

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

NUORTEN UPSEERIEN ASEENTEET VARUSMIESTEN LIIKUNTA- KOULUTUSTA KOHTAAN

Pro gradu -tutkielma

Yliluutnantti
Joni-Santeri Mäkinen

Sotatieteiden maisterikurssi 8
Maasotalinja

Huhtikuu 2019

Kurssi Sotatieteiden maisterikurssi 8	Linja Maasotalinja
Tekijä Yliluutnantti Joni-Santeri Mäkinen	
Opinnäytetyön nimi Nuorten upseerien asenteet varusmiesten liikuntakoulutusta kohtaan	
Oppiaine, johon työ liittyy Sotilaspedagogiikka	Säilytyspaikka Maanpuolustuskorkeakoulun kirjasto
Aika Huhtikuu 2019	Tekstisivuja 62 Liitesivuja 19
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Tutkimustehtävänä oli selvittää nuorten upseerien asenteita varusmiesten liikuntakoulutusta kohtaan. Asenteiden tunnistamisen lisäksi tutkimuksessa selvitettiin asenteisiin yhteydessä olevia tekijöitä ja nuorten upseerien käsityksiä liikuntakoulutuksen kehittämistä. Tutkimuksen viitekehyksessä liikuntakoulutusta lähestyttiin liikuntakäyttäytymisen mallin mukaan, missä kokonaisuuteen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin.</p> <p>Tutkimus oli luonteeltaan kvantitatiivinen. Empiirinen aineisto kerättiin vuoden 2018 kesäkuun ja marraskuun välisenä aikana Internet-kyselylomakkeella. Kysely tehtiin varusmiesten liikuntakoulutuksen parissa työskennelleille sotatieteiden maisterikurssien 7, 8, ja 9 opiskelijoille. Kyselyyn vastasi 167 henkilöä.</p> <p>Tutkimukselle asetettiin tutkimushypoteesit, joita testattiin tilastollisin menetelmin. Tutkimusaineiston analysointia edelsi mittaristojen esitestaus. Pääkomponenttianalyysillä selvitettiin asenteiden taustalla olevat asenneulottuvuudet. Klusterianalyysillä muodostettiin vastaajaryhmät asenneulottuvuuksien perusteella. Tutkimushypoteesien testaamiseen käytettiin T-testiä ja varianssianalyysiä. Muuttujien jakautumisen tarkasteluun käytettiin ristiintaulukointia ja χ^2-riippumattomuustestiä. Kyselyn avoin osio liikuntakoulutuksen kehittämistä analysoitiin kvantifioivalla sisällönanalyysillä.</p> <p>Nuoret upseerit asennoituivat pääosin myönteisesti liikuntaa kohtaan. Myös fyysinen koulutus koettiin merkitykselliseksi. Eroavaisuuksia syntyi nuorten upseerien asennoitumisessa liikuntakoulutuksen järjestämisestä kohtaan. Organisatoristen tekijöiden ei havaittu olevan yhteydessä asenteisiin. Vastaavasti nuoren upseerin liikuntakäyttäytymisellä havaittiin olevan yhteyksiä asenteisiin liikuntakoulutusta kohtaan. Tuloksien mukaan upseerien asenteiden taustalta löytyi kolme eri ulottuvuutta, jotka olivat yleinen asennoituminen liikuntaa kohtaan, liikuntakoulutuksen järjestäminen ja fyysisen koulutuksen merkitys Puolustusvoimissa. Klusterianalyysin mukaan upseerit jakautuivat kahteen vastaajaprofiiliin: liikuntaorientoituneisiin ja välttelijöihin.</p> <p>Nuoren upseerin asenteilla oli vaikutusta siihen, kuinka hän koki omat tiedot ja taidot toimia liikuntakouluttajana ja kuinka aktiivisesti hän pyrkii osallistumaan liikuntakoulutuksiin. Liikuntakoulutuksen sovittaminen koulutussuunnitelmiin koettiin yhtä hankalaksi asenteista huolimatta. Nuoret upseerit kehittäisivät liikuntakoulutusta palvelemaan enemmän taistelijan taitoja ja integroimalla liikuntaa osaksi muita koulutusaiheita.</p>	
<p>AVAINSANAT liikuntakoulutus, liikuntakasvatus, fyysinen koulutus, asenteet, määrällinen tutkimus</p>	

SISÄLLYS

1.	JOHDANTO	1
2.	ASENTEET JA LIIKUNTA	3
2.1	Asenteet.....	3
2.2	Liikunta-asenteet	5
3.	LIIKUNTAKOULUTUS PUOLUSTUSVOIMISSA	7
3.1	Liikuntakoulutuksen kehitys osana sotilaskoulutusta.....	7
3.2	Liikuntakoulutuksen tavoitteet	10
3.3	Liikuntakoulutus eri koulutuskausilla	12
3.4	Asiakirjoista käytäntöön – liikuntakoulutuksen toteutus.....	13
4.	LIIKUNTAKOULUTUKSEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	17
4.1	Altistavat tekijät	18
4.2	Mahdollistavat tekijät.....	19
4.3	Vahvistavat tekijät.....	20
5.	TUTKIMUSTEHTÄVÄ	22
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	25
6.1	Kyselyn toteuttaminen.....	25
6.2	Tilastolliset analyysit.....	27
6.3	Kyselyn kohdejoukko.....	30
7.	TUTKIMUSTULOKSET	32
7.1	Asenneulottuvuudet.....	32
7.2	Vastaajaprofiilit.....	34
7.3	Altistavat tekijät	36
7.4	Mahdollistavat tekijät.....	43
7.5	Altistavat tekijät	45
7.6	Asenteiden vaikutus liikuntakoulutuksen toteutukseen.....	47
7.7	Liikuntakoulutuksen kehittäminen	48
8.	POHDINTA	51
8.1	Tutkimustulosten yhteenveto	51
8.2	Johtopäätökset	56
8.3	Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti.....	59
8.4	Jatkotutkimusaiheet.....	61
8.5	Lopuksi.....	61

LÄHTEET.

LIITTEET.

NUORTEN UPSEERIEN ASEENTEET VARUSMIESTEN LIIKUNTA-KOULUTUSTA KOHTAAN

1. JOHDANTO

Varusmieskoulutuksen aikana toteutettavan liikuntakoulutuksen tavoitteena on muokata varusmiesten liikunta-asenteita, edistää liikuntataitoja ja kohottaa fyysistä kuntoa (PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2012, 8). Koulutusta ohjaavissa koulutussuunnitelmissa liikuntakoulutukselle on varattu aikaa noin 20 prosenttia koko varusmiespalveluksen ajasta (Lammi 2002, 521).

Tutkimuksien perusteella liikuntakoulutuksesta toteutuu kuitenkin vain osa koulutussuunnitelmissa suunnitelluista tunneista. Puutteellisesti toteutetun liikuntakoulutuksen syiksi on esitetty muun muassa ajanpuute, jolloin tärkeämmäksi koetut koulutusaiheet, kuten koulutushaarakoulutus, priorisoidaan liikuntakoulutuksen edelle. Toteutuksessa on myös suuria eroja komppanioiden ja koulutusyksiköiden välillä, mutta harvassa perusyksikössä liikuntakoulutusta toteutetaan täysin normin ohjeiden mukaisesti. (Lahtinen 1998, 16; Wessman 2012, 106–107; Vähätalo 2005, 50–51; Heinonen 2017, 64; Kangasmäki 2018, 44.)

Kosken, Kyröläisen ja Santtilan (2005, 216) mukaan henkilökunnan asennoituminen liikuntaan saattaa olla ratkaisevaa varusmiesten liikuntamotivaation luomisessa, sillä henkilökunnan asenne vaikuttaa fyysisen koulutuksen laatuun. Sotilaiden yleinen asennoituminen liikuntaa ja sotilaan fyysisiä vaatimuksia kohtaan vaikuttaa olevan kunnossa (Tyysä 2015, 47), mutta varusmiesten liikuntakoulutus saattaa jakaa mielipiteitä. Liikuntakoulutuksen asema osana sotilaskoulutusta on vaihdellut historian aikana. Sotien jälkeen muodostuneessa koulutuskulttuurissa liikuntakoulutuksen koettiin haittaavan sotilaskoulutusta. Tällainen liikunnasta armeijan syöpänä saattaa esiintyä vielä tänäkin päivänä joidenkin kouluttajien ajatusmaailmassa (Santtila 2003, 121).

Liikuntakoulutus on haasteen edessä, sillä nuorten suomalaisten, etenkin miesten, fyysinen kunto on heikentynyt merkittävästi viimeisten vuosikymmenten aikana. Tämä on havaittavissa esimerkiksi Puolustusvoimien kuntotestien tuloksista. Kuntotilastot osoittavat, että varusmiesten kehon paino on kasvanut ja aerobinen kunto heikentynyt viimeksi kuluneiden 20–35 vuoden ajan. Negatiivinen muutos on tasaantunut viimeisen kymmenen vuoden aikana. (Santtila, Kyröläinen, Vasankari, Tiainen, Palvalin, & Häkkinen 2006, 1992–1993.) Tästä huolimatta kuntotilastojen perusteella neljännekselle palvelukseen astuvista varusmiespalvelus on fyysisesti erittäin vaativaa (PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus, 2012, 6).

Mielenkiinto liikuntakoulutusasenteiden tutkimiseen on herännyt työkokemuksistani joukko-osastossa, jossa olen päässyt osallistumaan liikuntakoulutuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Kouluttajan työssäni olen havainnut, että kouluttajat suhtautuvat liikuntakoulutukseen eri tavalla, mikä osaltaan heijastuu liikuntakoulutuksen toteutukseen. Asenteet eivät kuitenkaan yksin selitä liikuntakoulutuksen laadullisia ja määrällisiä poikkeavuuksia, sillä asenteiden lisäksi nuorten upseerien työskentely-ympäristöön liittyvät tekijät vaikuttavat koulutuksen toteutukseen. Työympäristö voi myös vaikuttaa asenteiden muodostumiseen.

Aihepiirin aikaisemmat tutkimukset ovat keskittyneet liikuntakoulutuksen toteutukseen ja varusmiesten kokemuksiin. Koulutusta toteuttavien kouluttajien asenteita ei kuitenkaan ole tutkittu yhtä paljoa. Tämä tutkimus selvittää nuorten upseerien asenteita varusmiesten liikuntakoulutusta kohtaan. Kyselytutkimuksen ja määrällisten menetelmien avulla selvitettiin, kuinka nuorten upseerien liikuntakäyttäytyminen ja organisatoriset tekijät ovat yhteydessä asenteisiin. Asenteiden lisäksi selvitettiin nuorten upseerien mielipiteitä liikuntakoulutuksen kehittämisestä. Tutkimuksen tulokset antavat arvokasta tietoa liikuntakoulutuksen asemasta osana sotilaskoulutusta. Tuloksia voidaan hyödyntää liikuntakoulutuksen kehittämisessä ja upseerien fyysisessä kasvatuksessa.

2. ASEENTEET JA LIIKUNTA

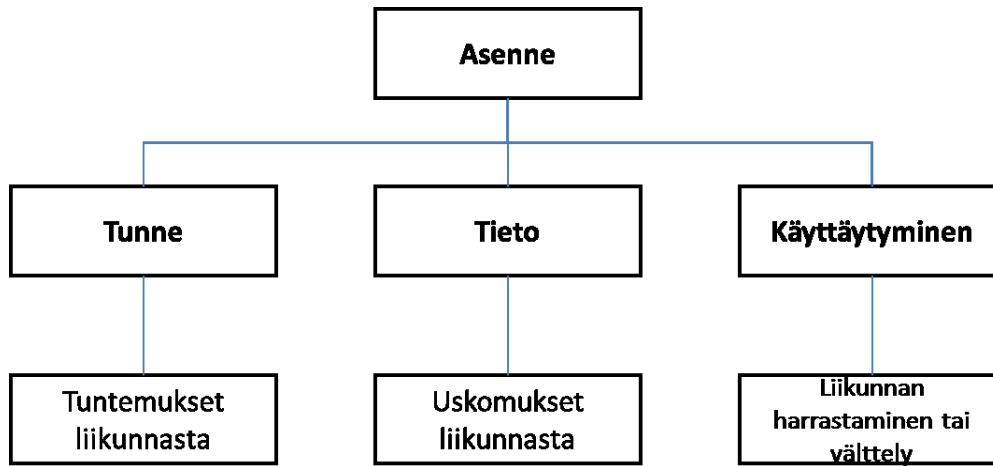
Tutkimuksen keskiössä ovat nuorten upseerien asenteet varusmiesten liikuntakoulutusta kohtaan, minkä takia tässä teorialuvussa määritellään asenteet ja siihen liittyvät keskeiset käsitteet. Käsitteiden määrittelyn lisäksi tarkastellaan asenteiden muodostumiseen liittyviä malleja, joiden näkökulmasta pystytään tarkastelemaan nuorten upseerien asenteiden muodostumiseen liittyviä tekijöitä. Kosken ym. (2005, 216) mukaan henkilökunnan asennoitumisella liikuntaa kohtaan saattaa olla ratkaisevassa roolissa varusmiesten liikuntamotivaation luomisessa, sillä henkilökunnan asennoituminen vaikuttaa fyysisen koulutuksen laatuun.

2.1 Asenteet

Asenne on opittu myönteinen tai kielteinen suhtautumistapa tiettyä kohdetta kohtaan. Asenteiden taustalla vaikuttavat arvot. Arvo on yleinen käsitys toivottavasta tai suotavasta tavoitteesta. (Vilkko-Riihelä 2008, 43.) Arvosta asenne eroaa siten, että arvot ovat melko pysyviä, toisin kuin asenteet. Yksilöllä voi olla asenteita tuhansia, kun taas arvoja voi olla enimmilläänkin joitain kymmeniä. (Rokeach 1973, 18.) Vastaavasti asenteet ovat huomattavasti pysyvämpiä ja vakaampia kuin mielipiteet. Mielipide voi vaihtua suhteellisen nopeasti, mutta asennemuutos tarvitsee enemmän aikaa ja tietoa kohteesta. Asenteista kumpuavat mielipiteet ovat vaikeammin muutettavissa kuin mielipiteet, jotka eivät perustu henkilön asenteisiin. (Havunen 2000, 21.)

Gordon Allport (ks. Erwin 2001, 12) on muotoillut kenties tunnetuimman asenteiden määritelmän, jonka mukaan asenne on ”opittu taipumus ajatella, tuntea ja käyttäytyä erityisellä tavalla tiettyä kohdetta kohtaan”. Tätä näkemystä kutsutaan asenteiden kolmikomponenttimalliksi, jonka mukaan asenteilla on kolme ulottuvuutta, jotka ovat yhteydessä keskenään. Nämä ulottuvuudet ovat tunne, tieto ja käyttäytyminen. (Erwin 2001, 22.)

Asenteiden affektiivinen ulottuvuus eli tunneulottuvuus koostuu tunteista, joita ihmisellä on kohdetta kohtaan. Yksinkertaistettuna ne voivat olla joko myönteisiä tai kielteisiä. Kognitiivinen ulottuvuus koostuu kohteeseen liittyvistä tiedoista, aiemmista kokemuksista, luuloista ja uskomuksista. Konatiivinen eli toiminnallinen ulottuvuus koostuu ihmisen käyttäytymisaikeista kohdetta kohtaan. (Erwin 2001, 22–23.) Kuvassa 1 on esitetty, miten kolmikomponenttimallin ulottuvuudet ovat yhteydessä ihmisen liikunnallisiin asenteisiin.



Kuva 1. Kolmikomponenttimallin ulottuvuuksien yhteys liikunnallisiin asenteisiin (mukailtu Biddle & Mutrie 2001, 110).

Asenteiden kehittymisestä ja syntyisestä on esitetty seitsemän eri tapaa, jotka toimivat useimmiten toisiaan täydentäen. Nämä tavat ovat informaatiovaikuttaminen, suora kokemus, klassinen ehdollistuminen, väline-ehdollistuminen, havainto-oppiminen, sosiaalinen vertailu ja perinnöllisyys. (Erwin 2003, 53–54.)

Informaatiovaikuttamisessa korostetaan, että jos vaikutetaan henkilön uskomuksiin, vaikute-taan todennäköisesti myös hänen asenteisiinsa. Informaatiovaikuttamista tapahtuu vuorovai-kutuksessa muiden henkilöiden kanssa, jolloin toisen ihmisen sanoma tai mielipide vaikuttaa henkilön omiin uskomuksiin. Toinen merkittävä informaatiovaikuttamisen väline on media. Media voi vahvistaa, muovata ja haastaa asenteita monilla elämänalueilla. (Erwin 2003, 32–34.)

Ehkä ilmeisimmin asenteita saa aikaan suora kokemus. Kokemuksen mieluisuus vaikuttaa siihen, miten myöhemmin asiaan asennoidumme. Myönteiset kokemukset luovat myönteisiä asenteita, ja vastaavasti kielteiset asenteet voivat johtua epämiellyttävistä kokemuksista. Ihmi-sellä on myös taipumus asennoitua myönteisesti asioihin, joiden kanssa hän on säännöllisesti tekemisissä. Tätä kutsutaan niin sanotuksi pelkän tuttuuden efektiksi. (Erwin 2003, 36–37.)

Klassisen ehdollistumisen teoriassa henkilö asennoituu myönteisesti toista henkilöä tai asiaa kohtaan, mikäli henkilö kokee, että vastapuolella on samanlaisia asenteita kuin hänellä itsellään. Klassista ehdollistumista pyritään hyödyntämään muun muassa mainonnassa. Monet mainokset pyrkivät herättämään meissä hyvän olon tunteita musiikin, huumorin tai kauniiden ihmisten avulla. Tätä kautta viriävien miellyttävien tunteiden ansiosta ihminen tulee arvostaneeksi mainostettavaa tuotetta. Välineellisen ehdollistumisen mallissa käyttäytymistä ja asenteita vahvistetaan palkitsemalla. Kilpailevien käyttäytymismuotojen voimistuessa ne muodot, joita ei vahvisteta, väistyvät. Käyttäytymisen ja asenteen vahvistaminen tai heikentäminen perustuu siis ulkoiseen palkintoon tai rangaistukseen. (Erwin 2003, 41–43.)

Havainto-oppimisessa, jota nimitetään myös mallioppimiseksi, asenteita ja käyttäytymismalleja opitaan havainnoimalla toisen asenteita tai tekoja ja niiden seurauksia. Havainto-oppiminen on erittäin tärkeä asenteiden oppimismuoto varhaislapsuudessa, jolloin vaikutteita saadaan havainnoimalla esimerkiksi omia vanhempia, sisaruksia tai muita tärkeitä ihmisiä. (Erwin 2003, 45.) Sosiaalisen vertailun teoriassa ihmisellä katsotaan olevan sisäinen vietti arvioida omia asenteitaan muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisella vertailulla haetaan omille asenteille vahvistusta ja hyväksyntää, joka saadaan, jos ympäristöstä löytyy muita ihmisiä, jotka ajattelevat samalla tavalla. Asenteiden sosiaalinen vertailu selittääkin osin, miksi asenteiltaan samanlaiset yksilöt liittyvät yhteen. (Erwin 2003, 48–49.)

Asenteet eivät sellaisenaan periydy vanhemmilta lapsille, mutta jotkin persoonallisuuden piirteet kuitenkin periytyvät. Näin ollen on mahdollista, että tietyn tyyppisillä persoonallisuuksilla olisi suurempi taipumus kehittää tietynlaisia asenteita. Tämän oletuksen mukaan keskenään sukua olevien yksilöiden asenteet saattavat muistuttaa enemmän toisiaan. (Erwin 2003, 51.)

2.2 Liikunta-asenteet

Vuoren (1996) mukaan asenteet, arvot ja kokemukset ovat kolme avaintekijää, jotka tukevat liikunnan aloittamista. Kuntoilijan aikaisemmin muodostuneet myönteiset tai kielteiset käsitykset ja uskomukset vaikuttavat voimakkaasti siihen, muodostaako liikuntainto pysyvän kiinnostuksen liikuntaa kohtaan. (Vuori 1996, 58.) Asenteet ovat toiminnan aloittamisen kannalta merkittävässä asemassa, sillä ne vaikuttavat ihmisen päätöksentekoprosessiin. Yksilölle fyysistä aktiivisuutta kohtaan muodostuneet asenteet ovat ratkaisevia sen kannalta, osallistuu ko hän esimerkiksi liikuntaan vapaaehtoisesti. (Silverman & Ennis 2006, 149.)

Fyysisen harjoittelun aiheuttamat välittömät tuntemukset muodostavat kuntoilijassa erilaisia tunneperäisiä asenteiden rakennuspalikoita. Fyysinen kuormitus aiheuttaa muun muassa hiikoilua, hengästymistä ja lihasväsymystä, joiden perusteella kuntoilija tekee johtopäätöksiä omasta kunnostaan. Kokemattomalla kuntoilijalla nämä tuntemukset saattavat olla outoja tai peräti epämiellyttäviä, ja niiden takia asenteet liikuntaa kohtaan muodostuvat kielteisiksi. (Nupponen 2005, 52.)

Joillain henkilöillä fyysiset ominaisuudet – kuten aerobinen suorituskyky – saattavat olla perinnöllisistä syistä parempia kuin toisilla. Tästä syystä ihminen, jolla on paremmat perintötekijät, saattaa tuntea liikunnan harrastamisen helpommaksi ja miellyttävämmäksi kuin henkilö, jolla on päinvastaiset lähtökohdat. (Vuori 2005a, 19.)

Lapsuudessa ja nuoruudessa saadut liikuntakokemukset vaikuttavat myös siihen, miten ihminen suhtautuu liikuntaan aikuisiässä. Laakso, Nupponen ja Telama (2007, 43) toteavat, että nuorena omaksuttu liikuntatapa vaikuttaa aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Peasen ja Andersonin (1986) tutkimustulosten mukaan asenteet liikuntaa kohtaan muotoutuvat jo ennen 10. tai 12. ikävuotta. McIntosh ja Albinson (1982) havaitsivat omassa tutkimuksessaan, että kohdejoukon käsitykset liikunnasta ja fyysisestä aktiivisuudesta olivat muodostuneet 13. tai 14. ikävuoteen mennessä. (ks. Doganis & Theodorakis 1995, 31.) Samansuuntaisia tuloksia on saanut Tammelin (2003, 5) todetessaan, että urheilun harrastaminen vähintään kaksi kertaa viikossa koulun ulkopuolella, kuuluminen urheiluseuraan ja hyvän liikuntanumero 14-vuotiaana korreloivat ihmisen fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiässä. Fyysisen aktiivisuuden määrän lisäksi lapsuuden kokemukset vaikuttavat aikuisiän liikuntamuotoihin ja liikuntaympäristön valintaan.

Aikaisempien kokemusten lisäksi myös liikuntaa koskevat odotukset vaikuttavat siihen, miten aktiivisesti ja mielekkäästi liikuntaan osallistutaan (Vuori 2005b, 234). Jotkin tietyt liikuntamuodot saatetaan koeta liian raskaiksi, mikä johtaa kielteiseen suhtautumiseen lajia kohtaan. Vastaavasti joiltain lajeilta saatetaan odottaa välitöntä kehitystä ja mielihyvää. Harjoituksen jälkeen saattaakin seurata kova pettymys, mikä johtaa harrastuksen jättämiseen. (Nupponen 2005, 52.)

3. LIIKUNTAKOULUTUS PUOLUSTUSVOIMISSA

Taistelukentän asettamien fyysisten vaatimuksien takia liikunta on pitkään ollut osa sotilaskoulutusta. Liikunnan merkityksen, esiintyvyyden ja määrän lisäksi henkilökunnan asenteet liikuntakoulutusta kohtaan ovat vaihdelleet vuosien aikana. Tässä luvussa tarkastellaan, miten liikuntakoulutus on kehittynyt nykyiseen muotoonsa. Lisäksi aikaisempien tutkimuksen kautta tarkastellaan, minkälaisia haasteita liikuntakoulutuksen toteutus kohtaa. Puolustusvoimien liikuntakoulutusta ohjataan strategioilla ja normeilla, mutta käytännön toteutukseen vaikuttavat muun muassa olosuhteet ja asenteet.

3.1 Liikuntakoulutuksen kehitys osana sotilaskoulutusta

Liikuntakoulutuksen merkitys osana sotilaskoulutusta on vaihdellut merkittävästi Puolustusvoimien historian aikana. Liikuntakoulutuksen suuriarvoinen merkitys oli tullut todistettua käytännössä talvi- ja jatkosodan aikana, jolloin nähtiin fyysisesti ja henkisesti kestävä yksilön ja joukon taisteluarvo (Lammi 2002, 288). Sodan jälkeisen rauhan ajan koulutuksen perustana pidettiin sodasta saatuja kokemuksia ja painotettiin, että varusmieskoulutuksessa on opetettava vain se, mikä sodassa on välttämättä. Vaikka liikuntakoulutus todisti arvonsa, sai liikuntakoulutus vain 13–14 prosenttia varusmieskoulutuksen kokonaistuntimäärästä vuonna 1947. (Lammi 2002, 284.)

Vuonna 1952 annettiin asetus puolustuslaitoksen uudelleenjärjestelyistä, ja siinä oli ensimmäistä kertaa tehtäviin sisällytettynä myös kansalaisten fyysisen kunnan kehittäminen. Annetussa asetuksessa tehtävä kirjattiin seuraavasti: ”Edistää kansan puolustusvalmiutta antamalla sotilaskoulutusta ja harjoittamalla ruumiillista kuntoisuutta sekä maanpuolustustahtoa kohottavaa toimintaa.” (Lammi 2002, 340.) Vuonna 1952 annettiin myös ensimmäinen sotien jälkeinen liikuntakasvatusohje. Painopisteenä oli kehittää sotilaan taistelukuntoa pääosin suunnistamalla, hiihtämällä, marssimalla ja ampumalla. (Santtila 2003, 125.) Vuonna 1974 kansalaisten fyysisestä kunnosta huolehtiminen annettiin lailla Puolustusvoimien tehtäväksi (Lammi 2002, 342; Laki Puolustusvoimista 31.5.1974).

Alkuun varusmiesten liikuntakoulutuksen päämääränä oli yksinkertaisesti henkisesti sitkeän ja fyysisesti vahvan taistelijan kasvattaminen. Vuonna 1978 annetussa liikuntakoulutuskäskyssä liikuntakoulutuksen yhdeksi tavoitteeksi asetettiin pysyvien liikuntatottumusten luominen. Fyysisesti aktiivisten reserviläisten kautta pyrittiin ylläpitämään toimintakykyistä reserviä. Tämän takia liikuntakoulutuksessa tuli korostaa myönteistä ja innostavaa ilmapiiriä ja kouluttajien liikuntakasvattaja-ammattitaitoa kohentaa. 1980-luvun alussa liikuntakoulutuksen sisältöä ja tavoitteita päivitettiin useaan kertaan. Esimerkiksi vuonna 1980 tavoitteeksi asetettiin, että jokaisella varusmiehellä on uimataito, vuonna 1981 määritettiin sekä peruskuntoa että sotilaskuntoa koskevat fyysisen kunnan tavoitteet ja sotilaskunnan vaatimukset, ja vuonna 1982 liikuntakoulutuskäskyssä puututtiin ensimmäistä kertaa myös reserviläisten liikuntakoulutukseen kertausharjoituksissa. (Lammi 2002, 342–345.)

1980-luvun puolivälissä suoritettu tutkimus osoitti, että liikuntakoulutusta kehittämällä varusmiehet olivat omaksuneet ja ymmärtäneet pysyvän liikunnan harrastamisen merkityksen reservin toimintakyvyn ylläpitämisessä. Varusmiehet kokivat saamaansa liikuntakoulutuksen tehokkaaksi, mutta innostavuudessa ja kannustavuudessa oli heidän mielestään kehitettävää. Tämän seurauksesta huomiota ryhdyttiin kiinnittämään liikunnan opetusmenetelmiin ja -tilaisuuksiin. Koulutuksissa oli vältettävä liiallista äksiisimäisyyttä eikä liikunnan iloa saanut tukahduttaa. (Lammi 2002, 397.)

Maanpuolustustahtoa ja kansalaisten ruumiillista kuntoa edistävä toiminta pysyi Puolustusvoimien tehtävänä vuonna 1994 tarkastetussa lainsäädännössä (Laki Puolustusvoimista 19.8.1994). Vuonna 1998 varusmiesten koulutusjärjestelmä uudistettiin, ja tuolloin suurimmat uudistukset koskivat johtaja- ja liikuntakoulutusta. Liikuntakoulutuksen määrä kaksinkertaistettiin nostamalla liikuntakoulutuksen määrä 20 prosenttiin koko palvelusajasta. Lisäksi lajivalikoimaa monipuolistamalla tavoiteltiin mukavia hetkiä liikunnan parissa ja sitä kautta pysyvän liikuntakipinän syöttämistä. Osana uudistettua johtajakoulutusta jokaiselle varusmiesjohtajalle aloitettiin liikuntakasvatuksen ja fyysisen valmennuksen perusteiden kouluttaminen. (Lammi 2002, 521.)

