen fysiologia ja isotooppilääketiede*. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. 3. uudistettu painos. Kustannus Oy Duo-decim. Helsinki
- Suomen kuntoliikuntaliitto. 2006. Kansallinen liikuntatutkimus 2005 - 2006. Aikuiset 19 - 65 vuotiaat. Helsinki. SLU:n julkaisusarja 4/06.
- Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry. Kansallinen liikuntatutkimus 2001-02. 2002. Lapset ja nuoret. Opetusministeriö, Nuori Suomi ry., Suomen Liikunta ja Urheilu, Kunto ry., Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Helsinki
- Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? – Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus.
- Tammelin, T. 2003. *Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966*. Oulun yliopisto. Väitöskirja.
- Tammelin, T., Ekelund, U., Remes, J. & Näyhä, S. 2007. Physical Activity and Sedentary Behaviors among Finnish Youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 7, 1067 - 1074.
- Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat*. Helsinki: Valtion painatuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50.

Telama,R., Välimäki,I., Nupponen,H., Numminen,P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. 2001. Suomalaisien lasten ja nuorten liikunta tänään. Duodecim 2001. 117:1382–1388.

Telama, R., Silvennoinen, M. & Vuolle, P.1986. Koululaisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki. Valtion painatuskeskus, 51–66.

UKK-Instituutti. 2014. Terveysliikuntasuositukset.
<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset> (viitattu 14.1.2014)

Vaara, J., Ohrankämmen, O., Vasankari, T., Santtila, M., Fogelholm, M., Kokkonen, E., Suni, J., Pihlajamäki, H., Mäntysaari, M., Häkkinen, A., Häkkinen, K. & Kyröläinen H. 2009. Reserviläisten fyysinen suorituskyky 2008. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psyhyke. Psykologian käsikirja. WSOY. Porvoo.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Ilkka Vuori. Edita. Helsinki.

Vuori, I. 2001. Tehokas ja turvallinen terveystuokunta: Terveystuokunnan opas. Tampere: UKK-instituutti.

Vuori, I. 2005. Terveystu edistävän liikunnan lisääminen. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki

Wessman, J. 2010. Liikkuva nuori, liikkuva varusmies? Helsingin yliopisto. Sosiologian pro gradu –tutkielma.

Wikipedia. 2014. Parkour. <http://fi.wikipedia.org/wiki/Parkour> (viitattu 6.4.2014).

Wilkie, W. 1994. Consumer Behaviour. Third Edition. John Wiley & Sons, Inc

LIITELUETTELO

LIITE 1 - VARUSMIESTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISKYSELY

LIITE 2 - LIIKUNTAMUOTOJEN VÄLISET EROT ARVOMUUTTUJEN OSALTA

LIITE 3 - ISIEN VAPAA-AJAN LIIKUNTARYHMIEN VÄLISET EROT VARUSMIESTEN ARVOMUUTTUJEN OSALTA

LIITE 4 - ÄITIEN VAPAA-AJAN LIIKUNTARYHMIEN VÄLISET EROT VARUSMIESTEN ARVOMUUTTUJEN OSALTA

LIITE 5 - ISIEN VAPAA-AJAN LIIKUNTARYHMIEN VÄLISET EROT VARUSMIESTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISTÄ SELITTÄVIEN MUUTTUJEN OSALTA

LIITE 6 - ÄITIEN VAPAA-AJAN LIIKUNTARYHMIEN VÄLISET EROT VARUSMIESTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISTÄ SELITTÄVIEN MUUTTUJEN OSALTA

Varusmiesten LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISKYSELY

Arvoisa varusmies!

Teen sotatieteidenmaisterikurssilla tutkimusta arvojen merkityksestä varusmiesten liikuntakäyttämiseen.

