

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

**MITEN KUTSUNTAIKÄISET NUORET MIEHET TIEDOSTAVAT FYYSISEN
KUNTONSA MERKITYKSEN JA SEN VAIKUTTAVUUDEN
VARUSMIESPALVELUKSESSA**

Pro Gradu - tutkielma

Yliluutnantti
Elias Kunnas

Sotatieteiden
maisterikurssi 9

Maasotalinja

Huhtikuu 2020

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

Kurssi Sotatieteiden maisterikurssi 9	Linja Maasotalinja
Tekijä Yliluutnantti Elias Kunnas	
Tutkielman nimi Miten kutsuntaikäiset nuoret miehet tiedostavat fyysisen kuntonsa merkityksen ja sen vaikuttavuuden varusmiespalveluksessa	
Oppiaine johon työ liittyy Sotilaspedagogiikka	Säilytyspaikka Kurssikirjasto (MPKK:n kirjasto)
Aika Huhtikuu 2020	Tekstisivuja 88 Liitesivuja 5
TIIVISTELMÄ <p>Varusmiesten fyysisen kunnan heikkeneminen on ollut jo pitkään puolustusvoimien huolenaihe. Puolustusvoimat on kuitenkin tehnyt toimenpiteitä tilanteen ratkaisemiseksi varusmiespalveluksen aikana. Ongelmaksi on kuitenkin muodostunut nuoret, jotka joutuvat keskeyttämään varusmiespalveluksensa aikaisessa vaiheessa heikosta fyysisestä kunnosta johtuvien syiden vuoksi. Puolustusvoimat on kehittänyt MarsMars- sovelluksen, jonka tavoitteena on tarjota palvelukseen astuville nuorille ohjausta fyysisen kunnan kohottamiseksi ennen varusmiespalvelusta.</p> <p>Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää miten kutsuntaikäiset nuoret miehet tiedostavat fyysisen kuntonsa merkityksen ja vaikuttavuuden varusmiespalveluksen suorittamisessa. Lisäksi selvitettiin nuorten kokemia ja tiedostamia keinoja, joiden avulla heidän fyysisen kunnan harjoittelua voitaisiin lisätä ennen varusmiespalvelusta, ja mitkä asiat motivoivat heitä suoriutumaan varusmiespalveluksesta niin hyvin kuin mahdollista.</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimus on luonteeltaan fenomenografinen tutkimus, johon aineisto hankittiin kirjallisella kyselyllä sekä teemahaastatteluilla. Haastatteluihin osallistui yhteensä kymmenen kutsuntaikäistä nuorta miestä, joista jokainen oli käynyt kutsuntatilaisuudessa. Haastattelut toteutettiin kahdessa osassa. Ensimmäinen haastattelutilaisuus toteutettiin Mikkelissä, ja toinen Utin jääkäriyrykmentissä. Kumpaankin tilaisuuteen osallistui viisi kutsuntaikäistä nuorta miestä.</p> <p>Tutkimus osoitti, että nuoret eivät tiedosta fyysisen kunnan ja suorituskyvyn merkitystä varusmiespalveluksessa. Nuoret tiedostivat oman fyysisen kuntonsa tason, mutta he eivät tiedostaneet sen vaikuttavuutta varusmiespalveluksessa. He eivät myöskään kokeneet saaneensa riittävästi tietoa fyysisen kunnan merkityksestä varusmiespalveluksessa suoriutumisessa kutsuntatilaisuudessa.</p> <p>Haastatteluryhmät erosivat selvästi toisistaan vastausten perusteella. Varusmiespalveluksen aloittaneet nuoret miehet tuottivat huomattavasti laajempia vastuksia, ja olivat motivoituneempia varusmiespalvelusta kohtaan, kuin pelkästään kutsuntatilaisuudessa käyneet nuoret. Tähän on voinut vaikuttaa ryhmien kokemus ero puolustusvoimista, ja varusmiespalveluksesta. Toinen vaikuttava tekijä on voinut olla, haastatteluryhmien ero koulutuksessa. Palveluksen aloittaneet nuoret olivat käyneet lukion, ja vain kutsuntatilaisuudessa käyneet nuoret opiskelivat ammattiopistossa.</p>	

Tutkimuksessa selvisi myös, että nuorten liikuntamotivaatioon on vaikeata vaikuttaa, eikä varusmiespalvelusta sinänsä koeta riittävänä syynä aloittaa fyysistä harjoittelua. Vaikka nuoret eivät koe varusmiespalvelusta motivoivana syynä fyysisen kunnan harjoittelun lisäämiseksi, olivat he sitä mieltä, että on keinoja, joiden avulla heidän liikkumista on mahdollista lisätä. Tällaisina keinoina tutkimuksesta nousivat esille ohjatun ryhmäliikunnan järjestäminen, kuntosalikorttien jakaminen, sekä liikuntasuorituksien seuraaminen liikuntapassien avulla, ja niistä palkitseminen.

Tutkimuksessa havaittiin, että nuorten motivaatio varusmiespalvelusta kohtaan on muodostunut ennen kutsuntatilaisuutta. Kutsuntatilaisuus ei vaikuttanut siihen. motivaation muodostumiseen, positiivisen tai negatiivisen, ovat vaikuttaneet henkilön perhe sekä ystäväpiirit.

Tästä huolimatta puolustusvoimien tulisi kiinnittää huomiota kutsuntatilaisuuteen, ja siellä jaettavaan informaatioon. Etenkin fyysisen kunnan merkitystä varusmiespalveluksessa pitäisi korostaa. Puolustusvoimat ei pysty yksin vaikuttamaan nuorten liikuntamotivaatioon, vaan siihen pitäisi pyrkiä vaikuttamaan jo huomattavasti aikaisemmin. Tiivis yhteistyö eri oppilaitosten kanssa voisi tuottaa parempia tuloksia.

Puolustusvoimien olisi syytä testata tutkimuksen avulla esille nousseita keinoja nuorten fyysisen harjoittelun lisäämiseksi ennen varusmiespalvelusta. Jokainen keinoista olisi toteutettavissa, eikä se vaatisi suuria resursseja tai järjestelyitä. Puolustusvoimien keinot vaikuttaa nuorten fyysiseen harjoitteluun ennen varusmiespalvelusta ovat muutenkin hyvin rajalliset, joten en näe mitään syytä, miksi kutsuntojen ja palveluksen astumiseen väliin jäävää aikaa ei pyritäisi hyödyntämään, ja kokeiltaisi esille nousseita keinoja.

AVAINSANAT

Motivaatio, Kutsunnat, Fyysinen harjoittelu, Liikunta-aktiivisuus, Fenomenografia

1	JOHDANTO	1
2	KATSAUS LÄHDEAINEISTOON SEKÄ AIKAISEMPIIN TUTKIMUKSIIN	4
3	TUTKIMUSONGELMAT JA - MENETELMÄT.....	8
3.1	Tutkimusongelmat	8
3.2	Tutkimusmenetelmät.....	8
3.3	Aineiston keräämisen toteuttaminen	11
3.4	Aihealueen rajaus	15
4	FYYSISEN KUNNON JA LIIKUNNAN MERKITYS PUOLUSTUSVOIMISSA	17
4.1	Fyysinen aktiivisuus ja liikunta	17
4.2	Fyysinen kunto	18
4.3	Liikunnan merkitys kansanterveydelle.....	19
4.4	Varusmiesten kuntovaatimukset	24
4.5	Fyysisen kunnan kehittäminen	28
4.6	MarsMars-sovellus.....	32
5	MOTIVAATIO JA PALKITSEMINEN	34
5.1	Motivaatio käsitteenä	34
5.2	Motiivi	34
5.3	Yleismotivaatio ja tilannemotivaatio	35
5.4	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	37
5.5	Palkitseminen.....	41
6	TULOKSET.....	44
6.1	Palveluksensa aloittaneet nuoret miehet.....	45
6.1.1	Kokemus kutsuntatilaisuudesta	45
6.1.2	Fyysinen kunto ja liikunta-aktiivisuus	47
6.1.3	Motivaatio varusmiespalvelusta kohtaan.....	48
6.1.4	Nuorten ajatuksia liikuntamotivaation lisäämiseksi ennen varusmiespalvelusta	50
6.2	Palveluksensa aloittavat nuoret miehet	52
6.2.1	Kokemus kutsuntatilaisuudesta	52
6.2.2	Fyysinen kunto ja liikunta-aktiivisuus	53
6.2.3	Motivaatio varusmiespalvelusta kohtaan.....	55
6.2.4	Nuorten ajatuksia liikuntamotivaation lisäämiseksi ennen varusmiespalvelusta	56
6.3	Fyysisesti aktiiviset ja fyysisesti inaktiiviset nuoret	57
6.3.1	Kokemus kutsuntatilaisuudesta	58
6.3.2	Fyysinen kunto ja liikunta-aktiivisuus	59
6.3.3	Motivaatio varusmiespalvelusta kohtaan.....	60
6.3.4	Nuorten ajatuksia liikuntamotivaation lisäämiseksi ennen varusmiespalvelusta	61
6.4	Varusmiespalvelusta kohtaan motivoituneet ja ei motivoituneet henkilöt	62
6.4.1	Kokemus kutsuntatilaisuudesta	63

6.4.2	Fyysinen kunto ja liikunta-aktiivisuus	64
6.4.3	Motivaatio varusmiespalvelusta kohtaan.....	65
6.4.4	Nuorten ajatuksia liikuntamotivaation lisäämiseksi ennen varusmiespalvelusta	67
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	68
7.1	Kutsuntatilaisuus ja sen merkitys	68
7.2	Nuorten fyysinen kunto ja liikunta-aktiivisuus	73
7.3	Mikä motivoi suoriutumaan varusmiespalveluksesta?.....	77
7.4	Kuinka vaikuttaa nuorten liikuntamotivaatioon ennen varusmiespalvelusta	81
7.5	Tutkimustulosten luotettavuuden arviointi.....	86
7.6	Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimus	87

LÄHTEET

LIITTEET

MITEN KUTSUNTAIKÄISET NUORET MIEHET TIEDOSTAVAT FYYSISEN KUNTONSA MERKITYKSEN JA SEN VAIKUTTAVUUDEN VARUSMIESPALVELUKSESSA

1 JOHDANTO

Palvelukseen astuvien nuorien miesten ja naisten fyysinen kunto on heikentynyt useiden kymmenien vuosien ajan. Vaikka viime vuosina fyysisen kunnon heikkenemistä on pystytty hidastamaan, ovat tulokset silti heikot. Puolustusvoimien (2018) julkaisemassa raportissa, jossa on seurattu varusmiesten fyysisen kuntoa noin 40 vuoden ajalta lihaskunnon sekä kestävyyskunnon osalta osoittaa, että tulokset ovat heikentyneet tasaisesti vuosi vuodelta. Etenkin kestävyyskunnon osalta tulokset ovat heikentyneet huomattavasti. Tulosten mukaan vuonna 1979 varusmiesten keskiarvo tulos 12- minuutin juoksutestissä oli 2760m ja vastaavasti saman testin keskiarvo tulos vuonna 2018 oli 2403m. Tulos on siis heikentynyt lähes 400m viimeisen 39 vuoden aikana. Lihaskunnon osalta lasku ei ole ollut niin jyrkkä, kuin kestävyyskunnon osalta, mutta tulokset ovat silti laskeneet joka vuosi. Puolustusvoimat tiedostaa tämän ongelman, mutta kysymys kuuluukin, että mitä asialle voisi tehdä?

Palveluksen aloittaneista varusmiehistä joka kymmenes keskeyttää palveluksensa. Korkean keskeytysprosentin (n.10%) vähentämiseksi on pyritty tekemään toimenpiteitä, mutta ne eivät ole tuottaneet vielä haluttua tulosta. Lähes puolet koko varusmiespalveluksen aikaisista keskeyttämisistä tapahtuvat kahden ensimmäisen palvelusviikon aikana. (Lehesjoki 2018, 112) On mainittu, että yksi suurimmista syistä keskeyttämiselle on sotilasmaailman ja siviilimaailman välillä oleva suuri kontrasti, joka vaikeuttaa nuorten sopeutumista armeijaan. Puolustusvoimat on pyrkinyt helpottamaan ongelmaa mahdollistamalla varusmiesten tavata tuttavien lähes päivittäin, ja järjestämällä omaistenpäivän palveluksen ensimmäisenä viikonloppuna. Lisäksi ongelmana on varusmiesten heikko fyysinen kunto ja liikkumattomuus. Nämä usein johtavat nuorten syrjäytymiseen, ylipainoon, mielenterveys ongelmiin ja päihteiden käyttöön. Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöistä johtuneet keskeytykset käsittävät noin 31% kaikista keskeytyksistä. (Lehesjoki 2018, 112) Myös kutsuntatilaisuuksissa huomaamatta jääneet vammat ja sairaudet, jotka lisäävät keskeyttäneiden varusmiesten määrää. (Anttila 2013, 18)

Varusmiesten fyysisen kunnon heikkeneminen on johtanut siihen, että pääesikunnan koulutusosasto teetti tutkimuksen vuonna 2018, koskien varusmiesten fyysistä kuntoa. Tutkimus osoitti, että palveluksen alussa joka kolmas varusmies on ylipainoinen, ja joka neljäs varusmies on fyysisesti heikossa kunnossa. Koulutusosaston mukaan vallitseva tilanne varusmiesten osalta, voi aiheuttaa ongelmia puolustusvoimille tuottaen osaavia ja suorituskykyisiä sotilaita Suomen puolustamista varten. (Santtila ym. 2018) Puolustusvoimat ei yksin pysty muuttamaan vallitsevaa tilannetta, vaan se vaatii jokaiselta nuoria käsittelevältä oppilaitokselta mittavan panostuksen liikuntakasvatukseen.

Säännöllinen liikunta ja kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelu johtavat fyysisen suorituskyvyn parantumiseen. Se kasvattaa henkilön toimintakykyä ja lisää hyvinvointia. Säännöllinen fyysinen harjoittelu johtaa myös sairauksien vähenemiseen, pienempään kuolleisuuteen ja parempaan elämänlaatuun. Kaikissa ikäryhmissä on todettu päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän olevan niin alhainen, että se ei riitä edes ylläpitämään terveyttä. Teknologian kehittyminen eli niin sanottu ”digitalisaatio” on luonut uusia viihdykkeitä ihmisille, joka on lisännyt kilpailua sen suhteen, että millä tavoin käyttävät vapaa-aikansa. Oma ehtoinen liikkuminen vapaa-ajalla on saanut rinnalleen useita kilpailijoita, ja etenkin nuorten keskuudessa liikunta on jäänyt vuosien saatossa pahasti alakynteen. Santtilan ym. (2005) mukaan inaktiivisuus on kasvanut suuremmaksi uhaksi ihmisten terveydelle, kuin ylipaino ja tupakointi. Yhteiskunnallisia terveyskuluja koskevan raportin mukaan, vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta koitui terveydenhuollolle kustannuksia, noin 600 miljoonaa euroa (Vasankari & Kolu 2018, 20), joka on 2,9 prosenttia Suomen terveydenhuollon kokonaismenoista. (Matveinen ym. 2018)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää miten nuoret ymmärtävät oman fyysisen kuntonsa merkityksen ja sen vaikuttavuuden varusmiespalveluksessa. Lisäksi pyrin selvittämään keinoja, joiden avulla voitaisiin motivoida kutsuntaikäisiä nuoria miehiä fyysiseen harjoitteluun ennen varusmiespalvelusta. Pyrin myös löytämään syitä, mitkä motivoivat nuoria suoriutumaan varusmiespalveluksesta mahdollisimman hyvin. Miten nuoret käsittävät edessä olevan velvollisuuden, ja mitkä tekijät vaikuttavat heidän suorittamiseen. Lähtökohtana tutkimukselle voidaan alustavasti pitää yleisesti tiedossa olevia motivaatiotekijöitä. Tällaisia ovat johtajakoulutuksen hankkiminen, hyöty siviiliuralle ja halu suoriutua mahdollisimman hyvin varusmiespalveluksesta. Motivaatiotekijän voidaan pitää myös pelkoa fyysisen kunnon romahtamisesta kesken varusmiespalveluksen.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus ja on luonteeltaan fenomenografinen. Tutkimuksen empiirinen aineisto hankittiin kyselylomakkeella sekä teemahaastatteluilla, ja vastaukset analysoitiin fenomenografisella otteella. Fenomenografisen suuntauksen hyvänä puolena on se, että lukija voi tehdä tulkintoja omasta näkökulmastaan. Samalla se mahdollistaa syvän ymmärryksen tutkittavasta aiheesta tutkittavien henkilöiden näkökulmasta. On muistettava, että ihmisten käsitykset elävät jatkuvassa muutoksessa, joten tämä tutkimus tavoittaa vain tämän hetken käsityksen.