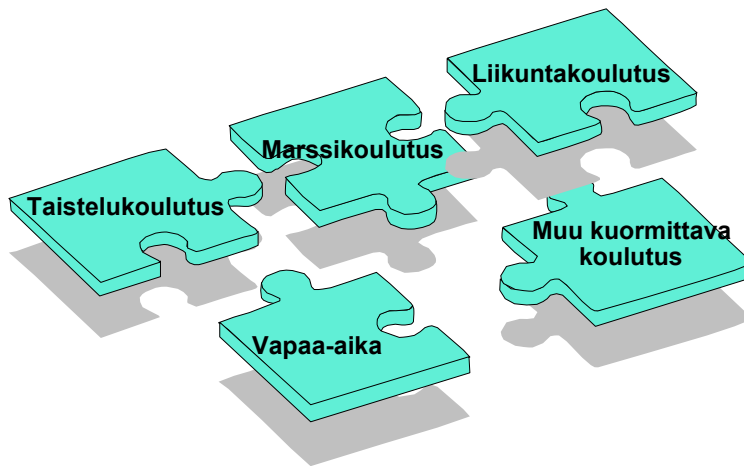
Vuonna 2007 Puolustusvoimia koskevasta laista poistettiin tehtävä edistää kansalaisten liikunnallista elämäntapaa, mutta ammattisotilaita velvoitetaan yhä pitämään itsensä virkatehtävien edellyttämässä kunnossa (Laki Puolustusvoimista 11.5.2017). Samana vuonna Puolustusvoimat kuitenkin julkaisi liikuntastrategian, jossa on esitetty Puolustusvoimien liikunta-alan periaatteet ja kehittämisen linjaukset. Liikuntastrategiassa Puolustusvoimat nimitetään ”Suomen suurimmaksi kuntokouluksi”, jonka liikuntakasvatuksen ja -koulutuksen tavoitteena on vaikuttaa ihmisen fyysiseen kuntoon ja suomalaiseen kansanterveyteen sekä edistää myönteisiä liikunta-asenteita. (Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007–2016, 7.)

Asiakirjoilla annetut määräykset liikuntakoulutuksen tavoitteista ja opetusmenetelmistä saavuttivat käytännön tason vasta hyvin myöhään. Sotien jälkeinen koulutuskulttuuri, jossa liikuntakoulutuksen koettiin haittaavan sotilaskoulutusta, säilyi voimakkaana hyvin pitkään. Tämän takia esimerkiksi vielä 1990-luvun alussa liikuntaa pidettiin ”armeijan syöpänä”. Myönteisten asenteiden synnyttämistä liikuntaa kohtaan haittasi myös se, että liikuntaa käytettiin rangaistus- tai nöyryytyskeinona. (Santtila 2003, 121.)

Asenteet kehittyvät hitaasti, mutta liikuntakoulutuksen näkökulmasta kuitenkin myönteiseen suuntaan. Laukan mukaan (1991, 23) kouluttajat kokivat liikuntakoulutuksen hieman totiseksi, kahlitukseksi ja hieman vanhanaikaiseksi. Kouluttajat kuitenkin kokivat myönteiseksi sen, että liikuntakasvatuksen ja kantahenkilökunnan liikunta-asenteet olivat kehittyneet myönteiseen suuntaan. Henkilökunnan mielipiteet liikuntakoulutuksen tärkeimmästä tehtävästä vaihtelevat eri tutkimuksissa. Joenväärän (1999, 27) ja Vähätalon (2005, 33) tutkimuksissa henkilökunnan mielestä liikuntakoulutuksen tärkeimmät tehtävät ovat vaihtelun ja virkistyksen tuominen koulutukseen sekä kunnan kohottaminen. Molemmissa tutkimuksissa liikuntaharrastuksen herättäminen sai vähäistä arvostusta. Sitä vastoin Svanbergin (2001) tutkimuksessa liikuntaharrastuksen herättäminen koettiin tärkeimmäksi tehtäväksi.

3.2 Liikuntakoulutuksen tavoitteet

Varusmiespalveluksen fyysiselle koulutukselle on asetettu selkeät tavoitteet Pääesikunnan (2012) pysyväisasiakirjassa. Fyysisen koulutuksen tärkein päämäärä on kouluttaa sijoituskelpoisia sotilaita sodan ajan joukkoihin ja ylläpitää reservin fyysistä toimintakykyä. Ennen kotiutumista varusmiesten fyysinen toimintakyky on saatava sellaiselle tasolle, että he kykenevät suoriutumaan vähintään kahden viikon ajan jatkuvasta taistelukosketuksesta ja käyttämään kaikki voimavaransa yhtämittaisesti 3–4 vuorokauden kestäväan ratkaisutaisteluun. Tavoitteena on lisäksi kehittää asevelvollisten fyysistä toimintakykyä sekä vahvistaa myönteisiä asenteita liikuntaa kohtaan. Fyysinen koulutus muodostuu viidestä eri osa-alueesta, jotka on kuvattu kuvassa 2. Nämä ovat taistelukoulutus, marssikoulutus, liikuntakoulutus ja muu kuormittava koulutus. Myös vapaa-aikana harrastettu liikunta katsotaan yhdeksi fyysisen koulutuksen osa-alueeksi. (PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2012, 5–6.)



Kuva 2. Palvelusajan fyysisen koulutuksen ja kuormituksen osatekijät (PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2012, 6).

Liikuntakoulutuksella tuetaan fyysisen koulutuksen ja joukkotuotannon päämäärien saavuttamista. Lisäksi liikuntakoulutuksella edistetään varusmiesten liikuntataitoa, kohotetaan fyysistä kuntoa sekä muokataan liikunta-asenteita. (PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2012, 8.) Liikuntakoulutus jakautuu eri osa-alueisiin, jotka on esitetty liitteessä 1.

Koko varusmiespalveluksen ajan jatkuvalla liikuntaharjoitusten taidollisten ja fyysisten vaatimusten nousujohteisuudella sekä harjoitusten monipuolisuudella lisätään tärkeitä liikunnallisia onnistumisen elämyksiä, tuetaan myönteisiä terveysvaikutuksia, parannetaan sopeutumista varusmiespalveluksen tuomiin haasteisiin ja rakennetaan ja tuetaan ryhmäkiinteyttä (PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2012, 8). Liikuntakoulutuksen yksilökohtaiset tavoitteet on esitetty liitteessä 2.

Liikuntakoulutusta toteutetaan erillisinä liikuntaharjoituksina, muun koulutuksen oheis- ja taukoliikuntana, aamureippailuna tai osana marssi- ja taistelukoulutusta. Kaikki liikuntakoulutus on suunniteltava etukäteen ja merkittävä viikko-ohjelmaan. Liikuntakoulutuksen yhdistäminen osaksi muuta koulutusta ja kokonaisuormituksen sääteleminen edellyttää kouluttajilta hyvää ammattitaitoa ja huolellista harjoitusten valmistelua. (PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2012, 8.) Liikuntakoulutuksen johtajia kannustetaan toimimaan niin sanottuina esiliikkujina ja osallistumaan aktiivisesti liikuntakoulutuksiin (PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2012, 9). Hyvänä ja kannustavana esimerkkinä toimimalla pystytään edesauttamaan myönteisten asenteiden syntymistä liikuntaa kohtaan. Henkilökunnan osallistuminen liikuntakoulutuksiin kuitenkin vaihtelee (Vähätalo 2005, 40; Svanberg 2001, 78; Jonvääri 1999, 55; Syrjä 2007, 57). Osallistumattomuutta on perusteltu muun muassa hallinnollisten tehtävien määrällä (Svanberg 2001, 79). On huomioitava, että Svanbergin tutkimuksen kohdejoukkoon kuului myös päällikkönä ja varapäällikköinä työskenteleviä upseereita, joiden tehtävänkuvaan sisältyy kouluttajia enemmän hallinnollisia tehtäviä. Myös välinpitämättömyys liikuntakoulutusta kohtaan vaikuttaa kouluttajien osallistumisaktiivisuuteen (Hartikainen 2000, 90).

Liikuntakoulutuksessa painotetaan monipuolisuutta. Liikuntakoulutuksen on erityisesti suositava nuorison suosimia lajeja, kuten salibandya, jalkapalloa, kuntosaliharjoittelua ja kamppailukoulutusta, jotta innostus liikuntakoulutusta kohtaan säilyisi. Kyseisiä lajeja varusmiesten on helppo harrastaa myös vapaa-ajalla. (PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2012, 10.)

3.3 Liikuntakoulutus eri koulutuskausilla

Liikuntakoulutuksen tuntimääriä ja toteutustapoja ohjataan koulutuskausittain. Koulutuskaudet ovat peruskoulutuskausi, erikoiskoulutuskausi ja joukkokoulutuskausi. Peruskoulutuskaudella liikuntakoulutus toteutetaan yhtenäisen suunnitelman mukaisesti puolustushaaroista ja aselajeista riippumatta. Painopisteenä peruskoulutuskaudella on kestävyiden ja lihaskunnan kehittäminen sekä perusliikuntataitojen opettaminen. Kestävyiden ja lihaskunnan kehittäminen peruskoulutuskaudella on tärkeää, koska sotilaskoulutus on pääosin kestävyyspainotteista. Hyvällä lihaskunnolla on myös ratkaiseva merkitys vammautumisen ennaltaehkäisemisessä. (PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2012, 10.)

Peruskoulutuskaudella varusmiehet on jaettava perusyksiköissään kolmeen eri tasoryhmään. Tasoryhmät muodostetaan varusmiesten liikunta-aktiivisuuden mukaisesti. Tasoryhmien muodostamisessa on vältettävä yksittäisen varusmiehen leimautumista hyväksi tai huonoksi. Tasoryhmät ohjeistetaan myös muodostamaan palvelukseen astuville lähetettyjen ennakkokyselyjen perusteella. (PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2012, 10–11.) Salasuon (2009, 337–338) havainto tasoryhmien muodostamisesta oli myönteinen. Tasoryhmien välillä ei syntynyt kilpailua eikä muita jännitteitä, vaan ryhmäjaot vaikuttivat myönteisesti yksikön yhteishenkeen. Joka tapauksessa tasoryhmiä hyödynnetään vaihtelevasti. Joenväärän (1999, 54) mukaan tasoryhmiin jakaminen oli vähäistä, mutta Vähätalon (2005, 41) mukaan kouluttajat jakoivat koulutettavat tasoryhmiin lähes aina.

Liikuntakoulutusta ohjaavan normin mukaan liikuntakoulutukseen käytetään peruskoulutuskaudella 47 tuntia. Peruskoulutuskaudella ei saa olla erillisiä juoksuharjoituksia, vaan kestävyttä pyritään kehittämään kävelyn, sauvakävelyn ja jalkamarssien avulla. Tällä pyritään ennaltaehkäisemään rasitusvammoja. Peruskoulutuskaudella varusmiesten kuntotaso mitataan juoksu- ja lihaskuntotestillä. Kuntotesteissä erittäin huonokuntoiseksi todetuille ja merkittävästi ylipainoisille varusmiehille järjestetään yhteinen keskustelutilaisuus liikunta- ja terveystieteiden ammattilaisen kanssa. Tilaisuuden päätteeksi osallistujat saavat perusteet henkilökohtaisen liikuntaohjelman laatimisesta. (PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2012, 11.)

Erikoiskoulutuskauden perusyksiköt saavat peruskoulutuskautta vapaammat kädet liikuntakoulutuksen toteuttamiseksi. Erikoiskoulutuskaudella koulutuksen rytmi, esimerkiksi sotaharjoitusten määrä ja ajankohdat, vaihtelevat puolustushaaroittain ja aselajeittain. Erikoiskoulutuskauden fyysisen koulutuksen tavoitteet ovat fyysisen nousujohteisuuden jatkaminen ja varusmiesten riittävän fyysisen kunnon varmistaminen joukkokoulutuskauden taistelukoulutukseen. Erikoiskoulutuskaudella liikuntakoulutukseen käsketään käytettäväksi 35 tuntia ja viikoittainen liikuntatuntimäärän on oltava keskimäärin 2–3 tuntia. (PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2012, 12.)

Joukkokoulutuskaudella liikuntakoulutuksen tuntimäärä on vähäisin, vain 21 tuntia. Tavoitteena on, että joukkokoulutuskaudella jokainen varusmies on saavuttanut palvelusaikaisen kuntohuippunsa ja on näin ollen sijoituskelpoinen sodan ajan joukkoihin. Joukkokoulutuskaudella liikuntakoulutuksen avulla voidaan säädellä koulutuksen kokonaisuudesta ja vahvistaa joukon yhteenkuuluvuutta. (PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2012, 12.)

Aliupseeri- ja reserviupseerikursseilla varusmiesjohtajille koulutetaan liikuntakoulutustaitoja ja toimintakyvyn ylläpitoon liittyviä tietoja, joita he myöhemmin tarvitsevat omassa johtamis- ja kouluttamistoiminnassaan. Tämän lisäksi tavoitteena on henkilökohtaisen kuntotason kohentaminen vähintään oman joukkonsa keskimääräiselle tasolle. Kurssien jälkeen varusmiesjohtajat osallistuvat liikuntakoulutuksiin apukouluttajina, ohjaajina ja esiliikkujina. Aliupseerikurssi I-vaiheessa liikuntakoulutusta on vähintään 30 tuntia, aliupseerikurssin II-vaiheessa 40 tuntia ja reserviupseerikurssilla liikuntakoulutusta on oltava vähintään 60 tuntia. (PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2012, 13.)

3.4 Asiakirjoista käytäntöön – liikuntakoulutuksen toteutus

Puolustusvoimien liikuntakasvatuksen ja siihen liittyvän liikuntakoulutuksen suunnittelu- ja kehittämismvastuu on Pääesikunnan henkilöstöosaston liikunta-alalla (PEHENKOS Fyysisen toimintakyvyn perusteet 2011, 3). Pääesikunta laatii liikuntakoulutusta koskevat asiakirjat ja ohjeet, jotka antavat joukko-osastoille reunaehdot liikuntakoulutuksen toteuttamiseksi. Joukko-osastossa liikunta-alan hallinnollisia asioita hoitaa liikuntakasvatusupseeri. Liikuntakasvatusupseerin tehtäväkuvaan kuuluu myös perusyksiköiden varusmiesten fyysisen koulutuksen ohjaaminen. (PEHENKOS Fyysisen toimintakyvyn perusteet 2011, 7.)

Päävastuu liikuntakoulutuksen toteutuksesta on perusyksiköillä. Perusyksikön päällikkö johtaa yksikkönsä toimintaa ja koulutuksen toteuttamista. Perusyksikön päällikkö suunnittelee ja laatii yksikkönsä viikko-ohjelmat. Viikko-ohjelmien perusteella joukkueiden kouluttajat toteuttavat koulutusta varusmiehille. (Perusyksikön päällikön ohje 1996, 41–42). Viikko-ohjelmien laatimisessa voi olla erilaisia käytäntöjä eri perusyksiköissä. Joissakin perusyksiköissä viikko-ohjelmat laatii varapäällikkö tai kouluttaja. Päällikkö kuitenkin allekirjoittaa ja hyväksyy viikko-ohjelmat.

Suurin osa kouluttajista mieltää liikuntakoulutuksen suunnittelun ja järjestämisen mielekkäänä työtehtävänä. Tästä huolimatta lähes puolet Vähätalon (2005, 39) tutkimuksen vastaajista ilmoitti käyttävänsä liikuntakoulutuksen suunnittelemiseen vähemmän aikaa kuin muuhun koulutukseen. Mielenkiintoinen havainto on myös se, ettei yksikään yli yhdeksän vuotta palvelleista kouluttajista ilmoittanut liikuntakoulutuksen suunnittelemista mielekkääksi työtehtäväksi.

Suunnittelutyö näkyy käytännössä, sillä toteutuneen liikuntakoulutuksen tunti- ja lajimäärät vaihtelevat eri perusyksiköiden välillä. Myös koulutuskausien väliset erot ovat isoja. Esimerkiksi Vähätalon (2005, 52) tutkimuksessa yksikään Karjalan prikaatin perusyksiköistä ei saavuttanut ohjeistettua tuntimäärää, vaan ainoastaan noin puolet tuntimäärästä toteutui. Kangasmäen (2018, 44) tuloksien mukaan viisi perusyksikköä kuudesta eivät täyttäneet normin ohjeistamia liikuntakoulutuksen tuntimääriä erikois- ja joukkokoulutuskausilla Karjalan prikaatissa. Heinonen (2017, 64) sai samanlaisia tuloksia selvittäessään liikuntakoulutuksen käytännön toteutumista Porin prikaatin kahden perusyksikön välillä erikoiskoulutuskaudella. Eroja on myös perusyksiköiden sisällä eri koulutuslinjojen välillä (Heinonen 2017, 46–47).

Peruskoulutuskaudella annettava koulutus on erittäin intensiivistä, ja koulutuskausi onkin usein laadittu niin täyteen erilaista koulutusta, ettei selkeälle ja johdonmukaiselle liikuntakoulutukselle jää sijaa (Heinonen 2017, 16). Joka tapauksessa parhaiten liikuntakoulutus näyttäisi toteutuvan peruskoulutuskaudella (Vähätalo 2005, 52). Erikoiskoulutuskaudella koulutuksen huomio kiinnittyy alkavaan aselajikoulutukseen. Pitkät sotaharjoitukset, niihin valmistautuminen ja niiden jälkeiset huollot saattavat viedä suurimman osan viikko-ohjelmien ajasta. Myös joukkokoulutuskaudella pitkät sotaharjoitukset vievät ison osa koulutukseen käytettävästä ajasta. (Vähätalo 2005, 52.)

Toteutunut liikuntakoulutus ei palvele tavoitteidensa mukaisesti kaikkia varusmiehiä. Parhaiten varusmiespalveluksen aikainen liikuntakoulutus näyttäisi palvelevan huonokuntoisimpia varusmiehiä. Vastaavasti liikuntakoulutus ei välttämättä vastaa ennen palvelustaan aktiivisesti liikkuvan varusmiehen liikuntatottumuksia. Aktiiviselle liikkujalle varusmiespalvelus saattaa olla tauko treenaamisesta, minkä takia kunto saattaa huonontua. Huonokuntoisille nuorille varusmiespalvelus onkin osoittautunut hyödylliseksi liikkeellepanijaksi. (Wessman 2010, 103–104; Koski ym. 2017, 7.)

Liikuntakoulutus on kuitenkin vain osa sotilaskoulutusta. Salasuo (2009, 310) on arvioinut, että priorisoitujen koulutusten, sotaharjoitusten ja muiden pakollisten tilaisuuksien jälkeen enintään 60 prosenttia ohjeistetusta liikuntakoulutuksesta on mahdollista toteuttaa. Perusyksiköiden koulutussuunnitelmia laatiessa ajaudutaan usein tahtomatta tilanteeseen, jossa liikuntakoulutuksen tavoitteet siirtyvät toissijaisiksi. Koulutuksen suunnitteluvaiheessa saattaa tulla vastaan myös tilanne, jolloin kouluttajien työtunnit eivät riitä koulutuksen järjestämiseen. (Heinonen 2017, 36.) Perusyksiköiden vastuulle jää se, kuinka tämä yhtälö ratkaistaan.

Salasuo (2009) on kokemuksiensa ja haastattelujen perusteella muodostanut kolme mallia, joilla yhtälöä pyritään ratkomaan. Mallit lomittuvat jossain määrin keskenään.

1. Tuntikehykseen sijoitetaan kaikki mahdollinen liikuntakoulutus ja loppu yksinkertaisesti jätetään pois.
2. Tuntikehykseen sijoitetaan kaikki mahdollinen liikuntakoulutus, lasketaan liikuntakoulutukseksi sitä muistuttava toiminta ja saadaan näennäisesti vaadittu liikuntakoulutuksen kokonaismäärä täytettyä.
3. Tuntikehykseen sijoitetaan liikuntakoulutusta, jota lähinnä varusmiesjohtajat toteuttavat, siten, että tuntimäärät täyttyvät tuntikehyksessä paperilla, mutta itse koulutusta varusmiehet saavat noin 60 prosenttia. Vastuu liikuntakoulutuksen toteutuksesta siirtyy varusmiesjohtajille, jotka antavatkin koulutusta, mutta eivät uskalla kertoa kantahenkilökunnalle, että annetusta käskystä oli mahdollista toteuttaa vain tietty osa. (Salasuo 2009, 311) Varusmiesjohtaja saattaa joutua pitämään liikuntakoulutuksia ilman pedagogista koulutusta. Pahimassa tapauksessa varusmiesjohtaja tyytyy toteutustapaan, joka hänelle itselleen on pidetty ilman sen enempää suunnittelua. Tällöin liikuntakoulutuksen opetustarkoitus jää usein mieltämättä. (Heinonen 2017, 37.)

Varusmiespalveluksen lopussa kerättävän loppupalautteen mukaan liikuntakoulutuksessa on kuitenkin menty oikeaan suuntaan vuosien aikana. Vuonna 1998 liikuntakoulutuksesta saadun summafaktorin arvo asteikolla 1–5 oli 2,8, kun se vuonna 2018 oli 3,7. Myönteisestä kehityksestä huolimatta joukko-osastojen väliset erot ovat merkittäviä. Joukko-osastojen väliset arvot vaihtelevat 3:sta 4:ään. Puolustusvoimien tutkimuslaitoksen mukaan tähän asiaan vaikuttaa joukko-osastojen liikuntapaikkojen määrä, kunto ja monipuolisuus. (Koski, Santtila, Pihlainen & Ilomäki 2017, 8; PEKOULOS PV ja RVL varusmiesten palautekyselyiden tulokset 1/2018, 2.)

Puolustusvoimien liikuntastrategian 2007–2016 loppuraportin mukaan varusmiehet kokevat, että varusmiespalvelus ei ole vähentänyt heidän mielenkiintoaan liikuntaa kohtaan ja hieman yli puolet varusmiehistä koki, että varusmiespalvelus vahvisti tai synnytti heissä pysyvän liikuntakipinän (Koski ym. 2017, 9–10). Myös näissä tuloksissa on havaittavissa joukko-osastokohtaisia eroja. Esimerkiksi Vähätalon (2005, 45) mukaan noin 40 prosenttia Karjalan prikaatin varusmiehistä ilmoitti varusmiespalveluksen vaikuttaneen myönteisesti heidän kiinnostukseensa liikuntaa kohtaan. Francken (2006, 64) tuloksien mukaan kaksi kolmasosaa Merivoimien upseerikokelaista ilmoitti liikuntakipinän syntyneen, mutta vastaavasti miehistöstä näin ilmoitti vain yksi kolmasosa. Matilainen (2014, 55) selvitti samaa Maavoimien Reserviupseerikurssin upseerioppilailta. Heistä suurin osa ilmoitti, ettei reserviupseerikurssi ole onnistunut herättämään heissä liikuntakipinää. Matilaisen (2014) tulokset eivät kuitenkaan ole täysin verrattavissa Vähätalon (2005) ja Francken (2006) tuloksiin erilaisen kysymysasettelun takia. Lisäksi Vähätalon ja Francken tutkimuksissa selvitettiin liikuntakoulutusta koko varusmiespalveluksen aikana, kun Matilainen tutki liikuntakoulutusta pelkästään reserviupseerikurssin aikana. Tuloksia vertaillessa on hyvä pitää mielessä, että Vähätalon ja Francken tutkimukset on laadittu ennen Puolustusvoimien liikuntastrategian käynnistymistä.

Vuonna 2010 julkaistussa Siilasmaan asevelvollisuuden kehittämistyöryhmän loppuraportissa todetaankin Puolustusvoimien liikuntastrategiasta, että ”*visio ja liikuntakoulutuksen tavoitteet ovat kattavat, modernit ja toteutuessaan merkittävä panos suomalaisen kansanterveyden edistämiseen, liikunnallisten elämäntapojen oppimiseen sekä yksilöiden hyvinvoinnin paranemiseen. Liikuntatavoitteiden toteutumisessa on kuitenkin hyvin paljon yksikkö- ja aselajikohtaisia eroja.*” (Puolustusministeriö 2010, 115.)

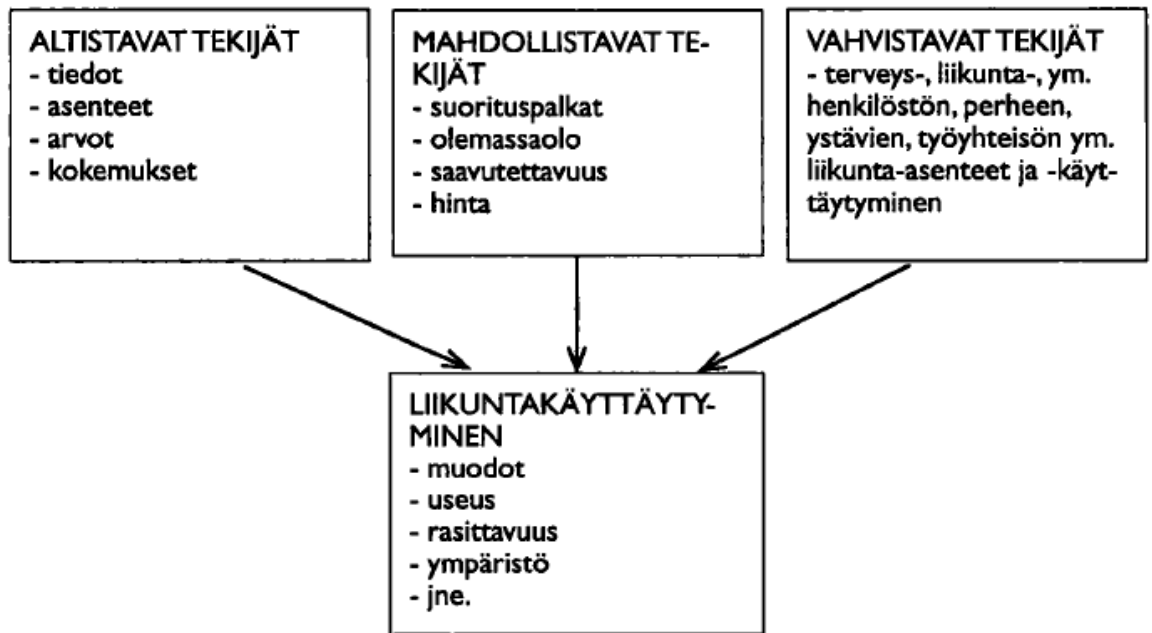
4. LIIKUNTAKOULUTUKSEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Tässä tutkimuksessa liikuntakoulutusta lähestytään liikuntakäyttäjytymisen mallin mukaan. Koski ym. ovat (2005, 209) määritelleet liikuntakäyttäjytymisen seuraavasti:

”Liikuntakäyttäjytminen on kokonaisuus joka kuvaa ihmisten mieltymysten, kokemusten sekä ympäristön tekijöiden kautta omaksuttua tai opittua tapaa toimia. Liikuntakäyttäjytminen ilmenee liikuntakykyisyytenä tai liikunnallisuutena erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Liikuntakykyisyys luokitellaan pätevyutenä (competence) ja suorituksena (performance). Käsitteellä ”liikuntakäyttäjytminen” tarkoitetaan edellä mainittujen liikunnallisuuden ja liikuntakykyisyyden performanssia, joka voidaan havaita esimerkiksi liikunta-aktiivisuutena, -taitona, -tapoina ja -tottumuksina sekä asennoitumisena liikuntaa kohtaan. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden takana ovat monet ympäristön säätelemät tekijät, kuten muun muassa koulun, työn ja vapaa-ajan ympäristöolosuhteet, opettajat, esimiehet ja ystävät, suorituspaikkojen sijainti ja kulkyhteydet sekä käytettävissä olevat välineet. Liikuntakäyttäjytminen ilmenee muun muassa liikkumismuodoissa, useudessa, rasittavuudessa, ympäristön valinnassa ja sen muokkaamisessa.”

Liikuntakäyttäjytymisen määritelmän mukaan ihmisen suhdetta liikuntaan ei voida selittää pelkästään aikaisemmillä kokemuksilla liikunnasta, vaan ihmisen liikuntakäyttäjytymiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Sama asia koskee varusmiesten liikuntakoulutusta. Liikuntakoulutukseen vaikuttavat henkilökunnan asenteiden lisäksi muita tekijöitä. Tässä tutkimuksessa liikuntakoulutusta tarkastellaan liikuntakäyttäjytymisen mallin mukaan.

Liikuntakäyttäjytymiseen vaikuttavat Greenin ja Kreuterin (1999) mukaan altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät, jotka on esitetty kuvassa 3. Liikuntakäyttäjytymisen altistavia tekijöitä ovat yksilön arvot, asenteet sekä aikaisemmat kokemukset, tiedot ja käsitykset liikunnasta. Altistavat tekijät vaikuttavat suuresti liikuntamotivaation kehittymiseen. Mahdollistavat tekijät muodostuvat tarjolla olevista suorituspaikoista, liikuntapalveluista, olemassaolosta, saatavuudesta ja hinnasta. Vahvistavia tekijöitä ovat ihmisiltä saatu sosiaalinen tuki, palaute ja kannustus sekä käyttäjytymisen seurauksena saatavat palkkiot. Vahvistavilla tekijöillä voidaan kannustaa jatkamaan jo aiemmin omaksuttua liikuntakäyttäjytymistä tai vaihtoehtoisesti estää sen kehittymistä ja jatkumista. (Green & Kreuter 1999, 40–41.) Liikuntakäyttäjytymisen todennäköisyys on suurin, mikäli altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät ovat monipuolisia, voimakkaita ja esiintyvät yhdenaikaisesti (Laitakari & Miilunpalo 1998, 33).