Kysely on täysin luottamuksellinen. Vastaaminen tapahtuu nimettömästi. Sinulle annetaan ennen kyselyn alkua henkilökoodi, jota sinä käytät koko tutkimuksen ajan. Vastaajan henkilöllisyyttä ei koodin perusteella missään vaiheessa paljasteta.

Kyselyyn vastataan tiedonkeruulomakkeella **mustaamalla lyijykynällä** vastaustasi vastaava kirjain. Toivon sinun täyttävän lomakkeen huolellisesti, jotta aineisto olisi tilastollisesti edustava ja luotettava.

Antamasi vastaukset ovat ensiarvoisen tärkeitä. Vastaathan jokaiseen kysymykseen. Kussakin kysymyksessä voit valita vain yhden vaihtoehdon. Mikäli vastaat "väärin" pyyhi väärä mustaus pois ja mustaa uudestaan haluamasi kohta.

Vastattuasi kaikkiin kysymyksiin jää paikallasi odottamaan kunnes saat poistumisohjeet. Kyselyn jälkeen palautat kysely- ja vastauslomakkeet kyselyn valvojalle.

Vastaamiseen on varattu aikaa 45 minuuttia. Poistua voit aikaisintaan 30 minuutin kuluttua.

Kysely koostuu kahdesta osiosta.

- 1) Kysymykset
- 2) Väittämät

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Yliluutnantti Jarno Matilainen

Sotatieteidenmaisterikurssi 3

KYSYMYKSET

1. Mikä on sukupuolesi?

- a mies
- b nainen

2. Mikä on perhesuhteesi?

- a naimisissa / avoliitossa
- b seurustelen
- c naimaton

3. Onko sinulla omia lapsia?

- a ei
- b on

4. Mikä on sotilasarvosi?

- a jääkäri
- b aliupseerioppilas
- c alikersantti
- d kersantti
- e kokelas

5. Mikä on korkein koulutus, jonka olet suorittanut?

- a peruskoulu
- b ammattikoulu tai vastaava
- c lukio
- d opistotutkinto
- e ammattikorkeakoulututkinto
- f akateeminen tutkinto

6. Mikä on korkein koulutus, jonka isäsi on suorittanut?

- a peruskoulu
- b ammattikoulu tai vastaava
- c lukio
- d opistotutkinto
- e ammattikorkeakoulututkinto
- f akateeminen tutkinto

7. Mikä on korkein koulutus, jonka äitisi on suorittanut?

- a peruskoulu
- b ammattikoulu tai vastaava
- c lukio
- d opistotutkinto
- e ammattikorkeakoulututkinto
- f akateeminen tutkinto

8. Millainen on vakituinen asuinpaikkasi?

- a kaupunki, jossa on yli 90 000 asukasta
- b kaupunki tai kunta, jossa on 10 000 – 89 999 asukasta
- c taajama (alle 10 000 asukkaan kaupungissa tai kunnassa)
- d maaseutu

9. Missä vakituinen asuinpaikkasi sijaitsee?

- a Pääkaupunki seudulla
- b Kymenlaaksossa
- c Uudellamaalla
- d Etelä-Karjalassa
- e Pohjois-Karjalassa
- f Etelä – Savossa
- g Varsinais-Suomessa
- h Päijät-Hämeessä
- i jossakin muualla

10. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa vapaa-ajallasi?

Ota huomioon kaikki sellainen fyysinen rasitus, joka on kestänyt kerrallaan vähintään 30 minuuttia ja aiheuttanut hengästymistä ja hikoilua

- a en yhtään
- b 1-2 kertaa viikossa
- c 3-4 kertaa viikossa
- d 5-6 kertaa viikossa
- e seitsemän kertaa tai useammin
- f en voi vamman tai sairauden takia harrastaa