2 KATSAUS LÄHDEAINEISTOON SEKÄ AIKAISEMPIIN TUTKIMUKSIIN

Tässä luvussa esittelen aikaisempia tutkimuksia, jotka vaikuttivat oman opinnäytteeni laatimiseen. Nämä tutkimukset käsittelevät suunnilleen samoja asioita kuin oma tutkimukseni, tai ovat tuoneet lisäarvoa ja ajatuksia oman tutkimukseni tekemiseen. Yksikään näistä tutkimuksista ei ole kuitenkaan suoraan verrattavissa tutkimukseeni, sillä ne eivät käsittele täysin samaa aihetta, tai tutkimusmenetelmät ovat olleet erilaiset.

Mika Kantola teki tutkimuksen ”kunnossa kassulle - pilottihankkeen vaikutukset asevelvollisten fyysiselle kunnolle”. (2011) Tutkimuksen pääongelmana oli selvittää, miten kunnossa kassulle- hanke vaikutti heikkokuntoisten fyysiseen kuntoon ennen varusmiespalvelusta. Samalla tutkimuksessa kartoitettiin kutsuntaikäisten fyysistä kuntoa ja liikunta-aktiivisuutta. Tutkimuksen aineisto kerättiin Kymenlaaksossa vuosina 2008 ja 2009. Liikunta-aktiivisuutta mitattiin kyselyiden avulla. Fyysistä kestävyyskuntoa mitattiin 12 minuutin juoksutestillä. Lihaskuntoa mitattiin etunojapunnerrusten, istumaan nousujen sekä selkälihasliikkeiden avulla. Kohdejoukko valikoitui erillisen kyselylomakkeen avulla, jossa selvitettiin henkilön terveydentilaa, perhe- ja työelämää, päihteiden käyttöä sekä mielenterveyttä. Hankkeeseen oli mahdollista osallistua jos ns. riskivastauksia oli yli 7, huono hapenotto-kyky, painoindeksi yli 29 ja jos ilmoitti liikkuvansa alle 20min viikossa. Kuntotestit suoritettiin kaksi kertaa. Ensimmäisen kerran kuntotestit suoritettiin syksyllä 2008 ja toisen kerran keväällä 2009. Testien välillä oli mahdollista osallistua hankkeen tarjoamiin erilaisiin liikuntamahdollisuuksiin. Kohdejoukolle jaettiin ravinto- ja liikuntaohjelma, ja heille järjestettiin erilaisia harjoituksia oman kotipaikkakunnan alueella paikallisten urheiluseurojen avustuksella. Fyysisten testien avulla voidaan osoittaa, että 12 minuutin juoksutestin sekä selkälihastestin osalta tulokset eivät merkittävästi muuttuneet. Istumaan nousujen toistomäärä parantui huomattavasti, kun taas etunojapunnerrusten toistomäärä tippui merkittävästi. Kantola huomauttaa, että lihaskuntotestien luotettavuutta voi heikentää se, että testeissä olivat eri henkilöt mittaamassa tuloksia. Yhteenvetona Kantola on sitä mieltä, että puolustusvoimien tulisi kiinnittää enemmän huomioita kutsuntaikäisten nuorten motivoimiseen liikunnan osalta. Hän myös tiedostaa sen, että puolustusvoimat eivät pysty muokkaamaan nuoren liikuntatottumuksia muutamassa kuukaudessa. Yhteistyö puolustusvoimien ja muiden oppilaitoksien kanssa voisi lisätä nuorten liikunta-aktiivisuutta.

Otto Hakamaa teki pro gradu tutkielman (2019), jossa hän selvitti varusmiesten tavoitteellisuutta ja sitoutumista fyysisen kunnon kehittämiseen. Tutkielma laadittiin tuomaan lisätietoa käyttöön otetusta taistelijan keho-ohjelmasta, joka on osa uutta puolustusvoimien liikuntastrategiaa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, että onko fyysisen kunnon parantaminen pelkästään puolustusvoimien vai heidän oma tavoitteensa. Samalla tutkittiin myös sitä, että muuttuivatko varusmiesten sitoutuneisuus, tavoitteellisuus ja fyysinen kunto varusmiespalveluksen aikana. Tutkimus toteutettiin Panssariprikaatin jääkäriyhteyksirykmentissä kyselynä vuoden 2018 aikana. Kyselyihin osallistui yhteensä 120 varusmiestä ja kyselyt suoritettiin maaliskuussa 2018 sekä kesäkuussa 2018. Kysely sisälsi heidän tuloksia kuntotesteistä, sekä sitoutumista ja tavoitteellisuutta fyysisen kunnon kehittämiseksi. Tutkimustulosten perusteella saatiin selville, että vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan tärkein tavoite on fyysisen kunnon kehittäminen tai ylläpitäminen. Silti varusmiesten sitoutuneisuus ja tavoitteellisuus olivat keskimääräisellä tasolla, jonka vuoksi fyysisen kunnon osalta ei tapahtunut merkittäviä muutoksia palveluksen aikana. Hakamaa jakoi varusmiehet liikunnan tavoiteorientaatioiden perusteella kolmeen eri ryhmään. Menestyshakuisen ryhmän henkilöt olivat selvästi muita tavoitteellisimpia, omasivat paremmat elämäntavat ja olivat myös parhaimmassa kunnossa. Kehittymishakuisen ryhmän henkilöt sijoituivat välimaastoon ja välttämishakuisen ryhmän jäsenet taas liikkuvat huomattavasti vähemmän verrattuna kahteen muuhun edellä mainittuun ryhmään. Positiivista oli se, että kehittymishakuinen ryhmä oli kooltaan suurin. Huolestuttavaa sen sijaan oli se, että välttämishakuisten ryhmä ainoa, joka kasvoi kyselyiden välillä. Hakamaa toteaa lopuksi, että useat varusmiehet tavoittelevat fyysisen kunnon parantamista varusmiespalveluksen aikana, mutta he eivät ole valmiita tekemään sen eteen riittävästi töitä.

Eero Niemi (2009) tutki omassa pro gradu tutkielmassaan ”Kestääkö kenttäarmeija?”, että onko nyky-yhteiskunnan ominaispiirteiden ja heikentyneiden varusmiesten kunto-ominaisuuksien välillä yhdistäviä tekijöitä. Tutkimus toteutettiin kirjallisuuskatsauksen sekä kvantitatiivisen kyselyn avulla. Kysely toteutettiin ilmavoimien varusmiehillä vuonna 2008, ja kyselyyn vastasi 394 varusmiestä. Kysymysten avulla pyrittiin selvittämään nuorten liikunta-aktiivisuutta, motivaatiota liikuntaa kohtaan, ja suhdetta päihteisiin. Samalla se sisälsi yleiset kysymykset terveydentilasta ja fyysisestä kunnosta. Tutkimustuloksista käy ilmi, että suurissa kaupungeissa asuvat varusmiehet ovat tottuneet vaivattomaan elämään, kun palvelut ovat lähellä. Niemi myös toteaa, että nuoret kokevat sosiaaliset suhteet erittäin tärkeiksi, joka voi johtaa liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen. Toisaalta suurkaupungeissa on myös liikuntaseurojen toiminta paremmalla tasolla, joka taas mahdollistaa aktiivisen liikkumisen. Tämän jakaa nuoret kahteen ryhmään, eli nuoriin jotka liikkuvat aktiivisesti ja ovat mukana harrastustoiminnassa, ja nuoriin jotka käyttävät aikansa mieluummin nykyajan tarjoaman teknologian äärellä. Niemen mukaan ruokavaliolla on myös yhteys nuorten heikentyneisiin kunto-ominaisuuksiin, ja helpon pikaruuan saatavuus kaupungeissa asettaa omat haasteensa sen osalta.

Lauri Lehtinen teki pro gradu tutkielman otsikolla ” Mikä varusmiestä liikuttaa? varusmiehen vapaa-ajan liikuntamotiivit”. (2014) Hän pyrki tutkielmassaan selvittämään vastaukset siihen, että mitkä motivoivat tai ei motivoi varusmiehiä liikkumaan vapaa-ajalla. Samalla hän selvitti, onko varusmiesten liikuntakerhoilla vaikutusta liikunta-aktiivisuudelle, sekä fyysisen kunnan muutoksista varusmiespalveluksen aikana. Tutkimus toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena Satakunnan tykistörykmentin varusmiehillä vuonna 2014. Kyselyt teetettiin kolme kertaa, eli jokaisella koulutuskaudella. Tuloksista käy ilmi, että suurimmat syyt liikkumiselle on halu huolehtia omasta terveydestä, ja ylläpitää/kehittää fyysistä kuntoa. Muita tekijöitä oli liikunnan tuottama hyvän olon tunne ja vaikutus ulkonäköön. Edellä mainittuja motiiveja yhdistävä tekijä tutkimuksessa oli se, että ne pysyivät samoina jokaisessa kyselyssä. Lehtinen myös toteaa, että liikuntakerhoilla on myönteinen vaikutus varusmiesten liikunta-aktiivisuuteen. Suurin syy palvelusaikaiselle liikkumattomuudelle on päivittäisen palveluksen aiheuttama väsymyksen tunne.

Matti Lehesjoki (2018) teki väitöskirjan, jossa hän selvitti varusmiespalveluksen keskeytymistä alokaskauden kolmen ensimmäisen viikon aikana vuonna 2011. Varusmiespalvelus keskeytyy pääsääntöisesti ensimmäisen kolmen viikon aikana terveydellisin syin. Poistumaa pidetään taloudellisesti ja toiminnallisesti liian suurina (2/2011 7% ja 1/2012 9,8%). Tutkimuksen tarkoituksena oli tehdä terveydellinen ja demografinen tutkimus keskeytymiseen johtaneista syistä, ja tämän lisäksi laatia mallinnus keskeyttämisen hallinnaksi. Ensisijainen tavoite tutkimuksella oli arvioida ja kehittää palveluskelpoisuusluokitusten osuvuutta, jotta mahdollisimman moni nuori voisi suorittaa varusmiespalveluksen menestyksekkäästi. Tulosten perusteella terveystarkastuksia tehostamalla ei pystytä vähentämään keskeytysprosenttia, kuin ehkä kymmenyksellä. Keskeyttäminen ei myöskään johdu pelkästään terveydellisistä syistä, vaan siihen vaikuttaa myös henkilökohtaista jaksamista ja hyvinvointia uhkaavat tekijät. Panssariprikaatissa toteutettiin alokasviikkoihin kohdistuneita järjestelyitä vuosina 2013-2016. Järjestelyissä panostettiin alokkaiden neuvomiseen ja tukemiseen, sekä mahdollistettiin osallistuminen heitä koskevien asioiden hoidossa. Järjestelyt vähensivät merkittävästi palveluksen keskeyttämistä. Tutkimus osoitti, että Suomessa on toimiva ennakkoterveystarkastusjärjestelmä, mutta etenkin kutsunnoissa on syytä perehtyä tarkasti henkilöiden terveydellisiin tietoihin ennen varusmiespalvelukseen määräämistä. Tutkimuksen mukaan E-luokkaan ei pitäisi määrätä vähillä perusteilla, sillä heidän ennuste palata myöhemmin suorittamaan varusmiespalvelus onnistuneesti on heikko.

Aikaisemmista tutkimuksista jotka liittyvät jollain tapaa omaan tutkimukseeni, käsittelee pääsääntöisesti varusmiespalveluksen aloittaneita varusmiehiä. Ne seuraavat fyysisen kunnon kehittymistä varusmiespalveluksen aikana, tai selvittävät asioita jotka motivoivat heitä suoriutumaan palveluksesta mahdollisimman hyvin. Harva tutkimus selvittää keinoja vaikuttaa kutsuntaikäisten nuorten liikuntamotivaatioon tai palvelusmotivaation ennen varusmiespalvelusta. Ongelma heikon fyysisen kunnon osalta on nykyisin palveluksensa aloittaneissa nuorissa. Yksikään tutkimus ei käsittele sitä, että miten nuoret itse tiedostavat oman fyysisen kuntonsa merkityksen tulevaisuudessa.

3 TUTKIMUSONGELMAT JA - MENETELMÄT

3.1 Tutkimusongelmat

Tutkimuksen päätutkimus kysymyksenä on:

Miten kutsuntaikäiset nuoret miehet tiedostavat fyysisen kuntonsa merkityksen ja vaikuttavuuden varusmiespalveluksen suorittamisessa?

Alakysymykset:

1. Miten nuoret kokevat, että puolustusvoimat voisi tukea heidän fyysistä harjoittelua ennen varusmiespalvelusta?
2. Mikä motivoi kutsuntaikäisiä nuoria miehiä suoriutumaan varusmiespalveluksesta mahdollisimman hyvin?

Tutkimuksen alakysymykset tukevat tutkimuksen pääkysymystä. Alakysymysten tarkoituksena on löytää niitä tekijöitä, jotka korjaamalla voidaan parantaa nuorten sopeutumista armeijaan. Alakysymysten tarkoituksena on myös kartoittaa vallitsevaa tilannetta, ja selvittää onko puolustusvoimilla mahdollisuutta vaikuttaa nuoriin siten, että se lisäisi heidän motivaatiotaan fyysistä harjoittelua, ja varusmiespalvelusta kohtaan.

3.2 Tutkimusmenetelmät

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on syvällistä ja ymmärtävää tutkimusta. Laadullista tutkimusta on järkevää käyttää silloin, kun halutaan tutkia inhimillistä toimintaa, tiettyä joukkoa tai asiayhteyksiä. Tutkimuksessa tavoitellaan tällöin monimuotoista ja ymmärtävää selitystä jostain ilmiöstä tai aiheesta, ja annetaan tilaa tutkittavien henkilöiden näkökulmille ja kokemuksille. Laadullisen tutkimuksen aineisto hankitaan usein kyselyin, haastatteluin ja havainnoimalla. aineistonkeruumenetelmillä on aina omat etunsa, joten tutkimuskysymykset määrittävät yhdistetäänkö niitä vai sovelletaanko vain yhtä tapaa. (Tuomi & Sarajärvi, 2013, 71)

Kyselyn ja haastattelujen avulla pyrin selvittämään, miten nuori henkilö toimii tai mitä hän ajattelee. Haastattelujen suurimpana etuna on joustavuus, koska tutkija on läsnä hän voi ohjata tai korjata keskustelua haluamaansa suuntaan. (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 22.) Tutkija voi esittää kysymykset haluamassaan järjestyksessä. Teemahaastatteluiden avulla on mahdollista hankkia tärkeää tietoa sellaisista asioista, joista henkilöt eivät ole normaalisti tottuneet puhumaan, kuten arvot, aatteet ja aikomukset. (Åstedt ym. 1994, 420) Teemahaastattelu sopii erittäin hyvin kokemuseräisen tiedon hankintaan, koska tutkija pystyy epäselvissä tilanteissa esittämään tarkentavia kysymyksiä saadakseen syvällisempää tietoa aiheesta. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 34 – 35)

Käytin paljon aikaa haastattelurungon laatimiseen, koska tulokset ja niiden tulkinta ovat keskeisiä tutkimuksessani. Haastattelut perustuvat vapaaehtoisuuteen, ja tämän vuoksi on hyvä muistaa, että henkilöt ovat jo heti osallistumisvaiheessa erottuneet vapaaehtoisina, aktiivisiksi ihmisiksi. Tarkoituksena oli saada tutkittavilta henkilöiltä mahdollisimman luonnolliset ja todenmukaiset vastaukset. Tämän takia pyrin luomaan hyvät olosuhteet haastatteluille, ja lisäksi painotin tutkittaville heidän omien mielipiteidensä tärkeyttä ja painavuutta. Tarkoituksena oli saada rehellisiä vastauksia, jotka auttavat tutkimusongelman käsittelyssä ja tulkinnassa, eikä ympärilyöntejä tavanomaisuuksia.