Kuva 3. Green & Kreuterin mukaiset liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät (mukailtu lähteestä Green & Kreuter 1999, 155).

4.1 Altistavat tekijät

Altistavat tekijät liittyvät yksilön asenteisiin, arvoihin, tietoihin ja kokemuksiin liikunnasta (Vuori 2005c, 650). Altistaviin tekijöihin kyetään vaikuttamaan ja niihin vaikuttamalla voidaan saada aikaan pysyviä muutoksia liikuntakäyttämässä (Vuori 2005c, 650).

Nykyisen koulutusjärjestelmän mukaisesti upseerien peruskoulutus toteutetaan Maanpuolustuskorkeakoulussa (Palokangas 2009, 168). Maanpuolustuskorkeakoulun opintojen aikana liikunta-asenteisiin pyritään vaikuttamaan myönteisesti fyysisen kasvatuksen koulutuksella ja liikuntakasvatuksella (Sotatieteiden kandidaatin tutkinnon ja sen lisäksi suoritettavien sotilasammattillisten opintojen opetussuunnitelma 2017, liite 6, 26–27). Saarelainen (2009) tutki kadettien liikuntakäyttämistä ja havaitsi asenteiden ja arvojen selittävän vahvimmin liikuntaaktiivisuutta. Tutkimuksessa todetaan, että vähiten liikkuvilla oli selvästi kielteisemmät asenteet liikuntaa kohtaan, kuin aktiivisesti liikuntaa harrastavilla. Eroavaisuuksia asenteissa oli myös eri puolustushaarojen väliltä. Merivoimien kadeteilla oli Saarelaisen tutkimuksessa kielteisemmät asenteet liikuntaa kohtaan kuin ilmavoimien kadeteilla. Saarelainen esittää tähän perusteluksi sen, että merivoimissa liikunnallisuudella ei ole ollut samanlaista merkitystä kuin ilmavoimissa, missä lentäjien fyysinen toimintakyky on jatkuvassa seurannassa. (Saarelainen 2009, 88–89.)

Ammattisotilaat kokevat lähes yksimielisesti, että sotilaan täytyy olla fyysisesti hyvässä kunnossa (Tyyskä 2015, 47; Vaara, Viskari, Kyröläinen & Santtila 2016). Moni ammattisotilaista on sitä mieltä, että sotilaan tulee olla hyvässä kunnossa, jotta Puolustusvoimien uskottavuus maan puolustajana ei horju. Liikunta myös ymmärretään terveydelle ja sen ylläpitämiselle tärkeäksi tekijäksi, jota olisi tuettava enemmän Puolustusvoimissa. Tästä huolimatta joukkoon mahtuu myös henkilöitä, joiden asenteet sotilasliikuntaa kohtaan ovat vanhankantaisia tai joiden arvomaailmaan liikunta ei sovi. (Kajan 2016, 41.)

4.2 Mahdollistavat tekijät

Mahdollistavat tekijät jakautuvat ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin ja yksilön henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Ympäristön tarjoamia mahdollistavia tekijöitä ovat esimerkiksi saatavilla olevat liikuntapaikat ja varusteet, käytettävissä olevat aika, liikunnan saavutettavuus ja hyväksyttävyys. Yksilöllisiä tekijöitä ovat liikuntataidot, terveys ja kunto sekä koettu pysyvyys. Mahdollistavat tekijät voivat joko mahdollistavat aiotun käyttäytymisen toteutumisen tai estävät ja rajoittavat liikuntakäyttäytymistä. (Vuori 2005c, 651.)

Varusmieskoulutuksen näkökulmasta kriittisin mahdollistava tekijä on käytettävissä oleva aika. Ajankäyttö ei ole ongelma pelkästään liikuntakoulutuksen näkökulmasta, vaan ajanpuute ja kiire leimaavat kaikkea varusmieskoulutusta. Halonen (2007, 89) toteaa Puolustusvoimien koulutuskulttuuria koskevassa väitöskirjassaan:

”Peruskoulutettuja kouluttajia ei tällä hetkellä riitä pitämään kaikkia tärkeitä harjoituksia. Monia tärkeitä koulutustapahtumia joudutaan siksi toteuttamaan liikaa ammatitaidottoman henkilöstön tai varusmiesjohtajien johdolla. Aikapula ja jatkuva kiire aiheuttavat sen, että harjoituksista ei saada niin laadukkaita kuin niiden kouluttajien omasta mielestä pitäisi olla. Kouluttajat eivät ehdi valmistella riittävästi harjoituksia ja koulutustapahtumia, mikä heijastuu koulutustapahtumien laadukkuuteen sekä varusmiesten motivaatioon.” (Halonen 2007, 89.)

Toinen liikuntakoulutuksen näkökulmasta keskeinen mahdollistava tekijä on kouluttajien kouluttamistiedot ja -taidot. Tutkimuksien perusteella perusyksiköiden henkilökunnasta suurin osa kokee liikuntakoulutustietonsa ja -taitonsa riittäviksi. (Svanberg 2001, 99; Vähätalo 2005, 36–37; Joenväärä 1999, 33). Varusmiesten arviot kantahenkilökunnan tiedoista ja taidoista ovat samansuuntaiset (Vähätalo 2005, 37; Francke 2006, 49). Upseereiden saatua koulutusta tarkastellessa suurin osa upseereista kokee, että Maanpuolustuskorkeakoulun opinnot ovat antaneet heille riittävät valmiudet ja perusteet liikuntakoulutuksen suunnitteluun ja johtamiseen (Svanberg 2001, 102). Hartikaisen (2000, 89) mielestä useammalla kouluttajalla ei kuitenkaan ole riittäviä perustietoja ja -taitoja, joita fyysisen kunnon suunnitelmallinen kehittäminen vaatisi, vaan kouluttajien tiedot ja taidot rajoittuvat yksittäisten liikuntatapahtumien järjestämiseen.

4.3 Vahvistavat tekijät

Vahvistavat tekijät esiintyvät liikuntakäyttäytymisen aikana ja ovat vahvasti sidoksissa yhteisön muihin jäseniin. Vahvistaviksi asenteiksi luetaan muiden yhteisön jäsenten asenteet ja toiminta, liikunnan tuottamat tuntemukset, palkinnot, kannusteet ja toimintaympäristön liikuntakulttuuri ja -ilmapiiri. (Vuori 2005c, 651.)

Vahvistavat tekijät vaikuttavat henkilön motivaatioon. Yleisesti määriteltynä motivaatiolla viitataan ihmisen psyykkiseen tilaan, joka määrää, miten aktiivisesti hän toimii ja mihin hän suuntaa mielenkiintonsa (Ruohotie 1998, 41). Motivaatio voi olla ulkoista tai sisäistä motivaatiota. Kun toiminnan perustana on ulkoinen palkkio, esimerkiksi rahapalkkio tai muilta saatu arvostus, motivaatio on ulkoinen, eli ympäristön paineista johtuva. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan ihmisen omaa halua tehdä jotakin ilman ulkoisia palkintoja. Ihminen siis kokee suoritettavan asian itsessään tärkeäksi ja arvokkaaksi. Sisäistä ja ulkoista motivaatiota ei silti voida pitää täysin erillisinä, vaan ne täydentävät toisiaan. Molempia esiintyy yhtäaikaista, joskin toiset motiivit ovat hallitsevampia kuin toiset. (Ruohotie 1998, 37–38; Vilkkoriihelä 2008, 157.)

Liikuntamotivaation tutkimus pyrkii selvittämään, mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa. Liikuntapedagogiikan emeritusprofessori Risto Telama (kts. Suikka 2004, 45) jakaa liikuntakäyttäytymiseen liittyvän motivaation yleis- ja tilannemotivaatioon. Yleismotivaatio tarkoittaa pysyvää kiinnostusta tiettyä kohdetta kohtaan. Tilannemotivaatio puolestaan vaihtelee eri tilanteissa, ja sen suuruus vaikuttaa, osallistuuko ihminen liikuntaan vai ei. Tilannemotivaatioon vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi säätila, välineiden saatavuus ja seura. Tilannemotivaatio on erittäin voimakkaasti riippuvainen yleismotivaatiosta. Mitä vaikeammaksi tilannetekijät tekevät osallistumisen, sitä voimakkaampaa yleismotivaation on oltava, jotta henkilö ryhtyisi toimintaan. (Suikka 2004, 45; Ruohotie 1998, 41.)

Perheenjäsenten, ystävien ja työtovereiden antamalla sosiaalisella tuella on osoitettu olevan suuri merkitys liikuntaan suhtautumista kohtaan (Vuori 2003, 95). Nuoren upseerin näkökulmasta merkittäviä sosiaalisia tukia liikuntaa kohtaan ovat oma esimies ja työyhteisön muut työntekijät. Puolustusvoimien liikuntastrategiassa (2007, 5) korostetaan esimiesasemassa toimivien henkilöiden esimerkillisyyttä myönteisen liikuntailmapiirin peruspilarina. Perusyksiköiden päälliköillä näyttäisi olevan myönteinen suhtautuminen alaistensa liikuntaa kohtaan. Svanbergin (2001, 103) mukaan suurin osa nuorista upseereista kokee, että oma esimies suhtautuu myönteisesti liikuntakoulutusta kohtaan. Vastaavasti Tyyskän (2015, 68) mukaan valtaosa ammattisotilasta on sitä mieltä, että esimies mahdollistaa viikkoliikuntaan osallistumisen. Svanbergin (2001, 103–104) tutkimukseen vastanneiden nuorten upseerien mielestä vain alle puolet perusyksiköiden päälliköistä loi myönteistä liikuntailmapiiriä omalla esimerkillään. Tavoitteiden asettelukin näyttäisi painottuvan päälliköiden toimesta toisia koulutuslajeja kohtaan. Svanbergin (2001, 103–104) mukaan vain alle puolet nuorista upseereista oli saanut esimiehiltään tavoitteita ja vaatimuksia liikuntakoulutuksen toteuttamisen osalta.

Yksi merkittävä liikuntamotivaatiota heikentävä tekijä on fyysiseen kuntoon liittyvä kiusaaminen ja syrjintä. Tyyskän (2015, 74–79) mukaan eniten kiusaamista ja syrjintää fyysisen kuntosuorituksensa vuoksi olivat kärsineet huonokuntoisimmat ja ylipainoisimmat ammattisotilaat. Vastaavasti Kajanin (2016, 46) mukaan syrjintää oli esiintynyt myös hyväkuntoisia tai aktiivisesti liikuntaa harrastavia sotilaita kohtaan. Tämän ilmiön kaltainen voimakas polarisoituminen ja vastakkainasettelu hyvä- ja huonokuntoisten ammattisotilaiden välillä ei tue myönteisen liikuntailmapiirin syntymistä.

5. TUTKIMUSTEHTÄVÄ

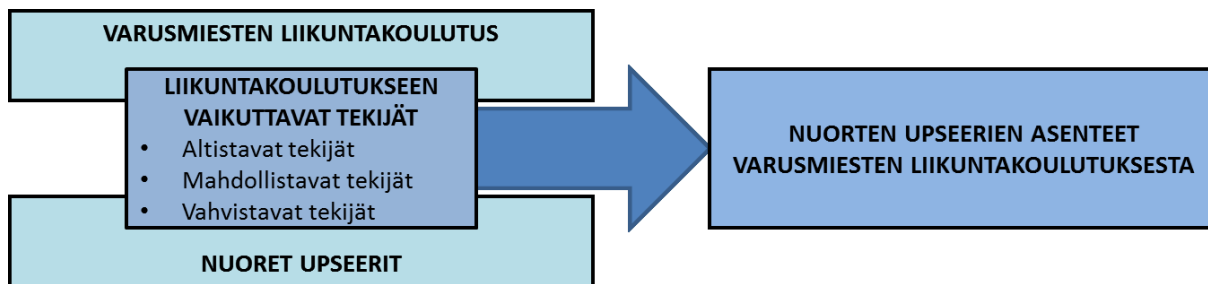
Tutkimustehtävä on selvittää nuorten upseerien asenteita varusmiesten liikuntakoulutusta kohtaan. Asenneilmapiirin tunnistamisen lisäksi tehtävänä on selvittää asennoitumiseen yhteydessä olevia tekijöitä ja nuorten upseerien käsityksiä liikuntakoulutuksen kehittamisestä. Aikaisempien tutkimuksien ja kirjallisuuskatsauksen perusteella tutkimukselle on muotoutunut seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Minkälaisia asenteita nuorilla upseereilla on varusmiesten liikuntakoulutusta kohtaan?
 - 1.1. Mitkä tekijät ovat yhteydessä nuorten upseerien asenteisiin liikuntakoulutusta kohtaan?
2. Miten nuorten upseerien asenne liikuntakoulutusta kohtaan vaikuttaa liikuntakoulutuksen toteutukseen?
3. Miten nuoret upseerit kehittäisivät varusmiesten liikuntakoulutusta?

Ensimmäisellä päätutkimuskysymyksellä pyritään selvittämään nuorten upseerien asenteita liikuntaa ja liikuntakoulutusta kohtaan. Tarkoituksena on saada yleiskäsitys vallitsevasta asenneilmapiiristä liikuntakoulutusta kohtaan. Ensimmäiselle tutkimuskysymykselle asetetulla alakysymyksellä pyritään selvittämään asennoitumiseen yhteydessä olevia tekijöitä. Asenteisiin yhteydessä olevat tekijät ovat tärkeä tunnistaa, jotta asenteisiin vaikuttaessa huomioon otetaan suuntaamaan oikeisiin tekijöihin.

Toisella pääkysymyksellä pyritään selvittämään, miten nuoren upseerin asennoituminen heijastuu liikuntakoulutuksen käytännön toteutukseen. Kolmannella tutkimuskysymyksellä pyritään selvittämään nuorten upseerien näkemyksiä liikuntakoulutuksen laadullisesta ja määrällisestä kehittamisestä.

Tutkimuksen viitekehyksessä hyödynnetään Greenin ja Kreuterin (1999) esittämää mallia liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä. Tässä tutkimuksessa varusmiesten liikuntakoulutus nähdään yhtenä liikuntakäyttäytymisen ilmentymänä, jota tarkastellaan nuorten upseerien näkökulmasta. Viitekehyn mukaisesti nuorten upseerien asenteisiin liikuntakoulutusta kohtaan vaikuttavat altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät. Tutkimuksen viitekehys on esitetty kuvassa 4.



Kuva 4. Tutkimuksen viitekehys.

Tutkimus on kvantitatiivinen eli määrällinen survey-tutkimus, jonka aineisto koostuu luvuista sekä numeroista, jotka käsitellään tilastollisin analyysimenetelmin (Vehkalahti 2008, 13). Survey-tutkimuksessa ei tyydytä kuvailevaan yleiskartoitukseen, vaan tavoitteena on asioiden välisten yhteyksien löytäminen ja ilmiöiden selittäminen (Raunio 1999, 195). Tutkimus on luonteeltaan selittävä tutkimus.

Tutkimuskysymyksiin haetaan vastausta hypoteesien kautta. Hypoteesilla tarkoitetaan perusteltua väitettä, millä asetettuihin ongelmiin on mahdollista ennakoida ratkaisuja tai selityksiä. Selittävälle tutkimukselle on ominaista etsiä syy-seuraussuhteita eri tilanteiden tai ongelmien välille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 138.) Hirsjärven ym. (2016, 158) mukaan selittävässä tutkimuksessa on mielekästä käyttää hypoteeseja tutkimustuloksien selvittämiseen. Tämän tutkimuksen hypoteesit ovat johdettuja aikaisemmista aihepiirin tutkimuksista ja teorioista. Hypoteesit esitetään liikuntakäyttäytymisen mallin mukaisten altistavien, mahdollistavien ja vahvistavien tekijöiden mukaisessa järjestyksessä.

Altistavat tekijät liittyvät yksilön asenteisiin, arvoihin, tietoihin ja kokemuksiin liikunnasta (Vuori 2005c, 650). Altistavien tekijöiden osalta selvitetään, kuinka nuorten upseerien henkilökohtainen liikuntakäyttäytyminen ja organisatoriset tekijät vaikuttavat asennoitumiseen liikuntakoulutusta kohtaan. Altistavien tekijöiden osalta tässä tutkimuksessa oletetaan (H1), että

- (H1.1) liikuntaan myönteisesti asennoituvat nuoret upseerit asennoituvat myönteisemmin liikuntakoulutusta kohtaan.
- (H1.2) liikunnallisesti aktiivisemmat nuoret upseerit asennoituvat myönteisemmin liikuntakoulutusta kohtaan.
- (H1.3) kuntotesteissä paremmin menestyneet nuoret upseerit asennoituvat myönteisemmin liikuntakoulutusta kohtaan.
- (H1.4) merivoimien nuoret upseerit suhtautuvat kielteisemmin liikuntakoulutusta kohtaan kuin maavoimien tai ilmavoimien nuoret upseerit.

- (H1.5) kouluttajatehtävissä toimivat nuoret upseerit asennoituvat myönteisemmin liikuntakoulutusta kohtaan kuin päällikkötason tehtävissä toimivat.
- (H1.6) nuoret upseerit kokevat, että upseerin opinnot antoivat riittävät perusteet liikuntakoulutuksen suunnitteluun ja johtamiseen.

Mahdollistavat tekijät jakautuvat ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin ja yksilön henkilökohtaisiin ominaisuuksiin (Vuori 2005c, 651). Mahdollistavista tekijöistä selvitetään, kuinka nuorten upseerien liikuntakoulutustaidot ja aikaresurssit ovat yhteydessä asennoitumiseen liikuntakoulutusta kohtaan. Mahdollistavien tekijöiden osalta tässä tutkimuksessa oletetaan (H2), että

- (H2.1) myönteisemmin liikuntakoulutusta kohtaan asennoituvat nuoret upseerit kokevat omat liikuntakoulutustiedot ja -taidot paremmiksi kuin kielteisemmin asennoituvat nuoret upseerit.
- (H2.2) kaikissa vastaajaryhmissä aikaresurssit koetaan yhtä lailla liikuntakoulutuksen haasteeksi.

Vahvistavia tekijöitä ovat yhteisön muiden jäsenten asenteet liikuntaa kohtaan, yhteisön liikuntakulttuuri ja -ilmapiiri sekä ympäristön tarjoamat kannusteet (Vuori 2005c, 651). Vahvistavista tekijöistä selvitetään, kuinka nuoret upseerit kokevat oman työyhteisönsä ja esimiehensä tukevan liikuntakoulutusta. Vahvistavien tekijöiden osalta tässä tutkimuksessa oletetaan (H3), että

- (H3.1) nuoret upseerit kokevat, että heidän työyhteisössään vallitsee myönteinen ilmapiiri liikuntaa kohtaan.
- (H3.2) nuoret upseerit panostaisivat liikuntakoulutukseen enemmän, mikäli esimies asettaisi heille liikuntakoulutukseen liittyviä tulostavoitteita.

Nuorten upseerien asenteiden ja liikuntakoulutuksen toteutuksen osalta tässä tutkimuksessa oletetaan (H4), että

- (H4) myönteisemmin liikuntakoulutusta kohtaan asennoituvat nuoret upseerit osallistuvat varusmiesten liikuntakoulutukseen aktiivisemmin kuin kielteisemmin asennoituvat nuoret upseerit.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää varusmiesten liikuntakoulutuksen kehittämisessä. Samalla saadaan tärkeää tietoa nuorten upseerien asennoitumisesta fyysistä koulutusta kohtaan, ja asenteiden vaikutuksista liikuntakoulutuksen toteutukseen. Liikuntakoulutuksen näkökulmasta nuorten upseerien näkemykset ovat tärkeitä, koska he ovat pääosin sitä henkilöstöä, jotka käytännössä suunnittelevat ja johtavat varusmiesten liikuntakoulutusta.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Kyselyn toteuttaminen

Kyselyn rakentaminen koostui kolmesta vaiheesta. Ensimmäisessä vaiheessa tutkija tutustui lukuisiin aihepiiriin liittyviin tutkimuksiin ja niiden mittareihin, siltä osin, kuin ne koskivat liikunnan ja asenteiden osatekijöitä. Toisessa vaiheessa operationalisoitiin mitattavat ilmiöt ja rakennettiin kysely. Kyselyn rakentaminen aloitettiin alkuvuodesta 2018. Kyselystä pyrittiin tekemään mahdollisimman kevytrakenteinen, koska liian raskas kysely voi vastausväsymyksen kautta vaikuttaa vastausprosenttiin (Valli 2015, 43). Kysely käytettiin kommentoitavana tutkimuksen ohjaajille, joiden kommenttien perusteella kyselyn osioita muokattiin tarkemmiksi.

Kolmannessa vaiheessa kysely esiteltiin. Kyselyn esitelmä suoritettiin esipäätöskurssin 69 ja yleisesipäätöskurssin 59 oppilaille Webropol-kyselynä maaliskuussa vuonna 2018. Tutkijalla ei ollut mahdollisuutta päästä henkilökohtaisesti esittelemään tutkimusta, vaan esitelmä suoritettiin Outlook-sähköpostisovelluksen välityksellä. Vastauksia saatiin yhteensä vain 42, mikä takaa kaikkia tilastollisia menetelmiä ei kyetty esiteltävään alhaisen vastaajamäärän takia. Esiteltävä kysely sisälsi yhden ylimääräisen avoimen kysymyksen: ”*Vapaa sana kyselyn aihepiiristä. Jäikö jotain tärkeää kysymättä tähän aihepiiriin liittyen? Oliko kyselyssä jokin kysymys, mitä et ymmärtänyt*” Avoimen kysymyksen tarkoituksena oli kartoittaa, oliko kyselyssä osioita, jotka vastaajat kokivat epäselviksi. Saadun palautteen kautta muutamia kysymyksiä muokattiin.

Tutkimuksessa käytetty kyselylomake on raportin liitteessä 3. Taulukosta 1 käy ilmi, että kysely jakautui 12 eri mittariin.

Taulukko 1. Tutkielman kyselyn rakenne

<i>Osiot</i>	<i>Mittari</i>	<i>Asteikko</i>
1–6	Vastaajan taustatiedot	Nominaali
7–13	Liikunta-aktiivisuus ja fyysinen kunto	Nominaali
14	Perehtyminen asevelvollisten fyysiseen koulutukseen	Nominaali
15	Liikuntakoulutuksen tärkein tehtävä	Nominaali
16–17	Esimiehen asettamat tavoitteet	Nominaali
18–39	Liikuntaa ja liikuntakoulutusta koskevat asenteet	Likert 1-5*
40–44	Liikuntakoulutus ja aika	Likert 1-5*
45–47	Osallistuminen liikuntakoulutukseen	Likert 1-5*
48–50	Omat tiedot ja taidot	Likert 1-5*
51–54	Koulutus	Likert 1-5*
55–59	Työyhteisön tuki	Likert 1-5*
60	Liikuntakoulutuksen kehittäminen	Avoin

*1=Täysin eri mieltä, 2=Osittain eri mieltä, 3=EI samaa, eikä eri mieltä, 4=Osittain samaa mieltä, 5=Täysin samaa mieltä

Kyselyn alkuun laadittiin saatekirje. Saatekirjeessä vastaajalle kerrottiin tutkimuksen perustiedot, kuka tutkimusta tekee ja miten vastaajat on valittu. Saatekirjeellä yritettiin myös korostaa sitä, että vastauksiin ei ole olemassa niin sanotusti oikeita vastauksia, vaan on normaalia, että ihmiset ovat eri mieltä. Tällä haluttiin, että vastaajat vastaisivat mahdollisimman todennukaisesti. Saatekirjeellä voi olla merkitystä vastausprosenttiin, koska sen perusteella vastaaja voi joko motivoitua vastaamaan kyselyyn tai hylätä koko lomakkeen (Vehkalahti 2008, 48).

Osoissa 1-17 käytettiin nominaaliasteikkoa. Kysely aloitettiin helpoilla vastaajan taustatietoja kartoittavilla osioilla, joita oli yhteensä kuusi kappaletta. Tämän jälkeen vastaajan liikunta-aktiivisuutta ja fyysistä kuntoa selvitettiin seitsemällä osiolla. Osiot 9-13 olivat samat kuin Vaaran ja Kyröläisen (2016) reserviläisten toimintakykytutkimuksessa, paitsi osioihin 11, 12 ja 13 lisättiin yksi vastausvaihtoehto kyselyn esitestauksen perusteella. Osiolla 14 selvitettiin vastaajan perehtyneisyyttä varusmiesten fyysistä koulutusta koskevaan normiin. Osiolla 15 selvitettiin vastaajan mielipidettä varusmiesten liikuntakoulutuksen tärkeimmästä tehtävästä. Osiolla 16–17 pyrittiin selvittämään esimiehen asettamien tavoitteiden vaikutusta vastaajan suoriutumiseen liikuntakoulutuksen suhteen ja omaan fyysisen kunnan kehittämiseen.

Osiot 18–59 olivat asenne- ja mielipideväitteitä, joissa käytettiin viisiportaista Likertin asteikkoa. Vastausvaihtoehdot olivat: täysin eri mieltä, osittain eri mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, osittain samaa mieltä ja täysin samaa mieltä. Likertin asteikkoa käytetään erityisesti asenne- ja motivaatiomittareissa sekä mielipideväittämissä, joissa vastaaja arvioi itse omaa käsitystään väitteen tai kysymyksen sisällöstä (Metsämuuronen 2009, 70). Väittämät perustuivat aikaisempien aihepiirien tutkimuksien kyselyihin. Keskeisimpiä aikaisempia kyselytutkimuksia olivat Vähätalon (2005), Saarelaisen (2009), Joenväärän (1999) ja Svanbergin (2001) tutkimukset.

Osiot 18–39 olivat liikuntaa ja varusmiesten liikuntakoulutusta kohtaan liittyviä asenneväittämiä, joiden perusteella etsittiin vastaajien asenneulottuvuuksia. Osioista muodostettiin pääkomponenttianalyysin tuloksien perusteella kolme summamuuttujaa. Asenneulottuvuudet esitellään omassa luvussaan. Osiot 40–59 selvittivät vastaajien mielipiteitä ja tunteita liikuntakoulutuksesta ja ajankäytöstä, liikuntakoulutukseen osallistumisesta, omista tiedoista ja taidoista, saadusta koulutuksesta ja työyhteisön tuesta. Viimeisenä osiona oli yksi avoin kysymys, jolla selvitettiin vastaajan näkemyksiä varusmiesten liikuntakoulutuksen kehittämisestä.

Tutkielman empiirisen aineiston kerääminen toteutettiin kahdessa eri ajanjaksossa. Sotatieteiden maisterikursseille 7 ja 8 kysely toteutettiin vuonna 2018 toukokuun ja kesäkuun välisenä aikana ja sotatieteiden maisterikurssille 9 syyskuun ja lokakuun välisenä aikana. Kysely toteutettiin kahdessa vaiheessa, koska sotatieteiden maisterikurssi 7 ehti valmistua ennen kuin sotatieteiden maisterikurssi 9 aloitti opintonsa Maanpuolustuskorkeakoululla.

Kysely toteutettiin Webropol-kyselynä ja kyselyn linkki jaettiin vastaajille Outlook-sähköpostisovelluksen ja Pvmoodle-työtilan kautta. Vastaajille lähetettiin muistutusviesti kyselyyn vastaamisesta muutama viikko ennen kyselyn sulkeutumista. Tutkijalla oli mahdollisuus esitellä tutkimuksen aihe ja kysely sotatieteiden maisterikursseille 8 ja 9.

6.2 Tilastolliset analyysit

Tutkimusaineiston analysointi suoritettiin SPSS (Statistics Packages for the Social Sciences) tilasto-ohjelman versiolla 22. Tutkimuksessa hyödynnettiin parametrisia testejä. Parametriset testit ovat yleisesti ottaen voimakkaita, eli ne ovat herkempiä havaitsemaan aineistossa olevia ilmiöitä. Parametriset testit edellyttävät aineistolta normaalijakautuneisuutta sekä mittaus on oltava suoritettu vähintään välimatka-asteikolla. (Nummenmaa 2009, 142–143.) Taulukossa 2 on kuvattu tutkimuksessa käytettävät tilastolliset analyysimenetelmät ja käyttötarkoitukset.

Taulukko 2. Tutkimuksen tilastolliset analyysimenetelmät.