11. Kuinka monta kertaa viikossa harrastit liikuntaa vapaa-ajallasi kun olit ala-asteella?

Ota huomioon kaikki sellainen fyysinen rasitus, joka on kestänyt kerrallaan vähintään 30 minuuttia ja

aiheuttanut hengästymistä ja hikoilua

- a en yhtään
- b 1-2 kertaa viikossa
- c 3-4 kertaa viikossa
- d 5-6 kertaa viikossa
- e seitsemän kertaa tai useammin
- f en voi vamman tai sairauden takia harrastaa

12. Kuinka monta kertaa viikossa harrastit liikuntaa vapaa-ajallasi kun olit yläasteella?

Ota huomioon kaikki sellainen fyysinen rasitus, joka on kestänyt kerrallaan vähintään 30 minuuttia ja

aiheuttanut hengästymistä ja hikoilua

- a en yhtään
- b 1-2 kertaa viikossa
- c 3-4 kertaa viikossa
- d 5-6 kertaa viikossa
- e seitsemän kertaa tai useammin
- f en voi vamman tai sairauden takia harrastaa

13. Mihin seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä kuulut?

Ota huomioon kaikki sellainen vapaa-ajan fyysinen rasitus, joka on kestänyt kerrallaan vähintään 30

minuuttia ja aiheuttanut hengästymistä ja hikoilua

- a en harrasta liikuntaa, enkä ole harkinnut aloittaa sitä
- b en harrasta liikuntaa säännöllisesti mutta olen harkinnut liikintaharrastuksen aloittamista
- c harrastan liikuntaa 1- 3 kertaa viikossa
- d harrastan liikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa
- e olen harrastanut liikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa viimeisen puolen vuoden ajan
- f olen aktiivurheilija

14. Mihin seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä isäsi kuului silloin, kun asuit hänen kanssaan samassa taloudessa?

- a hän ei harrastanut liikuntaa
- b hän harrasti liikuntaa satunnaisesti
- c hän harrasti liikuntaa 1- 3 kertaa viikossa
- d hän harrasti liikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa
- f hän oli aktiivurheilija

15. Mihin seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä äitisi kuului silloin, kun asuit hänen kanssaan samassa taloudessa?

- a hän ei harrastanut liikuntaa
- b hän harrasti liikuntaa satunnaisesti
- c hän harrasti liikuntaa 1- 3 kertaa viikossa
- d hän harrasti liikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa
- f hän oli aktiiviurheilija

16. Onko vapaa-ajan liikuntakertojesi lukumäärä varusmiespalvelukseen tulosi jälkeen?

- a vähentynyt paljon
- b vähentynyt jonkin verran
- c pysynyt ennallaan
- d lisääntynyt jonkin verran
- e lisääntynyt paljon

17. Millaisia liikuntamuotoja perheessäsi harrastettiin kun olit lapsi?

- a kestävyyslajeja (esim. juoksu, pyöräily, suunnistus, hiihto, rullaluistelu)
- b joukkuelajeja (esim. jalkapallo, salibandy, jääkiekko)
- c mailapelejä (esim. sulkapallo, tennis)
- d taitolajeja (esim. laskettelu, ammunta, golf, kiipeily, tanssi, moottoriurheilu)
- e kamppailulajeja (esim. nyrkkeily, paini, judo, karate, krav maga)
- f voimailulajeja (esim. kuntosali, kehonrakennus, painonnosto, voimannosto)
- g ei harrastettu mitään edellä mainituista liikuntamuodoista
- h ei harrastettu liikuntaa lainkaan

18. Millaisia liikuntamuotoja harrastat nykyisin?

- a kestävyyslajeja (esim. juoksu, pyöräily, suunnistus, hiihto, rullaluistelu)
- b joukkuelajeja (esim. jalkapallo, salibandy, jääkiekko)
- c mailapelejä (esim. sulkapallo, tennis)
- d taitolajeja (esim. laskettelu, ammunta, golf, kiipeily, tanssi, moottoriurheilu)
- e kamppailulajeja (esim. nyrkkeily, paini, judo, karate, krav maga)
- f voimailulajeja (esim. kuntosali, kehonrakennus, painonnosto, voimannosto)
- g en harrasta mitään edellä mainituista liikuntamuodoista