Fenomenografisessa suuntauksessa pyritään tutkimaan henkilöiden käsityksiä ja kokemuksia tutkittavasta aiheesta, ja korostetaan heidän käsitysten kautta esiintyvää todellisuutta. (Lichtman 2011, 77) Siinä myös painotetaan havainnoinnin tärkeyttä, joka alkaa yksittäisen ilmiön kuvailemisesta. (Varto 1992, 87) Tutkijan tulisi avata tutkittavaa ilmiötä tutkimukseen osallistuville henkilöille, jotta kaikki tietävät mistä on kyse. Ihminen kykenee muodostamaan aktiivisesti käsityksiä, kokemusten ja kokemien ilmiöiden perusteella. Kun ihminen kokee saman ilmiön, syntyy uusi kokemus, joka syventää ilmiötä. Se voi myös muuttaa muotoaan ja synnyttää uusia käsityksiä. Vuosien päästä ihmisten käsitykset ovat voineet muuttua uusien tietojen ja kokemusten perusteella erilaisiksi.

Käytin tutkimuksessani apuna Järvisen ym. (2004) mallia fenomenografisen tutkimuksen etenemisestä. Ensimmäiseksi rajataan tarkasteltava ilmiö. Toisessa vaiheessa rajataan ilmiötä koskettavat tarkastelukulmat. Kolmannessa vaiheessa hankitaan käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä haastatteluiden avulla. Neljännessä vaiheessa litteroidaan haastattelut. Viidennessä vaiheessa analysoidaan litteroitua tekstiä, ja kuudennessa vaiheessa kirjoitetaan analyysin tulokset. (Järvinen ym. 2004, 84)

Fenomenografisella analyysillä on tarkoituksena havainnoida ja ymmärtää, miten henkilöt käsittävät tutkittavan ilmiön. (Järvinen ym. 2004, 83; Metsämuuronen 2006, 108) Sen avulla saadaan vastauksia kysymyksiin, millaisena jokin ilmiö näyttäytyy tai millainen jokin on. Fenomenografinen tutkimus on pääsääntöisesti aineistopohjaista, eli luokittelurunko muodostetaan aineiston eikä teorian pohjalta. Analyysissä pyritään löytämään merkityksiä, joiden pohjalta voidaan rakentaa kategorioita. (Huusko & Paloniemi, 2006, 166–168)

Olen käyttänyt Niiniluodon (2002) mallia tutkimusprosessista, joka sisältää kahdeksan eri vaihetta: 1) Ongelman esittäminen 2) Ongelman täsmentäminen ja tutkimusstrategian laatiminen 3) Aineiston kerääminen 4) Aineiston kuvaaminen 5) Aineiston analyysi 6) Johtopäätöksen teko 7) Tutkielman ja raportin laatiminen 8) Tutkimustulosten julkaiseminen. (Niiniluoto 2002, 25)

Tutkimukseni aineiston hankiin kahdella eri tavalla, kyselyllä sekä haastatteluilla. Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa tutkittavien taustat liittyen urheiluun, perhesuhteisiin ja koulutukseen. Teemahaastattelulla pyritään hakemaan erilaisia vastauksia, erilaisiin tutkittaviin ilmiöihin. (Tuomi & Sarajärvi, 2013, 72–74.) Kyselyn lisäksi haastattelin kymmentä nuorta miestä, jotka ovat käyneet kutsuntatilaisuudessa. Haastattelu oli puolistrukturoitu yksilöhaastattelu, jossa henkilöille esitettiin samat, tai lähes samat kysymykset.

Haastatteluja varten olin kerännyt aineistoa liittyen nuorten liikuntatottumuksiin, motivaatioon ja kansanterveyteen. Aineistoa tulkitsemalla pyrin löytämään eroja ja yhteneväisyyksiä, joita vertasin aiempiin samankaltaisiin tutkimuksiin. Motivaatiota tutkittaessa on ymmärrettävä, että se on vain sen hetkinen tuntemus tai käsitys jotain tiettyä aihetta kohtaan. Näin ollen käsitykset voivat muuttua iän myötä, tai vaikka silloin, kun hän on oppinut jotain uutta, joka lisää hänen ymmärrystä asiasta ja näin ollen muokkaa aiempia käsityksiä. Tässä tutkimuksessa pyrin ymmärtämään, mitä nuoren päässä liikkuu, ja mitkä asiat saavat heidät yrittämään parhaansa.

Tässä vaiheessa voidaan jo tunnistaa muutamia haasteita, joita tulee olemaan aineistoa analysoidessa. Yksi haasteista liittyy tutkittavien nuorten ikään, eli pystyvätkö nuoret antamaan hyödyllistä tietoa tutkittavaa aihetta kohtaan, vai jäävätkö vastaukset vain nopeiksi mielipiteiksi, jotka eivät tuota todenmukaista kuvaa asiasta. Toisena haasteena tulee olemaan, että ymmärtääkö tutkija ja tutkittavat toisiaan, eli onko heillä sama käsitys tutkittavasta aiheesta.

Opinnäytetyössäni tutkin motivaatiota liittyen varusmiespalveluksen suorittamiseen, joten ”aristoteelinen” tieteenfilosofinen tutkimusperinne ja realistis-sosiaalinen ontologia soveltuvat parhaiten työtäni ajatellen, sillä todellisuus käsitykset riippuvat ihmisten tulkinnosta. Kaikki ihmiset ovat ainutlaatuisia yksilöitä, joilla on asioista omat käsityksensä ja ajatuksensa. Jokaisella nuorella on todennäköisesti eri syitä, jotka motivoivat heitä suoriutumaan varusmiespalveluksesta. Tutkijana minun tehtävänäni on selvittää, mitkä asiat laskevat tai nostavat heidän motivaatiotaan, ja pyrkiä löytämään eroavaisuudet ja yhtäläisyydet.

3.3 Aineiston keräämisen toteuttaminen

Tutkimukseni empiirisen aineiston hankin haastatteluilla, ja lyhyellä kyselylomakkeella, joka on liitteessä 2. Kyselylomake sisälsi 12 kysymystä, joiden tarkoituksena oli kartoittaa henkilöiden taustoja fyysisen kunnon, ja liikunnan osalta. Haastatteluiden tarkoituksena oli tarkentaa kyselylomakkeessa kysytyjä kysymyksiä fyysisen kunnon osalta, ja samalla saada lisää tietoa tutkittavan aiheen osalta. Haastatteluiden tärkein tehtävä oli hankkia vastaukset tutkimuksessani oleviin tutkimusongelmiin.

Kyselylomake sisälsi yhteensä 12 yleistä kysymystä. Ensimmäisillä kysymyksillä hankittiin perustiedot tutkittavasta henkilöstä. Kysymykset käsittelivät henkilön painoa, pituutta, syntymävuotta sekä oppilaitosta, jonka hän on suorittanut tai on suorittamassa. Seuraavat kuusi kysymystä käsittelivät henkilön tottumuksia liikunnan osalta, ja käsityksiä heidän omasta fyysisestä kunnosta. Kysymysten avulla he arvioivat omaa fyysistä kuntoaan lihaskunnon, ja kestävyyskunnon osalta. Samalla pyrin selvittämään, että onko heillä taustaa kilpaurheilusta, ja kuinka paljon he keskimäärin liikkuvat viikon aikana. Loput kysymyksistä koskivat henkilön suhtautumista varusmiespalvelukseen. Kyselylomakkeen tarkoituksena oli saada yleinen käsitys henkilöistä ennen haastatteluja. Tämän ennakkotiedon avulla pystyin valmistautumaan haastatteluihin paremmin.

Haastattelu toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Haastattelu sisälsi 11 kysymystä, joiden tarkoituksena oli saada vastauksia tutkimukseni ongelmiin. Haastattelurunko käsitteli aluksi suuria kokonaisuuksia, jonka jälkeen kokonaisuudet pilkottiin osiin tarkentavilla kysymyksillä. Tämän tarkoituksena oli saada ohjattua henkilöä niin, että se tuottaisi vastauksia tutkimusongelmiin.

Kysymykset käsittelivät aluksi yleisesti kutsuntatilaisuutta, ja mitä heille jäi siitä mieleen. Tämän jälkeen lisäkysymysten avulla pyrin selvittämään, mitä tietoa he muistivat saaneensa fyysisen kunnon osalta. Tarkoituksena oli selvittää, kerrottiinko kutsuntatilaisuudessa riittävästi fyysisen kunnon merkityksestä palveluksessa, ja annettiinko siellä riittävästi ohjeita kunnon kohottamisen osalta. Muilla kysymyksillä pyrin saamaan vastauksia siihen, että mitkä asiat motivoivat, tai eivät motivoi suorittamaan varusmiespalvelusta. Viimeisenä kokonaisuutena pyrin löytämään vastauksia siihen, että miten puolustusvoimat voisi tukea nuorten liikkumista ennen varusmiespalveluksen alkamista. Tarkoituksena oli antaa nuorten itse miettiä sellaisia keinoja, jotka voisivat lisätä heidän liikuntaansa ennen palvelusta. Tämän lisäksi esittelin omia ajatuksia keinoista, joilla voitaisiin lisätä heidän liikuntaansa, joihin halusin saada vastauksen haastateltavilta.

Pääkysymysten lisäksi haastattelut antoivat mahdollisuuden tarkentaa henkilöiden näkemyksiä esittämällä asiasta lisäkysymyksiä. Tarkentavat kysymykset esitin henkilöiltä saatujen vastauksien jälkeen. Lisäkysymysten avulla sain paremmin tietoa, ja pystyin menemään syvemmälle tutkittavaan aiheeseen.

Empiirisen aineiston hankinta tapahtui kahdessa eri tilaisuudessa, joissa kumpaankin tilaisuuteen osallistui viisi kutsuntaikäistä nuorta miestä. Tilaisuudet olivat luonteeltaan samanlaiset. Tutkittavat henkilöt kerättiin odotushuoneeseen, ja tilaisuuden alusta esittelin heille itseni. Kerroin miksi tarvitsen heidän apua tutkimuksessani, ja esittelin heille lyhyesti tutkimukseni tarkoituksen. Samalla pyrin saamaan heidät motivoitua vastaamaan tutkimukseni kysymyksiin mahdollisimman laadukkaasti. Tämän jälkeen jaoin jokaiselle henkilölle kyselylomakkeet, ja annoin heille 30 minuuttia aikaa lomakkeen täyttämiseen. Kun henkilöt olivat vastanneet kysymyksiin, keräsin lomakkeet pois. Samalla numeroin henkilöt lomakkeen mukaan 1-10, ja pyysin heitä tulemaan myös siinä järjestyksessä haastatteluun.

Henkilöt saivat pitää noin 15 minuutin tauon lomakkeen täyttämisen jälkeen, ja samalla minä sain aikaa tutustua heidän vastauksiinsa ennen haastatteluiden alkua. Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluna, ja haastattelut taltioitiin ääninauhurilla. Haastatteluiden jälkeen henkilöt vapautettiin tutkimukseni osalta. Haastattelut litteroitiin tarkempaa tulosten analysointia varten.

Ensimmäinen haastattelu toteutettiin yhteistyössä Etelä-Savon ammattiopiston kanssa. Etelä-Savon ammattiopisto on Mikkelissä sijaitseva koululaitos, joka vastaa Mikkelin alueen ammatillisista opinnoista nuorille sekä aikuisille. Kohdehenkilöt olivat nuoria miehiä, jotka olivat suorittamassa opintojen viimeistä vuotta. Haastattelu suoritettiin metsäopintolinjan opiskelijoiden kanssa.

Haastattelupaikkana toimi koulun projektitalo, jossa opiskelijat suorittavat näyttöjä tulevaan tutkintoon liittyen. Saavuin paikalle noin 45 minuuttia ennen sovittua aikaa, jotta pystyin varmistumaan siitä, että haastatteluiden osalta kaikki tarvittavat tilat ovat valmiina, ja samalla minulla oli mahdollisuus tutustua nuoriin jo ennen virallista osuutta. Huomioitavaa on, että haastatteluihin osallistuvat nuoret ovat todella nuoria, jotka eivät todennäköisesti ole tottuneet tällaisiin tilaisuuksiin. Tämän vuoksi koin tärkeäksi, että keskustelen heidän kanssa ennen tutkimusta, jotta he eivät kokisi itse haastattelua niin jännittävänä.

Virallinen tilaisuus alkoi kyselylomakkeiden jakamisella tutkimukseen osallistuville henkilöille. Oletin, että on hyvin todennäköistä, että kyselylomakkeet täyttyvät vain niiden kysymysten osalta, joissa ei tarvitse kirjoittaa mitään. Oletukseni osui oikeaan. Lähes kaikki vastaajat täyttivät vain kohdat, jotka vaativat vain ympyröimistä, ja mitään ylimääräistä ei kirjoitettu. Tämän vuoksi kyselyn lisäksi oleva haastattelu oli äärimmäisen hyvä ratkaisu, sillä muuten tulokset olisivat jääneet todella heikoiksi.

Haastattelut ensimmäisen ryhmän kanssa osoittautui erittäin haastavaksi. Syy siihen oli se, että nuoreten tietämys tulevasta palveluksesta oli olematonta. Kutsuntatilaisuudesta muistettiin vähän, ja vielä vähemmän tiedettiin tulevasta palveluksesta. Tämän vuoksi ennalta suunniteltuihin kysymyksiin tuli todella lyhyet vastaukset. Lyhyet vastaukset vaikuttivat myös jatkokysymyksiin tuottamiseen negatiivisesti. Oli erittäin haastavaa saada kaivettua vastauksia henkilöiltä, jotka eivät vielä täysin käsittä sitä mihin he ovat joutumassa. Haastattelut jäivät tämän vuoksi lyhyiksi, jotka noudattelivat samaa kaavaa. Minä esitin kysymyksen, johon he vastasivat lyhyesti, tai eivät osanneet vastata ollenkaan. On selvää, että haastattelutilaisuus on jännittävä hetki nuorille, ja viimeistään siinä vaiheessa, kun ääninauhuri kaivetaan esille, ja henkilölle ilmoitetaan haastatteluiden taltioimisesta.