<i>Tarkoitus</i>	<i>Menetelmä</i>
Muuttujien ryhmitteleminen – Keskeisimpien ulottuvuuksien löytäminen ja aineiston tiivistäminen	Pääkomponenttianalyysi – KMO ja Bartlettin testi
Summamuuttujien muodostaminen	Cronbach:n Alfa
Summamuuttujien keskinäinen yhteys	Pearsonin korrelaatiokerroin
Vastaajien ryhmitteleminen – Vastaajaprofiilien löytäminen	K-keskiarvoklusterointi
Tutkimushypoteesien testaaminen – Eri pääkomponenttien keskiarvojen vertailu – Keskiarvojen erojen merkitsevyyden tarkastelu	Kahden riippumattoman otoksen T-testi Yksisuuntainen varianssianalyysi – Post hoc-testi
Muuttujien jakautuminen – Muuttujan jakautuminen eri alaryhmiin – Jakaumien erojen tilastollinen merkitsevyys	Ristiintaulukointi – χ^2 -riippumattomuustesti
Avoimen kysymyksen analysointi – Keskeisimpien kehittämisehdotuksien löytäminen	Määrällinen sisällönanalyysi

Pääkomponenttianalyysillä selvitettiin, miten muuttujien väliset korrelaatiot kimppuuntuvat. Muuttujat, joiden keskinäinen vaihtelu on samankaltaista, mutta ovat toisista muuttujista riippumattomia, yhdistetään pääkomponenteiksi. Pääkomponenttien avulla pystytään tiivistämään muuttujia ja esittämään ne yksinkertaisemmassa muodossa. (Nummenmaa 2009, 333). Tässä tutkimuksessa pääkomponenttianalyysillä selvitettiin nuorten upseerien liikunnallisten asenteiden taustalla olevia asenneulottuvuuksia, jotka kuuluvat liikuntakäyttäytymismallin altistaviin tekijöihin.

Pääkomponenttianalyysiin valittujen muuttujien soveltuvuutta testattiin Kaiser-Mayer-Olkinin (KMO) ja Bartlettin testeillä. KMO:n testaa korrelaatioiden suhdetta ja sen tulokset ovat aina väliltä 1–0. Valittujen muuttujien pohjalta luotu korrelaatiomatriisi soveltuu analyysiin, jos KMO:n tulos on yli 0.6. Bartlettin sväärisyystestin ehdot täyttääkseen tuloksen on oltava tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < 0.001$). Valitut muuttujat soveltuivat pääkomponenttianalyysiin, sillä KMO:n tulos oli 0.881 ja Bartlettin sväärisyystestin merkitsevyyden tulos oli $p = 0.000$.

Pääkomponenttianalyysin avulla löydetyistä pääkomponenteista muodostettiin summamuuttujat. Summamuuttujien luotettavuutta testattiin Cronbachin Alfaa, jonka avulla mitataan sitä, mittaavatko alkuperäiset muuttujat samaa haluttua ominaisuutta. Cronbachin Alfa tuloksen ollessa yli 0.6 voidaan todeta, että muuttujat mittaavat samaa asiaa ja summamuuttujan rakentaminen on mielekästä (Häyhä, Kailaheimo, Pulkka & Tuominen 2015, 95, 82–83).

Pääkomponenttien keskinäistä yhteyttä selvitettiin Pearsonin korrelaatiokertoimella. Korrelaatio kertoo kahden tai useamman muuttujan yhteisvaihtelusta ja sen voimakkuudesta. Yhteyden voidaan todeta olevan voimakas, mikäli korrelaatiokerroin ylittää 0.7 tuloksen. Keskinertaisen yhteyden raja-arvo on 0.5. (Häyhä ym. 2015, 78).

Pääkomponenttianalyysin perusteella muodostettuja pääkomponentteja hyödynnettiin klusterianalyysissa. Klusterianalyysillä muodostettiin vastaajaryhmät asenneulottuvuuksien perusteella. Tutkimuksessa käytettiin K-keskiarvon ryhmittelyanalyysia.

Asenneulottuvuuksien ja vastaajaryhmien yhteyttä liikuntakäyttäytymiselle mahdollistaville ja vahvistaville muuttujille selvitettiin T-testin, yksisuuntaisen varianssianalyysin ja ristiintaulukoinnin avulla. Mikäli muuttuja on kaksiluokkainen, käytettiin T-testiä. Useampiluokkaisten muuttujien kohdalla käytettiin yksisuuntaista varianssianalyysia. T-testin ja yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla selvitettiin, onko muuttujien keskiarvojen välillä tilastollisesti merkitseviä eroja.

Tutkimuksessa käytettiin myös ristiintaulukointia. Ristiintaulukoinnilla selvitettiin muuttujien jakautumista eri vastaajaryhmiin. Ristiintaulukoinnin tilastollista merkitsevyyttä testattiin χ^2 -riippumattomuustestillä.

Hypoteesien testaamisessa merkitsevyytasoja kuvataan p :n arvolla. Tässä tutkimuksessa tilastollisesti merkitsevänä pidettiin tulosta, mikäli p :n arvo on suurimmillaan 0,05 (jatkossa $p < 0.05$). Tämä tarkoittaa, että esitetty tulos on 95 prosentin todennäköisyydellä oikea. (Nummenmaa 2009, 137.)

Kyselylomakkeen avoimen kysymyksen tuoma aineisto analysoitiin määrällisellä sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi on tutkimusmenetelmä, joka voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Ensimmäisenä aineisto pelkistetään. Pelkistäminen voi olla joko tiedon tiivistämistä tai supistamista siten, että aineistosta karsitaan tutkimukselle epäoleellinen pois. Aineistoista poistettiin vastaukset, jotka eivät vastanneet esitettyyn kysymykseen. Toinen vaihe on klusterointi eli ryhmittely. Ryhmittelyvaiheessa pelkistetyt ilmaukset kategorisoidaan alaluokkiin. Kolmantena vaiheena on alaluokkien abstrahointi eli käsitteellistäminen. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108–111.) Luokittelun tai kategorioiden muodostamisen jälkeen aineisto kvantifioidaan, eli lasketaan, kuinka monta kertaa sama asia esiintyi aineistossa (Tuomi & Sarajärvi 2013, 120). Tällöin saatiin tulos nuorten upseerien mielipiteistä liikuntakoulutuksen kehittämisestä tiivistetyimmässä muodossa.

6.3 Kyselyn kohdejoukko

Kohdejoukko oli Puolustusvoimien nuoremmat upseerit. Otos rajattiin koskemaan sotatieteiden maisterikursseilla 7, 8 ja 9 opiskelevia oppilasupseereita, jotka työskennelleet varusmiesten liikuntakoulutuksen parissa neljän vuoden työelämävaiheen aikana. Kohdejoukon 332:sta henkilöstö kyselyyn vastasi 167, jolloin vastausprosentti oli 50,3 prosenttia. Vastausprosentti on laskettu vastaushetkellä opiskelevien oppilaiden lukumäärän mukaan. Vastaushetkellä sotatieteiden maisterikurssilla 7 opiskeli 107, maisterikurssilla 8 104 ja maisterikurssilla 9 121 oppilasta. Vastausprosentissa on otettava huomioon, että oppilaiden lukumäärään sisältyi henkilöitä, jotka eivät ole työskennelleet varusmiesten parissa, minkä takia he ovat jättäneet vastaamatta kyselyyn.

Kyselyn kaikkien osioiden kuvailevat tilastot löytyvät liitteestä 4. Vastaajien taustatietojen perusteella suurin osa kyselyyn osallistuneista oli miehiä (98.2 %) ja oli iältään 25–30 vuotta (81.4 %). Sotatieteiden maisterikurssilta 7 kyselyyn vastasi 29 (17.4 %), maisterikurssilta 8 76 (45.5 %) ja maisterikurssilta 9 62 (37.1 %) opiskelijaa. Organisatoristen taustatietojen perusteella suurin osa vastaajista palveli Maavoimissa (84.4 %). Yleisin aselaji, jonka parissa vastaajat työskentelivät, oli viestiaselaji tai elektroninen sodankäynti (13.8 %). Lähes puolet vastaajista oli toiminut viimeksi joukkueenjohtajana tai linjan johtajana perusyksikössä (43.1 %).

Liikunnallisten taustatietojen perusteella tyypillisen vastaajan itse ilmoittaman juoksutestin tulos oli 2601–2800 metriä (31.7 %) ja lihaskuntotestin tulos oli erinomainen (41.3 %). Tyypillinen vastaaja harrasti ripeää ja reipasta liikuntaa kolmesti viikossa (32.9 %), hänen liikuntaharrastuksen keskeisin motiivi oli fyysisen kunnon kehittäminen (44.9 %) ja hänen ensisijaisesti liikkumista rajoittava tekijä oli väsymys, minkä takia liikunnan pariin ei enää jaksaa lähteä (29.9 %).

Yli puolet (66.5 %) vastaajista ilmoitti, että on perehtynyt asevelvollisten fyysistä koulutusta ohjaavaan asiakirjaan. Lähes puolet vastaajista (40.7 %) ilmoitti, että liikuntakoulutuksen tärkein tehtävä Puolustusvoimissa on pysyvän liikuntaharrastuksen herättäminen.

7. TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Asenneulottuvuudet

Pääkomponenttianalyysiin valitut muuttujat (Liite 5) muodostivat kuusi eri pääkomponenttia. Jatkokäsittelyyn hyväksyttiin vain kolme vahvinta pääkomponenttia (Taulukko 3), sillä kolme heikointa pääkomponenttia sisälsi vain kaksi muuttujaa, joiden lataus oli yli 0,5.

Kolmen pääkomponentin ratkaisu selitti yhteensä 58,4 prosenttia 22 väittämän varianssista. Liitteessä 6 on kuvattu eri pääkomponenteille latautuneet muuttujat. *Yleinen asennoituminen liikuntaa kohtaan*-komponenttiin latautui kuusi muuttujaa, jotka liittyivät yleisesti liikuntaan liittyviin arvoihin ja asenteisiin. Komponentille voimakkaimmin latautuneet muuttujat kuvasivat vastaajan suhdetta liikuntaan. Korkea arvo ensimmäisen komponentin muodostamalla ulottuvuudella viesti, että liikunnalla on tärkeä merkitys vastaajan elämässä ja hän asennoituu hyvin liikuntaa kohtaan. Matala arvo tällä komponentilla kertoi, että vastaaja ei koe liikuntaa tärkeäksi omassa elämässään. Komponentin selitysaste oli yhteensä 40 % väittämien varianssista. Komponentista muodostetun summamuuttujan reliabiliteetti oli erittäin korkea, 0,926.

Toinen komponentti *liikuntakoulutuksen järjestäminen* kuvasi liikuntakoulutuksen suunnittelun ja järjestämisen mielekkyyttä. Voimakkaimmin latautuneet muuttujat käsitelivät liikuntakoulutuksen järjestämisen mielekkyyttä työtehtävänä. Tällä ulottuvuudella korkea arvo tarkoitti, että vastaaja kokee liikuntakoulutuksen järjestämisen mieleiseksi työtehtäväksi. Vastaavasti matala arvo tarkoitti, että vastaaja ei koe liikuntakoulutuksen järjestämistä mielekkäänä. Komponentti sisälsi 5 muuttujaa ja sen selitysaste oli 10,8 prosenttia. Komponentista muodostetun summamuuttujan reliabiliteetti oli 0,896, jota voidaan pitää erittäin voimakkaana.

Kolmannelle fyysisen koulutuksen merkitys Puolustusvoimissa–komponentille latautuneissa muuttujissa korostuivat liikunnan merkitys osana varusmieskoulutusta ja henkilökunnan työskentelyä. Komponentilla voimakkaimmin latautunut muuttuja käsitteli liikuntakoulutuksen tärkeyttä suhteessa muihin koulutusaiheisiin. Seuraavaksi voimakkaimmat muuttujat käsittelivät liikuntakoulutuksen tärkeyttä osana varusmieskoulutusta ja Puolustusvoimien roolia liikunta-aktiivisuuden edistäjänä. Komponentille latautui myös muuttuja, missä kysyttiin viikkoliikunnan tärkeyttä suhteessa muihin työtehtäviin. Korkea arvo tässä komponentissa viittasi siihen, että vastaaja kokee liikunnan ja fyysisen koulutuksen tärkeäksi osaksi Puolustusvoimien koulutusta. Matala arvo viittasi siihen, että vastaajan mielestä liikuntakoulutus ei ole yhtä tärkeä koulutusaihe muiden koulutuksien kanssa. Komponentilla latautui neljä muuttujaa ja sen selitysaste oli 7.4 prosenttia väittämien varianssista. Komponentista muodostetun summamuuttujan reliabiliteetti oli 0.707, mitä voidaan pitää riittävänä.

Taulukosta 4 ilmenee, että muodostetuilla pääkomponenteilla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys toisiinsa. Yleisen asennoitumisen liikuntaa kohtaan ja liikuntakoulutuksen järjestämisen yhteys oli keskinäinen ($r > 0.5$). Muut korrelaatiot olivat hieman alle keskinäisiä.

Taulukko 3. Asenneulottuvuuksia kuvaavat pääkomponentit.

<i>Pääkomponentit</i>	<i>Latautuneiden muuttujien määrä</i>	<i>Ominaisarvo</i>	<i>Selitysaste %</i>	<i>Reliabiliteetti (α)</i>
PK1 Yleinen asennoituminen liikuntaa kohtaan	6	8.819	40.085	0.926
PK2 Liikuntakoulutuksen järjestäminen	5	2.376	10.802	0.896
PK3 Fyysisen koulutuksen merkitys PV:ssa	4	1.641	7.461	0.707

Taulukko 4. Pääkomponenttien keskeiset Pearsonin korrelaatiokertoimet.

<i>Muuttuja</i>	<i>Ka (Kh)</i>	<i>PK1</i>	<i>PK2</i>	<i>PK3</i>
PK1 Yleinen asennoituminen liikuntaa kohtaan	4.18 (.87)	-		
PK2 Liikuntakoulutuksen järjestäminen	3.80 (.98)	.504**	-	
PK3 Fyysisen koulutuksen merkitys PV:ssa	4.10 (.72)	.424**	.476**	-

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

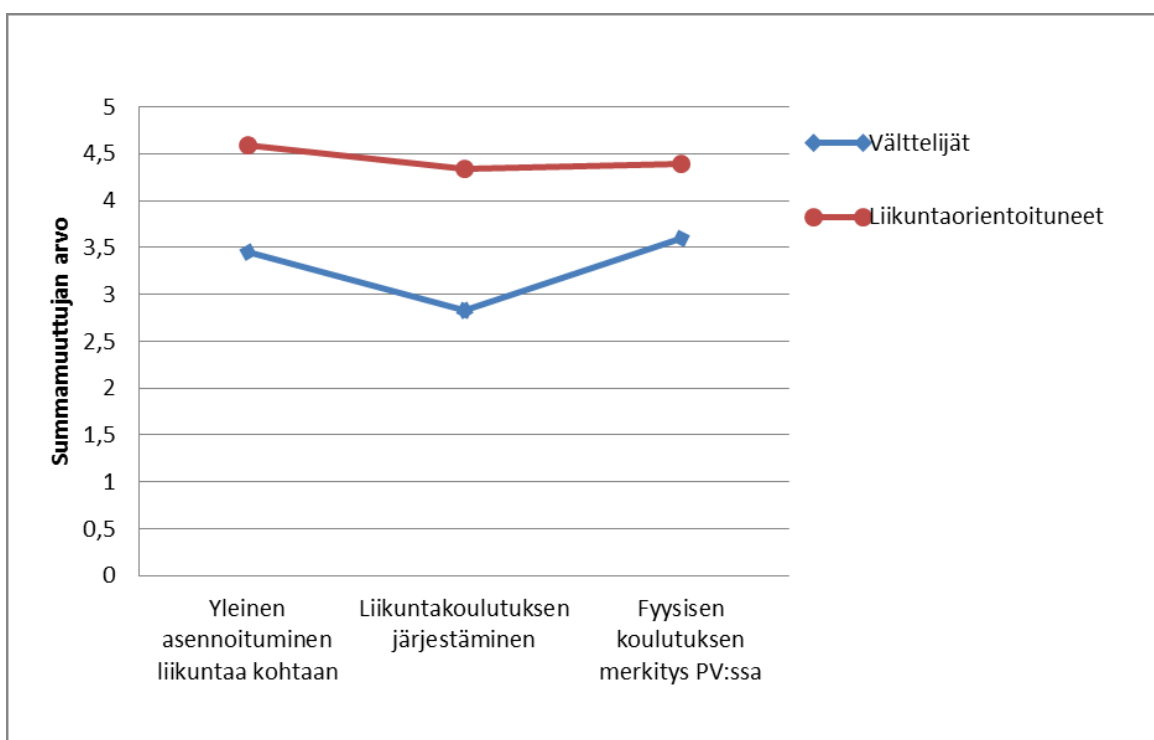
7.2 Vastaajaprofiilit

Klusterianalyysillä selvitettiin, miten vastaajat jakautuvat ryhmiin pääkomponenttianalyysin perusteella muodostettujen summamuuttujien mukaan. Summamuuttujissa käytettyihin muuttujiin vastattiin asteikolla 1–5, joten klusterien keskiarvot muodostuvat myös tälle välille. Kahden klusterin ratkaisu tuotti tutkimuksen kannalta mielekkäimmän valinnan, sillä ryhmien keskiarvot erosivat toisistaan jokaisessa summamuuttujassa (Kuvio 1). Lisäksi vastaajat jakautuivat kaikkein tasaisimmin kahteen klusteriin. Myös kolmen ja neljän klusterin ratkaisuja kokeiltiin, mutta tällöin vastaajien määrät eri ryhmissä eivät olleet mielekkäät. Ryhmät muodostivat siis kaksi vastaajaprofilia, *välttelijät* ja *liikuntaorientoituneet* (Taulukko 5).

Taulukko 5. Vastaajien jakautuminen klustereihin summamuuttujien perusteella (N=167).

<i>Summamuuttuja</i>	<i>Klusteri 1 "Välttelijät"</i> <i>n=61 (36.5 %)</i>	<i>Klusteri 2 "Liikuntaorientoituneet"</i> <i>n=106 (63.5 %)</i>
Yleinen asennoituminen liikuntaa kohtaan	ka=3.45	ka=4.60
Liikuntakoulutuksen järjestäminen	ka=2.84	ka=4.34
Fyysisen koulutuksen merkitys Puolustusvoimissa	ka=3.60	ka=4.39

Ensimmäiseen ryhmään sijoittui 36.5 prosenttia vastaajista. Ensimmäinen ryhmä erosi toisesta ryhmästä matalimmilla keskiarvoilla jokaisessa summamuuttujassa. Ensimmäisen ryhmän jäsenet arvostivat liikuntaa ja asennoituvat myönteisesti liikuntaa kohtaan. Lisäksi ensimmäisen ryhmän jäsenet kokivat fyysisen koulutuksen tärkeäksi Puolustusvoimissa, mutta liikuntakoulutuksen järjestämistä kohtaan he asennoituivat huomattavasti toista ryhmää kriittisemmin. Näin ollen vastaajaprofiili nimettiin *välttelijäksi*. Toinen ryhmä oli suurin, johon sijoittui 63.5 prosenttia vastaajista. Toinen ryhmä erosi ensimmäisestä ryhmästä huomattavasti korkeammilla keskiarvoilla jokaisessa summamuuttujassa. Toisen ryhmän jäsenet arvostivat liikuntaa omassa elämässään ja kokivat fyysisen koulutuksen olevan tärkeä osa myös Puolustusvoimien koulutusta. Lisäksi toisen ryhmän jäsenet asennoituivat huomattavasti myönteisemmin liikuntakoulutuksen järjestämistä kohtaan. Toinen vastaajaprofiili nimettiin *liikuntaorientoituneeksi*.



Kuvio 1. Vastaajaprofiilien keskiarvot eri asenneulottuvuuksilla.

7.3 Altistavat tekijät

Vastaajien liikuntakäyttäytymisen osalta selvitettiin liikunta-aktiivisuuden ja kuntotestien tuloksien yhteyttä asenteisiin. Taulukosta 6 ilmenee, että vastaajien asenteet erosivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi itse ilmoittaman liikunta-aktiivisuuden perusteella jokaisella ulottuvuudella. Tutkimustulosten mukaan korkeampi liikunta-aktiivisuus näkyi myönteisempänä asennoitumisena liikuntaa, liikuntakoulutuksen järjestämistä ja fyysisen koulutuksen merkitystä kohtaan. Efektikoot olivat jokaisessa ulottuvuudessa varsin suuri, sillä pienin efektikoko ylitti kohtalaisen efektin raja-arvon ($\eta^2 > 0.06$). Asennoituminen liikuntaan ja fyysisen koulutuksen merkitys PV:ssä ulottuvuuksien efektikoot ylittivät suuren efektin raja-arvon ($\eta^2 > 1.4$).

Taulukko 6. Vastaajien eroavaisuudet summamuuttujissa liikunta-aktiivisuuden perusteella. Eroavaisuudet testattu yksisuuntaisella varianssianalyysillä.

<i>Summa- muuttuja</i>	<i>Liikunta-aktiivisuus</i>	<i>Ka (Kh)</i>	<i>F(df)</i>	<i>p</i>	<i>η^2</i>
Asennoituminen liikuntaan (N=167)	Verkkaista tai rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa tai ripeää ja reipasta liikuntaa noin kerran viikossa (n=23)	3.20 (.86) ^{a,b,c}	33.518 (3.163)	.000	.382
	Ripeää ja reipasta liikuntaa kaksi kertaa viikossa (n=36)	3.83 (.81) ^{a,d}			
	Ripeää ja reipasta liikuntaa kolme kertaa viikossa (n=55)	4.20 (.72) ^{b,e}			
	Ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa (n=53)	4.81 (.44) ^{c,d,e}			
Liikuntakoulutuksen järjestäminen (N=167)	Verkkaista tai rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa tai ripeää ja reipasta liikuntaa noin kerran viikossa (n=23)	3.31 (.55) ^f	6.144 (3.163)	.001	.102
	Ripeää ja reipasta liikuntaa kaksi kertaa viikossa (n=36)	3.88 (.67) ^g			
	Ripeää ja reipasta liikuntaa kolme kertaa viikossa (n=55)	4.18 (.79) ^h			
	Ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa (n=53)	4.39 (.60) ^{f,g,h}			
Fyysisen koulutuksen merkitys PV:ssä (N=167)	Verkkaista tai rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa tai ripeää ja reipasta liikuntaa noin kerran viikossa (n=23)	3.59 (.55) ^{i,j}	9.230 (3.163)	.000	.145
	Ripeää ja reipasta liikuntaa kaksi kertaa viikossa (n=36)	3.88 (.67) ^k			
	Ripeää ja reipasta liikuntaa kolme kertaa viikossa (n=55)	4.18 (.79) ⁱ			
	Ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa (n=53)	4.39 (.60) ^{j,k}			

Post Hoc-analyysin (Bonferroni) perusteella samalla yläindeksillä merkittyjen keskiarvot (^{abcde fghijk}) poikkeavat muista ryhmistä merkitsevyydellä $p \leq 0.050$.

$p \leq 0.001$ = Tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä

$p \leq 0.050$ = Tulos on tilastollisesti merkitsevä

Tulosten mukaan vastaajien jakautumisessa vastaajaprofiileihin oli tilastollisesti merkitseviä eroja (Taulukko 7). Suurin osa (88.7 %) riipeää ja reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa harrastavista vastaajista kuului *liikuntaorientoituneihin*. Vastaavasti yli puolet (69.6 %) verkkaista tai rauhallista liikuntaa useasti viikossa tai riipeää ja reipasta liikuntaa noin kerran viikossa harrastavista kuului *välttelijöihin*.

Taulukko 7. Klusterien ja liikunta-aktiivisuuden välinen yhteys.

<i>Mihin seuraavista vapaa-ajan ryhmistä kuulut?</i>	<i>Välttelijät</i>	<i>Liikuntaorientoituneet</i>	<i>Yhteensä</i>
Verkkaista tai rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa tai riipeää ja reipasta liikuntaa noin kerran viikossa	16 69.6 %	7 30.4 %	23 100 %
Riipeää ja reipasta liikuntaa kaksi kertaa viikossa	17 47.2 %	19 52.8 %	36 100 %
Riipeää ja reipasta liikuntaa kolme kertaa viikossa	22 40 %	33 60 %	55 100 %
Riipeää tai reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa	6 11.3 %	47 88.7 %	53 100 %

$\chi^2=27.415$, $df=3$, $p=0.000$

Taulukosta 8 selviää, että 12 minuutin juoksutestin tuloksen perusteella tilastollisesti merkitseviä eroja oli asennoitumisessa liikuntaan ja liikuntakoulutuksen järjestämissä. Molemmissa ulottuvuuksissa yli 3000 metriä juoksutestissä juosseilla oli korkein keskiarvo. Vastaavasti alle 2600 metriä juosseilla keskiarvo oli matalin. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että mitä parempi juoksutestin tulos, sitä myönteisemmin vastaaja asennoituu liikuntaa ja liikuntakoulutusta kohtaan.

Efektikoko oli suurimmillaan asennoituminen liikuntaan–ulottuvuudessa ($\eta^2=0.184$), jossa juoksutestin tulos selitti 18.4 prosenttia asenteiden vaihtelusta, mikä ylittää suuren efektin raja-arvon ($\eta^2>0.14$). Liikuntakoulutuksen järjestäminen–ulottuvuuden efektikoko ylitti kohdallaisen efektin raja-arvon ($\eta^2>0.06$).

Taulukko 8. Vastaajien eroavaisuudet summamuuttujissa viimeisen juoksutestin tuloksen perusteella. Eroavaisuudet testattu yksisuuntaisella varianssianalyysillä.

<i>Summamuuttuja</i>	<i>Juoksutestin tulos</i>	<i>Ka (Kh)</i>	<i>F(df)</i>	<i>p</i>	<i>η²</i>
Asennoituminen liikuntaan (N=167)	Alle 2600m (n=39)	3.66 (.92) ^{a,b}	18.459 (2.164)	.000	.184
	2600-3000m (n=101)	4.20 (.82) ^{a,c}			
	Yli 3000m (n=27)	4.85 (.31) ^{b,c}			
Liikuntakoulutuksen järjestämisen (N=167)	Alle 2600m (n=39)	3.43 (1.06) ^d	6.083 (2.164)	.003	.069
	2600-3000m (n=101)	3.82 (.94)			
	Yli 3000m (n=27)	4.25 (.83) ^d			
Fyysisen koulutuksen merkitys PV:ssa (N=167)	Alle 2600m (n=39)	3.93 (.66)	2.039 (2.164)	.133	.024
	2600-3000m (n=101)	4.12 (.76)			
	Yli 3000m (n=27)	4.29 (.65)			

Post Hoc-analyysin (Bonferroni) perusteella samalla ylänneksillä merkittyjen keskiarvot (^{abcd}) poikkeavat muista ryhmistä merkitsevyystasolla $p \leq 0.050$.

$p \leq 0.001$ = Tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä

$p \leq 0.050$ = Tulos on tilastollisesti merkitsevä

Taulukosta 9 nähtävien tuloksien mukaan vastaajien jakautuminen vastaajaprofiileihin tuki yllä olevan Taulukon 8 tuloksia, sillä yli 3000 metriä juoksutestissä juosseista lähes kaikki (92.5 %) kuului *liikuntaorientoituneihin*. Vastaavasti yli puolet (53.8 %) alle 2600 metriä juoksutestissä juosseista kuuluivat välttelijöihin.

Taulukko 9. Klusterien ja juoksutestin tuloksen välinen yhteys.

<i>Juoksutestin tulos</i>	<i>Välttelijät</i>	<i>Liikuntaorientoituneet</i>	<i>Yhteensä</i>
Alle 2600m	21	18	39
	53.8 %	46.2 %	100 %
2600–3000m	38	63	101
	37.6 %	62.4 %	100 %
Yli 3000m	2	25	27
	7.4 %	92.6 %	100 %

$\chi^2=14.973$, $df=2$, $p=0.001$

Taulukossa 10 on esitelty vastaajien asenteiden eroavaisuudet summamuuttujissa viimeisen lihaskuntotestin perusteella. Kaikissa ulottuvuuksissa erot olivat tilastollisesti merkitseviä. Tutkimustulosten mukaan erinomaisen tuloksen lihaskuntotestissä saaneet vastaajat asennoituivat myönteisemmin liikuntaa ja liikuntakoulutuksen järjestämistä kohtaan sekä kokivat fyysisen koulutuksen merkityksen korkeammaksi, kuin lihaskuntotestistä kiitettävän, hyvän tai alle hyvän arvosanan saaneet vastaajat. Efektikoot ylittivät jokaisessa ulottuvuudessa kohdallaisen efektin raja-arvon ($\eta^2 > 0.06$). Efektikoko oli suurimmillaan asennoituminen liikuntaa- ulottuvuudessa ($\eta^2 = 0.295$), jossa lihaskuntotestin tulos selitti 29.5 prosenttia asenteiden vaihtelusta.

Taulukko 10. Vastaajien eroavaisuudet summamuuttujissa viimeisen lihaskuntotestin tuloksen perusteella. Eroavaisuudet testattu yksisuuntaisella varianssianalyysillä.