19. Arvioi millä rasitustasolla harrastat liikuntaa yleisimmin?

- a erittäin kevyt (syke 70 - 89)
- b hyvin kevyt (syke 90 - 109)
- c kevyt (syke 110 - 129)
- d hieman rasittava (syke 130 - 149)
- e rasittava (syke 150 - 169)
- f hyvin rasittava (syke 170 - 189)
- g erittäin rasittava (syke 190 ->)

20. Mikä on viimeisimmän 12 minuutin juokstestisi tulos

- a heikko (1350 metriä – 1949 metriä)
- b välttävä (1950 metriä – 2499 metriä)
- c tyydyttävä (2500 metriä - 2699 metriä)
- d hyvä (2700 metriä – 2899 metriä)
- e kiitettävä (2900 metriä - 3099 metriä)
- f erinomainen (yli 3100 metriä)

21. Millaiseksi arvioit lihaskuntosi?

- a heikko
- b välttävä
- c tyydyttävä
- d hyvä
- e kiitettävä
- f erinomainen

22. Millaiseksi arvioit fyysisen kuntosi verrattuna palvelustoverihisi?

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

23. Millaiseksi arvioit fyysisen kuntosi verrattuna muihin ikätovereihisi?

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

24. Mikä on vapaa-ajan liikuntaharrastuksesi keskeisin motiivi? (= miksi harrastan liikuntaa?)

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

25. Mikä seuraavista tekijöistä ensisijaisesti rajoittaa liikkumistasi vapaa-aikanasi?

- a liikunta ei kiinnosta minua.
- b liikunnasta ei ole minulle hyötyä.
- c minulla ei ole riittävästi aikaa.
- d olen väsynyt opiskelun takia tai muusta syystä, enkä jaksa lähteä liikkumaan.
- e en mielestäni hallitse riittävän hyvin liikunnassa tarvittavia taitoja.
- f en tiedä, miten kannattaisi liikkua.
- g liikuntavarusteet ja liikuntapaikkojen käyttömaksut maksavat liian paljon,
tai liikuntapaikat ovat hankalasti saavutettavissa.
- h minulla on sairaus tai vamma, joka rajoittaa liikkumistani.
- i minulla ei ole vapaa-ajan liikuntaa rajoittavia tekijöitä.

2) VÄITTÄMÄT

Seuraavissa väittämissä 26 – 120 käytetään seuraavaa seitsemänportaista asteikkoa a-g.