Haastattelut kuitenkin suoritettiin onnistuneesti, ja vaikka tilaisuus olikin haastava, niin saatiin sieltä myös hyviäkin vastauksia tutkimuksen kannalta. Tämä tilaisuus antoi kuitenkin minulle todella paljon mietittävää, sillä tarkoitukseni oli seuraavaksi haastatella samaan ikäluokkaan kuuluvia henkilöitä lukiosta. Eli henkilöitä, jotka ovat käyneet vain kutsuntatilaisuudessa, eivätkä ole vielä astuneet palvelukseen. Ensimmäisestä kerrasta oppineena päätin vaihtaa lukiolaisista koostuvan ryhmän. Valitsin uudeksi haastatteluryhmäksi nuoria miehiä Utin jääkärirykmentistä. Henkilöitä jotka ovat juuri aloittaneet varusmiespalveluksen. Ajattelin heillä olevan paljon enemmän annettavaa tutkimukselleni. He ovat samaa ikäluokkaa, kun ensimmäinen ryhmä, mutta heillä on kutsuntatilaisuuden lisäksi vielä kokemusta varusmiespalveluksesta.

Toinen haastattelu suoritettiin Utin jääkärirykmentissä. Haastatteluihin osallistui yhteensä viisi nuorta miestä, jotka olivat juuri aloittaneet varusmiespalveluksen. Henkilöt olivat aloittaneet palveluksen tukikompaniassa, joka vastaa Utin jääkärirykmentin tukielementistä. Tukikomppania vastaa Utin jääkärirykmentin johtamis- ja tukeutumisympäristön varusmiesten tuottamisesta ja tuottaa joukkotuotantovelvoitteiden määrittämät määrät joukkoja maavoimien käyttöön. Tukikompaniassa palvelee varusmiehiä sotilaspoliisi-, apumekaanikko-, viesti-, kuljettaja-, lääkintä-, sää-, kunnossapitomiehen-, tilanpäivystäjä-, taistelulähetin-, ja sotilaskeittäjän tehtävissä. Harjoituksissa ja poikkeusoloissa tukikomppania vastaa operaatiotukikohdan perustamisesta ja ylläpidosta erikoisoperaatio-osastolle.

Haastattelupaikkana toimi tukikompanian toimisto, joka takasi rauhaisan työskentelytilan tutkimusta varten. Haastateltavat henkilöt olivat saaneet jo ennakkoon tiedon mahdollisuudesta osallistua tutkimukseen, ja ilmoittautuminen oli vapaaehtoista. Viisi henkilöä valittiin tutkimukseen mukaan, ja kaikki heistä olivat lukion käyneitä varusmiehiä. Tilaisuus noudatti samoja periaatteita, kuin aikaisempi haastattelu ensimmäisen ryhmän kanssa. Esittelin tutkimukseen osallistuville henkilöille itseni, ja kerroin tutkimukseni tarkoituksen heille lyhyesti. Tämän jälkeen heillä oli aikaa noin 30 minuuttia aikaa täyttää kyselylomake. Kyselylomakkeen palauttamisen yhteydessä numeroin henkilöt, ja annoin heille haastattelurungon kysymykset, jotta he voisivat tutustua niihin ennen haastatteluita. Kun henkilöt voivat tutustua kysymyksiin etukäteen on todennäköisempää, että he pystyvät tuottamaan laadukkaampia vastauksia. Tällöin kysymykset eivät tule yllättäen.

Haastattelut sujuivat tämän ryhmän kanssa huomattavasti paremmin, kuin ensimmäisen ryhmän kanssa. Haastateltavat henkilöt pystyivät tuottamaan laajoja vastauksia kysymyksiini, ja näin ollen he tuottivat todella paljon lisäarvoa tutkimukseeni. Kaikki haastateltavista henkilöistä vastasi jokaiseen kysymykseen jotain, eikä vain kuitannut sitä ”en tiedä” vastauksella. Tämän vuoksi haastattelut etenivät luontevasti alusta loppuun, ja tarkentavien kysymyksien esittäminen heille haastatteluiden aikana oli helppoa.

Selkeä ero tämän ryhmän osalta oli myös siinä, että yksikään haastateltavista ei näyttänyt jännittävän haastattelua. Siihen on varmaan useita syitä, mutta uskon, että heidän oli helpompi vastata kysymyksiin, koska heillä oli kokemusta varusmiespalveluksesta. Toinen syy voi olla se, että jokainen heistä oli suorittanut lukion. Laajempi tietämys ja kokemus käsiteltävästä aiheesta usein edesauttaa vastauksien tuottamista. Toinen ryhmä pystyi myös käsittelemään kysymyksiä siitä näkökulmasta, että mitä heidän olisi kannattanut tehdä ennen varusmiespalveluksen alkua. He ovat olleet palveluksessa useita viikkoja, jossa heidän fyysistä kuntoa on testattu kuntotestien ja taistelukoulutuksen myötä. He pystyivät siis tuottamaan vastauksia siihen, että oliko heillä riittävä fyysinen kunto ennen palvelusta, ja olisiko he tehneet jotain toisin harjoittelun suhteen.

Tutkimukseni laadun kannalta oli erittäin tärkeää, että vaihdoin toisen haastatteluryhmän kutsuntatilaisuudessa käyneistä lukiolaisista varusmiehiin, jotka ovat juuri aloittaneet palveluksen. Jos en olisi tätä muutosta tehnyt, niin uskon, että tulokset olisivat jääneet heikoiksi.

3.4 Aihealueen rajaus

Olen rajannut tutkimukseni käsittämään vain nuoria miehiä, jotka ovat käyneet kutsuntatilaisuudessa. Tutkimustulosten kannalta oli tärkeää, että vastaajilla on vähintään kokemus kutsuntatilaisuudesta. Tämä myös paransi todennäköisyyttä sille, että tutkijalla ja tutkittavilla henkilöillä oli yhteinen käsitys tutkittavasta aiheesta. Jos nuorilla ei olisi ollut mitään kosketusta puolustusvoimiin, olisi vastausten saaminen tutkimuskysymyksiin ollut todella vaikeaa. Tähän tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat samaa ikäluokkaa. Ainoa ero haastatteluryhmien välillä oli se, että ensimmäinen ryhmä oli käynyt pelkästään kutsuntatilaisuudessa, ja toinen ryhmä oli kutsuntojen lisäksi aloittanut varusmiespalveluksen.

Rajasin tutkimukseni koskemaan pelkästään miehiä. Sen vuoksi, koska naisille varusmiespalvelus on vapaaehtoista, ja miehille ei. Se johtaa siihen, että naiset ovat hyvin todennäköisesti jo valmiiksi motivoituneita suorittamaan varusmiespalveluksen. Naisten ottaminen mukaan tutkimukseen olisi vaikeuttanut tutkimustulosten ja havaintojen muodostamista.

Motivaatiota tarkastelen tässä tutkimuksessa pääosin liikuntamotivaation näkökulmasta. Käsittelen teorialuvussa motivaatiota laajemmin, mutta tuloksissa sekä pohdinnassa tarkastelen motivaatiota pääosin liikunnan lisäämisen kannalta.

4 FYYSISEN KUNNON JA LIIKUNNAN MERKITYS PUOLUSTUSVOIMOISSA

Tutkimukseni ymmärtämiseni kannalta on hyvä määrittää seuraavat käsitteet tarkemmin.

4.1 Fyysinen aktiivisuus ja liikunta

Fyysinen aktiivisuus on laaja käsite. Se voidaan nähdä yksinkertaisesti tarkoittavan kaikkea ihmistä liikkeeseen laittavaa toimintaa. Se on lihasten tahdonalaista toimintaa, joka lisää yksilön energiankulutusta. Fyysisen aktiivisuuden vastakohta on fyysinen inaktiivisuus, joka voidaan kääntää kansankielelle ”liikkumattomuus”. Vuoren (2005) mukaan Liikkuminen on siis osa fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen aktiivisuus pitää sisällään kaikki mahdolliset liikkumismuodot, mitkä ihminen tekee tahdonalaisesti.

Fyysinen aktiivisuus on elämäntapa, joka kerran opittuna voi seurata läpi elämän. (Malina 1996, 49.) Se opitaan jo varahaisiässä vanhempien esimerkistä, ja ulkoisen ympäristön vaikutuksesta. Se voi muokkaantua ikääntyessä, joko parempaan tai huonompaan suuntaan. Mitä nuorempana sen on oppinut, sitä varmemmin se säilyy, eikä hetkelliset ulkoa tulevat muutokset pääse sitä muuttamaan.

Fyysisen aktiivisuuden ollessa niin laaja käsite, on se useimmissa tutkimuksissa jaettu kahteen pienempään osaan. Tällä tavoin pystytään helpommin erottelamaan ihmisten eri liikkumismuodot, ja tuottamaan tarkempia tutkimuksia aiheesta. Fyysinen aktiivisuus on usein kuntoliikuntaan sekä jaettu arki-, ja asiointiaktiivisuuteen. (Manson ym. 2002, Martinez-Gomez ym. 1999)

Suomen kielessä fyysinen aktiivisuus ja liikunta usein mielletään samaa tarkoittavaksi asiaksi. Termit ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa, ja voidaan katsoa, liikunnan olevan fyysisen aktiivisuuden alakäsite. Liikunnalla tarkoitetaan Suomessa omasta tahdosta tapahtuvaa liikkumista, joka tapahtuu pääsääntöisesti vapaa-ajalla. Useiden eri määritelmien mukaan liikunta on säännöllistä ja suunnitelmallista. Fogelholmin ym. (2005) mukaan liikunnan tavoitteena on fyysisen kunnan ja terveyden säilyttäminen sekä kehittäminen. Liikunnan tuottamat positiiviset vaikutukset auttavat myös ehkäisemään mielenterveysongelmia. (Fogelholm 2011, 127, 153-156, 179-181)

Jokaiselle 18-19- vuotiaalle nuorelle miehelle on kehittynyt elämän aikana yksilökohtaiset tottumukset liikuntaa kohtaan. Liikuntatottumukset ovat muovaantuneet vuosien varrella joko positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan. Vanhempien esimerkillä sekä oppilaitoksilla on suuri merkitys siihen, mihin suuntaan ne ovat kehittyneet. Liikuntatottumusten muokkaaminen lyhyellä aikavälillä on haastavaa. Kutsuntojen ja varusmiespalveluksen alkamisen välillä on usein aikaa vain kuudesta kuukaudesta vuoteen, joten nuorten kiinnostuksen herättäminen liikuntaa kohtaan ennen varusmiespalvelusta vaatii luovia toimenpiteitä puolustusvoimilta sekä kutsuntatilaisuudelta.

4.2 Fyysinen kunto

Fyysinen aktiivisuus on käsitteenä vahvasti sidoksissa fyysiseen kuntoon. On useita tutkimuksia, jotka osoittavat, että fyysisesti aktiiviset ihmiset ovat fyysisiltä kuntoominaisuuksiltaan parempia, kuin fyysisesti inaktiiviset ihmiset. (Corbin & Pangrazi 1993; Livingstone 1994)

Fyysinen kunto voidaan nähdä osana liikuntakykyisyyttä. Liikuntakykyisyys käsittää fyysisen kunnan lisäksi vielä motorisen kunnan ja liikehallinnan. Fyysinen kunto ei myöskään ole yksi kyky, vaan se käsittää myös joukon erilaisia kykyjä, jotka yhdessä muodostavat fyysisen kunnan. (Nupponen 1997, 17) Useimmiten fyysinen kunto jaotellaan vain kolmeen osaan, jotka ovat nopeus-, voima- sekä kestävyyskunto. Ojan (1995) mukaan fyysinen kunto voidaan määritellä toimintakelpoisuudeksi, tilana suorittaa tietty tehtävä, tai biomekaaniseksi ja fysiologiseksi kyvyksi.

Yhdessä mallissa fyysinen kunto voidaan nähdä myös koostuvan useista kuntotekijöistä. Kaikki tekijät ovat luonteeltaan sellaisia, jotka ihminen joko omaa valmiiksi, ja jos ei omaa, niin ne ovat hankittavissa. Tässä mallissa (kuva 1) fyysinen kunto on jaettu kahteen eri kuntotekijään, terveyteen sekä taitoon liittyviksi kokonaisuuksiksi. Terveyteen liittyvät tekijät koostuvat fyysisistä tekijöistä, jotka ovat ihmiselle elintoimintojen ja terveyden kannalta merkittävässä roolissa. Taitoon liittyvät tekijät koostuvat pääosin liikunnalliseen kyvykkyyteen vaikuttavista tekijöistä. (Caspersen ym. 1985, 126-131)



Kuvio 1. Fyysinen kunto (Caspersen ym. 1985, 126-131)

Fyysinen kunto on helposti mitattavissa. Puolustusvoimissa fyysistä kuntoa mitataan vähintään kaksi kertaa palveluksen aikana. Ensimmäisen kerran testit suoritetaan varusmiespalveluksen alussa, ja toisen kerran ennen kotiutumista. Fyysisen kunnan mittaamisen tarkoitus on määrittää sotilaan fyysinen suorituskyky, jotta sotilas voidaan määrätä hänelle sopivaan tehtävään palveluksen sekä sodan aikana.

Puolustusvoimien tavoitteena on tuottaa suorituskykyisiä joukkoja reserviin. Suorituskyky koostuu useista eri kokonaisuuksista, joista yksi on fyysinen toimintakyky. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen vaatii jokaiselta henkilöltä omaehtoista fyysisen kunnan harjoittelua. Reserviläisten osalta etenkin on tärkeää, että he harjoittelevat myös vapaa-ajalla. Suurin syy vapaa-ajan harjoittelun tärkeydelle on teknologian kehittyminen, joka on helpottanut ihmisten työtehtäviä, ja työstä johtuva fyysisen kuormitus on vähentynyt.

4.3 Liikunnan merkitys kansanterveydelle

Liikunnan merkitys kansanterveydelle on viime vuosikymmenien ajan ollut useiden tutkimusten kohteena. Tutkimusten tuloksina on saatu luotettavaa tietoa liikunnan hyödyistä ihmisten hyvinvoinnille sekä terveydelle. Tutkimusten mukaan liikunnalla on positiivinen vaikutus mielenterveysongelmien ehkäisyssä sekä fyysisen hyvinvoinnin edistäjänä. (UKK-instituutti 2019) Liikunta on todettu myös parantavan unen laatua. Niemen (2007) mukaan se vähentää myös masentuneisuutta, stressiä sekä ahdistusta.

UKK-instituutti (2019) on kehittänyt aikuisille ihmiselle viikkoon perustuvan liikuntamallin. Se on yksinkertainen malli, jonka tarkoituksena on antaa kansalaisille esimerkki siitä, millä tavalla he voisivat parantaa omaa hyvinvointiaan ja terveyttään. UKK-instituutti on hyödyntänyt mallin kehittämisessä Yhdysvaltalaisien terveystieteiden tutkimuksia. Tutkimusten pohjalta on luotu tämän hetkiset liikuntasuositukset.



Kuvio 2 Liikuntasuositukset 2019 (UKK-instituutti, 2019)

Uudessa liikuntamallissa reipasta liikkumista olisi hyvä harrastaa 2t 30min, tai sitten 1h 15min rasittavaa liikuntaa. Reippaan ja rasittavan liikkumisen ero voidaan yksinkertaisesti selvittää siten, että pystyykö puhumaan suorituksen aikana. Reippaan liikunnan aikana pitää pystyä puhumaan, kun taas rasittavan liikunnan aikana puhuminen tuottaa vaikeuksia. Kumpikin edellä mainituista liikkumismuodoista perustuvat sydäntä kuormittavaan liikuntaan. (UKK-instituutti 2019)

Toimintakyvyn parantamiseksi täytyisi harrastaa vähintään kaksi kertaa lihaskuntoa ja liikehallintaa. Tärkeintä on kuormittaa suuria ja lihasryhmiä sekä haastaa omaa kehonhallintaa. Tätä tukevia liikuntamuotoja on esimerkiksi kuntosali, pallopelit, ryhmäliikunta, raskaat pihatyöt sekä porraskävely. (UKK-instituutti)

Kevyttä liikuskelua pitäisi tehdä aina kun on mahdollista. Kauppareissutkin kannattaa mieluummin kulkea jalan, kun ajaa autolla, jos se vaan suinkin on mahdollista. Nykyaikana lisääntynyt istumatyö kuormittaa tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointia. Taukojen aikana olisi hyvä pystyä hieman jaloittelemaan.