<i>Summamuuttuja</i>	<i>Lihaskuntotestin tulos</i>	<i>Ka (Kh)</i>	<i>F(df)</i>	<i>p</i>	<i>η^2</i>
Asennoituminen liikuntaan (N=167)	Hyvä tai alle (<3.49) (n=41)	3.56 (.85) ^{a,b}	34.389 (2.164)	.000	.295
	Kiitettävä (3.50–4.49) (n=57)	3.99 (.89) ^{a,c}			
	Erinomainen (4.50–5.00) (n=69)	4.70 (.46) ^{b,c}			
Liikuntakoulutuksen järjestäminen (N=167)	Hyvä tai alle (<3.49) (n=41)	3.37 (1.15) ^d	11.068 (2.164)	.000	.119
	Kiitettävä (3.50–4.49) (n=57)	3.64 (.92) ^e			
	Erinomainen (4.50–5.00) (n=69)	4.18 (.76) ^{d,e}			
Fyysisen koulutuksen merkitys PV:ssa (N=167)	Hyvä tai alle (<3.49) (n=41)	3.89 (.65) ^f	5.398 (2.164)	.005	.062
	Kiitettävä (3.50–4.49) (n=57)	4.00 (.84) ^g			
	Erinomainen (4.50–5.00) (n=69)	4.30 (.61) ^{f,g}			

Post Hoc-analyysin (Bonferroni) perusteella samalla yläindeksillä merkittyjen keskiarvot (^{abcdefg}) poikkeavat muista ryhmistä merkitsevyystasolla $p \leq 0.050$.

$p \leq 0.001$ = Tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä

$p \leq 0.050$ = Tulos on tilastollisesti merkitsevä

Taulukosta 11 on nähtävissä, että tutkimustulosten mukaan myös vastaajien jakautumisessa vastaajaprofiileihin lihaskuntotestin tuloksen perusteella oli tilastollisesti merkitseviä eroja ($p < 0.050$). Lihaskuntotestissä erinomaisen tuloksen saaneista suurin osa (82.6 %) kuului liikuntaorientoituneisiin. Myös kiitettävän tuloksen saaneista yli puolet (54.4 %) kuului liikuntaorientoituneisiin. Vastaavasti hyvän tuloksen tai alle saaneista yli puolet (56.1 %) kuului välittelijöihin.

Taulukko 11. Klusterien ja lihaskuntotestin tuloksien välinen yhteys.

<i>Lihaskuntotestin tulos</i>	<i>Välttelijät</i>	<i>Liikuntaorientoituneet</i>	<i>Yhteensä</i>
Hyvä tai alle (<3.49)	23 56.1 %	18 43.9 %	41 100 %
Kiitettävä (3.50–4.49)	26 45.6 %	31 54.4 %	57 100 %
Erinomainen (4.50–5.00)	12 17.4 %	57 82.6 %	69 100 %

$\chi^2=19.701$, $df=2$, $p=0.000$

Organisatoristen tekijöiden osalta selvitettiin vastaajien puolustushaaran, aselajin tai koulutushaaran, edellisen työtehtävän ja upseerin opintojen yhteyttä asenteisiin. Puolustushaaran todentaminen asenteisiin vaikuttavana muuttujana ei ollut tutkimuksen luotettavuuden kannalta mahdollista, sillä kahdessa vastaajaryhmässä oli selkeästi liian vähän havaintoyksikköjä (<20). Tuloksista kuitenkin selviää, että kahden suurimman ryhmän, Maavoimien ja Merivoimien, välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja missään asenneulottuvuudessa. Taulukosta 12 on nähtävissä vastaajien keskiarvot eri ulottuvuuksilla.

Taulukko 12. Vastaajien eroavaisuudet summamuuttujissa puolustushaaran perusteella. Eroavaisuudet testattu yksisuuntaisella varianssianalyysillä.

<i>Summamuuttuja</i>	<i>Puolustushaara</i>	<i>Ka (Kh)</i>	<i>F(df)</i>	<i>p</i>	<i>η^2</i>
Asennoituminen liikuntaan (N=167)	Ilmavoimat (n=3)	3.56 (.67)	.852 (3.163)	.468	.015
	Maavoimat (n=141)	4.17 (.89)			
	Merivoimat (n=20)	4.35 (.65)			
	Rajavartiolaitos (n=3)	3.94 (1.00)			
Liikuntakoulutuksen järjestäminen (N=167)	Ilmavoimat (n=3)	3,60 (1.40)	.093 (3.163)	.965	.002
	Maavoimat (n=141)	3,81 (.98)			
	Merivoimat (n=20)	3,73 (.95)			
	Rajavartiolaitos (n=3)	3,93 (.95)			
Fyysisen koulutuksen merkitys PV:ssa (N=167)	Ilmavoimat (n=3)	4,00 (.90)	1.28 (3.163)	.283	.023
	Maavoimat (n=141)	4,06 (.73)			
	Merivoimat (n=20)	4,30 (.62)			
	Rajavartiolaitos (n=3)	4,67 (.58)			

$p \leq 0.001$ = Tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä

$p \leq 0.050$ = Tulos on tilastollisesti merkitsevä

Puolustushaaran lisäksi eroavaisuuksia tarkasteltiin vastaajien aselajien tai koulutushaarojen perusteella muodostettujen joukkoryhmien perusteella. Tuloksia ei ollut mielekästä tarkastella aselajien perusteella, sillä moni vastausvaihtoehto sisälsi liian vähän vastaajia. Joukkoryhmiä muodostettiin viisi, jotka perustuivat eri aselajien tai vastaavien tehtäviin taistelussa. Taulukosta 13 selviää, että eri joukkoryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja missään asenneulottuvuudessa.

Taulukko 13. Vastaajien eroavaisuudet summamuuttujissa aselajeista muodostettujen ryhmien perusteella. Eroavaisuudet testattu yksisuuntaisella varianssianalyysillä.

<i>Summamuuttuja</i>	<i>Aselaji</i>	<i>Ka (Kh)</i>	<i>F(df)</i>	<i>p</i>	<i>η²</i>
Asennoituminen liikuntaan (N=167)	Iskevät joukot (n=24)	4.30 (.81)	1.151 (4.162)	.334	.028
	Tiedustelu ja erikoisjoukot (n=24)	4.37 (.80)			
	Lähituki (n=26)	3.97 (.99)			
	Kaukotuki (n=55)	4.07 (.88)			
	Taustatuki (n=37)	4.28 (.82)			
Liikuntakoulutuksen järjestäminen (N=167)	Iskevät joukot (n=24)	3.97 (.98)	.401 (4.162)	.808	.010
	Tiedustelu ja erikoisjoukot (n=24)	3.84 (.84)			
	Lähituki (n=26)	3.64 (.99)			
	Kaukotuki (n=55)	3.75 (1.03)			
	Taustatuki (n=37)	3.83 (.98)			
Fyysisen koulutuksen merkitys PV:ssa (N=167)	Iskevät joukot (n=24)	4.08 (.54)	1.219 (4.162)	.305	.029
	Tiedustelu ja erikoisjoukot (n=24)	4.22 (.75)			
	Lähituki (n=26)	3.83 (.94)			
	Kaukotuki (n=55)	4.15 (.65)			
	Taustatuki (n=37)	4.14 (.73)			

p ≤ 0.001 = Tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä

p ≤ 0.050 = Tulos on tilastollisesti merkitsevä

Iskevät joukot sisälsi vastausvaihtoehdot Jääkäri/Panssarintorjunta ja Rannikkojoukko

Tiedustelu ja erikoisjoukot sisälsi vastausvaihtoehdot Tiedustelu, Erikoisjoukot, Sotilaspoliisi ja Rajavalvonta

Lähituki sisälsi vastausvaihtoehdot Panssari ja Pioneeri

Kaukotuki sisälsi vastausvaihtoehdot Kranaatinheitin, Kenttätykistö, Ilmatorjunta, Laivasto ja Ohjaaja

Taustatuki sisälsi vastausvaihtoehdot Viesti/Elektroninen sodankäynti, Huolto, Lentotekniikka ja Johtokeskus

Viimeisen työtehtävän todentaminen asenteisiin vaikuttavana tekijänä ei ollut luotettavuuden kannalta mahdollista, sillä kolmessa vastaajaryhmässä oli liian vähän havaintoyksikköjä (<20). Tilastollisesti merkitsevien tuloksien puuttumisen takia klusterien ja viimeisen työtehtävän välistä yhteyttä ei tarkastella. Taulukosta 14 on nähtävissä vastaajien keskiarvot eri ulottuvuuksilla.

Taulukko 14. Vastaajien eroavaisuudet summamuuttujissa viimeisen työtehtävän perusteella. Eroavaisuudet testattu yksisuuntaisella varianssianalyysillä.

<i>Summa- muuttuja</i>	<i>Työtehtävä</i>	<i>Ka (Kh)</i>	<i>F(df)</i>	<i>p</i>	<i>η²</i>
Asennoi- tuminen liikuntaan (N=167)	Päällikkö/varapäällikkö (n=18)	4,28 (.83)	.200 (4.162)	.938	.004
	Saapumiserän johtaja/kurssin johtaja (n=56)	4,18 (.97)			
	Joukkueenjohtaja/linjan johtaja (n=72)	4,13 (.86)			
	Joukkueen kouluttaja/linjan kouluttaja (n=8)	4,33 (.78)			
	Muu (n=13)	4,23 (.59)			
Liikunta- koulutuk- sen järjes- täminen (N=167)	Päällikkö/varapäällikkö (n=18)	4,00 (.79)	.858 (4.162)	.491	.020
	Saapumiserän johtaja/kurssin johtaja (n=56)	3,68 (1.05)			
	Joukkueenjohtaja/linjan johtaja (n=72)	3,83 (.89)			
	Joukkueen kouluttaja/linjan kouluttaja (n=8)	4,18 (1.48)			
	Muu (n=13)	3,60 (1.03)			
Fyysisen koulutuk- sen merki- tys PV:ssa (N=167)	Päällikkö/varapäällikkö (n=18)	4,32 (.70)	.790 (4.162)	.533	.019
	Saapumiserän johtaja/kurssin johtaja (n=56)	4,00 (.69)			
	Joukkueenjohtaja/linjan johtaja (n=72)	4,10 (.76)			
	Joukkueen kouluttaja/linjan kouluttaja (n=8)	4,21 (.66)			
	Muu (n=13)	4,17 (.75)			

p≤0.001=Tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä

p≤0.050=Tulos on tilastollisesti merkitsevä

Taulukossa 15 ilmenee klustereiden väliset eroavaisuudet upseerin opintojen fyysistä kasvatasta koskevien osioiden suhteen. Tutkimustuloksien mukaan *liikuntaorientoituneiden* mielestä upseerin opintojen fyysinen kasvatus vaikutti myönteisemmin heidän asenteisiin liikuntaa kohtaan kuin *välttelijöiden*. *Liikuntaorientoituneet* olivat myös sitä mieltä, että upseerin opintojen tulisi sisältää enemmän fyysistä kasvatasta. Ryhmien väliset eroavaisuudet olivat tilastollisesti merkitseviä molemmissa osioissa. Efektikoko oli suurin osiossa ”upseerin opintojen tulisi sisältää enemmän fyysistä kasvatasta”, joka ylitti keskinkertaisen efektin ($d>0.5$) raja-arvon

Osioiden ”upseerin opinnot antoivat minulle riittävät perusteet liikuntakoulutuksen järjestämiseen” ja ”upseerin opintojen fyysinen kasvatus oli hyvin toteutettu” osalta ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroavaisuuksia.

Taulukko 15. Vastaajien eroavaisuudet koulutus–osioissa klustereittain. Eroavaisuudet testattu riippumattomien otosten T-testillä.

<i>Osio</i>	<i>Klusteri</i>	<i>Ka (Kh)</i>	<i>t (df)</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Upseerin opinnot antoivat minulle riittävät perusteet liikuntakoulutuksen järjestämiseen (N=167)	Välttelijät (n=61)	3.29 (1.25)	-3.022 (165)	.546	.090
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	3.40 (1.18)			
Upseerin opintojen fyysinen kasvatus vaikutti myönteisesti asenteeseeni liikuntaa kohtaan (N=167)	Välttelijät (n=61)	3.15 (1.06)	-3.022 (165)	.003	.493
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	3.70 (1.17)			
Upseerin opintojen fyysinen kasvatus oli hyvin toteutettu (N=167)	Välttelijät (n=61)	3.18 (1.10)	-1.818 (165)	.071	.292
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	3.50 (1.09)			
Upseerin opintojen tulisi sisältää enemmän fyysistä kasvatusta (N=167)	Välttelijät (n=61)	3.34 (1.24)	-4.105 (103.884)	.000	.680
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	4.10 (.98)			

$p \leq 001$ = Tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä

$p \leq 050$ = Tulos on tilastollisesti merkitsevä

7.4 Mahdollistavat tekijät

Taulukossa 16 on esitelty vastaajaryhmien väliset eroavaisuudet omia tietoja ja taitoja koskevien osioiden osalta. Tutkimustulosten perusteella *liikuntaorientoituneet* kokivat omat liikuntakoulutustietonsa ja -taitonsa paremmiksi kuin *välttelijät*. *Liikuntaorientoituneet* kokivat myös hallitsevansa perusyksikön fyysisen koulutuksen suunnittelun ja johtamisen paremmin kuin *välttelijät*. Sama tilastollisesti merkitsevä eroavaisuus oli upseerilta edellytettävien perusliikuntataitojen osaamisen suhteen *välttelijöiden* korkeasta keskiarvosta huolimatta. Kaikkien osioiden osalta ryhmien välinen eroavaisuus oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ja efektikoko ylitti ison efektin raja-arvon ($d > 0.8$).

Taulukko 16. Vastaajien eroavaisuudet tiedot ja taidot–osioissa klustereittain. Eroavaisuudet testattu riippumattomien otosten T-testillä.

<i>Osio</i>	<i>Klusteri</i>	<i>Ka (Kh)</i>	<i>t (df)</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Omaan riittävät tiedot ja taidot toimiakseni liikuntakouluttajana (N=167)	Välttelijät (n=61)	3.56 (1.18)	-5.580 (85.411)	.000	.945
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	4.48 (.71)			
Hallitsen perusyksikön fyysisen koulutuksen suunnittelun ja johtamisen (N=167)	Välttelijät (n=61)	3.41 (1.15)	-5.190 (98.220)	.000	.860
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	4.28 (.85)			
Osaan upseerilta edellytettävät perusliikuntataidot (N=167)	Välttelijät (n=61)	4.16 (.76)	-4.870 (88.911)	.000	.829
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	4.69 (.49)			

$p \leq 001$ = Tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä

$p \leq 050$ = Tulos on tilastollisesti merkitsevä

Taulukosta 17 on nähtävissä, kuinka vastaajien mielipiteet erosivat klustereittain liikuntakoulutusta ja ajankäyttöä koskevista osioista. Tuloksien valossa *välttelijät* ja *liikuntaorientoituneet* erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi osiossa ”ajanpuute on keskeisin syy siihen, ettei varusmiesten liikuntakoulutusta ole riittävästi.” Merkitseviä eroja vastausryhmien välillä oli myös kysyttäessä, voivatko varusmiehet järjestää liikuntakoulutusta ilman valvontaa, jotta kouluttajalle jää aikaa muiden työtehtävien hoitamiseksi? Kolmen muun liikuntakoulutusta ja ajankäyttöä käsittelevistä osioista ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja. Kaikkien osioiden efektikoko jäi matalaksi, sillä vain kahden osion efekti ylitti pienen ($d > 0.2$) efektin rajan.

Taulukko 17. Vastaajien eroavaisuudet liikuntakoulutus ja aika-osioissa klustereittain. Eroavaisuudet testattu riippumattomien otosten T-testillä.

<i>Osio</i>	<i>Klusteri</i>	<i>Ka (Kh)</i>	<i>t (df)</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Ajanpuute on keskeisin syy siihen, ettei varusmiesten liikuntakoulutusta ole riittävästi (N=167)	Välttelijät (n=61)	3.69 (1.27)	-1.987 (103.422)	.050	.331
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	4.07 (1.01)			
Liikuntakoulutuksen ohjeellista tuntimäärää on vaikea toteuttaa (N=167)	Välttelijät (n=61)	3.89 (1.16)	-.723 (165)	.471	.113
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	4.02 (1.15)			
Liikuntakoulutukselle on helppo löytää aikaa viikko-ohjelmista tai koulutuskausisuunnitelmista (N=167)	Välttelijät (n=61)	2.70 (1.13)	-.271 (165)	.787	.044
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	2.75 (1.15)			
Liikuntakoulutus jää muun koulutuksen jalkoihin (N=167)	Välttelijät (n=61)	3.62 (1.13)	-.803 (165)	.423	.134
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	3.76 (.95)			
Varusmiehet voivat järjestää liikuntakoulutusta ilman valvontaa, jotta kouluttajalle jää aikaa muiden työtehtävien hoitamiseksi (N=167)	Välttelijät (n=61)	3.43 (1.07)	2.321 (165)	.021	.385
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	2.98 (1.26)			

$p \leq 001$ = Tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä

$p \leq 050$ = Tulos on tilastollisesti merkitsevä

7.5 Altistavat tekijät

Taulukosta 18 selviää, kuinka vastaajaryhmät kokevat työyhteisön ja esimiehen tukevan liikunnan harrastamista. Tuloksien perusteella *liikuntaorientoituneiden* keskiarvot ovat korkeammat jokaisessa osiossa kuin välttelijöiden. *Liikuntaorientoituneet* kokivat voimakkaammin, että heidän työyhteisössään vallitsee liikuntamyönteinen ilmapiiri. Ero oli tilastollisesti merkitsevä. Osion ”työyhteisössäni kantahenkilökunta suhtautuu myönteisesti liikuntaan” ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä.

Vastaajan esimiestä koskevien osioiden erot olivat tilastollisesti merkitseviä. Voidaan todeta, että *liikuntaorientoituneiden* mielestä heidän päällikkönsä suhtautui *välttelijöitä* myönteisemmin liikuntaan, mahdollisesti paremmin viikkoliikuntaan osallistumisen ja kannusti enemmän harrastamaan liikuntaa.

Kaikkien osioiden efektikoko ylitti pienen efektin raja-arvon ($d > 0.2$). Osion ”yksikköni päällikkö mahdollistaa osallistumiseni viikkoliikuntaan” efektikoko ylitti keskinkertaisen efektin ($d > 0.5$) raja-arvon.

Taulukko 18. Vastaajien eroavaisuudet työyhteisö tuki–osioissa klustereittain. Eroavaisuudet testattu riippumattomien otosten T-testillä.

<i>Osio</i>	<i>Klusteri</i>	<i>Ka (Kh)</i>	<i>t (df)</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Työyhteisössäni vallitsee liikuntamyönteinen ilmapiiri (N=167)	Välttelijät (n=61)	3.77 (1.12)	-2.736 (165)	.007	.435
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	4.23 (.99)			
Työyhteisössäni kantahenkilökunta suhtautuu myönteisesti liikuntaan (N=167)	Välttelijät (n=61)	3.87 (1.06)	-1.770 (165)	.079	.280
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	4.16 (1.01)			
Yksikköni päällikkö suhtautuu liikuntaan myönteisesti (N=167)	Välttelijät (n=61)	4.10 (1.08)	-2.240 (165)	.026	.345
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	4.44 (.88)			
Yksikköni päällikkö mahdollistaa osallistumiseni viikkoliikuntaan (N=167)	Välttelijät (n=61)	3.80 (1.27)	-3.175 (100.461)	.002	.533
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	4.40 (.96)			
Yksikköni päällikkö kannustaa minua harrastamaan liikuntaa (N=167)	Välttelijät (n=61)	3.62 (1.19)	-2.812 (165)	.006	.450
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	4.14 (1.12)			

$p \leq 0.01$ = Tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä

$p \leq 0.50$ = Tulos on tilastollisesti merkitsevä

Vastaajaryhmien välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja esimiehen asettamien varusmiesten liikuntakoulutusta koskevien tulostavoitteiden suhteen. Taulukosta 19 on nähtävissä, että suurin osa (77.8 %) vastaajista, joille oli asetettu liikuntakoulutusta koskevia tulostavoitteita, kuului *liikuntaorientoituneisiin*. Myös yli puolet (63.5 %) vastaajista, joille ei ollut asetettu tulostavoitteita, mutta uskoisi niiden motivoivan parempiin suorituksiin, kuului *liikuntaorientoituneisiin*.

Lähes yhtä moni *välttelijä* ja *liikuntaorientoitunut* koki, että tulostavoitteet eivät vaikuttaisi heidän työntekoonsa mitenkään. Huomioitavaa on, että yli puolet *välttelijöistä* vastasi tällä tavalla.

Taulukko 19. Klusterien ja esimiehen asettamien liikuntakoulutuksen tulostavoitteiden välinen tulos.

<i>Onko esimiehesi asettanut sinulle tulostavoitteita varusmiesten liikuntakoulutuksen suhteen?</i>	<i>Välttelijät</i>	<i>Liikuntaorientoituneet</i>	<i>Yhteensä</i>
Kyllä on	10 22.2 %	35 77.8 %	45 100 %
Ei, enkä usko, että asetetuilla tulostavoitteilla olisi vaikutusta työnteokooni mitenkään	35 49.3 %	36 50.7 %	71 100 %
Ei, mutta uskon, että esimiehen asettamat tulostavoitteet motivoisivat minua suoriutumaan paremmin liikuntakoulutuksen suhteen	16 36.5 %	35 63.5 %	51 100 %

$\chi^2=9.549$, $df=2$, $p=0.008$

Vastaajaryhmien väliltä ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja esimiehen asettamien fyysisen kunnon tulostavoitteiden suhteen (Taulukko 20). Tuloksista selviää, että vastaajat jakautuivat ryhmittäin lähes samalla tavalla jokaisen vastausvaihtoehdon osalta. 97 nuorta upseeria ilmoitti, että heille oli asetettu tulostavoitteita henkilökohtaisen fyysisen kunnon suhteen. 41 ilmoitti, että mahdolliset tulostavoitteet eivät vaikuttaisi heidän liikuntatottumuksiin ja vastaavasti 29 vastaaja koki, että mahdolliset tulostavoitteet motivoisivat heitä kehittämään omaa fyysistä kuntoa.

Taulukko 20. Klusterien ja esimiehen asettamien fyysisen kunnon tulostavoitteiden välinen tulos.

<i>Onko esimiehesi asettanut sinulle tulostavoitteita henkilökohtaisen fyysisen kunnon suhteen</i>	<i>Välttelijät</i>	<i>Liikuntaorientoituneet</i>	<i>Yhteensä</i>
Kyllä on	34 35.1 %	63 64.9 %	97 100 %
Ei, enkä usko, että asetetuilla tulostavoitteilla olisi vaikutusta liikuntatottumuksiini	15 36.6 %	26 63.4 %	41 100 %
Ei, mutta uskon, että esimiehen asettamat tulostavoitteet motivoisivat minua kehittämään fyysistä kuntoani	12 36.5 %	17 63.5 %	29 100 %

$\chi^2=0.386$, $df=2$, $p=0.825>0.050 \rightarrow$ tilastollisesti ei merkitsevä

7.6 Asenteiden vaikutus liikuntakoulutuksen toteutukseen

Vastaajaryhmien välillä oli tilastollisesti erittäin merkitseviä eroja liikuntakoulutukseen osallistumiseen liittyvissä osioissa (Taulukko 21). Tutkimustuloksien mukaan *liikuntaorientoituneet* osallistuivat mieluummin varusmiesten liikuntakoulutuksiin kuin *välttelijät*. *Liikuntaorientoituneet* myös pyrkivät osallistumaan liikuntakoulutuksiin *välttelijöitä* aktiivisemmin. Lisäksi *liikuntaorientoituneet* kokivat *välttelijöitä* voimakkaammin, että esimiesasemassa olevan kouluttajan tulee näyttää esimerkkiä myös liikunnassa. Kaikkien osioiden Cohenin d ylitti ison efektin ($d > 0.8$) raja-arvon.

Taulukko 21. Vastaajien eroavaisuudet osallistuminen liikuntakoulutukseen–osioissa klusterittain. Eroavaisuudet testattu riippumattomien otosten T-testillä.

<i>Osio</i>	<i>Klusteri</i>	<i>Ka (Kh)</i>	<i>t (df)</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Osallistun mielelläni varusmiesten liikuntakoulutuksiin (N=167)	Välttelijät (n=61)	3.08 (1.17)	-8.643 (87.483)	.000	2.523
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	4.54 (.73)			
Esimiesasemassa olevien kouluttajien tulee näyttää esimerkkiä myös liikunnassa (N=167)	Välttelijät (n=61)	3.85 (.95)	-6.042 (86.801)	.000	1.029
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	4.66 (.58)			
Pyrin osallistumaan varusmiesten liikuntakoulutuksiin aina kun on mahdollista (N=167)	Välttelijät (n=61)	2.97 (1.22)	-7.925 (95.093)	.000	1.331
	Liikuntaorientoituneet (n=106)	4.38 (.87)			

$p \leq 0.01$ = Tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä

$p \leq 0.050$ = Tulos on tilastollisesti merkitsevä

7.7 Liikuntakoulutuksen kehittäminen

Kvantifioivan sisällönanalyysin avulla avoimista vastauksista muodostettiin neljä yläluokkaa, jotka jakaantuivat useampaan alaluokkaan (Liite 7). Muodostetut yläluokat olivat *resurssit, henkilökunta, lajivalikoima* ja *liikuntakoulutuksen toteutuksen periaatteet*. Luokittelua ei ohjannut aikaisempi teoria, vaan luokittelu suoritettiin tutkijan näkemyksen mukaan. Taulukoon raportoitiin asiakokonaisuudet, jotka saivat vähintään kaksi mainintaa. Tässä luvussa raportoidut alaluokat saivat vähintään viisi mainintaa.

Suurin yläluokka oli *lajivalikoima*, joka sai yhteensä 69 mainintaa. Kaksi eniten mainintoja saanutta alaluokkaa muodostettiin vastauksien perusteella, joissa toivottiin liikuntakoulutuksen integrointia muuhun koulutukseen ja lajivalikoiman palvelevan mahdollisimman paljon yksittäiseltä taistelijalta ja hänen koulutushaaraltaan vaadittavia ominaisuuksia. Liikunnan liittämistä muuhun koulutukseen perustellaan muun muassa vähäisillä aikaresursseilla. Yhdistämällä fyysinen toiminta esimerkiksi taistelukoulutukseen säästettäisiin aikaa. Lajivalikoiman suhteen toivottiin, että koulutus toteutettaisiin eri koulutushaaroissa eri tavalla. Yhteneväisiä koulutuksia olisivat taistelijan perustaitoja tukevat liikuntalajit, kuten kamppailu ja suunnistus, mutta pääosassa koulutusta huomioitaisiin koulutushaaran asettamat vaatimukset taistelijalle. Näiden alaluokkien vastauksista suurin osa oli *liikuntaorientoituneiden* antamia.

Kolmas alaluokka muodostettiin vastauksista, joissa vastaajat toivoivat liikuntasuoritusten muodostuvan lyhyistä ja päivittäisistä suorituksista, kuten aamuliikunnoista ja taukoliikunnoista. Lyhyitä liikuntasuorituksia taukoliikunnan muodossa perusteltiin myös ajankäytön näkökulmasta. Yksittäisiä liikuntakoulutuksia voi olla hankala sovittaa viikko-ohjelmiin, mutta lyhyiden ja säännöllisten liikuntatuokioiden kautta fyysistä toimintaa saataisiin kertymään riittävästi.

Osa vastaajista toivoi myös monipuolisuutta liikuntalajeihin. Monipuolisella lajivalikoimalla toivottiin kannustavan varusmiehiä jatkamaan harrastamista myös omalla ajallaan. Moni monipuolisuutta toivova vastaaja koki, että liikuntakoulutuksen toteutuksessa tyydytään liian usein tuttuihin ja turvallisiin pallopeleihin ja juoksulenkkeihin.

Toiseksi suurin yläluokka 43 maininnalla oli *liikuntakoulutuksen toteutuksen periaatteet*. Suurimmat alaluokat käsitelivät vastuunantamista varusmiehille, suunnittelun panostamista, tasoryhmien käyttämistä ja liikuntakoulutuksen tavoitteellisuutta. Varusmiesten osaamisen hyödyntämisellä saataisiin monipuolisuutta lajivalikoimaan, mikäli joukosta löytyy sellaista lajiosaamista, mitä kouluttajalta ei löydy. Myös johtajakoulutuksessa annettavaa liikuntakoulutusta toivottiin kehitettävän siten, että varusmiesjohtajalla olisi kurssin jälkeen nykyistä mallia paremmat perusteet liikuntakoulutuksen suunnittelemisesta ja toteuttamisesta.

Yksi vastaajista totesi liikuntakoulutuksen suunnittelusta, että ”*pallo kentälle ja pelatkaa-tyyli on huono, mutta valitettavasti varsin yleinen toimintatapa.*” Osa vastaajista koki, että liikuntakoulutusta saataisiin kehitettyä panostamalla sen suunnitteluun samalla tavalla kuin muihinkin koulutusaiheisiin. Suunnitteluun liittyen toivottiin myös tasoryhmien hyödyntämistä, jotta jokainen varusmies saisi liikuntakoulutuksesta sopivan harjoitusvasteen oman kuntonsa ja taitojensa mukaisesti.