a = täysin eri mieltä

b

c

d

e

f

g = täysin samaa mieltä

Liikunnan kuormittavuus

26. Parasta liikuntaa on sellainen, jossa hikoilen ja hengästyn

27. Parasta liikuntaa on sellainen, joka ei aiheuta minulle hikoilua ja hengästymistä

28. Parasta liikuntaa on sellainen, jonka jälkeen olen fyysisesti uupunut

Fyysinen ympäristö

29. Liikuntapaikkojen helppo saavutettavuus on minulle tärkeää

30. Ilmaiset liikuntapaikat saavat minut liikkumaan

31. Viihtyisät liikuntapaikat saavat minut liikkumaan

Sosiaalinen ympäristö

32. Minua kannustettiin ja tuettiin liikuntaharrastuksessa, ja sen aloittamisessa kun olin lapsi.

33. Ystäväni käyttäytyminen ja esimerkki saavat minut liikkumaan

34. Perheeni käyttäytyminen ja esimerkki saavat minut liikkumaan

35. Palvelustovereideni käyttäytyminen ja esimerkki saavat minut liikkumaan

36. Kouluttajieni käyttäytyminen ja esimerkki saavat minut liikkumaan

Tiedot

37. Tiedän, kuinka voin kehittää omaa fyysistä kuntoani

38. Tiedän, että hyvä maksimaalinen hapenottookyky auttaa kestäämään fyysistä raskautta

39. Tiedän, että minun tulisi liikkua vähintään 3-5 kertaa viikossa siten, että hengästyn ja

hikoilen vähintään puoli tuntia kerrallaan

40. Tiedän, että taistelukentällä minulta vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa

41. Tiedän, että hyvä fyysinen kunto edistää terveyttäni

Asenteet

42. Mielestäni liikunnan harrastaminen on hauskaa

43. Olen liikunnan ystävä

44. Osallistun mielelläni liikuntakoulutukseen

45. Mielestäni liikunta on iloinen asia

46. Minulla ei ole negatiivisia ennakkoluuloja liikuntaa kohtaan

Arvot

47. Liikunnalla on minulle erityinen merkitys

48. Koen liikunnan tärkeäksi itselleni

49. Liikunnan avulla haen muiden ihmisten arvostusta

50. Liikunta harrastukseni vaikuttaa imagooni positiivisesti

51. Liikunnan harrastaminen lisää turvallisuuden tunnetta

52. Liikunta on minulle elämäntapa

53. Liikunta kuuluu minun elämäntapaani

54. Liikunta edustaa minulle tärkeitä elämänarvoja

55. Liikunta edustaa perheelleni tärkeitä elämänarvoja

56. Harrastan liikuntaa, koska perheeni ja ystävänikin harrastavat

57. Harrastan liikuntaa ulkopuolisen painostuksen vuoksi

58. Uskon oman esimerkkini vaikuttavan positiivisesti läheisten liikuntatottumuksiin

59. Liikunnan harrastaminen (esim. joukkuelajit) auttaa minua ymmärtämään ja hyväksymään erilaisia ihmisiä paremmin

60. Koen liikunnan lisäävän itsenäisyyttäni

61. Harrastan liikuntaa, koska en halua olla muista riippuvainen

62. Koen liikunnan harrastamisen lisäävän toiminnan vapauttani

63. Harrastan liikuntaa, koska se tuo haasteita elämäni

64. Harrastan liikuntaa, koska se tuo jännitystä elämäni

65. Harrastan liikuntaa, koska se tuo sisältöä elämäni

66. Liikunnan harrastaminen tuottaa minulle mielihyvää

67. Nautin liikunnan harrastamisesta

68. Liikunnan avulla voin osoittaa muille, että olen hyvä jossain asiassa

69. Minulle on tärkeää, että menestyn liikunnassa ja urheilussa

70. Koen liikunta harrastukseni lisäävän vaikutusvaltaani

71. Olen asettanut liikunta ja urheilu harrastukseni tavoitteet korkealle

Normi

72. Mielestäni varusmiehen tulee olla hyvässä fyysisessä kunnossa

73. Mielestäni varusmiehen tulee omaksua liikunnallinen elämäntapa

74. Mielestäni varusmiesjohtajan tulee olla sodanajan johtajana hyvässä fyysisessä kunnossa

75. Mielestäni esimiesasemassa olevien sotilaiden tulee näyttää esimerkkiä myös liikunnassa

Odotukset

76. Harrastan liikuntaa, koska se kehittää fyysistä kuntoani

77. Harrastan liikuntaa, koska se auttaa minua rentoutumaan

78. Harrastan liikuntaa, koska painoni pysyy kurissa sen avulla