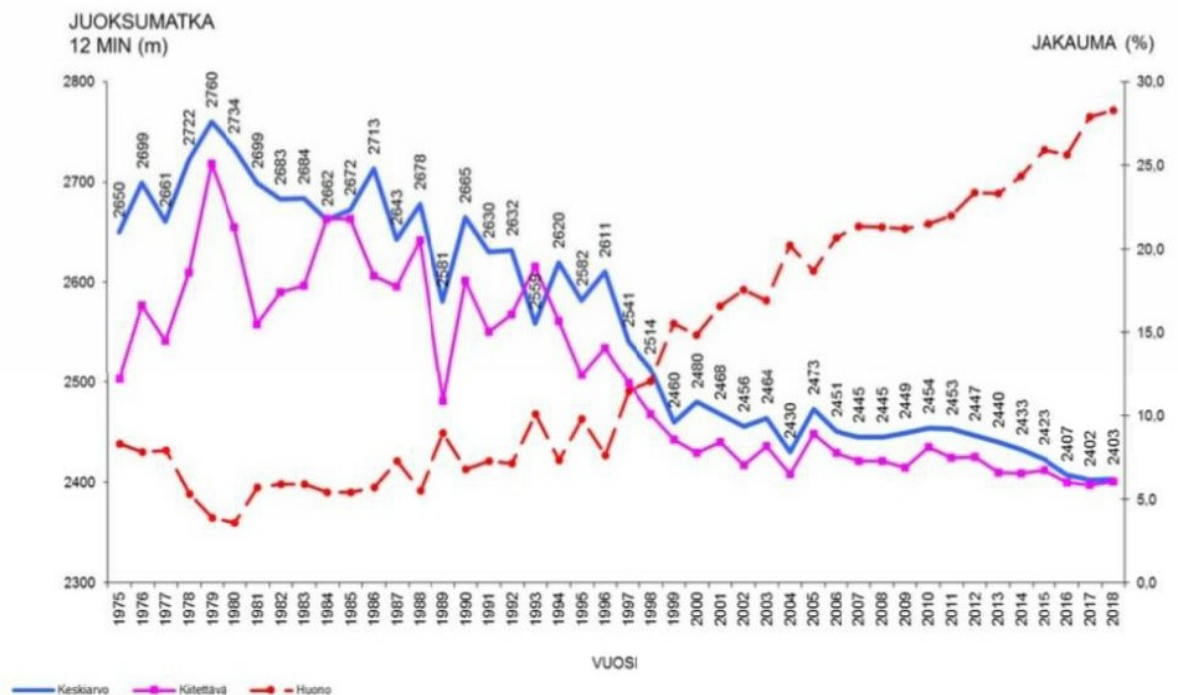
Kaiken pohjalla on riittävän unen saanti. Dahlin (1999) mukaan, kun ihminen nukkuu riittävästi, ihminen pysyy virkeänä ja toimintakykyisenä. Unen aikana aivot aktiivisesti tekevät töitä palautuakseen rasituksesta, minkä valveilla on aiheuttanut. (Dahl & Lewin 2002, Porkka-Heiskanen & Stenberg 2008)

UKK-instituutin (2019) mukaan liikkuminen ennalta ehkäisee, sekä hoitaa ja kuntouttaa useita tauteja. Liikunta on tärkeimpiä hoitokeinoja, kun puhutaan sydän, ja verisuonitaudeista, 2 tyypin diabeteksesta sekä tuki, ja liikuntaelinsairauksista. Liikunnasta saa parhaan hyödyn irti silloin, kun se on säännöllistä. Lyhytkestoiset suoritukset ovat toki tyhjää parempia, mutta niiden hyöty ei ole suuri.

Liikunnan puute on sidoksissa unen laatuun. Unen laadun heikentyessä ihminen tuntee itsensä väsyneemmäksi töissä, ja hereillä ollessaan. Pitkäaikainen unenpuute voi johtaa vakavampiin sairauksiin kuten työuupumus tai masennus. Vähäinen liikkuminen laskee myös kehon vastustuskykyä, joka voi altistaa ihmisen eri taudeille ja ”flunssille”.

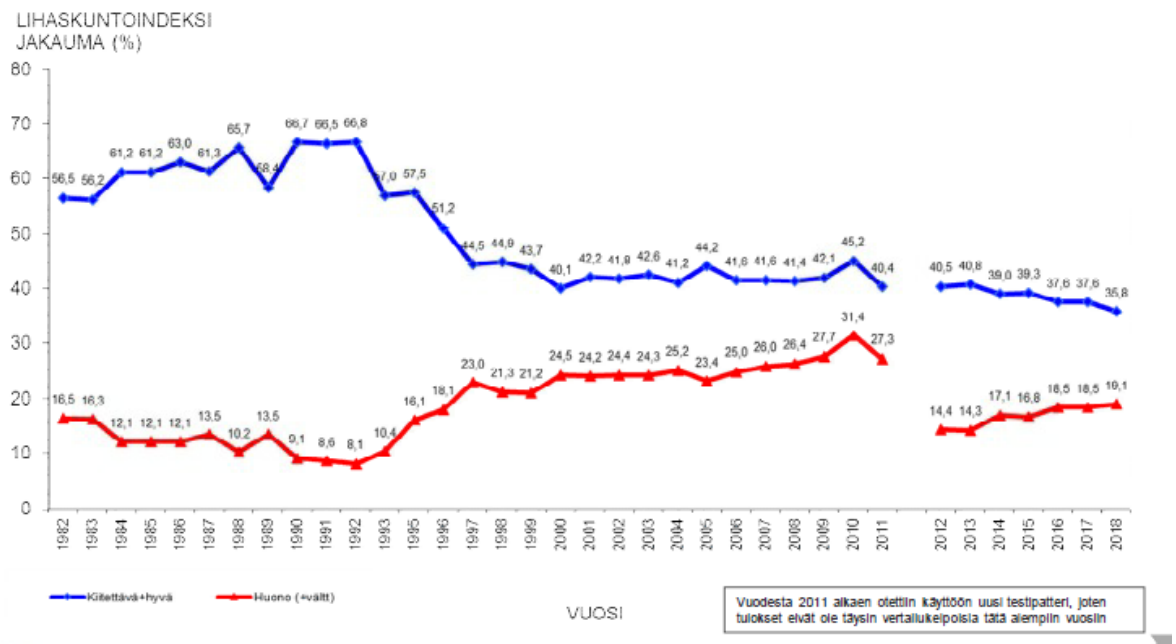
Puolustusvoimissa ollaan lopulta havaittu, että toimenpiteitä nuorten kunnan kohottamisen on tehtävä. Varusmiespalvelus on fyysisen kunnan tutkimusten osalta erinomainen paikka, sillä se tavoittaa suuren ikäryhmän Suomen nuorista. Fyysistä kuntoa on seurattu puolustusvoimissa pitkään ja tulokset ovat romahtaneet viimeisen 40 vuoden aikana. Muutamit viime vuodet kuitenkin osoittavat, että tulokset eivät ole enää laskeneet vaan ne ovat pysyneet suunnilleen samalla tasolla.

Kuviossa 3 kuvataan kestävyyskuntoa, joka on mitattu 12 minuutin juoksutestillä vuodesta 1975-2018. Kuvasta voi selkeästi nähdä, kuinka huonon tuloksen saaneiden nuorten määrä on kasvanut huolestuttavan paljon vuosien aikana. Kiitettävän tuloksen saaneiden varusmiesten määrä taas on tippunut merkittävästi 40 vuoden aikana. Se lasku on kuitenkin saatu tasaantumaan viime vuosina. Keskiarvo on tippunut tasaisesti vuodesta 1975 muutamia piikkejä lukuun ottamatta. Positiivinen asia on kuitenkin se, että viimeisten vuosien aikana keskiarvo on pysynyt samoissa lukemissa, mutta tulos on silti huono.



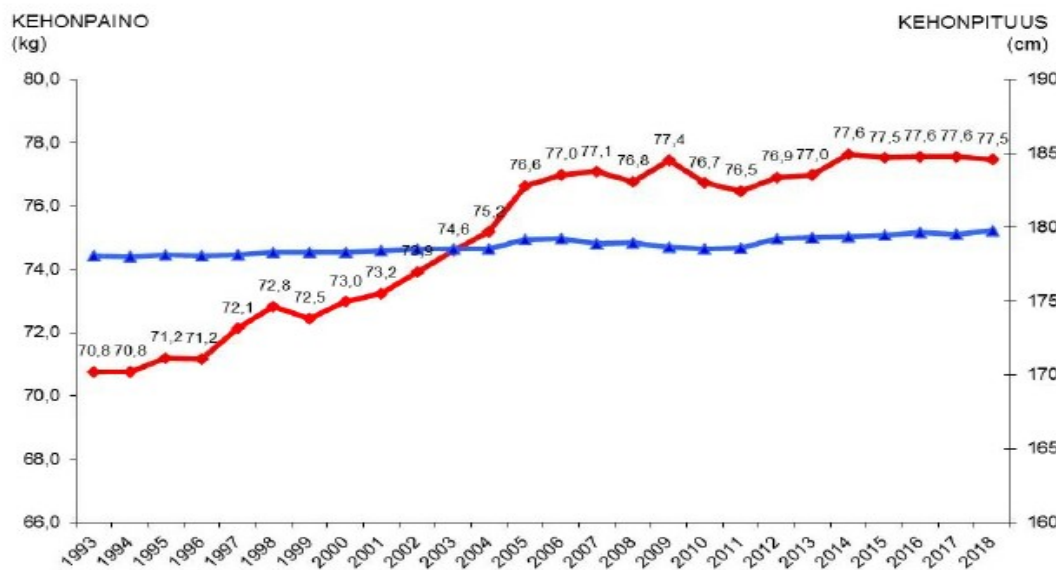
Kuvio 3. Kestävyyskunto (Puolustusvoimat 2018)

Lihaskuntoa on mitattu puolustusvoimien lihaskuntotestillä, jonka tulokset on kuvattu kuviossa 4. Vuodesta 2011 otettiin käyttöön uusi testipatteri, joten siitä saadut tulokset eivät olleet vertailukelpoisia aiempiin vuosiin. Lihaskunnan osalta huomion arvoista on se, että heikon tuloksen saaneiden ja hyvän tuloksen saaneiden jakauma on todella suuri vuonna 1982-1997. Taulukko osoittaa selvästi, kuinka heikon tuloksen saaneiden määrä on kasvanut ja kiitettävän tuloksen saaneiden määrä on vähentynyt.



Kuvio 4 Varusmiesten lihaskunto (Puolustusvoimat 2018)

Kuviossa 5 on kuvattu varusmiesten painon sekä pituuden keskiarvo vuodesta 1993-2018. Pituus on pysynyt lähes samana. Paino sen sijaan on noussut tasaisesti vuosina 1993-2010, ja tämän jälkeen se on pysynyt samoissa lukemissa vuoteen 2018 asti. Lihavuus on yleistynyt Suomessa. 2017 tehdyn Finterveys tutkimuksen mukaan 72% miehistä ja 63% naisista oli vähintään ylipainoisia. Sama trendi koskee myös nuoria, sillä lähes joka neljännes lapsi tai nuori on ylipainoinen.



Kuvio 5 Varusmiesten pituus ja paino (Puolustusvoimat 2018)

4.4 Varusmiesten kuntovaatimukset

Pääesikunta (2019) on julkaissut uuden asiakirjan koskien asevelvollisten fyysisiä kuntovaatimuksia. Pääesikunnan julkaisemassa asiakirjassa kerrotaan, mitkä ovat asevelvollisten valtakunnalliset tavoitteet ja velvoitteet. Testien tarkoituksena on pystyä arvioimaan fyysisiä valmiuksia ja voimavaroja, joita tarvitaan eri tehtävien suorittamiseen. Puolustusvoimissa on laaja tehtäväkirjo, joista jokaiselle tehtävälle on asetettu oma vaatimuksensa fyysisen kunnan osalta.

”Puolustusvoimat tarvitsee fyysisesti toimintakykyistä, aktiivisesti liikuntaa harrastavaa ja tehtäviinsä motivoitunutta henkilöstöä poikkeusolojen ja rauhanajan tarpeisiin.” (Pääesikunta 2019) Puolustusvoimat muistuttaa asiakirjassaan, että vaikka asejärjestelmät ovat muuttuneet teknologisimmiksi, niin vaaditaan silti jokaiselta yksittäiseltä sotilalta hyvää fyysistä suorituskkyä oman toimintakyvyn ylläpitämiseen. Sotilas siis tarvitsee edelleen vahvan kuntopohjan, jotta hän selviytyy taistelukentän vaativissa olosuhteissa. Sotilaan pitää edelleen pystyä liikkumaan maastossa ja tarvittaessa evakuoimaan haavoittunut taistelijapari suojaan. Tämän lisäksi sotilaan on kestävä fyysinen ja psyykinen rasitus, minkä pitkämittainen ja stressaava taistelutilanne aiheuttaa. Johtajilta vaaditaan kaiken edellä mainitun lisäksi vielä tietämystä ja osaamista oman joukon fyysisen toimintakyvyn osalta, sekä sen ylläpitämisestä ja kehittämisestä. (Pääesikunta 2019)

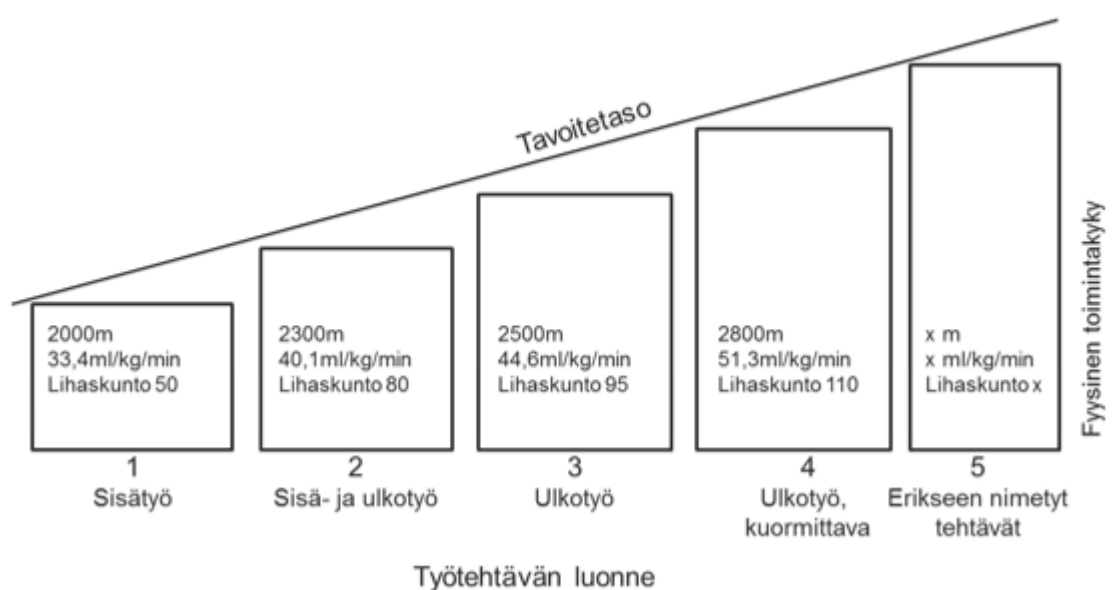
Uudet varusmiesten kuntovaatimukset eivät eroa aikaisemmista käytössä olleista kuntovaatimuksista merkittävästi. Fyysisten testien osalta muutoksia testattaviin liikkeisiin ei ole tullut, vaan ne ovat pysyneet samoina. Muutoksia mitä uudenasiakirjan myötä ovat tulleet ovat seuraavat. Lihaskuntotestien osalta suoritettavien liikkeiden pisteytykset ovat muuttuneet. Armeijan eri tehtäville on nyt määritetty kuntoluokkavaatimukset. Seuraavien kuvien avulla esittelen puolustusvoimien uudet kuntovaatimukset, luokkajaon, sekä uuden pisteytysmallin. Kuntotestien lisäksi varusmiehiltä mitataan testien yhteydessä pituus, paino ja vyötärön ympäryys.