Liikuntakoulutuksen tavoitteellisuudesta vastaajat kirjoittivat, että liikuntasuorituksilla pitäisi niin yksittäisinä koulutuksina kuin kokonaisuutenakin olla selkeät tavoitteet. Yksittäisissä koulutuksissa pitäisi pystyä osoittamaan fyysinen ominaisuus tai taistelijan taito, jota koulutuksella pyritään kehittämään. Isompana kokonaisuutena liikuntakoulutus pitäisi pystyä rakentamaan aina peruskoulutuskaudelta kotiutumiseen asti nousujohteiseksi, missä jokaisella koulutuskaudella olisi omat liikuntakoulutuksen tavoitteet. Nousujohteisuus toteutettaisiin erilaisilla progressioilla tai painottamalla tiettyjen fyysisten ominaisuuksien kehittämistä eri koulutuskausilla. Eräs vastaaja toivoi myös, että palveluksen alussa varusmiehille kyettäisiin asettamaan henkilökohtaiset tavoitteet liikunnan osalta.

Kolmanneksi eniten mainintoja saanut yläluokka oli *resurssit*. Mainintoja oli yhteensä 42 kappaletta. *Resurssien* alapuolelle muodostettu aikaresurseja käsittelevä alaluokka oli koko vastausaineistoin isoin alaluokka yhteensä 22 maininnalla. Huomionarvoista oli, että aikaresurssit olivat *välttelijöiden* yleisin mainitsema kehittämiskohde. Monessa ajankäyttöä käsittelevässä vastauksessa vastaajat totesivat, että nykyiset palvelusajat ja koulutusaiheet eivät mahdollista kaikkien käskettyjen aiheiden kouluttamista. Tämän takia liikuntakoulutuksen sovittaminen aikatauluihin on haastavaa. Kehittämisehdotuksiksi vastaajat tarjosivat muun muassa ”turhaksi koettujen koulutusaiheiden” karsimista ja palvelusajan pidentämistä.

Toisen alaluokan vastaukset käsittelivät käytettävien liikuntapaikkojen ja -välineiden kehittämistä. Suurimmaksi haasteeksi vastaajat kokivat liikuntapaikkojen ja -välineiden määrän, jotta koulutuksen toteuttaminen isoille varusmiesosastoille olisi mielekästä. Kehittämisehdotuksiksi vastaajat esittivät muun muassa riittävän urheiluvälineistön jakamista perusyksiköille, liikuntafasiliteettien parempaa koordinointia joukko-osastossa ja mahdollisuutta käyttää puolustusvoimien ulkopuolisia liikuntatiloja ja -välineitä. Eräs vastaaja toivoi myös varusmiesten liikunta-asun päivittämistä.

Henkilökunnan riittämättömyyttä käsittelevät vastaukset muodostivat kolmannen alaluokan. Vastauksien perustelut olivat lähes yhteneväisiä aikaresurssien kanssa. Osa vastaajista koki, että oman yksikön henkilöstömäärä ei riitä kaikkien työtehtävien laadukkaaseen suorittamiseen. Vastaajat uskoisivat liikuntakoulutuksen laadun kasvavan, mikäli perusyksiköissä olisi enemmän peruskoulutettua henkilöstöä. Vastaavasti nykyisellä henkilöstömäärällä liikuntakoulutukseen kyettäisiin panostamaan enemmän, mikäli muita koulutusaiheita supistettaisiin.

Neljäs yläluokka oli *henkilökunta*, joka sai 25 mainintaa. Tähän yläluokkaan sijoitettiin henkilökunnan kouluttamista, asenteita ja joukko-osaston liikunta-alaa käsittelevät vastaukset. Henkilökunnan kouluttamiseen toivottiin enemmän panostamista niin upseerien kuin aliupseerien osalta. Liikuntapedagogiikan opetusta ja erilaisiin lajeihin tutustumista toivottiin enemmän sotilaiden peruskoulutuksen opetussuunnitelmiin. Myös täydennyskoulutuksien kautta haluttiin kehittää palkatun henkilökunnan liikunnallisia taitoja. Muutama vastaaja esitti myös, että joukko-osaston oma liikunta-ala voisi järjestää lyhyitä koulutustilaisuuksia omalle henkilöstölleen, missä koulutuksen lisäksi pääsisi tutustumaan erilaisiin lajeihin. Huomioitavaa aineistossa oli, että kaikki henkilökunnan kouluttamista koskevat vastaukset olivat *liikuntaorientoituneiden* antamia.

Seitsemän vastaajaa esitti liikuntakoulutuksen kehittämiskohteeksi henkilökunnan asenteet liikuntaa kohtaan. Heidän mielestään kielteinen asennoituminen näkyi liikuntakoulutuksessa yksipuolisena lajivalikoimana, koulutusten suunnittelun laiminlyömisenä ja vähäisenä tuntimääränä koulutussuunnitelmissa. Varsinaisia ratkaisuehdotuksia asenteiden korjaamiselle vastaajat eivät tuoneet esille.

Joukko-osastojen liikunta-alan henkilökuntaa toivottiin tukevan enemmän perusyksiköitä liikuntakouluttamisen suhteen. Vastauksien perusteella liikunta-alan toiminta näyttäytyi vastaajille henkilökunnan kuntotestien ja muutaman massatapahtuman muodossa. Liikunta-alalle haluttiin lisää henkilökuntaa, jotta heillä olisi resursseja tukea perusyksiköitä järjestämällä liikuntakoulutuksia.

8. POHDINTA

Tutkimustehtävä oli selvittää nuorten upseerien asenteita varusmiesten liikuntakoulutusta kohtaan. Asenneilmapiirin tunnistamisen lisäksi tehtävänä oli selvittää asennoitumiseen yhteydessä olevia tekijöitä ja nuorten upseerien käsityksiä liikuntakoulutuksen kehittamisestä. Tutkimuksessa pyrittiin vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Minkälaisia asenteita nuorilla upseereilla on varusmiesten liikuntakoulutusta kohtaan?
 - 1.1. Mitkä tekijät ovat yhteydessä nuorten upseerien asenteisiin liikuntakoulutusta kohtaan?
2. Miten nuorten upseerien asenne liikuntakoulutusta kohtaan vaikuttaa liikuntakoulutuksen toteutukseen?
3. Miten nuoret upseerit kehittäisivät varusmiesten liikuntakoulutusta?

Päätutkimuskysymyksiensä tueksi asetettiin tutkimushypoteeseja. Tutkimusaihetta lähestyttiin Greenin ja Kreuterin (1999) liikuntakäyttäytymisen mallin mukaisesti. Viitekehyksen mukaisesti liikuntakoulutus nähtiin yhtenä liikuntakäyttäytymisen ilmentymänä, johon vaikuttavat henkilön altistavien tekijöiden lisäksi mahdollistavat ja vahvistavat tekijät.

8.1 Tutkimustulosten yhteenveto

Tutkimuksessa tunnistettiin kolme liikuntaan liittyvää asenneulottuvuutta: 1) yleinen asennoituminen liikuntaa kohtaan, 2) liikuntakoulutuksen järjestäminen ja 3) fyysisen koulutuksen merkitys Puolustusvoimissa. Asenneulottuvuuksilla oli positiivinen yhteys toisiinsa. Voimakkain yhteys oli siinä, miten asennoidutaan liikuntaan yleensä ja miten asennoidutaan liikuntakoulutuksen järjestämiseen.

Vastaajien tyypittelyssä vastaajat jakoutuivat kahteen vastaajaprofiiliin, *välttelijöihin* ja *liikuntaorientoituneisiin*. Välttelijöihin sijoittui noin kolmasosa vastaajista. *Välttelijät* asennoituivat myönteisesti liikuntaa kohtaan ja kokivat fyysisen koulutuksen tärkeäksi osaksi Puolustusvoimien koulutusta. He kuitenkin suhtautuivat kriittisemmin liikuntakoulutuksen järjestämistä kohtaan. Suuremman vastaajaryhmän, *liikuntaorientoituneiden*, vastaajat taas asennoituivat selkeästi *välttelijöitä* myönteisemmin jokaista asenneulottuvuutta kohtaan. Suurin ero oli asennoitumisessa liikuntakoulutusta kohtaan. Näiden tuloksien valossa **tutkimushypoteesi H1.1** – liikuntaan myönteisesti asennoituvat upseerit asennoituvat myönteisemmin liikuntakoulutusta kohtaan – **saa tukea**. Tulokset nuorten upseerien asenteista liikuntaa ja liikuntakoulutusta kohtaan tukevat Kajanin (2016, 41), Tyyskän (2015, 47) ja Vaaran ym. (2016) havaintoja siitä, että sotilaiden keskuudessa liikunta ja hyvä fyysinen kunto koetaan tärkeiksi, mutta joukkoon mahtuu henkilöitä, jotka suhtautuvat kielteisemmin sotilasliikuntaa kohtaan.

Asenneulottuvuuksiin altistavia tekijöitä etsittiin vastaajan liikuntakäyttäytymisestä ja organisatorisista tekijöistä. Nuorten upseerien liikuntakäyttäytymisen perusteella voidaan tehdä johdopäätöksiä heidän asennoitumisestaan liikuntakoulutusta kohtaan. Tutkimustuloksissa havaittiin, että liikunnallisesti aktiivisemmat vastaajat asennoituivat myönteisemmin liikuntakoulutuksen järjestämistä kohtaan. Sama tulos havaittiin nuorten upseerien kuntotestien tulosten perusteella. Mitä korkeammat tulokset vastaaja sai kuntotesteissä, sitä myönteisemmin hän asennoitui liikuntakoulutuksen kohtaan. Näiden tuloksien perusteella **tutkimushypoteesit H1.2** – liikunnallisesti aktiivisemmat nuoret upseerit asennoituvat myönteisemmin liikuntakoulutusta kohtaan – ja **H1.3** – kuntotesteissä paremmin menestyneet nuoret upseerit asennoituvat myönteisemmin liikuntakoulutusta kohtaan – **saavat tukea**.

Tutkimuksessa ei kyetty löytämään eroavaisuuksia asenneulottuvuuksissa vastaajien puolustushaaran perusteella, koska Ilmavoimiin ja Rajavartiolaitokseen kuuluvia vastaajia oli liian vähän. Tuloksia pystyttiin tarkastelemaan vain Maavoimien ja Merivoimien vastaajien väliltä, eikä niistä löytynyt merkitseviä eroja. Tästä syystä **tutkimushypoteesi H1.4** – merivoimien nuoret upseerit suhtautuvat kielteisemmin liikuntakoulutusta kohtaan kuin maavoimien tai ilmavoimien nuoret upseerit – **täytyy hylätä**. Vastaajien aselajien yhteyttä asenneulottuvuuksiin ei kyetty selvittämään, mutta aselajien tehtävien perusteella muodostettujen joukkoryhmien väliltä ei löytynyt merkitseviä eroavaisuuksia. **Tutkimushypoteesi H1.5** – kouluttaja-tehtävissä toimivat nuoret upseerit asennoituvat myönteisemmin liikuntakoulutusta kohtaan kuin päällikkötason tehtävissä toimivat – **täytyy myös hylätä**, sillä kyselyyn osallistui liian vähän varapäällikkönä tai päällikkönä toimineita vastaajia, jotta analyysin tulos olisi ollut luotettava.

Svanbergin (2001, 102) tutkimuksen mukaan suurin osa upseereista kokee, että upseerin opinnot antoivat heille riittävät valmiudet liikuntakoulutuksen suunnittelua ja johtamista varten. Sen sijaan tähän tutkimukseen osallistuneet nuoret upseerit eivät olleet yksimielisiä upseerin opintojen kautta saatujen liikuntakoulutuksen perusteiden riittävydestä. Tuloksia vertaillaessa on muistettava, että upseerin opintojen koulutussuunnitelmat ovat päivittyneet Svanbergin ja tämän tutkimuksen välisenä aikana. Vastauksien hajonta oli molemmilla vastaajaryhmillä melko suurta, eivätkä tulokset eronneet merkitsevästi toisistaan. Nuoren upseerin asenteilla ei siis ollut yhteyttä siihen, kuinka hän koki opintojen riittävyden. Näiden perusteella **Tutkimushypoteesi H1.6** – nuoret upseerit kokevat, että upseerin opinnot antoivat riittävät perusteet liikuntakoulutuksen suunnitteluun ja johtamiseen – **täytyy hylätä**. Tuloksen yleistettävyyden näkökulmasta on huomioitava, että tämän tutkimuksen kohdejoukkoon kuuluvat nuoret upseerit ovat suorittaneet upseerin opintonsa pääosin vuosien 2009 ja 2014 välisenä aikana. Tämän jälkeen päivitetty koulutussuunnitelma ovat saattaneet vaikuttaa eri tavalla nuorimpien upseerien asenteisiin.

Nuorten upseerien asenteilla oli yhteys siihen, kuinka riittäviksi he kokivat omat tietonsa ja taitonsa toimia liikuntakouluttajana. Asenteiltaan myönteisimmät nuoret upseerit kokivat omat taitonsa paremmiksi kuin kielteisemmin asennoituvat nuoret upseerit. Asenteiltaan myönteisimmät olivat myös yksimielisempiä vastauksissaan. Näin ollen **tutkimushypoteesi H2.1** – myönteisemmin liikuntakoulutusta kohtaan asennoituvat nuoret upseerit kokevat omat liikuntakoulutustiedot ja -taidot paremmiksi kuin kielteisemmin asennoituvat nuoret upseerit – **saa tukea**. Tutkimustulokset tukevat myös aikaisempien tutkimuksien havaintoja siitä, että suurin osa perusyksiköiden henkilökunnasta kokee omat tietonsa ja taitonsa liikuntakoulutuksen järjestämisestä riittävän hyväksi. (Svanberg 2001, 99; Vähätalo 2005, 36–37; Joenväärä 1999, 33).

Rajalliset henkilöstö- ja aikaresurssit pakottavat perusyksiköiden kouluttajia priorisoimaan koulutusaiheita. Halosen (2007, 89) mukaan monien koulutustapahtumien laatu kärsii, koska kaikkia koulutuksia ei kyetä valmistelemaan yhtä hyvin. Toisaalta joitain koulutuksia joudutaan toteuttamaan varusmiesjohtajien johdolla. Salasuon (2009, 310) arvion mukaan tämä näkyy liikuntakoulutuksen toteutuksessa siten, että vain 60 prosenttia normeissa käsketyistä liikuntakoulutuksista olisi realistisesti mahdollista toteuttaa.

Nuorten upseerien asennoitumisella ei ollut merkitsevää merkitystä siihen, kuinka he suhtautuivat rajallisten resurssien liikuntakoulutukselle tuomiin haasteisiin. Molempien vastaajaryhmien vastaajat olivat lähes samaa mieltä kysyttäessä, jääkö liikuntakoulutus muun koulutuksen jalkoihin, onko liikuntakoulutukselle helppo löytää aikaa viikko-ohjelmista ja onko liikuntakoulutuksen ohjeellista tuntimäärää vaikea toteuttaa. Asenteiltaan myönteisimmät *liikuntaorientoituneet* kokivat kuitenkin *välttelijöitä* voimakkaammin, että ajanpuute on keskeisin syy liikuntakoulutuksen riittämättömyydelle. Nämä tulokset **osiltaan tukevat tutkimushypoteesia H2.2** siitä, että kaikissa vastaajaryhmissä aikaresurssit koetaan yhtä lailla liikuntakoulutuksen haasteeksi. Myös Kosken ym. (2005, 216) havainnot henkilökunnan asenteiden vaikutuksesta fyysisen koulutuksen laatuun saa tukea, sillä asenteiltaan kielteisimmät *välttelijät* olivat myöntyväisempiä siihen, että varusmiehet voivat järjestää liikuntakoulutusta keskenään, jotta kouluttajalle jäisi aikaa muiden työtehtävien hoitamiseksi.

Tutkimushypoteesi H3.1 – nuoret upseerit kokevat, että heidän työyhteisössään vallitsee myönteinen ilmapiiri liikuntaa kohtaan – **saa tukea**, sillä molemmat vastaajaryhmät kokivat, että heidän työyhteisössään vallitsee liikuntamyönteinen ilmapiiri ja työyhteisön jäsenet suhtautuvat myönteisesti liikuntaan. Vastaajan oma asennoituminen oli kuitenkin yhteydessä siihen, kuinka myönteisesti vastaaja koki työyhteisönsä ilmapiirin liikuntaa kohtaan. Tulokset olivat samanlaisia kysyttäessä vastaajien esimiehen suhtautumista liikuntaan. Nuorten upseerien mielestä esimiehet myös mahdollistivat Tyyskän (2015, 68) havaintojen mukaisesti osallistumisen viikkoliikuntaan. Myös tämän suhteen vastaajien asennoitumisella oli merkitystä siihen, kuinka hyvin vastaajat kokivat esimiestensä mahdollistavan viikkoliikunnan.

Tulosten mukaan esimiehet olivat asettaneet suurimmalle osalle nuorista upseereista fyysisen kunnan tulostavoitteita. Vastaavasti noin joka neljännelle vastaajalle oli asetettu varusmiesten liikuntakoulutukseen liittyviä tulostavoitteita. Tulokset ovat samansuuntaisia Svanbergin (2001, 103–104) saamien tuloksien kanssa. Svanbergin mukaan vain alle puolet nuorista upseereista oli saanut esimieheltään liikuntakoulutuksen toteutukseen liittyviä tulostavoitteita. Nuorten upseerien asennoituminen oli yhteydessä siihen, miten he suhtautuisivat mahdollisiin liikuntakoulutuksen tulostavoitteisiin. Tutkimustulosten mukaan nuoret upseerit, joiden asenteet ovat myönteisemmät, olisivat taipuvaisempia panostamaan liikuntakoulutukseen enemmän, mikäli heille asetettaisiin tulostavoitteita. Tästä huolimatta molemmissa vastaajaryhmissä oli vastaajia, jotka kokivat, että mahdolliset tulostavoitteet eivät vaikuttaisi heidän työntekoonsa mitenkään. Tämän perusteella tutkimushypoteesi **H3.2** – nuoret upseerit panostaisivat liikuntakoulutukseen enemmän, mikäli esimies asettaisi heille liikuntakoulutukseen liittyviä tulostavoitteita – **pitää hylätä**.

Aikaisempien tutkimuksen mukaan kouluttajien osallistuminen liikuntakoulutuksiin on ollut aktiivista. Osallistumattomuuden syiksi on esitetty muun muassa kouluttajien muut työtehtävät, mutta myös heidän välinpitämättömyytensä liikuntaa kohtaan. (Vähätalo 2005, 40; Svanberg 2001, 78–79; Joenväärä 1999, 55; Syrjälä 2007, 57; Hartikainen 2000, 90). Tämän tutkimuksen perusteella nuoren upseerin asenteilla on vaikutus siihen, kuinka hän osallistuu varusmiesten liikuntakoulutuksiin, sillä *liikuntaorientoituneet* ilmoittivat osallistuvansa mieluummin liikuntakoulutuksiin kuin *välttelijät*. Asennoituminen näkyi myös siinä, kuinka vastaajat pyrkivät ajan mahdollistaessa osallistumaan liikuntakoulutuksiin. Näin ollen **tutkimushypoteesi H4** – myönteisemmin liikuntakoulutusta kohtaan asennoituvat nuoret upseerit osallistuvat varusmiesten liikuntakoulutukseen aktiivisemmin kuin kielteisemmin asennoituvat nuoret upseerit – **saa tukea**.

Nuoret upseerit kehittäisivät liikuntakoulutusta monella eri tavalla. Vastaukset jaettiin neljään yläluokkaan, jotka olivat *resurssit*, *liikuntakoulutuksen toteutuksen periaatteet*, *lajivalikoima* ja *henkilökunta*. Liikuntakoulutuksen kehittämisen suhteen suurin osa nuorista upseereista keskittyi ratkaisemaan rajallisten resurssien tuomia haasteita. Eniten mainintoja saanut kehittämiskohde olikin aikaresurssit. Nuoret upseerit kokivat, että nykyiset palvelusajat yhdistettynä kaikkiin normien mukaisiin koulutusaiheisiin ja sotaharjoituksiin on mahdoton yhtälö, jossa jokin koulutusaihe kärsii väkisin. Nuorten upseerien mielestä liikuntakoulutukselle saataisiin aikaa enemmän, mikäli käsketyistä koulutusaiheista kyettäisiin karsimaan ”turhaksi koettuja koulutusaiheita.” Resurssien näkökulmasta nuoret upseerit kehittäisivät myös varuskuntiansa liikuntapaikkoja ja -välineitä, jotta tilat mahdollistaisivat isojen varusmiesosastojen samanaikaisen kouluttamisen.

Nuoret upseerit toivoivat, että liikuntakoulutus integroitaisiin osaksi muuta sotilaskoulutusta. Tällöin muun muassa taistelu- ja koulutushaarakoulutus sisältäisi fyysisen ulottuvuuden eikä enää puhuttaisi erillään järjestettävästä liikuntakoulutuksesta. Tällä tavoin säästettäisiin myös aikaresursseja. Muuhun koulutukseen yhdistettyjen liikuntasuoritteiden lisäksi nuoret upseerit takaisivat riittävän liikuntamäärän hyödyntämällä aamuliikuntaa ja koulutuksien välissä toteutettavia taukojumppia.

Liikuntakoulutuksen integroiminen muuhun koulutukseen tukisi nuorten upseerien toivetta kehittää liikuntakoulutuksen lajivalikoima palvelemaan paremmin taistelijan taitoja ja koulutushaaran asettamia fyysisiä vaatimuksia. Tämän mallinen toteutus edellyttäisi koulutushaaroittain eriäviä liikuntakoulutuksen koulutussuunnitelmia. Joukkoon mahtui kuitenkin vastaajia, jotka toivoivat, että liikuntakoulutuksessa panostettaisiin lajivalikoiman monipuolisuuteen. Monipuolisella lajivalikoimalla mahdollistettaisiin se, että varusmiehet löytäisivät itseään kiinnostavan lajin, jota he voisivat harrastaa myös vapaa-ajallaan. Samanlainen vastakainasettelu havaittiin kysyttäessä liikuntakoulutuksen tärkeintä tehtävää Puolustusvoimissa. Lähes puolet vastaajista koki, että liikuntakoulutuksen tärkein tehtävä on pysyvän liikuntaharrastuksen herättäminen, kun taas noin joka neljäs koki tärkeimmäksi tehtäväksi taistelijan taitojen kehittämisen.

Nuoret upseerit toivoisivat, että kantahenkilökunnan liikuntakoulutustietoja ja -taitoja kehitettäisiin aktiivisesti myös upseerien ja aliupseerien perusopintojen jälkeen. Urheilukoulun tarjoamat täydennyskoulutuskurssit tunnistettiin ja koettiin kiinnostaviksi, mutta nuoret upseerit kokivat, että näille kurseille on vaikea päästä. Tämän takia ehdotettiin, että joukko-osastojen omat liikunta-alat voisivat järjestää täydennyskoulutustilaisuuksia, joissa perusyksiköiden henkilökunnalle koulutettaisiin liikuntakoulutustaitoja, ja tarjottaisiin mahdollisuus kokeilla erilaisia lajeja.

8.2 Johtopäätökset

Nuoret upseerit asennoituvat pääosin myönteisesti liikuntaa kohtaan. Lisäksi he kokevat fyysisen koulutuksen merkityksen tärkeäksi osaksi Puolustusvoimien koulutusta. Eroja nuorten upseerien keskuudessa on kuitenkin siinä, miten he asennoituivat varusmiesten liikuntakoulutusta kohtaan.

Yleisen asennoituminen liikuntaa kohtaan on yhteydessä asennoitumiseen liikuntakoulutusta kohtaan. Voimakkaimmat asenteisiin yhteydessä olevat tekijät liittyvät nuorten upseerien henkilökohtaiseen liikuntakäyttäytymiseen, kuten liikunta-aktiivisuuteen ja fyysiseen kuntoon. Tutkimukset osoittavat, että nuoruuden kokemukset liikunnasta ovat voimakkaasti yhteydessä siihen, miten liikuntaan suhtaudutaan aikuisiässä (Laakso ym. 2007, 43). Näin ollen nuoren upseerin suhde liikuntaan ja sitä kautta taipumus asennoitua myönteisesti liikuntakoulutusta kohtaan on saattanut muodostua pitkälti jo ennen hänen sotilasuraansa. Riittävää selvyyttä organisatoristen tekijöiden, kuten puolustushaaran tai aselajin, yhteyttä asenteisiin ei kyetty selvittämään. Tämän osalta tarvitaan laajempi tutkimus, jotta saataisiin selville, ovatko nuorten upseerien erilaiset työskentely-ympäristöt synnyttäneet eroavaisuuksia liikuntakoulutusta kohtaan vaikuttavissa asenteissa.

Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että eri perusyksiköt toteuttavat liikuntakoulutusta eri tavalla huolimatta siitä, että liikuntakoulutuksen toteutuksen periaatteet on ohjeistettu tarkasti normeilla (Lahtinen 1998, 16; Wessman 2012, 106–107; Vähätalo 2005, 50–51; Heino-nen 2017, 64; Kangasmäki 2018, 44). Toteutuksen vaihtelevuuteen vaikuttavat useat eri tekijät, mutta nuoret upseerit ovat melko yksimielisiä siitä, että liikuntakoulutuksen ohjeistettua tuntimäärää on vaikea toteuttaa. Tärkeitä koulutusaiheita on paljon, mutta rajallisten resurs-sien takia eteen saattaa tulla tilanteita, jolloin eri koulutusaiheita joudutaan priorisoimaan. Nuoren upseerin asenteilla liikuntakoulutusta kohtaan on kuitenkin vaikutusta siihen, miten rajallisten resurssien puitteissa liikuntakoulutusta toteutetaan. Asenteet ovat yhteydessä sii-hen, kuinka aktiivisesti nuori upseeri pyrkii osallistumaan liikuntakoulutuksiin. Asenteiltaan kielteisempi nuori upseeri on taipuvaisempi jäämään pois liikuntakoulutuksista ja jättämään liikuntakoulutuksen toteutuksen varusmiesjohtajien harteille.

Tulosten perusteella vaikuttamalla nuorten upseerien asenteisiin ei pystytä täysin korjaamaan syitä, joiden takia liikuntakoulutusta toteutetaan vaihtelevasti eri perusyksiköissä. Asenteisiin vaikuttamalla voidaan kuitenkin saada merkittäviä parannuksia liikuntakoulutuksen toteutuk-seen. Asenneteorioiden mukaisen informaatiovaikuttamisen mallin mukaan vaikuttamalla henkilön uskomuksiin vaikutetaan myös hänen asenteisiinsa (Erwin 2003, 32–34). Tätä tietoa voidaan hyödyntää upseerien opintojen fyysisen kasvatuksen suunnittelussa, sillä nuoret up-seerit eivät ole yksimielisiä siitä, että heidän koulutuksensa olisi vaikuttanut myönteisesti hei-dän asenteisiinsa liikuntaa kohtaan. Koulutusta tulisi suunnata henkilöille, jotka ovat liikun-nallisesti passiivisia tai asennoituvat kielteisemmin liikuntaa kohtaan, sillä saadun koulutuk-sen vaikuttavuuden lisäksi he kokevat omat liikuntakoulutustaitonsa heikommiksi kuin myön-teisemmin asennoituvat.

Opintojen lisäksi asenteisiin kyetään vaikuttamaan myös työelämän aikana. Välineellisen eh-dollistumisen mallin mukaan haluttua käyttäytymistä ja asenteita voidaan vahvistaa palkitse-malla (Erwin 2003, 41–43). Nuorille upseereille on useimmiten asetettu tulostavoitteita oman fyysisen kunnon osalta, mutta vain harva on saanut tavoitteita varusmiesten liikunnan osalta. Välineellisen ehdollistumisen mallin avulla nuorten upseerien asenteisiin varusmiesten liikun-takoulutusta kohtaan pystytään mahdollisesti vaikuttamaan tulostavoitteilla. Nuoret upseerit eivät juurikaan kokeneet, että mahdolliset tulostavoitteet vaikuttaisivat heidän työntekoonsa liikuntakoulutuksen osalta. Tästä huolimatta joukossa on henkilöitä, jotka saattaisivat panos-taa enemmän liikuntakoulutukseen ja varusmiesten fyysiseen kuntoon, mikäli heillä olisi tu-lostavoitteita näiden suhteen.

Mallioppimisen teorian mukaan asenteita ja käyttäytymismalleja opitaan havainnoimalla muiden ihmisten asenteita tai tekoja ja niiden seurauksia (Erwin 2003, 48–49). Liikuntakoulutuksen näkökulmasta tämä tarkoittaa sitä, että nuori upseeri etsii työyhteisöstään hyväksyttäviä toimintamalleja ja muodostaa näiden perusteella asenteita liikuntakoulutusta kohtaan. Nuoret upseerit kokevat, että heidän työyhteisöissään suhtaudutaan myönteisesti liikuntaa kohtaan. On kuitenkin todennäköistä, että liikuntamyönteisestä ilmapiiristä huolimatta työyhteisössä suhtaudutaan myönteisemmin esimerkiksi taistelu- ja koulutushaarakoulutusta kohtaan, minkä takia on hyväksyttävää priorisoida tiettyjä koulutuksia liikuntakoulutuksen edelle.