79. Harrastan liikuntaa, koska saan siitä elämyksiä

80. Harrastan liikuntaa, koska terveyteni pysyy hyvänä sen avulla

Kokemukset

81. Olen aloittanut liikuntaharrastukseni jonkin positiivisen liikuntakokemuksen takia

82. Olen saanut peruskoulussa liikuntakokemuksia, jotka ovat lisänneet kiinnostustani liikuntaan

83. Olen saanut armeijassa liikuntakokemuksia, jotka ovat lisänneet kiinnostustani liikuntaan

84. Olen saanut siviilissä liikuntakokemuksia, jotka ovat lisänneet kiinnostustani liikuntaan

Tuntemukset, oireet

85. Liikunta saa minut tuntemaan itseni virkistyneeksi

86. Liikunta saa minut tuntemaan, että olen hyvä jossain

87. Liikunta on saanut minut tuntemaan epämukavia tuntemuksia, esimerkiksi kipua

88. Liikunta saa minut tuntemaan itseni kömpelöksi

Koettu pysyvyys

89. Mielestäni olen hyvässä fyysisessä kunnossa

90. Mielestäni lihaskuntoni on hyvä

91. Mielestäni opin nopeasti uusia liikuntalajeja

92. Mielestäni osaan perusliikuntataidot

Terveys ja kunto

- 93. Mielestäni terveyteni rajoittaa liikunnan harrastamistani
- 94. Mielestäni fyysinen kuntoni rajoittaa liikunnan harrastamistani
- 95. Mielestäni fyysinen kuntoni on niin huono, että en sen takia pidä liikunnasta
- 96. Mielestäni fyysinen kuntoni haittaa osallistumistani liikuntakoulutukseen

Aika

- 97. Mielestäni varusmiespalveluksessa on aikaa harrastaa liikuntaa
- 98. Mielestäni varusmiespalveluksessa on aikaa liikkua vapaa-ajalla
- 99. Mielestäni ajanpuute varusmiespalveluksessa on keskeisin syy siihen, etten ehdi harrastaa liikuntaa
- 100. Mielestäni ajanpuute siviilissä on keskeisin syy siihen, etten ehdi harrastaa liikuntaa

Hyväksyttävyyys

- 101. Mielestäni yhteiskunnassa on hyväksyttävää harrastaa liikuntaa
- 102. Mielestäni varusmiespalveluksessa on hyväksyttävää harrastaa liikuntaa
- 103. Mielestäni palvelustoverit hyväksyvät liikuntaharrastukseni

Terveys-, liikunta-, ym. henkilöstön, perheen, ystävien, työyhteisön asenteet ja käyttäytyminen sekä tuki

- 104. Mielestäni RUK:lla vallitsee liikuntamyönteinen ilmapiiri
- 105. Mielestäni palvelustoverit suhtautuvat myönteisesti liikuntaan
- 106. Mielestäni RUK:n henkilökunta suhtautuu myönteisesti liikuntaan
- 107. Mielestäni perheeni suhtautuu myönteisesti liikuntaa

Liikunnan tuomat kokemukset ja vaikutukset

- 108. Varusmiespalveluksen aikana on järjestetty fyysisesti niin vaativia liikuntaharjoituksia, että olen kokenut kuntoni huonoksi
- 109. Olen saanut kipinän liikuntaan jostakin RUK:n järjestämästä liikuntatapahtumasta
- 110. Varusmiespalveluksen aikana suoritettujen fyysisen kunnon testien tulokset osoittivat minun olevan huonossa kunnossa
- 111. RUK:n järjestämät liikuntatapahtumat ja liikuntakoulutus lisäävät motivaatiotani omaehtoiseen liikuntaan
- 112. Huonot fyysisen kunnon testitulokset saavat minut aloittamaan liikunnan

Liikunnan tuomat symboliset ja konkreettiset palkinnot

113. Olen lyönyt joskus kaverini kanssa vetoa liikunnasta

114. Konkreettinen palkinto saa minut liikkumaan

115. Kavereiden kesken sovitusta kilpailusta saavutettava palkinto saa minut liikkumaan

116. Mielestäni liikunnasta saatavaksi palkinnoksi riittää omien tavoitteiden saavuttaminen

117. Minulle on tärkeää olla parempi liikunnassa kuin jotkut palveluskaverini

Kannusteet (taloudelliset ja muut)

118. Itse asettamani liikunnalliset tavoitteet kannustavat minua parhaiten

119. Taistelukentän asettamat fyysiset vaatimukset kannustavat minua liikkumaan

120. Minua voi kannustaa liikkumaan ulkoisesti määrätyillä tavoitteilla

Kiitos vastauksistasi! Laita kynä pöydälle ja jää odottamaan tilaisuuden loppua.