Kuviossa 6 on taulukko, jossa fyysiset kuntovaatimukset jaotellaan luokasta 1 päättyen luokkaan 5. Jokaisen tavoitetaso kohdalla kuvataan sanallisesti, millainen tehtävä kyseessä on. Työn luonteen ja tehtävän muuttuessa vaativammaksi, myös fyysisten kuntovaatimusten luokka kasvaa. Suurin osa varusmiesten tehtävistä sijoittuu tavoitetasoihin 2-4. Poikkeuksina varusmiesten osalta ovat erikoisjoukot, ja B palvelusluokassa palvelevat varusmiehet. Erikoisjoukoilla tavoitetaso on 5, ja B- miesten osalta tavoitetaso voi olla 1.

Tavoitetaso	Työn sisältö ja luonne
1	Sisätyö, kevyt toimistotyö, pääasiassa istumista
2	Sisä- ja ulkotyön yhdistelmä, vaihteleva kuormitus yhtäjaksoisesti enintään 2-4 h.
3	Ulkotyö, jatkuva kuormitus yhtäjaksoisesti yli 4 h.
4	Ulkotyö, raskas kuormitus (taisteluvälineistö) yhtäjaksoisesti yli 4 h.
5	Tulostusyksiköiden erikseen nimeämät tehtävät, joihin on yksilöity sisäänkäynti- tai tehtävässä toimimisen fyysinen vaatimus.

Kuvio 6 Työn sisällön ja luonteen määrittämät tavoitetasot. (Pääesikunta 2019)

Kuviossa 7 kuvataan tavoitetasot kuntovaatimusten osalta auki. Muuten kuva täydentää aikaisempaa kuvaa 6. Jokaisella tavoitetasolla on omat vaatimuksensa, ja palkissa olevat luvut ovat minimi vaatimuksia. Otetaan esimerkiksi tavoitetaso 3. Tavoitetasossa kolme on kestävyyskunnan osalta vaatimuksena saavuttaa vähintään 2500 metrin tulos 12 minuutin juoksupuolimaratonissa. Lihaskunnan osalta minimi vaatimus on 95 pistettä. Seuraavaksi avaan kestävyyskuntotestin, ja lihaskuntotestien liikkeet sekä niitä koskevan pisteytyksen.



Kuvio 7. Tavoitetasojen sisältämät vaatimukset (Pääesikunta 2019)

Kestävyyskunto puolustusvoimissa mitataan 12 minuutin juoksutestillä, eli kansankielellä cooperin testillä. Tässä testissä mittaukseen osallistuvat henkilöt juoksevat yhtäjaksoisesti 12 minuutin ajan, ja sen aikana kuljettu matka metreinä on lopputulos. Juoksu suoritetaan yleensä urheilukentällä, tai resurssien puuttuessa urheilukentän voi korvata tasaisella tieosuudella.

Lihaskunto puolustusvoimissa mitataan kolmen eri kokonaisuutta mittaavan liikkeen avulla. Liikkeiden on tarkoitus antaa kokonaiskuva mitattavan yksilön voimantuottamista eri kehon osa-alueilla, joita ovat alaraajat, keskivartalo sekä yläkroppa. Seuraavaksi esittelen teille lihaskuntotestien liikkeitä ja pisteytyksen.

Ensimmäisenä testiliikkeenä on vauhditon pituus (Kuvio 8), mikä mittaa alaraajojen maksimaalista voimantuottoa sekä räjähtävyyttä. Testissä on kolme suoritusta, joista paras jää voimaan. Tulos mitataan metreissä yhden senttimetrin tarkkuudella. Tulos kirjataan metreissä ja se kerrotaan luvulla 20. Esimerkiksi jos henkilö hyppää 2,0m, saa hän siitä pisteitä $2,0 \times 20$ eli 40 pistettä.



Kuvio 8. Vauhditon pituus (Pääesikunta 2019)

Toisena testiliikkeenä on istumaannousu (Kuvio 9), joka mittaa keskivartalon koukistajalihasten dynaamista voimaa. (pääesikunta 2019) Tulos tässä testissä on toistomäärä 1 minuutin aikana. Jokaisesta suorituksesta saa yhden pisteen.



Kuvio 9 Istumaannousu (Päaesikunta 2019)

Kolmantena ja viimeisenä liikkeenä on etunojapunnerrus (kuvio 10). Liike mittaa hartian alueen ja yläraajojen lihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien vartalonlihasten staattista kestävyyttä. (Päaesikunta 2019) Tulos tämän testin osalta määräytyy samalla tavalla kuin edellisessä liikkeessä, eli toistomäärä 1 minuutin aikana. Jokaisesta toistosta saa yhden pisteen.



Kuvio 10 Etunojapunnerrus. (Päaesikunta 2019)

Lihaskuntotestistä ansaitut pisteet laskettuna yhteen saadaan lopullinen tulos. Eli jos henkilö on hypännyt vauhditonta pituutta 2,0m, istumaannousuja kertyi 25 toistoa ja etunojapunnerruksia 40 toistoa, niin yhteistulos lihaskuntotestin osalta on $40p+25p+40p= 105p$. Jokaisella tavoitetasolla oli oma minimi pistemäärä lihaskunnan osalta.

Fyysisen kunnan mittaamisen tarkoitus on tuottaa tietoa henkilölle itselleen sekä kouluttajalle. Sitä käytetään yhtenä arvioinnin välineenä. Tarkoituksena on kuitenkin se, että se tuottaa ensisijaisesti tietoa varusmiehelle, mutta myös kouluttajalle. (Nupponen ym. 1977, 5; Nupponen ym. 1999, 6.) Sen tulisi kannustaa myös henkilöitä asettamaan itselleen tavoitteita, ja samalla tunnistaa ne, jotka tarvitsevat enemmän yksilöllistä ohjausta fyysisen kunnan parantamiseksi. (Juvonen 1976, 38) Mittaustulouksia käytetään usein tieteellisissä tutkimuksissa keinona hankkia vastauksia tutkimuskysymyksiin. (Barrow ym. 1989, 13-15.)

Voidaan todeta, että kuntotestit ovat erittäin vaativat. Etenkin jos niistä haluaa suoriutua hyvin, niin vaatii se liikunnallisuutta, jo ennen varusmiespalvelusta. Jos varusmies saapuu palvelukseen heikossa kunnossa, ja aloittaa harjoittelun vasta palveluksen alussa, ei se mahdollista hyvien tuloksien saavuttamista. On selvää, että parempi se on myöhään aloittaa, kuin ei milloinkaan. Huono kuntotestin tulos voi romuttaa monen tuoreen varusmiehen unelmat palvella haluamassaan joukossa. Tämän vuoksi olisi erittäin tärkeää, että kutsuntatilaisuudessa painotettaisiin liikunnan ja fyysisen kunnan merkitystä varusmiespalveluksessa.

4.5 Fyysisen kunnan kehittäminen

Fyysisen kunnan kehittäminen usein mielletään ihmisten keskuudessa paljon aikaa vieväksi projektiksi. Se pitää paikkansa, että huippukunnan saavuttaminen vaatii useiden vuosien ajan kovaa työtä, mutta fyysisen kunnan kehittäminen heikosta keskinkertaiseksi ei vaadi, kuin muutamien kuukausien työtä. Fyysisen kunnan kehittäminen etenkin heikkokuntoisten mielestä voi tuntua haastavalta, mahdottomalta ja aikaa vievältä kokonaisuudelta. Mutta kuten muissa suurissa ja aikaa vievissä projekteissa on tärkeää, että valtavalta tuntuva kokonaisuus pilkotaan pienemmiksi palasiksi. Tällä tavoin pienempien osakokonaisuuksien saavuttaminen riittää säilyttämään motivaation ja mielenkiinnon harjoittelua kohtaan.

Hakkaraisen (2015) mukaan fyysisen kunnon kehittäminen perustuu kolmeen kokonaisuuteen, jonka muodostaa harjoittelu, lepo ja palautuminen. Fyysisen kunnon kehittäminen ei tapahdu pelkästään harjoittelemalla paljon, vaan se vaatii myös riittävän määrän ravintoa ja lepoa. Ilman riittävää ravintoa ja lepoa harjoittelun teho laskee, koska elimistö ei kykene palautumaan edellisestä harjoituksesta ennen seuraavia harjoituksia. Se ei välttämättä ilmene harjoittelujakson alkuvaiheessa, vaan kuormittuminen tapahtuu kumulatiivisesti. Pitkällä aikavälillä harjoittelun teho laskee ja loukkaantumisen riski harjoittelun aikana kasvaa. Tämän vuoksi, kun fyysistä kuntoa kehitetään, on huomioitava nämä kolme kulmakiveä ja pyrittävä pitämään ne tasapainossa, jotta saadaan optimaalinen hyöty harjoittelusta. Kuviossa 5 on esitelty Hakkaraisen (2015) muodostama kolmio fyysisen kunnon kehittämisen kulmakivistä.



Kuvio11. Kulmakivet fyysisen kunnon kehittämiseksi (Hakkarainen 2015, 91)

Sotilaan tehtävät rauhanaikana ja poikkeusoloissa vaatii sotilaan fyysisiltä ominaisuuksilta paljon. Sotilaalle ei riitä pelkästään hyvä lihaskunto, vaan hänellä on oltava myös hyvä kestävyyskunto. Tämän vuoksi tavanomainen pelkkä lihaskuntoharjoittelu kuntosalilla, tai pelkkä juokseminen kestävyyskunnan parantamiseksi ei riitä yksistään. Lihaskunnan ja kestävyyskunnan parantaminen samanaikaisesti on kuitenkin haastavaa.

Lihaskuntoharjoittelun tarkoituksena on usein lihaskasvu, parantunut voimantuotto ja lihaksen tahdonalainen aktivaation kasvu. Kestävyyskunnan osalta katsottuna esimerkiksi juokseminen ei paranna edellä mainittuja osa-alueita. Hapenottokykyä juokseminen sen sijaan parantaa. Harjoitusadaptaatiot ovat siis täysin erilaiset voimaharjoittelun ja kestävyysharjoittelun välillä. Yhdistetyssä harjoittelussa, joissa harjoitellaan molempia osa-alueita voi johtaa hermojärjestelmän ristiriitaisiin adaptaatioihin. (Garcia-Pallares & Izquierdo 2011) Tutkimusten mukaan yhdistetty harjoittelu vaikuttaa enemmän voimaharjoitteluun, jolloin tulosten mukaan voimantuotto heikkenee verrattuna sellaisiin ryhmiin, jotka tekivät vain voimaharjoittelua (Garcia-Pallares & Izquierdo 2011; Häkkinen ym. 2003) Useissa tutkimuksissa on myös todettu, että yhdistetty kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelu ei heikennä kestävyyskunnan kehittymistä. (Chtara ym. 2005; Wilson ym. 2012)

On useita tutkimuksia (Harmann ym. 2008, Santtila 2010, Kokko 2014, Hirsimäki 2014), joissa testataan erilaisia harjoitusohjelmia ja niiden vaikutuksia fyysisen kunnan kehittymiselle. Suurin osa tutkimuksista käsittää noin 2-3 kuukautta kestäviä erilaisia ohjelmia, joiden tarkoituksena on löytää mahdollisimman tehokas sotilaille tarkoitettu harjoitusohjelma. Lähes kaikki tutkimukset osoittavat, että fyysisen kunnan kehityksen tulokset ovat merkittäviä lyhyellä aikavälillä. Etenkin silloin, jos tutkittavat henkilöt koostuvat sellaisista ihmisistä, jotka eivät ole harrastaneet aikaisemmin liikuntaa aktiivisesti.

Harmann ym. (2008) selvittivät tutkimuksessaan kahden eri kahdeksan viikon treeniohjelman vaikutuksia fyysisen kunnan kehittymiseen. Tutkimuksessa testattiin kahta erilaista harjoitusohjelmaa, joista ensimmäinen oli painoihin perustuva harjoittelu ja toinen toteutettiin kehonpainolla tehtäviin harjoituksiin. Kehonpainolla tehtävä ohjelma oli tutkimuksessa sen takia mukana, koska se on Amerikan armeijan vuonna 2004 käyttöön ottama ohjelma alokaskaudelle. Molemmat ohjelmat piti sisällään lihaskuntoharjoittelun lisäksi juoksemista, marssimista, ja erilaisia liikkuvuusharjoitteita. Ryhmät harjoittelivat viisi kertaa viikossa, ja yhden harjoituksen kesto oli puolitoista tuntia. Kohdejoukko tähän tutkimukseen hankittiin vapaaehtoisista. Kriteerinä oli, että heillä ei saanut olla aikaisempaan taustaa kilpaurheilusta, tai aktiivisesta harjoittelusta. Tutkittavat joukko muodostui eri taustoista tulevista miehistä, jotka eivät olleet aikaisemmin harjoitelleet aktiivisesti. Ryhmät testattiin 15 päivää ennen harjoitusohjelman aloitusta, ja 15 päivää ohjelman päätyttyä. Mittauksissa käytetyt kuntotestit sisälsivät armeijan kuntotestien lisäksi vielä viisi erilaista testiä, joissa pyrittiin mittaamaan sotilaalta vaadittuja ominaisuuksia. Tulokset tutkimuksen osalta olivat merkittävät. Suuria eroja kehityksessä ei ohjelmien välillä ollut, koska molemmat niistä sisälsivät paljon samoja harjoitteita. Kokonaisvaltainen kehitys tutkittavien henkilöiden osalta oli todella suuri. Lihaskunto parani molemmilla ryhmillä yli 10%, joka on merkittävä tulos. Tämän lisäksi myös hapenottokyky kehittyi molemmilla ryhmillä yli 10%. Käytännössä kaikki tulokset paranivat huomattavasti. Tutkimus todistaa, että vain kahdeksan viikon intensiivisen harjoittelun avulla on mahdollista parantaa fyysistä kuntoa merkittävästi.

Harjoittelun tulokset näkyvät usein jo lyhyellä aikavälillä, jos henkilö ei ole harrastanut aktiivisesti liikuntaa aikaisemmin. (Santtila 2010, 60) Tämän vuoksi puolustusvoimien pitäisi pyrkiä vaikuttamaan fyysisen kunnan merkitykseen kutsuntatilaisuudessa. Etenkin tuoda esille, että sen kehittäminen myös lyhyellä aikavälillä on mahdollista ja jopa suotavaa. Useat nuoret jotka kokevat itsensä heikkokuntoisiksi eivät tiedosta sitä, että fyysisen kunnan kehittäminen voi tapahtua nopeasti. Se vaatii vain tietoa harjoittelusta ja määrätietoista työskentelyä tavoitteiden saavuttamiseksi.