Fyysisen kunnon kehittämisen lisäksi liikuntakoulutuksen tehtävänä on elinikäisen liikuntakiinnityksen syöttäminen. (PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2012, 5.) Liikuntakoulutus voisi saada enemmän arvoa kouluttajien keskuudessa, mikäli liikuntakoulutuksen tärkeimmäksi tehtäväksi asetettaisiin taistelijan taitojen kehittäminen. Tätä toivovat myös monet nuoret upseerit. Tällöin liikuntakoulutuksen lajivalikoimaa ja luonnetta pitäisi päivittää. Liikuntakoulutusta tulisi sisällyttää muiden koulutusaiheiden joukkoon, jolloin liikuntakoulutus ei olisi irrallinen tapahtuma erillään muista koulutusaiheista. Integroimalla liikunnallinen ulottuvuus koulutuksiin säästettäisiin myös koulutusaikaa, jonka vähyyden nuoret upseerit kokevat yhdeksi liikuntakoulutuksen toteutuksen haasteeksi.

Tämän tutkimuksen laatimishetkellä Puolustusvoimissa valmistellaan uuden Koulutus 2020-konseptin käyttöönottoa. Uudessa konseptissa myös liikuntakoulutus kokee muutoksia. Konseptissa mainitaan liikuntakoulutuksen kehittämistarpeeksi tässäkin tutkielmassa ilmi käynyt haaste: ”Liikuntakoulutukseen ja liikuntaohjelmien toteuttamiseen tarvittavat resurssit eivät kohtaa joukkojen käytössä oleviin resursseihin” (Koulutus 2020 konsepti, 6). Fyysisen koulutuksen keskeisiä muutoksia ovat muun muassa fyysisen toimintakyvyn tehtäväkohtaisten vaatimusten käyttöönotto, liikuntapaikkojen ja -välineiden kehittäminen, fyysisen toimintakyvyn huomioiminen varusmiesten valinnoissa ja sijoituksissa (Koulutus 2020 konsepti, 28). Onnistuessaan uusi koulutuskonsepti kykenisi ratkaisemaan monia tässä tutkimuksessa esitettyjä liikuntakoulutuksen haasteita. Käyttöönoton jälkeen voidaan paremmin arvioida sitä, miten uusi konsepti on vaikuttanut nuorten upseerien asenteisiin liikuntakoulutusta kohtaan.

8.3 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta. Mittauksen ollessa reliabeli samaa ilmiötä mitattaessa uudelleen tulisi vastauksien olla melko samanlaisia. (Metsämuuronen 2009, 74). Reliabiliteetti jakautuu stabiliteetin ja konsistenssin arviointiin. Stabiliteetilla viitataan mittauksen olosuhteiden ja satunnaisvirheiden vaikutuksen minimointiin. Konsistenssilla tarkoitetaan mittarin sisäistä yhtenäisyyttä. (Häyhä ym. 2015, 29–30.) Tutkimuksen validius jakautuu ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoinen validius käsittää tarkastelun tutkimustulosten yleistettävyydestä ja sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen omaa luotettavuutta. (Metsämuuronen 2009, 65).

Asenteita tutkittaessa voidaan saada vain osittaista tietoa, minkä takia täydellistä validiteettia on mahdotonta saavuttaa. Nuorten upseerien asenteita liikuntakoulutuksesta ei ole aikaisemmin tutkittu, joten tutkimustuloksia ei voida täysin verrata aikaisempiin tutkimuksiin. Liikuntakäyttäytymisen osalta aikaisemmat tutkimukset tukevat tutkimustuloksia. Aihepiiri vaatii lisää niin laadullisia kuin tilastollisiakin tutkimuksia, jotta kokonaiskuva liikuntakoulutukseen liittyvistä asenteista selkenee.

Toistettavuutta varten tutkimuksen eri vaiheet on pyritty raportoimaan mahdollisimman tarkasti. Kyselyn päätin toteuttaa Internet-kyselynä. Tällöin vastaajat pystyivät vastaamaan kyselyyn koska tahansa. Lisäksi pelkäsin järjestetyn kyselytilaisuuden vaikuttavan vastausmotivaatioon. Kyselyn linkki välitettiin vastaajille sähköpostiviestillä. Linkki julkaistiin myös vuosikurssien Pvmoodle-työtilassa.

Tutkimuksen kysymykset olivat pääosin aikaisemmista aihepiirin tutkimuksista. Kysymyksistä rakennetut mittarit olivat kuitenkin tutkijan itse rakentamia. Muodostettujen mittareiden sisäinen kiinteys tarkastettiin Cronbachin alfalla, jonka perusteella mittarien sisäinen kiinteys oli hyvällä tasolla.

Kysymyksien tulkinnanvaraisuutta pyrittiin vähentämään kyselyn esitestauksella. Kyselyn esitestaus ei onnistunut täysin haluamallani tavalla. Esitestauksen kohdejoukoksi valittiin yleisesiupseerikurssin 59 ja esiupseerikurssin 69 oppilasupseerit. Kysely jaettiin heille samalla tavalla sähköpostitse. Esitestaus tuotti vain 43 vastausta, mikä ei mahdollistanut kaikkien tutkimuksessa käytettyjen tilastollisten menetelmien luotettavaa käyttämistä.

Kyselytutkimuksissa validiteettia voi heikentää vastaajien suhtautuminen kyselyyn sekä vastaamattomuus. Tutkimukseen vastasi yhteensä 167 nuorta upseeria kolmelta eri maisterikursilta. Vastausprosentti oli 50,3 prosenttia. Ennen kyselyn lähettämistä kävin esittelemässä tutkielman aiheen vuosikursseille. Esittelyn tavoitteena oli motivoida vastaajia osallistumaan kyselyyni. Valitettavasti maisterikurssi 7 osalta tätä mahdollisuutta ei ollut, mikä kenties näkyi heidän vähäisenä vastaajamääränä. Kyselyn yritin pitää mahdollisimman lyhyenä ja selkeänä. Kysely sisälsi yhteensä 50 osiota, joista suurin osa oli lyhyitä monivalintakysymyksiä tai -väittämiä, jotta kyselyyn vastaaminen olisi suhteellisen vaivatonta. Alkuun liitetyllä saatekirjeellä pyrittiin myös motivoimaan vastaajia vastaamaan kyselyyn.

Tutkimuksessa tutkittiin nuoria upseereita, jotka kyselyn ajankohtana opiskelivat sotatieteiden maisterikurssilla. Tutkimustuloksia ei voida sellaisenaan yleistää koskemaan kaikkia nuoria upseereita. Tutkimuksen otos edusti jo työelämävaiheen suorittanutta osaa, jonka asenteet ja kokemukset varusmiesten liikuntakoulutuksesta eroaa koko perusjoukosta. Lisäksi kyselyyn osallistuneista suurin osa oli Maavoimien upseereita. Etenkin Ilmavoimien ja Rajavartiolaitoksen nuorilta upseereilta saatujen vastauksien vähyyden takia tutkimustuloksia ei voida täysin yleistää koskemaan heidän puolustushaarojaan. Laajempaa puolustushaarojen välistä vertailua varten kysely olisi pitänyt ulottaa sotatieteiden maisterikurssien ulkopuolelle, jotta eri vastaajaryhmien vastaajia olisi saatu riittävästi.

Tutkimustulokset eivät saa olla riippuvaisia tutkijasta (Heikkilä 2010, 31). Itselläni oli oma käsitys tutkittavasta aiheesta ennen tutkimuksen aloittamista. Omiin havaintoihini perustuen oletin liikuntakoulutuksen toteutuvan huonosti perusyksiköissä, mihin suurimmat tekijät olisivat henkilökunnan kielteinen asennoituminen ja koettu ajanpuute. Tutkimusmenetelmänä kvantitatiivinen tutkimus mahdollisti objektiivisemmän tuloksien tarkastelun kuin kvalitatiivinen tutkimus. Tästä huolimatta kyselyn avoimeen kohtaan yksi vastaaja oli ilmaissut, että kyselyn rakenne oli liian kantaa ottava eikä hän kokenut kyselyä mielekkäästi.

Lisäksi muutama tutkimuksen analyysimenetelmistä oli riippuvainen tutkijasta. Pääkomponentti- ja klusterianalyysin tuottamat pääkomponentit ja vastausryhmät edellyttivät nimeämistä ennen jatkokäsittelyä. Toinen tutkija olisi voinut nimetä nämä eri tavalla, jolloin tulokset voisivat esiintyä hieman eri valossa. Myös avoimeen kysymykseen hyödynnetty kvantifioiva sisällönanalyysi olisi voinut tuottaa toisen tutkijan analyysin jälkeen hieman erilaisia ala- ja yläluokkia.

Klusterianalyysin osalta on myös muistettava, että muodostetut vastaajaryhmät ovat karkea luokittelu vain tästä aineistosta. Laajempia yleistyksiä on varottava tekemästä. Tyyppejä voi käyttää esimerkkeinä tarkasteltaessa nuorten upseerien asenteita liikuntakoulutuksesta.

8.4 Jatkotutkimusaiheet

Koulutus 2020-konseptin käyttöönoton jälkeen varusmiesten koulutuksen toteutukseen tulee isoja muutoksia verrattuna nykyiseen malliin. Myös liikuntakoulutuksen toteutuksen periaatteet päivitetään, jolloin liikuntakoulutuksen merkitys osana sotilaskoulutusta muuttuu. Uusi konsepti saattaa vaikuttaa siihen, miten kouluttajat suhtautuvat eri koulutusaiheisiin. Tästä syystä olisi mielenkiintoista toistaa samankaltainen tutkimus Koulutus 2020-konseptin käyttöönoton jälkeen. Tällöin saataisiin selville, miten uusi koulutuskonsepti on vaikuttanut kouluttajien asennoitumiseen liikuntakoulutusta kohtaan.

Nuoret upseerit eivät ole ainoita, jotka toteuttavat varusmiesten liikuntakoulutusta. Tämän takia tulisi selvittää myös muiden koulutusta toteuttavien henkilöstöryhmien, kuten opisto- ja aliupseerien, asenteita liikuntakoulutusta kohtaan. Laajemmalla tutkimuksella kyettäisiin myös selvittämään, onko eri puolustushaaroissa ja aselajeissa työskentelevien kouluttajien asenteissa eroavaisuuksia.

Asenteet ovat pohjimmiltaan kuvitteellisia rakenteita, minkä takia niiden mittaaminen on haastavaa. Tämä tutkimus toteutettiin määrällisin menetelmin, jolloin numeroina esiintyvät tulokset eivät kykene selittämään kaikkia ilmiöön vaikuttavia tekijöitä. Syvemmän ymmärryksen saamiseksi liikuntaan ja koulutukseen liittyviä asenteita olisi syytä tutkia laadullisin menetelmin. Esimerkiksi haastattelututkimuksen avulla voidaan saada selville liikuntakoulutuksen suunnitteluun ja toteutukseen vaikuttavia tekijöitä.

8.5 Lopuksi

Koulutuksen toteuttajina ja suunnittelijoina nuorilla upseereilla on keskeinen merkitys liikuntakoulutuksen toteutumisen suhteen. Asenteet liikuntakoulutusta kohtaan vaikuttavat siihen, miten laadukkaasti liikuntakoulutus toteutetaan.

Nuoret upseerit asennoituvat pääosin myönteisesti liikuntakoulutusta kohtaan. Nuoret upseerit myös kokevat työyksiköidensä ilmapiirin liikuntamyönteiseksi. Tällöin kaikkea huomiota ei tulisi suunnata pelkästään asenneilmapiirin kehittämiseen. Tutkimuksen viitekehyksenä käytetyn liikuntakäyttäytymisen mallin mukaisesti liikuntakäyttäytyminen on voimakkainta, mikäli kaikki kolme vaikuttavaa tekijää tukevat liikuntakäyttäytymistä yhtäaikaisesti. Liikuntakoulutusta voidaan tarkastella samasta näkökulmasta. Tällä hetkellä vaikuttaisi, että mahdollistaviin tekijöihin lukeutuvat resurssit eivät täysin tue ohjeistetun liikuntakoulutuksen toteutusta. Niin kauan, kun kouluttajat joutuvat perusyksiköissä arvottamaan eri koulutusaiheita, liikuntakoulutus tulee kärsimään. Liikuntakoulutuksen laadun kehittäminen vaatii asenneilmapiiriin vaikuttamisen lisäksi liikuntakoulutuksen normin päivittämistä toteuttamiskelpoiseksi.

LÄHTEET

Biddle, S & Mutrie, N. 2001. Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions. London. Routledge.

Doganis, G. & Theodorakis, Y. 1995. The influence of attitude on exercise participation. Teoksessa S. J. H. Biddle (toim.) European perspectives on exercise and sport psychology. Champaign, IL. Human Kinetics, 26-49.

Erwin, P. 2001. Asenteet ja niihin vaikuttaminen. 1. painos. Suom. M. Ahokas. 2015. Helsinki. WSOY.

Francke, P. 2006. Merivoimat osana Suomen suurinta kuntokoulua. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.

Green, L.W. & Kreuter, M.W. 1999. Health Promotion Planning - And Educational And Ecological Approach. 3rd ed. Mountain View. CA. Mayfield Publishing Company.

Halonen, P. 2007. Puolustusvoimien koulutuskulttuurin rakentuminen. Maanpuolustuskorkeakoulu. Koulutustaidon laitos. Julkaisusarja 2, N:o 18. Väitöskirja. Helsinki. Edita Prima Oy.

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

Hartikainen, T. 2000. Kouluttajien tiedollinen pätevyys uudistetun varusmiesten fyysisen koulutuksen toteuttamiseen. Maanpuolustuskorkeakoulu. Diplomityö.

Heinonen, J. 2017. Erikoiskoulutuskaudeksi suunniteltujen liikuntakoulutuksien toteutuminen varusmiespalveluksessa - Tapaustutkimus Porin Prikaatissa. Haaga Helian ammattikorkeakoulu. Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Porvoo. Bookwell Oy.

Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. 7.-8. painos. Helsinki. Edita Prima Oy.

Hirsjärvi, S. Remes, P & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21. painos. Porvoo. Bookwell Oy.

Häyhä, L., Kailaheimo, S., Pulkka, A. T. & Tuominen, J. 2015. Kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät sotatieteissä käyttäytymistieteiden näkökulmasta. Versio 1. Maanpuolustuskorkeakoulu. Helsinki.

Joenväärä, V. 1999. Asento vai lepo. Komppanianpäälliköiden, kouluttajien ja varusmiesten näkemyksiä puolustusvoimien liikuntakoulutuksesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu-tutkielma.

Kajan, A. 2016. Miessotilaat ja liikunta - asiakirjoista käytäntöön? Maanpuolustuskorkeakoulu. Pro gradu-tutkielma.

Kangasmäki, S. 2018. Varusmiesten kokemuksia liikuntakoulutuksesta Karjalan prikaatissa erikois- ja joukkokoulutuskausilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma

Koski, H., Kyröläinen, H. & Santtila, M. 2005. Liikuntakäyttäytyminen ja sotilaiden fyysinen suorituskyky Puolustusvoimien liikuntatieteellisen tutkimuksen viitekehyksessä. Teoksessa Tiede ja ase 63. 205-219.

Koski, H. Santtila, M. Pihlainen, K. & Ilomäki, J. 2017. Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007-2016 - Tulosraportti. Puolustusvoimat. Pääesikunta. Koulutusosasto.

Koulutus 2020 konsepti. 2018. Versio 1.0. Pääesikunta. Koulutusosasto.

Lahtinen, P. 1998. Sotilaspedagogiikka käytäntönä - liikuntakoulutus. Teoksessa Toiskallio, J. (toim.) Toimintakyky sotilaspedagogiikassa. Maanpuolustuskorkeakoulu. Koulutustaidon laitos. Julkaisusarja 2, N:o 4. Vaasa. Ykkös-Offset Oy.

Laakso, L. Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Laitakari, J. & Miilunpalo, S. 1998. Miten saada ihmiset liikkumaan? Liikunta ja tiede 35 (4), 32–35.

Lammi, E. 2002. Liike ja tuli - Urheilu maanpuolustuksen ja maanpuolustus urheilun tukena. Hämeenlinna. Karisto Oy.

Laki Puolustusvoimista 31.5.1974. 402/1974.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1974/19740402>. Viitattu 3.11.2017

Laki Puolustusvoimista 19.8.1994: Laki puolustusvoimista 2§ 5a 402/74, 19.8.1994.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1994/19940740>. Viitattu 3.11.2017.

Laki Puolustusvoimista 11.5.2007. 11.5.2007/551.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070551>. Viitattu 6.11.2017.

Laukka, J. 1991. Upseerien liikunta-asenteet ja niissä tapahtuneet muutokset peruskoulutuksen jälkeisinä vuosina. Taistelukoulu.

Maanpuolustuskorkeakoulu. 2017. Sotatieteiden kandidaatin tutkinnon ja sen lisäksi suoritettavien sotilasammattillisten opintojen opetussuunnitelma 2017. Asiakirjanumero AN10160. Kadettikoulu. Helsinki

Matilainen, J. 2014. Arvojen yhteys varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen. Maanpuolustuskorkeakoulu. Pro gradu-tutkielma.

Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4. laitos, 1. painos. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Nummenmaa, L. 2009. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. 1.-5. painos. Sastamala. Vammalan Kirjapaino Oy.

Nupponen, R. 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki. Kustannusyhtiö Duodecim. 48-60.

Palokangas, M. 2009. Kestävää koristaa kunnia. Kadettiperinteitä ja -kasvatusta 90 vuotta itsenäisessä Suomessa. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.

Puolustusministeriö. 2010. Suomalainen asevelvollisuus - Puolustuksen perusta, yksilöä motivoiva ja myönteisiä yhteiskunnallisia vaikutuksia korostava. Painoyhtymä.

Perusyksikön päällikön ohje. 1996. Puolustusvoimien Koulutuksen Kehittämiskeskus. Toinen tarkistettu painos. Vaasa. Ykkös-Offset Oy.

Pääesikunta. 2007. Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007-2016. Helsinki. Edita Prima Oy.

Pääesikunta. 2011. PVHSM KOULUTUSALA 058 - PEHENKOS fyysisen toimintakyvyn perusteet. Normikokoelma. Asiakirjanumero HH47. Henkilöstösasto. Helsinki.

Pääesikunta. 2012. PVHSMK KOULUTUSALA 067 - PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus. Normikokoelma. Asiakirjanumero HI323. Henkilöstösasto. Helsinki.

Pääesikunta. 2018. PVHSMK-PE VARUSMIESTEN PALAUTEKYSELYT. PEKOULOS PV ja RVL varusmiesten palautekyselyiden tulokset 1/2018. Asiakirjanumero AO17116. Koulutusosasto. Helsinki.

- Raunio, K. 1999. Positivismi ja ihmistiede. Sosiaalitutkimuksen perustat ja käytännöt. Tampere. Tammer-Paino Oy.
- Rokeach, M. 1973. The Nature of human values. The Free Press. A Division of Macmillan Publishing CO. Inc. Collier-McMillan Canada Ltd.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki. Oy Edita Ab.
- Santtila, M., Kyröläinen, H., Vasankari, T., Tiainen, S., Palvalin, K., Häkkinen, A. & Häkkinen, K. Physical Fitness profiles in men entering the Finnish military service during the years 1975-2004: a population based study. *Med Sci Sports Exerc.* 2006; 38: 1990-1994
- Santtila, M. 2003. Varusmiesten fyysisen koulutuksen perusteet. Teoksessa Nissinen, V (toim.). Kehittyvä varusmieskoulutus. Julkaisusarja A/3/2003. Helsinki. Puolustusvoimien kehittämiskeskus. 111–174.
- Salasuo, M. 2009. Puolustusvoimat: Suomen suurin kuntokoulu. Teoksessa Hoikkala, T. Salasuo, M & Ojajärvi, A. Tunnetut sotilaat - Varusmiehen kokemus ja terveystaju. Jyväskylä. Gummerrus Kirjapaino Oy. 305–348.
- Silverman, S. J. & Ennis, C. D. 2006. Student learning in physical education. Applying research to enhance instruction. *Human kinetics. USA: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.*
- Suikka, J. 2004. Ylös, ulos ja jumppaamaan - ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvien aikuisten liikuntamotivaatio. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Svanberg, E. 2001. Varusmiesten uudistettu liikuntakoulutus - nuorten upseerien mielipiteet ja asenteet. Maanpuolustuskorkeakoulu. Diplomityö.
- Syrjälä, J. 2007. Ammatin takia liikkumaan? Maavoimien sotatieteiden kandidaattien liikuntakäyttäytyminen. Maanpuolustuskorkeakoulu. Pro gradu-tutkielma.
- 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. University of Oulu.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu painos. Vaasa. Hansaprint Oy.

- Tyyskä, J. 2015. Miessotilaiden mielipiteitä fyysisestä kunnosta ja fyysisen kunnan rajoista sekä kuntotestaamisesta puolustusvoimissa. Maanpuolustuskorkeakoulu. Diplomityö.
- Vaara, J. & Kyröläinen, H. 2016. Reserviläisten toimintakyky vuonna 2015. Pääesikunta. Koulutusosasto. Tampere. Juvenes Print Oy.
- Vaara, J., Viskari, J., Kyröläinen, H. & Santtila, M. 2016. Naissotilaiden mielipiteitä ja kokemuksia fyysisestä kunnosta sekä kuntotestien suoritusvaatimuksista Puolustusvoimissa. Helsinki. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.
- Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2. uudistettu paino. Juva. Bookwell Oy.
- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.
- Vilkkö-Riihelä, A. 2008. Psykologia - lukion kertauskirja. 1. painos. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vuori, I. 1996. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. Forssa. Forssan kirjapaino.
- Vuori I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki. Edita Prima Oy.
- Vuori, I. 2005a. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveystoiminta. UKK-instituutti. Helsinki. Kustannusyhtiö Duodecim. 11-19.
- Vuori, I. 2005b. Yhteisön liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveystoiminta. UKK-instituutti. Helsinki. Kustannusyhtiö Duodecim. 229-237.
- Vuori, I. 2005c. Terveystoimintaa edistävän liikunnan lisääminen. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim. 646-664.
- Vähätalo, S. 2005. Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen toteutuminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Wessman, Jenni. 2010. Liikkuva nuori, liikkuva varusmies? Helsingin yliopisto. Pro gradu-tutkielma.

LIIKUNTA- JA MARSSIKOULUTUKSEN OHJEELLISET TUNTIMÄÄRÄT KOULUTUSKAUSITTAIN JA LIIKUNTALAJEITTAIN (PEHENKOS ASEVELVOLLISTEN FYYSINEN KOULUTUS 2012).

	P- kausi, talvi	P- kausi, kesä	E- kausi	Auk I	Auk II	RUK	J- kausi, talvi	J- kausi, kesä
Teoria	1	1	1	2	2	2	1	1
Lihashuolto	8	8	6	4	4	6	2	2
Lihaskunto ja -voima sekä esteratatekniikka	12	12	10	8	6	10	4	4
Juoksu	0	0	4	4	4	6	0	2
Sauvakävely ja hiihto	6	6	0	0	0	0	2	0
Suunnistus- ja kartanlukukoulutus	5	5	2	4	4	10	0	0
Joukkue- ja mailapelit	4	4	4	4	6	10	4	4
Itsepuolustus- ja kamppailukoulutus	4	4	4	0	6	6	0	0
Uinti- ja hengenpelastuskoulutus	3	3	2	2	4	4	0	0
Valinnainen liikunta	0	0	2	2	4	6	4	4
Juoksutesti	2	2	0	0	0	0	2	2
Lihaskuntotesti ja antropometriset mittaukset	2	2	0	0	0	0	2	2
Liikuntakoulutus yhteensä	47	47	35	30	40	60	21	21
Marssikoulutus, min - max	8	8	16	4	14	10	0-32	0-32
Liikunta- ja marssikoulutus yhteensä	55	55	51	34	54	70	21-53	21-53

LIIKUNTAKOULUTUKSEN YKSITYISKOHTAISET TAVOITTEET (PEHENKOS ASEVELVOLLISTEN FYYSSINEN KOULUTUS 2012).

OMINAISUUS/TAITO	PERUSKOULUTUSKAUSI	E-KAUSI, AUK, RUK	JOUKKOKOULUTUSKAUSI
Fyysinen suorituskyky	Perus- ja lihaskunnan kohottaminen koulutettavan lähtötaso huomioon ottaen. Painopiste on lihaskunto- ja voimaharjoittelussa.	Fyysisen suorituskyvyn parantaminen p-kaudella saavutetusta tasosta. Varmistetaan koulutettavien valmius fyysisesti vaativaan taistelukoulutukseen	Riittävä fyysinen suorituskyky 3-4 vrk:n vaativaan ratkaisutaisteluun sodan ajan tehtävässään
Kestävyys	Peruskestävyyden kohottaminen koulutettavan lähtötaso huomioon ottaen	12 min juoksupuolustesti vähintään 2400–2600 metriä aselajista ja lähtötasosta riippuen	12 min juoksupuolustesti vähintään 2600–2800 metriä aselajista ja lähtötasosta riippuen
Lihaskunto	Lihaskunnan kohottaminen koulutettavan lähtötaso huomioon ottaen	Lihaskuntoluokka vähintään tyydyttävä lihaskuntoindeksi 1,5	Lihaskuntoluokka vähintään hyvä lihaskuntoindeksi 2,5
Lihahuolto	Koulutettavat osaavat lihahuollon periaatteet ja perussuorituskyky	Koulutettavat osaavat palautumista edistävät omakohtaiset lihahuoltotoimenpiteet	Koulutettavat hallitsevat palautumista edistävät omakohtaiset lihahuoltotoimenpiteet
Suunnistustaito	Koulutettavat osaavat suunnistuksen perusteet niin, he että selviytyvät 5 km:n helpohkosta radasta	Koulutettavat osaavat suunnistaa niin, että he selviytyvät helpohkosta 5 km:n radasta valoisalla 75 minuutissa ja pimeällä 105 minuutissa	Koulutettavat selviytyvät sodan ajan tehtävänsä mukaisista suunnistustehtävistä
Uimataito	Koulutettavat pystyvät uimaan 25 m jollakin uimataivalla	Koulutettavat pystyvät uimaan pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaisen 200 m testiuintin ja tuntevat vedestä pelastamisen perusteet	Koulutettavat osaavat käyttää uima- ja hengenpelastustaitojaan erilaisissa tilanteissa
Hiihto/juoksu	Koulutettavat osaavat lajien suoritustekniikat	Koulutettavat pystyvät soveltamaan taitoja eri maasto-olosuhteissa	Koulutettavat pystyvät soveltamaan taitoja eri taistelukentän tilanteissa
Palloilu	Koulutettavat tuntevat eri palloilulajien sääntöjä, tekniikoita ja pelitapoja niin, että johdettu pelinomainen harjoittelu on mahdollista	Koulutettavat harjaantuvat pelinomaisissa harjoituksissa niin, että heidän taitonsa kehittyvät	Koulutettavat osaavat eri palloilulajeja niin, että omaehtoinen pelinomainen harjoittelu on mahdollista.
Itsepuolustus- ja kamppailutaito	Koulutettavat osaavat itsepuolustuksen perustaidot	Koulutettavat hallitsevat itsepuolustuksen perustaidot	Koulutettavat pystyvät soveltamaan taitoja eri taistelukentän tilanteissa
Teoriakoulutus	Koulutettavat tuntevat fyysisen harjoittelun fysiologiset perusteet sekä tuntevat fyysiseen koulutukseen liittyvien riskien ennaltaehkäisyä ja turvamääräyksiä. Koulutettavat tuntevat kunto- ja terveystieteiden yleiset periaatteet.	Koulutettavat osaavat fyysiseen koulutukseen liittyvien riskien ennaltaehkäisyä ja turvamääräyksiä. Koulutettavat osaavat kunto- ja terveystieteiden yleiset periaatteet.	Koulutettavat hallitsevat fyysiseen koulutukseen liittyvien riskien ennaltaehkäisyä ja turvamääräyksiä. Koulutettavat hallitsevat kunto- ja terveystieteiden yleiset periaatteet.

SAATEKIRJE JA KYSELYLOMAKE**Arvoisa maisteriopiskelija,**

Pyydän vastaamaan pro gradu-tutkimukseni kyselyyn, jonka avulla pyrin selvittämään nuorten upseerien asenteita varusmiesten liikuntakoulutusta kohtaan.

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen maisteriopiskelijat, jotka ovat uransa aikana työskennelleet varusmiesten ja varusmiesten liikuntakoulutuksen parissa. Kyselyyn vastaaminen toteutetaan nimettömästi. Vastaaminen on täysin luottamuksellista, eikä edes tutkimuksen tekijä saa vastaajien nimiä tietoonsa. Mitään sellaisia tietoja ei tulla julkaisemaan, josta vastaaja voitaisiin tunnistaa.