Liikuntamuotojen väliset erot arvo muuttujien osalta

Muuttuja	Kestävyysla- jit n=11		Joukkuelajit n=21		Taitolajit n=9		Kamppailu- lajit n=8		Voimailu lajit n=33		<i>F</i> (4, 81)	<i>p</i>	η^2
	<i>Ka</i>	<i>S</i>	<i>Ka</i>	<i>S</i>	<i>Ka</i>	<i>S</i>	<i>Ka</i>	<i>S</i>	<i>Ka</i>	<i>S</i>			
"Elämäntapa ja liikunnan merkitys"	3.41	1.41	5.23	1.18	4.81	.94	5.23	1.38	5.64	1.13	7.47	.000***	.32
"Virikkeinen itseohjautuvuus"	3.49	1.13	4.42	1.11	4.60	.79	3.95	.82	4.46	1.37	1.81	.133	.09
"Suoriutuminen"	2.86	1.10	4.23	1.52	4.31	.79	4.56	1.03	4.84	1.27	5.20	.001***	.21
"Perhe ja elämänarvot"	2.98	.75	4.40	1.18	3.92	.85	4.84	1.11	4.89	1.26	6.66	.000***	.26
"Mielihyvä"	3.76	1.80	5.65	.96	5.37	.56	5.58	1.44	5.83	1.38	5.55	.001***	.22

p*<.05, *p*<.01, ****p*<.001

Post-hoc testit: "Mielihyvän" kohdalla käytettiin Games-Howell ja muiden muuttujien kohdalla Tukey.

Isien vapaa-ajan liikuntaryhmien väliset erot varusmiesten liikuntakäyttämiseen liittyvien arvo muuttujien osalta

<u>Muuttuja</u>	Ei harrastanut liikuntaa <i>n</i> =17		Harrasti liikuntaa satunnaisesti <i>n</i> =30		Harrasti liikuntaa 1-3 krt/vko <i>n</i> =25		Harrasti liikuntaa väh. 4 krt/vko <i>n</i> =11		<i>F</i> (3, 82)	<i>p</i>	η^2
	<i>Ka</i>	<i>S</i>	<i>Ka</i>	<i>S</i>	<i>Ka</i>	<i>S</i>	<i>Ka</i>	<i>S</i>			
"Elämäntapa ja liikunnan merkitys"	4.52	1.71	4.96	1.37	5.13	1.20	5.30	1.71	.85	.469	.03
"Virikkeinen itseohjautuvuus"	3.76	1.18	4.41	1.15	4.24	1.19	4.51	1.43	1.28	.286	.05
"Suoriutuminen"	3.77	1.24	4.38	1.43	4.17	1.17	4.53	1.43	1.01	.392	.04
"Perhe ja elämänarvot"	3.75	1.32	4.18	1.28	4.53	1.03	5.16	1.66	3.09	.032*	.10
"Mielihyvä"	5.24	1.80	5.32	1.27	5.37	1.47	5.45	1.73	.05	.984	.01

p*<.05, *p*<.01, ****p*<.001

Post-hoc testit: Kaikkien muuttujien kohdalla Tukey

Äitien vapaa-ajan liikuntaryhmien väliset erot varusmiesten liikuntakäyttämiseen liittyvien arvo muuttujien osalta