Tutkimuksessani pyrin löytämään keinoja, kuinka voisi saada nuoret motivoitua harjoittelemaan ennen palveluksen alkua. Haastatteluiden avulla selvitän kutsuntatilaisuuden merkitystä nuorelle ja etenkin sitä, että saivatko he sieltä riittävästi tietoa fyysisen kunnan ja sen kehittämisen osalta. Tämän lisäksi pyrin saamaan nuorilta tietoa siitä, mikä auttaisi heitä lisäämään liikuntaa. Pyrin myös saamaan vastauksen siihen, että helpottaisiko ulkoiset palkkiot lisäämään heidän harjoittelua ennen varusmiespalvelusta.

4.6 MarsMars-sovellus

Puolustusvoimat on ottanut käyttöönsä marsmars-sovelluksen vuonna 2013, jonka tarkoituksena on tarjota varusmiespalveluksen aloittaville nuorille tukea kuntoiluharrastuksen aloittamiselle. Sovellus kehitetty yhteistyössä heiaheia- palvelun kanssa. Se on ilmainen sovellus, joka on mahdollista ladata yleisessä käytössä oleviin android-, ja iphone-puhelimiin. (Puolustusvoimat 2018)

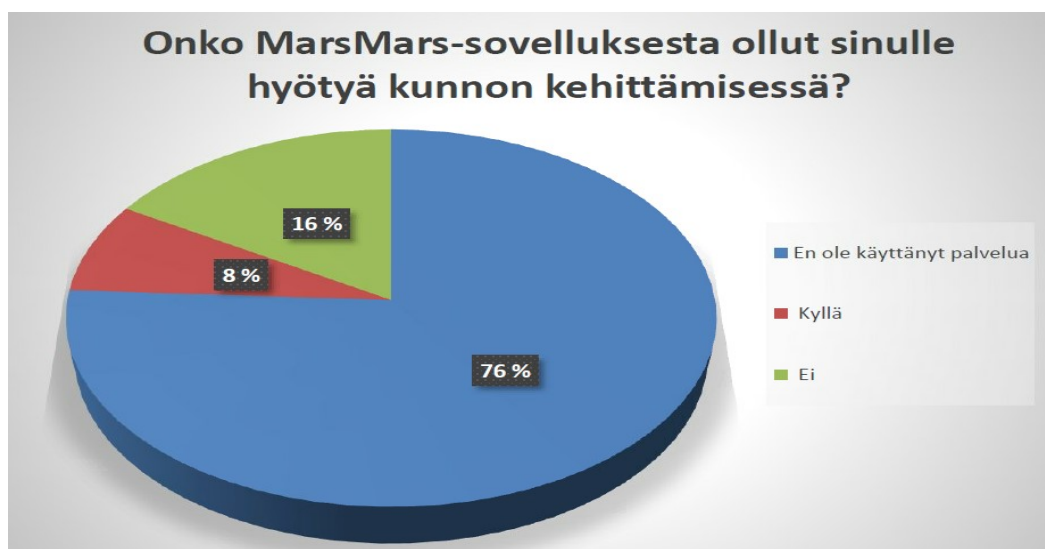
Se on perustettu jokaisen suomalaisen käyttöön, jotka kokevat tarvitsevansa tukea fyysisen kunnan harjoitteluun tai terveyden parantamiseen. Sovellus on suunnattu heikkokuntoisille nuorille, joilla ei välttämättä ole omaa osaamista, ja kykyä aloittaa fyysisen kunnan kohentamista. Sitä voi myös hyödyntää sellaiset ihmiset, joilla on aikaisempaa liikuntataustaa. Siellä on useita palveluita, joita voi käyttää oman harjoittelun tukemiseksi. Sovellus tarjoaa lukuisia kuvilla varustettuja harjoitteluohjeita, harjoitteluvideoita sekä kunto-ohjelmia. (Puolustusvoimat 2018)

Varusmiespalvelus vaatii hyvää fyysistä kuntoa, ja sen kehittäminen pelkästään palveluksen aikana on haastavaa. Puolustusvoimat tarjoaa jokaiselle varusmiespalveluksen aloittavalle nuorelle mahdollisuuden nousujohteiseen liikuntaan. Varusmiehet jaetaan peruskoulutuskaudella tasoryhmiin, jonka tarkoituksena on tarjota eri kuntoluokkiin kuuluville nuorille mahdollisuus kehitykselle. (Lehesjoki 2018, 114) Ryhmät harjoittelevat eri intensiteetillä, joka perustuu varusmiehen sen hetkiseen fyysiseen kuntoon.

Puolustusvoimien kannalta olisi tärkeää, että nuoret aloittaisivat fyysisen harjoittelun riittävän aikaisin ennen varusmiespalveluksen alkua. MarsMars-sovelluksen tärkein tehtävä on tavoittaa nuoret aikaisessa vaiheessa, jotta he voisivat sen avulla aloittaa ennakoivasti parantamaan fyysistä kuntoa ennen varusmiespalvelusta.

Puolustusvoimien paras mahdollisuus vaikuttaa nuoriin on kutsuntatilaisuus. Se on ainutlaatuinen tilaisuus, jolloin puolustusvoimat fyysisesti tavoittaa nuoret ensimmäisen kerran. Kutsuntatilaisuuden tärkeimmät tehtävät ovat jakaa tietoa tulevasta palveluksesta, puolustusvoimista sekä määrätä palveluskelpoisuusluokka ja palveluspaikka. Näiden tehtävien lisäksi kutsuntatilaisuudessa pitäisi jakaa tietoa fyysisen kunnon tärkeydestä, ja antaa tarvittaessa tukea ja ohjausta liikunnan aloittamiseksi. Usein nuoret kuulevat marsmars-sovelluksesta vasta ensimmäisen kerran kutsuntatilaisuudessa.

Kärki (2019) selvitti omassa ammattikorkeakoulun opinnäyte työssään marsmars-sovelluksen käytöstä varusmiesten keskuudessa. Kyselyyn vastasi n. 900 henkilöä, ja suoritettiin kahden ensimmäisen palvelusviikon aikana. Vain 13% vastaajista oli käyttänyt sovellusta, ja loput 87% olivat jättäneet käyttämättä. Hälyttävintä on se, että kyselyyn vastanneista 43% ei tiennyt koko sovelluksen olemassa olosta.



Kuvio 11 MarsMars sovelluksen kokeminen hyödyllisenä. (Kärki 2019,45)

Huolestuttavaa on, että suurin osa ei kokenut sovellusta edes hyödyllisenä kunnon kehittämisen osalta. On kuitenkin huomioitava, että osa vastaajista harrastaa liikuntaa säännöllisesti liikunta-urheiluseuroissa, jolloin sovelluksen tarvetta ei koeta suureksi.

Puolustusvoimien kannalta näyttää ongelmaksi muodostuvan se, että miten kutsunnoissa käyneet nuoret miehet saadaan motivoitua harjoittelemaan ja hyödyntämään heille annettuja liikuntaohjelmia.

5 MOTIVAATIO JA PALKITSEMINEN

5.1 Motivaatio käsitteenä

Motivaatio sana on syntynyt latinankielestä sanasta *movere*, joka tarkoittaa liikuttaa. (Kalliopuska 2005, 131) Motivaatio on käsitteenä hyvin tunnettu. Sen syntyä, mekanismeja ja sen avulla saavutettuja tuloksia on pyritty selvittämään usean eri tieteenalan tutkijoiden toimesta. Motivaatio on ihmisen sisäinen mekanismi, joka saa meidät fyysisesti työskentelemään päämäärätietoisesti kohti meidän asettamia tavoitteita. (Ekola & Vaherva 1980, 206)

Peltosen ja Ruohotien mukaan motivaatio on ihmisen sisällä toimiva psyykinen tila. Tämän tilan avulla ihminen säätelee omaa vireystilaansa eri tilanteiden vaatimalla tavalla. (Peltonen & Ruohotie 1992, 10) Motivaatio ei ole pelkästään ihmisen sisällä toimiva prosessi tai ilmiö. Siihen vaikuttaa myös ulkoiset tekijät, jotka muokkaavat tilanteita jatkuvasti. Ulkoisia motivaatiotekijöitä ovat mm. tehdystä työstä saadut palkkiot tai rangaistuksen pelko. Säilyttääkseen motivaation täytyy yksilön muokata vireystilaansa siten, että se vastaa ulkoisten tekijöiden aiheuttamiin muutoksiin. Motivaatio- termi voidaan nähdä myös kuvaavan yksilön ja ympäristön vuorovaikutussuhteita. (Lepola 2006, 23) Voidaan puhua kokonaisuudesta, jonka kantava elementti on yksilön omat prosessit, ja johon myös vaikuttaa vahvasti kulttuurin ja ympäristön tuottamat ärsykkeet. Ne voivat vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti yksilöön yksilön toimintaan. Motivaation voidaan nähdä myös vaihtelevan ympäristön mukaan. (Vallerand 2001, 267-268.)

5.2 Motiivi

Sellaiset ärsykkeet jotka ohjaavat ihmisen tekemään töitä jonkun tietyn asian saavuttamiseksi kutsutaan motiiveiksi. Motiivit voidaan nähdä sanansaattajina yksilön ja ympäristön välillä. Ympäristö ei pysty synnyttämään motivaatiota ilman yksilöä, mutta se voi synnyttää motiiveja yksilölle. Motiivit ovat haluja vahvempia, jotka voivat synnyttää yksilössä motivaation. Motivaatio taas auttaa ihmistä toimimaan päämäärätietoisesti saavuttaakseen tavoitteensa. (Peltonen & Ruohotie 1992, 16; Ruohotie 1998, 37)

Yksilö muodostaa itselleen omien halujen ja ympäristön tuottamien ärsykkeiden avulla motiivin. Motiivin avulla hän alkaa toimia joko tiedostaen tai tiedostamatta tavoitteellisesti saavuttaakseen päämääränsä. Tätä edellä mainittua voidaan siis kutsua jo motivaatioksi. Motivaatio on joko yhden motiivin, tai useamman motiivin summa, joka aiheuttaa yksilössä tavoitteellista toimintaa. (Salo-Gunst & Vilkkö-Riihelä 1998, 99) Bymanin mukaan keinoja, joita yksilö käyttää saavuttaakseen päämääränsä kutsutaan intentioiksi. Intentiot sisältävät keinoja ja toimintaa, jotka edesauttavat yksilöä etenemään päämäärätietoisesti kohti tavoitteiden saavuttamista. (Byman 2002, 26)

5.3 Yleismotivaatio ja tilannemotivaatio

Motivaatio on laaja käsite ja sen vuoksi se on välillä hyvä pilkkoa pienemmiksi osiksi. Pilkkomalla se pienempiin osiin on mahdollista ymmärtää paremmin motivaation eri osa-alueita. Useiden pienempien osa-alueiden ymmärtäminen antaa paremmat mahdollisuudet saada laajempi käsitys tästä vaikeaselitteisestä sanasta motivaatio. Yksi tapa on jakaa motivaatio kahteen eri osaan, yleismotivaatioon ja tilannemotivaatioon. (Telama 1986, 151) Karkeasti selitettynä yleismotivaatiolla tarkoitetaan pysyvämpää motivaation tilaa, kun taas tilannemotivaatiolla tarkoitetaan lyhytkestoisempaa motivaation tilaa. Tilannemotivaatio on sen sijaan heikompi verrattuna yleismotivaatioon. Tilannemotivaatio voidaan käsittää erilaisina ulkoisten tekijöiden aiheuttamina ärsykkeinä, jotka lisäävät henkilön toimintaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Tilannemotivaatio säätelee nimensä mukaisesti ihmisen vireyttä toimia eri tilanteissa. Tilannemotivaatio kuvaa hyvin dynaamisuutta, joka luetaan yhdeksi motivaation tunnuspiirteeksi. (Ruohotie 1998, 41; Peltonen & Ruohotie 1992, 18-19)

Yleismotivaatiolla tarkoitetaan esimerkiksi henkilöä, jolla on positiivinen ja hyvä asenne liikuntaa kohtaan. Se on hänelle pysyvämpi olotila, joka vaikuttaa hänen myönteiseen suhtautumiseen liikkumista kohtaan. Hän on siis sitoutunut tekemään töitä tasaisesti sen eteen, että pysyy terveenä ja samalla arvostaa terveellisiä elämäntapoja. Tilannemotivaatio voi tällaisissa tapauksissa ilmetä erilaisina tiloina, jotka ohjaavat siinä tilanteessa vahvemmin henkilöä kohti tavoitteitaan. Ympäristö, kulttuuri ja muut ulkoiset tekijät ovat niitä jotka luovat henkilölle erilaisia tilanteita.

Ärsykkeinä tässä tapauksessa voi olla esimerkiksi ulkoiset palkinnot, työnantajan vaatimukset kunnan osalta tai vaikka ystävien kanssa lyöty veto siitä, kuka laihtuu eniten. Se voidaan nähdä eräänlaisena piristysruiskeena, joka lisää hetkellisesti ihmisen vireyttä toimia tavoitteidensa asettamalla tavalla. Tilanteet voivat muuttuvat nopeaan tahtiin, ja ihminen säätelee omaa vireyttensä tilanteen sanelemalla tavalla. On muistettava, että tilannemotivaatio ei vaikuta aina pelkästään positiivisesti ihmiseen. On tilanteita, jotka vaikuttavat negatiivisesti henkilön motivaatioon, mutta se kuinka suuren vaikutuksen se aiheuttaa ihmisessä riippuu yleismotivaation ja tilannemotivaation suhteesta. Jos yleismotivaatio on vahvalla pohjalla, niin tilannemotivaation aiheuttamat negatiiviset vaikutukset eivät saa suurta vaikutusta aikaan motivaatiossa. Yleisellä motivaatiolla ja tilannemotivaatiolla on siis erittäin vahva suhde, jossa yleinen motivaatio vaikuttaa vahvasti tilannemotivaatioon. (Peltonen & Ruohotie 1992, 17)

Yleinen motivaatio voidaan kuvitella sellaiseksi, joka ohjaa ihmisen toimintaa jatkuvasti. Se ikään kuin kulkee ihmisen mukana kaikissa tilanteissa ja toimii taustavaikuttajana. Tilannemotivaatio taas vaikuttaa meidän sen hetkiseen käyttäytymiseen eri tilanteissa. Se kumpi niistä toimii vahvemmin ohjaavana tekijänä, on yksilösidonnaista. Ihmiset jotka ovat luonteeltaan erittäin vakaita, eivät koe kovin suuria muutoksia muuttuvissa tilanteissa. Sellaiset ihmiset jotka taas ovat erittäin herkkiä, reagoivat vahvasti ympärillä tapahtuviin muutoksiin. (Nuttin 1984, 75) Samaa mieltä Nuttinin kanssa on myös Fontana (1995), joka liittyy nämä kaksi motivaatiota osaksi ihmisen persoonallisuutta. Hän näkee yleisen motivaation osana ihmisen luonnetta, joka ohjaa häntä koko elämän ajan tiettyyn suuntaan ja tekoihin. Tilannemotivaatio taas voidaan nähdä tehtävä kohtaisena ilmiönä, johon myös vaikuttavat sen aika ja laatu. Hänkin näkee tilannemotivaation aiheuttamat vaikutukset yksilökohtaisina ihmisten välillä. (Fontana 1995, 217)

Puhuttaessa nuorista jotka ovat käyneet kutsunnoissa, ja ovat valmistautumassa aloittamaan palveluksensa. On tärkeää ymmärtää yleisen motivaation ja tilannemotivaation ero. Etenkin on kriittistä ymmärtää se, että mihin motivaation osa-alueeseen puolustusvoimat kykenee vielä vaikuttamaan sille annettulla lyhyellä aikavälillä. Lyhyellä aikavälillä tarkoitan kutsuntojen ja varusmiespalveluksen välissä olevaa ajanjaksoa. Kuten jo aikaisemmin avasin näitä kahta motivaation osa-aluetta, niin voidaan todeta, ettei puolustusvoimat kykene vaikuttamaan nuorten yleiseen motivaatioon varusmiespalvelusta kohtaan eikä liikuntaa kohtaan. Tämä motivaatio on muodostunut ennen puolustusvoimien ensimmäistä kosketusta nuoriin, joka tapahtuu kutsuntatilaisuudessa.