Kyselyyn vastaaminen vie noin 10–15 minuuttia. Haluaisin korostaa, että jokaisen vastauksilla on tutkimuksen kannalta erittäin merkittävä rooli. Kysymyksiin ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia vaan on tärkeää, että vastaat sen mukaan mikä vastaa omaa kokemustasi.

Kysely on julkisessa internetissä, joten kyselylinkki tulee kopioida internet-selaimen osoiteriville, jotta pääsee vastaamaan. Kyselyn linkki on:

<https://www.webpolsurveys.com/S/D0C59247719CF2D8.par>

Pyydän vastaamaan kyselyyn 29.6.2018 mennessä (sotatieteiden maisterikurssit 7 ja 8)

Pyydän vastaamaan kyselyyn 30.11.2018 mennessä (sotatieteiden maisterikurssi 9)

Kiitos osallistumisestanne tutkimukseen,

Tutkimuksen tekijä

Yliluutnantti Joni-Santeri Mäkinen

santeri.makinen@mil.fi

Nuorten upseerien asenteet varusmiesten liikuntakoulutusta kohtaan**Vastaajan taustatiedot****1. Kurssi**

1. Sotatieteiden maisterikurssi 7
2. Sotatieteiden maisterikurssi 8
3. Sotatieteiden maisterikurssi 9

2. Sukupuoli

1. Mies
2. Nainen

3. Ikä**4. Puolustushaara**

1. Maavoimat
2. Merivoimat
3. Ilmavoimat
4. Rajavartiolaitos

5. Minkä aselajin tai vastaavan parissa työskentelet pääsääntöisesti?

1. Jääkäri/Panssarintorjunta
2. Tiedustelu
3. Erikoisjoukko
4. Kranaatinheitin
5. Panssari
6. Sotilaspoliisi
7. Kenttätykistö
8. Ilmatorjunta
9. Pioneeri
10. Viesti/Elektroninen sodankäynti
11. Huolto
12. Rannikkojoukko
13. Laivasto
14. Rajavalvonta
15. Lentotekniikka
16. Ohjaaja

17. Johtokeskus

6. Viimeisin työtehtävä perusyksikössä

1. Joukkueen kouluttaja/linjan kouluttaja
2. Joukkueen johtaja/linjan johtaja
3. Saapumiserän johtaja/kurssin johtaja
4. Perusyksikön päällikkö/varapäällikkö
5. Muu, mikä _____

Monivalintakysymykset**7. Edellisen juoksutestisi tulos**

1. alle 2200 metriä
2. 2200–2400 metriä
3. 2401–2600 metriä
4. 2601–2800 metriä
5. 2801–3000 metriä
6. 3001–3200 metriä
7. Yli 3200 metriä

8. Edellisen lihaskuntotestisi tulos

1. 0.00-0.99 (heikko)
2. 1.00–1.49 (välttävä)
3. 1.50–2.49 (tyydyttävä)
4. 2.50–3.49 (hyvä)
5. 3.50–4.49 (kiitettävä)
6. 4.50–5.00 (erinomainen)

**9. Mihin seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä kuulut? (Ajattele kolmea edellistä kuu-
kautta ja ota huomioon kaikki sellainen vapaa-ajan fyysinen rasitus, joka kestää kerral-
laan vähintään 20 minuuttia.) Liikunta on ripeää ja reipasta, kun se aiheuttaa ainakin
jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä.**

1. Ei juuri mitään liikuntaa joka viikko
2. Verkaista tai rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa
3. Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kerran viikossa
4. Ripeää ja reipasta liikuntaa kaksi kertaa viikossa
5. Ripeää ja reipasta liikuntaa kolme kertaa viikossa
6. Ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa

10. Mikä oli viimeisimmän koulutodistuksesi numero liikunnassa?

1. alle 6
2. 6
3. 7
4. 8
5. 9
6. 10

11. Kuulutko urheiluseuraan?

1. En ole koskaan ollut urheiluseuran jäsen
2. Olen ollut jäsen, mutta en ole enää
3. Olen nykyisin aktiivijäsen
4. Olen jäsen, mutta en aktiivinen/osallistun satunnaisesti

12. Mikä on vapaa-ajan liikuntaharrastuksesi keskeisin motiivi? (= miksi harrastan liikuntaa?). Valitse vain yksi kohta

1. Virkistys
2. Fyysinen kunto
3. Kilpailu
4. Terveys
5. Kaverit ja ystävät
6. Raha
7. Elämänlaatu
8. Työnantaja edellyttää
9. En harrasta vapaa-aikanani liikuntaa
10. Jokin muu motiivi, mikä _____

13. Mikä seuraavista tekijöistä ensisijaisesti rajoittaa liikkumistasi vapaa-aikanasi? Valitse vain yksi kohta

1. Liikunta ei kiinnosta minua
2. Laiskuus
3. Perhe-elämä
4. Minulla ei ole riittävästi aikaa
5. Olen väsynyt töiden takia tai muusta syystä, enkä jaksata lähteä liikunnan pariin
6. En mielestäni hallitse riittävän hyvin liikunnassa tarvittavia taitoja
7. En tiedä, miten kannattaisi liikkua
8. Liikuntavarusteet ja liikuntapaikkojen käyttömaksut maksavat liian paljon, tai liikuntapaikat ovat hankalasti saavutettavissa

9. Minulla on sairaus tai vamma, joka rajoittaa liikkumistani

10. Minulla ei ole vapaa-ajan liikuntaa rajoittavia tekijöitä

14. Olen perehtynyt asiakirjaan HI323 Asevelvollisten fyysinen koulutus

1. Kyllä

2. En

15. Mikä on mielestäsi varusmiesten liikuntakoulutuksen tärkein tehtävä Puolustusvoimissa? Valitse vain yksi vaihtoehto.

1. Kunnon kohottaja

2. Vaihtelun ja virkistyksen tuominen

3. Yhteishengen luominen ja sopeutumisen edistäminen

4. Pysyvän liikuntaharrastuksen herättäminen

5. Uusien taitojen opettaminen

6. Taistelijan taitojen kehittäminen

16. Onko esimiehesi asettanut sinulle tulostavoitteita varusmiesten liikuntakoulutuksen suhteen?

1. Kyllä on

2. Ei, enkä usko, että asetetuilla tulostavoitteilla olisi vaikutusta työntekooni mitenkään

3. Ei, mutta uskon, että esimiehen asettamat tulostavoitteet motivoisivat minua suoriutumaan paremmin liikuntakoulutuksen osalta

17. Onko esimiehesi asettanut sinulle tulostavoitteita henkilökohtaisen fyysisen kunnon suhteen?

1. Kyllä on

2. Ei, enkä usko, että asetetuilla tulostavoitteilla olisi vaikutusta liikuntatottumuksiini

3. Ei, mutta uskon, että esimiehen asettamat tulostavoitteet motivoisivat minua kehittämään fyysistä kuntoani

Seuraavassa esitetään liikuntaan ja liikuntakoulutukseen liittyviä väittämiä. Lue kukin väittämä erikseen huolellisesti, arvioi kutakin väittämää erikseen ja vastaa sen mukaan miten se pitää paikkansa juuri sinun kohdallasi.

1 = täysin eri mieltä

2 = jokseenkin eri mieltä

3 = ei samaa eikä eri mieltä

4 = jokseenkin samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

Asenteet ja arvot liikuntaa kohtaan

18. Mielestäni liikunnan harrastaminen on hauskaa.
19. Olen liikunnan ystävä.
20. Osallistun mielelläni liikunnan opetukseen.
21. Mielestäni liikunta on iloinen asia.
22. Liikunta kuuluu minun elämäntapaani.
23. Liikunnalla on minulle erityinen merkitys.
24. Koen liikunnan tärkeäksi itselleni.
25. Liikunta on minulle elämäntapa.
26. Liikunta edustaa minulle tärkeitä elämänarvoja.

Asenteet sotilaan fyysisestä kunnosta

27. Sotilaiden tulee olla fyysisesti hyvässä kunnossa.
28. Kantahenkilökunnan on oltava hyvässä fyysisessä kunnossa myös rauhan aikana.
29. Mielestäni on huolestuttavaa, että varusmiesten kunto on huonontunut vuosien varrella.
30. Fyysisen kunnan kehittäminen (viikkoliikunta) on yhtä tärkeä työtehtävä muiden tehtävien kanssa.

Asenteet liikuntakoulutusta kohtaan

31. Mielestäni liikuntakoulutus on yhtä tärkeä koulutusaihe kuin muutkin koulutusaiheet.
32. Liikuntakoulutus on tärkeä osa varusmieskoulutusta.
33. Puolustusvoimien on kannettava vastuunsa nuorison ja kansalaisten terveyden sekä liikuntaaktiivisuuden edistäjänä.
34. Liikuntakoulutus on armeijan syöpä.
35. Liikuntakoulutus haittaa muuta sotilaskoulutusta.

Asenteet liikuntakoulutuksen järjestämistä kohtaan

36. Suunnittelen mielelläni liikuntakoulutuksia varusmiehille.
37. Johdan mielelläni liikuntakoulutuksia varusmiehille.

38. Käytän liikuntakoulutuksien suunnitteluun yhtä paljon aikaa kuin muuhun koulutukseenkin.
39. Liikuntakoulutuksien järjestäminen varusmiehille on mielekäs työtehtävä.

Liikuntakoulutus ja aika

40. Ajanpuute on keskeisin syy siihen, ettei varusmiesten liikuntakoulutusta ole riittävästi.
41. Liikuntakoulutuksen ohjeellista tuntimäärää on vaikea toteuttaa.
42. Liikuntakoulutukselle on helppo löytää aikaa viikko-ohjelmista tai koulutuskausuunnitelmissa.
43. Liikuntakoulutus jää muun koulutuksen jalkoihin.
44. Varusmiesjohtajat voivat järjestää liikuntakoulutusta ilman valvontaa, jotta kouluttajalle jää aikaa muiden työtehtävien hoitamiseksi.

Osallistuminen liikuntakoulutukseen

45. Osallistun mielelläni varusmiesten liikuntakoulutuksiin.
46. Esimiesasemassa olevien kouluttajien tulee näyttää esimerkkiä myös liikunnassa.
47. Pyrin osallistumaan varusmiesten liikuntakoulutuksiin aina kun on mahdollista.

Omat tiedot ja taidot

48. Omaan riittävät tiedot ja taidot toimiakseni liikuntakouluttajana.
49. Hallitsen perusyksikön fyysisen koulutuksen suunnittelun ja johtamisen.
50. Osaan upseerilta edellytettävät perusliikuntataidot.

Koulutus

51. Upseerin opinnot antoivat minulle riittävät perusteet liikuntakoulutuksien järjestämiseen.
52. Upseerin opintojen fyysinen kasvatus vaikutti myönteisesti asenteeseeni liikuntaa kohtaan.
53. Upseerin opintojen fyysinen kasvatus oli hyvin toteutettu.
54. Upseerin opintojen tulisi sisältää enemmän fyysistä kasvatusta.

Työyhteisön tuki

55. Työyhteisössäni vallitsee liikuntamyönteinen ilmapiiri.
56. Työyhteisössäni kantahenkilökunta suhtautuu myönteisesti liikuntaan.
57. Yksikköni päällikkö suhtautuu liikuntaan myönteisesti.
58. Yksikköni päällikkö mahdollistaa osallistumiseni viikkoliikuntaan.
59. Yksikköni päällikkö kannustaa minua harrastamaan liikuntaa.

Avoin kysymys

60. Miten kehittäisit varusmiesten liikuntakoulutusta?

KUIVAILE TILASTOANALYYSI

<i>Osio</i>	<i>n</i>	<i>%- jakauma</i>
Maisterikurssi (N=167)		
Sotatieteiden maisterikurssi 7	29	17.4
Sotatieteiden maisterikurssi 8	76	45.5
Sotatieteiden maisterikurssi 9	62	37.1
Sukupuoli (N=167)		
Mies	164	98.2
Nainen	3	1.8
Ikä (N=162)		
25–30 vuotta	136	81.4
31–35 vuotta	24	14.4
36–40 vuotta	1	0.6
Yli 40 vuotta	1	0.6
Puolustushaara (N=167)		
Ilmavoimat	3	1.8
Maavoimat	141	84.4
Merivoimat	20	12.0
Rajavartiolaitos	3	1.8
Minkä aselajin tai vast. parissa työskentelet pääsääntöisesti? (N=167)		
Jääkäri/Panssarintorjunta	19	11.4
Tiedustelu	11	6.6
Erikoisjoukko	5	3.0
Kranaatinheitin	14	8.4
Panssari	6	3.6
Sotilaspoliisi	8	4.8
Kenttätykistö	19	11.4
Ilmatorjunta	10	6.0
Pioneeri	20	12.0
Viesti/Elektroninen sodankäynti	23	13.8
Huolto	12	7.2
Rannikkojoukko	5	3.0
Laivasto	12	7.2
Rajavalvonta	1	0.6
Lentotekniikka	2	1.2
Viimeisin työtehtävä perusyksikössä (N=167)		
Päällikkö/varapäällikkö	18	10.8
Saapumiserän johtaja/kurssin johtaja	56	33.5
Joukkueenjohtaja/linjan johtaja	72	43.1
Joukkueen kouluttaja/linjan kouluttaja	9	5.4
Muu, mikä		
Aselajiupseeri	1	0.6
Lentokonehuoltoupseeri	1	0.6
Keskusupseeri	6	3.6
Varastopäällikkö	1	0.6
Vartioupseeri	1	0.6

<i>Osio</i>	<i>n</i>	<i>%- jakauma</i>
Edellisen juoksutestisi tulos (N=167)		
Alle 2200 metriä	1	0.6
2200–2400 metriä	4	2.4
2401–2600 metriä	34	20.4
2601–2800 metriä	53	31.7
2801–3000 metriä	48	28.7
3001–3200 metriä	18	10.8
Yli 3200 metriä	9	5.4
Edellisen lihaskuntotestisi tulos (N=167)		
1.50–2.49 (tyydyttävä)	10	6.0
2.50–3.49 (hyvä)	31	18.6
3.50–4.49 (kiitettävä)	57	34.1
4.50–5.00 (erinomainen)	59	41.3
Mihin seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä kuulut? (N=167)		
Verkkaista tai rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa	9	5.4
Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kerran viikossa	14	8.4
Ripeää ja reipasta liikuntaa kaksi kertaa viikossa	36	21.6
Ripeää ja reipasta liikuntaa kolme kertaa viikossa	55	32.9
Ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa	53	31.7
Mikä on vapaa-ajan liikuntaharrastuksesi keskeisin motiivi? (= miksi harrastan liikuntaa?). Valitse vain yksi kohta (N=166)		
Virkistys	13	7.8
Fyysinen kunto	75	44.9
Kilpailu	12	7.2
Terveys	25	15.0
Kaverit ja ystävät	6	3.6
Elämänlaatu	28	16.8
Työnantajani edellyttää	4	2.4
Jokin muu motiivi, mikä		
Ulkonäkö	2	1.2
Tylyys	1	0.6
Mikä seuraavista tekijöistä ensisijaisesti rajoittaa liikkumistasi vapaa-aikanasi? Valitse vain yksi kohta. (N=167)		
Liikunta ei kiinnosta minua	4	2.4
Laiskuus	31	18.6
Perhe-elämä	28	16.8
Minulla ei ole riittävästi aikaa	22	13.2
Olen väsynyt töiden takia tai muusta syystä, enkä jaksa lähteä liikunnan pariin	50	29.9
En mielestäni hallitse riittävän hyvin liikunnassa tarvittavia taitoja	1	0.6
Liikuntavarusteet ja liikuntapaikkojen käyttömaksut maksavat liian paljon, tai liikuntapaikat ovat hankalasti saavutettavissa	1	0.6
Minulla on sairaus tai vamma, joka rajoittaa liikkumistani	11	6.6
Minulla ei ole vapaa-ajan liikuntaa rajoittavia tekijöitä	19	11.4

<i>Osio</i>	<i>n</i>	<i>%- jakauma</i>
Olen perehtynyt asiakirjaan HI323 Asevelvollisten fyysinen koulutus (N=167)		
Kyllä	111	66.5
En	56	33.5
Mikä on mielestäsi varusmiesten liikuntakoulutuksen tärkein tehtävä Puolustusvoimissa? Valitse vain yksi vaihtoehto (N=167)		
Kunnon kohottaja	33	19.8
Vaihtelun ja virkistykseen tuominen	13	7.8
Yhteishengen luominen ja sopeutumisen edistäminen	12	7.2
Pysyvän liikuntaharrastuksen herättäminen	68	40.7
Uusien taitojen opettaminen	2	1.2
Taistelijan taitojen kehittäminen	39	23.4

Asenteet ja arvot liikuntaa kohtaan	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Mielestäni liikunnan harrastaminen on hauskaa.	2	5	2	50	108	167	4,54
Olen liikunnan ystävä.	3	3	11	46	104	167	4,47
Osallistun mielelläni liikunnan opetukseen.	5	12	12	54	84	167	4,2
Mielestäni liikunta on iloinen asia.	2	2	9	56	98	167	4,47
Liikunta kuuluu minun elämäntapaani.	0	9	12	47	99	167	4,41
Liikunnalla on minulle erityinen merkitys.	5	24	23	43	72	167	3,92
Koen liikunnan tärkeäksi itselleni.	1	7	13	47	99	167	4,41
Liikunta on minulle elämäntapa.	13	17	32	46	59	167	3,72
Liikunta edustaa minulle tärkeitä elämänarvoja.	3	9	28	48	79	167	4,14
Asenteet sotilaan fyysisestä kunnosta	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Sotilaiden tulee olla fyysisesti hyvässä kunnossa.	0	0	4	34	129	167	4,75
Kantahenkilökunnan on oltava hyvässä fyysisessä kunnossa myös rauhan aikana.	0	0	5	34	128	167	4,74
Mielestäni on huolestuttavaa, että varusmiesten kunto on huonontunut vuosien varrella.	1	2	7	44	113	167	4,59
Fyysisen kunnan kehittäminen (viikko-liikunta) on yhtä tärkeä työtehtävä muiden tehtävien kanssa.	1	17	21	45	83	167	4,15

Asenteet liikuntakoulutusta kohta- taan	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Mielestäni liikuntakoulutus on yhtä tärkeä koulutusaihe kuin muutkin koulutusaiheet.	4	21	26	62	54	167	3,84
Liikuntakoulutus on tärkeä osa varusmieskoulutusta.	1	6	11	59	90	167	4,38
Puolustusvoimien on kannettava vastuunsa nuorison ja kansalaisten terveyden sekä liikunta-aktiivisuuden edistäjänä.	4	13	20	68	62	167	4,02
Liikuntakoulutus on armeijan syöpä.	136	27	2	1	1	167	1,23
Liikuntakoulutus haittaa muuta sotilaskoulutusta.	87	47	21	10	2	167	1,76
Asenteet liikuntakoulutuksen järjestä- mistä kohtaan	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Suunnittelen mielelläni liikuntakoulutuksia varusmiehille.	5	15	26	58	63	167	3,95
Johdan mielelläni liikuntakoulutuksia varusmiehille.	6	19	20	51	71	167	3,97
Käytän liikuntakoulutuksien suunnitteluun yhtä paljon aikaa kuin muuhun koulutukseenkin.	29	45	25	39	29	167	2,96
Liikuntakoulutuksien järjestäminen varusmiehille on mielekäs työtehtävä.	4	21	30	46	66	167	3,89

Liikuntakoulutus ja aika	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Ajanpuute on keskeisin syy siihen, ettei varusmiesten liikuntakoulutusta ole riittävästi.	6	21	12	68	60	167	3,93
Liikuntakoulutuksen ohjeellista tuntimäärää on vaikea toteuttaa.	7	15	25	49	71	167	3,97
Liikuntakoulutukselle on helppo löytää aikaa viikko-ohjelmista tai koulutuskausi-suunnitelmista.	14	78	29	30	16	167	2,74
Liikuntakoulutus jää muun koulutuksen jalkoihin.	4	23	25	81	34	167	3,71
Varusmiesjohtajat voivat järjestää liikuntakoulutusta ilman valvontaa, jotta kouluttajalle jää aikaa muiden työtehtävien hoitamiseksi.	15	45	29	57	21	167	3,14
Osallistuminen liikuntakoulutukseen	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Osallistun mielelläni varusmiesten liikuntakoulutuksiin.	7	15	23	49	73	167	3,99
Esimiesasemassa olevien kouluttajien tulee näyttää esimerkkiä myös liikunnassa.	1	6	14	56	90	167	4,37
Pyrin osallistumaan varusmiesten liikuntakoulutuksiin aina kun on mahdollista.	9	20	22	50	66	167	3,86
Omat tiedot ja taidot	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Omaan riittävät tiedot ja taidot toimiakseni liikuntakouluttajana.	3	15	11	64	74	167	4,14
Hallitsen perusyksikön fyysisen koulutuksen suunnittelun ja johtamisen.	5	14	23	65	60	167	3,96
Osaan upseerilta edellytettävät perusliikuntataidot.	0	2	8	62	95	167	4,5

Koulutus	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Upseerin opinnot antoivat minulle riittävät perusteet liikuntakoulutuksien järjestämiseen.	14	32	30	63	28	167	3,35
Upseerin opintojen fyysinen kasvatus vaikutti myönteisesti asenteeseeni liikuntaa kohtaan.	10	27	34	62	34	167	3,5
Upseerin opintojen fyysinen kasvatus oli hyvin toteutettu.	10	31	31	75	20	167	3,38
Upseerin opintojen tulisi sisältää enemmän fyysistä kasvatusta.	5	21	32	49	60	167	3,83
Työyhteisön tuki	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Työyhteisössäni vallitsee liikuntamyönteinen ilmapiiri.	6	8	28	53	72	167	4,06
Työyhteisössäni kantahenkilökunta suhtautuu myönteisesti liikuntaan.	6	8	24	62	67	167	4,05
Yksikköni päällikkö suhtautuu liikuntaan myönteisesti.	4	6	18	44	95	167	4,32
Yksikköni päällikkö mahdollistaa osallistumiseni viikkoliikuntaan.	7	12	13	47	88	167	4,18
Yksikköni päällikkö kannustaa minua harrastamaan liikuntaa.	8	13	31	42	73	167	3,95

PÄÄKOMPONENTTIANALYYSIIN VALITUT VÄITTÄMÄMUUTTUJAT

19. Olen liikunnan ystävä.
20. Osallistun mielelläni liikunnan opetukseen.
22. Liikunta kuuluu minun elämäntapaani.
23. Liikunnalla on minulle erityinen merkitys.
24. Koen liikunnan tärkeäksi itselleni.
25. Liikunta on minulle elämäntapa.
26. Liikunta edustaa minulle tärkeitä elämänarvoja.
30. Fyysisen kunnon kehittäminen (viikkoliikunta) on yhtä tärkeä työtehtävä muiden tehtävien kanssa.
31. Mielestäni liikuntakoulutus on yhtä tärkeä koulutusaihe kuin muutkin koulutusaiheet.
32. Liikuntakoulutus on tärkeä osa varusmieskoulutusta.
33. Puolustusvoimien on kannettava vastuunsa nuorison ja kansalaisten terveyden sekä liikunta-aktiivisuuden edistäjänä.
36. Suunnittelen mielelläni liikuntakoulutuksia varusmiehille.
37. Johdan mielelläni liikuntakoulutuksia varusmiehille.
38. Käytän liikuntakoulutuksien suunnitteluun yhtä paljon aikaa kuin muuhun koulutukseenkin.
39. Liikuntakoulutuksien järjestäminen varusmiehille on mielekäs työtehtävä.

PÄÄKOMPONENTTEIHIN LATAUTUNEET VÄITTÄMÄMUUTTUJAT

PK 1 Yleinen asennoituminen liikuntaa kohtaan

<i>Osio</i>	<i>Väittäjä</i>	<i>Ka</i> <i>(Kh)</i>	<i>Komponentti-</i> <i>lataus</i>	<i>Kommunaliteetti</i>
24	Koen liikunnan tärkeäksi itselleni.	4.41 (0.85)	.845	.844
26	Liikunta edustaa minulle tärkeitä elämänarvoja.	4.14 (1.00)	.829	.768
23	Liikunnalla on minulle erityinen merkitys.	3.92 (1.19)	.823	.822
25	Liikunta on minulle elämäntapa.	3.72 (1.26)	.785	.777
22	Liikunta kuuluu minun elämäntapaani.	4.41 (0.84)	.752	.717
19	Olen liikunnan ystävä.	4.47 (0.84)	.631	.852

PK 2 Liikuntakoulutuksen järjestäminen.

<i>Osio</i>	<i>Väittäjä</i>	<i>Ka</i> <i>(Kh)</i>	<i>Komponentti-</i> <i>lataus</i>	<i>Kommunaliteetti</i>
36	Suunnittelen mielelläni liikuntakoulutuksia varusmiehille.	3.95 (1.08)	.879	.859
37	Johdan mielelläni liikuntakoulutuksia varusmiehille.	3.97 (1.15)	.836	.841
39	Liikuntakoulutuksien järjestäminen varusmiehille on mielekäs työtehtävä.	3.89 (1.14)	.809	.839
38	Käytän liikuntakoulutuksien suunnitteluun yhtä paljon aikaa kuin muuhun koulutukseenkin.	2.96 (1.38)	.703	.583
20	Osallistun mielelläni liikunnan opetukseen.	4.20 (1.05)	.683	.730

PK3 Fyysisen koulutuksen merkitys Puolustusvoimissa.

<i>Osio</i>	<i>Väittäjä</i>	<i>Ka</i> <i>(Kh)</i>	<i>Komponentti-</i> <i>lataus</i>	<i>Kommunaliteetti</i>
31	Mielestäni liikuntakoulutus on yhtä tärkeä koulutusaihe kuin muutkin koulutusaiheet.	3.84 (1.08)	.761	.687
32	Liikuntakoulutus on tärkeä osa varusmieskoulutusta.	4.38 (0.81)	.664	.719
33	Puolustusvoimien on kannettava vastuunsa nuorison ja kansalaisten terveyden sekä liikunta-aktiivisuuden edistäjänä.	4.02 (1.01)	.634	.581
30	Fyysisen kunnon kehittäminen (viikkoliikunta) on yhtä tärkeä työtehtävä muiden tehtävien kanssa.	4.15 (1.03)	.585	.594

Extraction Method: Principal Component Analysis, Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization
Min=1 (Täysin eri mieltä), Max=5 (Täysin samaa mieltä)

SISÄLLÖNANALYYSI LIIKUNTAKOULUTUKSEN KEHITTÄMISESTÄ

LAJIVALIKOIMA	LIIKUNTAORIENTOITUNEET	VÄLTTEIJÄT	YHTEENSÄ
LIIKUNNAN INTEGROIMINEN MUUHUN KOULUTUKSEEN	11	5	16
LIIKUNTAKOULUTUS PALVELEMAAN SOTILAAK TAITOJA	14	1	15
AAMU- JA TAUKO LIKUNNALLA LISÄÄ SUORITUKSIA	7	4	11
MONIPUOLISUUS LAJIVALIKOIMASSA	6	2	8
ENEMMÄN VOIMAHARJOITTELUA	4	0	4
PAINOPISTE PERUSOMINAISUUKSIIN	2	1	3
MÄÄRÄN LISÄÄMINEN NORMIEN KAUTTA	1	2	3
OMATOIMINEN LIIKUNTA	3	0	3
TEORATIEDON KOULUTTAMINEN	0	2	2
ENEMMÄN KEHONHUOLTOA	2	0	2
ENEMMÄN KAMPPAILUKOULUTUSTA	2	0	2
YHTEENSÄ	52	17	69

LIIKUNTAKOULUTUKSEN TOTEUTUKSEN PERIAATTEET	LIIKUNTAORIENTOITUNEET	VÄLTTEIJÄT	YHTEENSÄ
VARUSMIEHILLE VASTUUTA	7	2	9
SUUNNITTELUUN PANOSTAMINEN	7	1	8
TAVOITTEELLISUUS	4	2	7
TASORYHMÄT	5	1	6
PALKITSEMINEN	3	2	4
NOUSUJOHTEISUUS	3	1	4
KUNTOON PUUTTUMINEN ENNEN PALVELUSTA	1	2	3
RYHMÄKOKOJEN PIENENTÄMINEN	2	0	2
YHTEENSÄ	32	11	43

RESURSSIT	LIIKUNTAORIENTOITUNEET	VÄLTTEIJÄT	YHTEENSÄ
AIKARESSIT	9	13	22
LIIKUNTAPAIKAT- JA VÄLINEET	8	3	11
HENKILÖSTÖRESSIT	3	2	5
MUUT RESURSSIT	4	0	4
YHTEENSÄ	24	18	42

HENKILÖKUNTA	LIIKUNTAORIENTOITUNEET	VÄLTTEIJÄT	YHTEENSÄ
HENKILÖKUNNAN KOULUTTAMINEN	8	0	8
HENKILÖKUNNAN ASETEET	6	1	7
LIIKUNTA-ALA	4	3	7
LIIKUNNAN KÄRKIOSAAJA	1	2	3
YHTEENSÄ	19	6	25