<u>Muuttuja</u>	Ei harrastanut liikuntaa <i>n</i> =10		Harrasti liikuntaa satunnaisesti <i>n</i> =29		Harrasti liikuntaa 1-3 krt/vko <i>n</i> =37		Harrasti liikuntaa väh. 4 krt/vko <i>n</i> =13		<i>F</i> (3, 88)	<i>p</i>	η^2
	<i>Ka</i>	<i>S</i>	<i>Ka</i>	<i>S</i>	<i>Ka</i>	<i>S</i>	<i>Ka</i>	<i>S</i>			
"Elämäntapa ja liikunnan merkitys"	3.82	1.43	5.23	1.32	5.16	1.50	4.87	1.33	2.79	.046*	.09
"Virikkeinen itseohjautuvuus"	4.07	.96	4.25	1.30	4.39	1.40	4.29	1.19	.18	.913	.01
"Suoriutuminen"	3.52	1.34	4.18	1.16	4.64	1.53	4.42	1.24	1.94	.129	.06
"Perhe ja elämänarvot"	3.13	.99	4.31	1.14	4.69	1.30	4.34	1.29	4.34	.007**	.13
"Mielihyvä"	5.17	1.63	5.46	1.30	5.49	1.55	4.97	1.44	.493	.688	.02

p*<.05, *p*<.01, ****p*<.001

Post-hoc testit: Kaikkien muuttujien kohdalla Tukey

Isien vapaa-ajan liikuntaryhmien väliset erot varusmiesten liikuntakäyttäytymistä selittävien muuttujien osalta

Muuttuja	Ei harrastanut liikuntaa <i>n</i> =17		Harrasti liikuntaa satunnaisesti <i>n</i> =30		Harrasti liikuntaa 1-3 krt/vko <i>n</i> =25		Harrasti liikuntaa väh. 4 krt/vko <i>n</i> =11		<i>F</i> (3, 82)	<i>p</i>	η^2
	<i>Ka</i>	<i>S</i>	<i>Ka</i>	<i>S</i>	<i>Ka</i>	<i>S</i>	<i>Ka</i>	<i>S</i>			
Liikunnan useus	2.59	1.00	2.97	.77	3.32	.75	3.27	1.27	2.60	.058	.09
Liikunnan rasittavuus	4.12	.70	4.53	.78	4.40	.76	4.45	1.04	1.01	.392	.04
12-minuutin juoksutestin luokka	3.00	1.17	3.43	1.07	3.68	1.25	3.82	1.54	1.41	.246	.05
Lihaskunto luokka	3.76	1.25	4.20	1.07	4.32	.95	4.64	1.21	1.70	.174	.06

p*<.05, *p*<.01, ****p*<.001

Post-hoc testit: Liikunnan useus Games-Howell ja muiden muuttujien kohdalla Tukey.

Äitien vapaa-ajan liikuntaryhmien väliset erot varusmiesten liikuntakäyttäytymistä selittävien muuttujien osalta

Muuttuja	Ei harrastanut liikuntaa n=10		Harrasti liikuntaa satunnaisesti n=29		Harrasti liikuntaa 1-3 krt/vko n=37		Harrasti liikuntaa väh. 4 krt/vko n=13		<i>F</i> (3, 88)	<i>p</i>	η^2
	<i>Ka</i>	<i>S</i>	<i>Ka</i>	<i>S</i>	<i>Ka</i>	<i>S</i>	<i>Ka</i>	<i>S</i>			
Liikunnan useus	2.60	.84	3.17	.76	3.08	.98	2.92	1.26	1.00	.398	.03
Liikunnan rasittavuus	4.20	.79	4.72	.75	4.32	.75	4.08	.64	3.06	.033*	1.00
12-minuutinjuokсутестin luokka	3.10	1.37	3.52	1.43	3.57	1.24	3.77	1.10	.52	.668	.02
Lihaskunto luokka	3.50	1.08	4.17	.97	4.38	1.14	4.46	.88	2.12	.103	.07

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Post-hoc testit: Kaikkien muuttujien kohdalla Tukey.