Yleinen motivaatio syntyy ja kehittyy vanhempien kasvatuksesta, koulujen opetuksesta, sosiaalisista vuorovaikutuksista, kulttuurista ja muista vallitsevista ympäristötekijöistä. Nämä kokonaisuudet muokkaavat kasvavaa nuorta jatkuvasti, jonka tuloksena yleinen motivaatio muodostuu jokaiselle yksilölle henkilökohtaiseksi ominaisuudeksi. Sen muokkaaminen lyhyellä aikavälillä on käytännössä lähes mahdotonta. Tämän vuoksi puolustusvoimien tulee pyrkiä vaikuttamaan nuorien tilannemotivaatioon. Vaikuttamalla positiivisesti nuorten tilannemotivaatioon kutsuntavaiheessa ja varusmiespalveluksen aikana se lisää puolustusvoimien suorituskykyä, ja samalla nuoret kokisivat varusmiespalveluksen mielekkäämmäksi. Haasteeksi tässä muodostuu kuitenkin löytää vaikuttamismekanismit nuorten tilannemotivaatioon.

On kuitenkin huomioitava, että suurimmalle osalle nuorista varusmiespalveluksen suorittaminen on velvoite, mikä ei lähtökohtaisesti lisää nuorten motivaatiota palvelusta kohtaan. Tässä tutkimuksessa pyrin selvittämään ja löytämään keinoja, joilla nuoria saataisiin motivoitua liikkumaan ennen varusmiespalvelusta.

5.4 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaation voidaan katsoa lähtevän sisäisesti ihmisestä, tai sitten ulkopuolisten tekijöiden seurauksena. Kummassakin tapauksessa kuitenkin syntyy motivaatio, joka auttaa ihmistä pyrkimään kohti päämääräänsä. Sisäinen motivaatio on vahvempi sekä pysyvämpi motivaation tila, kun taas ulkoinen motivaatio voi loppua siinä vaiheessa, kun ihminen saavuttaa päämääränsä. Ulkoinen motivaatio voi kuitenkin saada ihmisessä aikaan muutoksen, jossa ulkoisen motivaation antama ärsyke synnyttää sisäistä motivaatiota ihmiselle. Sitä voidaan verrata osittain edellä käsiteltyyn yleiseen motivaatioon sekä tilannemotivaatioon.

Sisäisesti motivoitunut henkilö on sellainen, joka ei tarvitse ulkopuolelta tulevia ärsykeitä motivoituakseen suorittamaan tehtävää, jonka hän on itselleen asettanut. Hän nauttii siitä, mitä hän tekee ja hänelle suurin palkinto on tekeminen itsessään. Hän ei tee sitä palkkion ajamana tai rangaistuksen pelossa, vaan se perustuu häneen omaan vapaaseen tahtoon. (Byman 2002, 28; Vansteenkiste ym. 2006, 20) Se on myös pohja kehittymiselle ja oppimiselle. (Vansteenkiste ym. 2006, 20) Parhaimmillaan yksilö voi uppoutua ”flow” tilaan, jossa hän työskennellessään nauttii suunnattomasti omasta tekemisestä ja syventyy keskittyneesti työskentelyyn. (Csikszentmihalyi 1990)

Sisäinen motivaatio ei ole jokaisessa meissä valmiina, vaan se pitää itse hankkia keräämällä tietoa ja tutustumalla uusiin asioihin. Yksilön täytyy itse etsiä itselleen kohteita, jotka herättävät mielenkiintoa ja innostusta. Löytämällä kiinnostavia asioita, alkaa yksilön sisällä syntyä sisäistä motivaatiota. Sisäisen motivaation avulla henkilö pystyy uppoutumaan syvemmälle kiinnostuksen kohteeseensa, ja ylittämään matkalla mahdollisesti tulevat haasteet päämääränsä saavuttamiseksi. Byman (2002, 26) määrittelee motivaation ihmisen tuottamaksi kokonaisuudeksi.

Sisäinen motivaatio voidaan jakaa vielä kahteen eri lajiin. Ensimmäisenä sisäisen motivaation lajina voidaan nähdä sellainen toiminta, jossa yksilö itse etsii itselleen haastavia tehtäviä. Yksilö tiedostaa, että ainoastaan niiden avulla hän voi tyydyttää tarpeensa onnistumisen ja pätevyyden osalta. Haasteiden pitää kuitenkin olla sellaisia, mitkä hän kokee mahdolliseksi saavuttaa. Toinen laji liittyy edellä hankittujen tehtävien suorittamiseen. Tehtävän suorittamisen yhteydessä ilmenee usein haasteita, jonka vuoksi yksilö voi kokea epävarmuutta. Haasteiden pitäisi olla sellaisia, joista voi selvitä. Haasteiden selättäminen luo yksilölle onnistumisen ja hyvänolon tunnetta, joka kasvattaa sisäistä motivaatiota. (Deci 1975, 61, 63)

Ulkoinen motivaatio on vastakohta sisäiselle motivaatiolle. Ulkoinen motivaatio ei tule yksilöstä itsestään, vaan se syntyy ulkoisten palkkioiden vuoksi, tai rangaistuksen pelossa. Tällöin ihminen toimii ulkoisen kontrollin ohjaamana. (Deci & Ryan 2002, 236) Ulkoinen motivaatio on usein lyhytkestoinen, tai se kestää niin pitkään, kunnes tavoite on saavutettu. Kun yksilö saavuttaa tavoitteensa, tai saa haluamansa vaikutuksen, niin motivaatio sammuu.

Ulkoinen motivaatio voi myös muuttua sisäiseksi motivaatioksi. Yksilön työskennellessä esimerkiksi ulkoisen palkkion vuoksi, hän voi samalla innostua ja oppia pitämään työstä, jota hän tekee. Tällä tavoin yksilö alkaa vähitellen kokea tyydytystä itse työstä. Häntä ei enää motivoi pelkästään palkkiot ja tunnustukset hyvästä työstä, vaan hän nauttii työn tekemisestä ja sen tuottamista haasteista. Tällöin ulkoinen motivaatio on tuottanut sisäistä motivaatiota, ja tällöin toiminta muodostuu molemmista. (Deci ym. 2009. 107-124)

Sisäistä ja ulkoista motivaatiota ei voida pitää yksiselitteisinä ja irrallisina toisistaan. Voidaan ennemminkin sanoa, että ne täydentävät toisiaan. (Ruohotie 1992, 143) Ulkoisesti motivoitunut ihminen voi siis saada sisäisen motivaation piirteitä avuksi hänen pyrkiessään kohti päämääräänsä. (Byman 2002, 36) Kyriacou (1998, 67) näkee sisäisen ja ulkoisen motivaation erillisinä yksikköinä, jotka toimivat yhdessä tavoitteiden saavuttamiseksi. Päämäärän saavuttaminen voi saada vaikutteita kummastakin motivaation ulottuvuudesta, jolloin ne täydentävät toisiaan, eivätkä kilpaile keskenään.

Liikkumisen osalta sisäisen ja ulkoisen motivaation erot ovat selkeät. Ihmiset, jotka ovat sisäisesti motivoituneita liikkumaan liikkuvat säännöllisesti, ja usein myös elävät terveellisemmin. He nauttivat ja saavat tyydytystä liikunnasta, ja itse suorituksesta. He eivät pelkästään ajattele siitä seuraavia hyötyjä, vaan he kokevat itse liikkumisen mielekkäänä. Tämän vuoksi sisäisesti motivoituneet liikkujat pysyvät todennäköisemmin hyvässä ja terveellisessä kunnossa läpi koko elämänsä. Se on tavoite, johon pitäisi jokaisen ihmisen pyrkiä. Usein ihmiset, jotka liikkuvat paljon panostavat myös muihin terveellisiin elämäntapoihin enemmän, kuten esimerkiksi ruokavalioon ja uneen.

Liikuntaan ulkoisesti motivoituneet ihmiset liikkuvat usein epäsäännöllisesti, eivätkä he koe liikuntaa mielekkäänä. Harjoittelu tuntuu vastenmieliseltä, ja sitä kestää vain niin pitkään, kunnes heille asetettu tavoite on saavutettu. Ulkoisina palkkioina voidaan pitää esimerkiksi tietyn painon saavuttamista, tai esimerkiksi työn määrittämän kuntotavoitteen täyttämistä. Sellaisissa tapauksissa joissa henkilö kokee liikkumisen pakkona johtaa usein siihen, että henkilö pyrkii välttämään omatoimista liikuntaa. Liikunta joka koetaan pakkona, johtaa usein myös negatiivisen kokemukseen. Negatiivisten kokemusten myötä motivaatio liikkumista kohtaan sammuu, ja sen uudelleen sytyttäminen on vaikeampaa.

Terveellisen elämäntavan omaksumisen kannalta olisi tärkeää, että liikunta koettaisiin mielekkäänä. Ulkoisten palkkioiden käyttäminen liikunnan lisäämisessä voitaisiin nähdä järkevänä niissä tilanteissa, joissa henkilö ei omaehtoisesti harrasta liikuntaa. Tällaisissa tapauksissa ulkoinen palkkio voisi saada henkilön kokeilemaan liikuntaa, ja antamaan sille mahdollisuuden. Palkkiolla ei voida kuitenkaan ratkaista ongelmaa pitkällä aikavälillä, mutta se antaisi mahdollisuuden sisäisten motivaatiotekijöiden aktivoitumiselle. Mutta vain silloin, kun henkilö kokisi liikunnan mielekkääksi. Tämä tulisi huomioida liikunnanopetuksessa, ja pyrkiä järjestämään eri kuntotasoisille henkilöille mielekästä liikuntaa heidän tasonsa ja tavoitteensa huomioiden, jotta motivaatio liikuntaa kohtaan säilyisi. (Vallerand 2004. 427-437)

Varusmiespalvelus ja siellä menestyminen koostuu pääsääntöisesti ulkoisista palkkioista. Suurin osa nuorista kokee varusmiespalveluksen velvoitteena, joka on jokaisen miehen pakko suorittaa. Vain harva varusmies on sisäisesti motivoitunut suorittamaan palveluksen. Puolustusvoimissa tuetaan ulkoisia motivaatiotekijöitä myöntämällä esimerkiksi ansiomerkkejä ja kuntoisuuslomia hyvistä suorituksista, ja osalle riittää pelkkä kouluttajalta saatu kehuminen, jonka merkitys voi olla heille ansiomerkkiäkin suurempi. Negatiivinen vahva ulkoinen tekijä on myös rangaistuksen pelko, jonka vaikutus on kuitenkin vähentynyt. Varusmiesten menestymistä seurataan tarkasti, jolla on myös motivoiva vaikutus. Koska tulosten perusteella henkilöt valikoidaan jatkokoulutukseen.

Varusmiespalveluksessa on sen luonteen vuoksi helppo hyödyntää ulkoisia motivaatiotekijöitä. Monet kokevat palveluksen määräaikaisena pakkona, ja tämän vuoksi ulkoisten motivaatiotekijöiden hyödyntäminen on luontevaa. Tämä voi tuoda parempaa tehokkuutta koulutuksen aikana.



Kuvio 1. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio liikunnassa. (Liukkonen & Jaakkola 2012)

5.5 Palkitseminen

Palkitsemisella tarkoitetaan tilannetta, jossa tehokkaasti ja määrätietoisesti työtä tehneelle ihmiselle annetaan taloudellisia etuuksia, tai tunnustuksia hyvästä työstä. Palkitsemisen avulla organisaatio pystyy ohjaamaan työn painopistettä haluttuun suuntaan. Se on siis johtamisenväline, jonka avulla organisaatio pystyy ohjaamaan tavoitteiden saavuttamista oman strategiansa mukaisesti. (Vartiainen & Kauhanen 2005: 17-18)

Palkitsemisjärjestelmän avulla organisaatio pystyy ohjaamaan työn painopistettä oman strategiansa mukaisesti. (Viitala 2007: 142) Organisaation pitäisi pyrkiä kehittämään itselleen sellainen palkitsemisjärjestelmä, joka tukee organisaation omia tarpeita. (Alaräisänen 2014, 27) Palkitsemisjärjestelmää luodessa olisi hyvä ottaa huomioon seuraavat asiat. Asiat jotka motivoivat työntekijöitä, organisaatiokulttuuri, organisaation strategia, työntekijöiden ikä ja osaamistaso. (Viitala 2004, 272) Palkitsemisjärjestelmän oikeudenmukaisuus voidaan nähdä yhtenä tärkeimpänä elementtinä suunnittelussa. (Hakonen ym. 2014, 29) Jos työntekijät eivät koe palkitsemisjärjestelmää reiluna, niin sen avulla ei saavuteta haluttua vaikutusta organisaation kannalta. Se voi pahimmassa tapauksessa johtaa negatiiviseen suhtautumiseen järjestelmää kohtaan.

Puolustusvoimilla on myös oma palkitsemisjärjestelmä työntekijöilleen. Tämän tarkoituksena on sitouttaa henkilöstöä tehtäviinsä, organisaatioon, luoda kannustava ilmapiiri sekä viestiä organisaation arvoista ja toimintatavoista. Puolustusvoimilla on erittäin vahvasti perinteisiin perustuva palkitsemisjärjestelmä. Käytössä on valtiollinen kunniamerkkijärjestelmä sekä puolustusvoimain komentajan myöntämä sotilasansiomerkkimitali. Tämän lisäksi eri hallintoyksiköillä on omat palkitsemisjärjestelmät. Palkitsemisella huomioidaan sellaiset henkilöt ja ryhmät, jotka ovat ansioituneet tehtävissään ja saavuttaneet hyviä tuloksia. Palkintoja voi puolustusvoimissa myös saada pitkästä palveluksesta sekä yksittäisestä poikkeuksellisen hyvästä suorituksesta. (Pääsikunta 2014b, 29)

Palkitsemista voidaan tehdä joko aineellisesti tai aineettomasti. Aineellinen palkitseminen voidaan yksinkertaisesti nähdä myös taloudellisena palkitsemisena. Aineellinen palkitseminen voi tarkoittaa esimerkiksi palkankorotusta, yksittäiset erikoispalkkiot, tulospalkkioita, tai muina taloudellisina hyötyinä kuten työsuhteautona. (Hakonen, Salimäki & Hulkko 2005, 2) Palkka on kuitenkin tehdystä työstä saatu korvaus, eikä niinkään motivaatiokeino tai palkitsemista. (Viitala 2007, 138)

Aineeton palkitseminen on sen sijaan aineellisen palkitsemisen vastakohta. Aineeton palkitseminen käsittää erilaisia palkitsemistapoja, joiden tarkoituksena on tukea yksilön sisäistä motivaatiota. Aineeton palkitseminen voi olla myös erilaisia urapalkkioita tai sosiaalisia tunnustuksia. Urapalkkiot pitävät sisällään mahdollisuuden kehittymiseen omassa tehtävässään, etenemistä haastavampiin tehtäviin ja varmuus työn jatkuvuudesta. Urapalkkiot ovat itse työn mahdollistamia asioita, jotka tukevat yksilön kehittymistä haastavilla tehtävillä, ja tehtävien tarjoamasta laadusta ja sisällöstä. (Kauhanen 2005, 119) Urapalkkiot ovat erittäin hyviä kannustamaan sellaisia yksilöitä, jotka nauttivat tekemästään työstään ja haluavat jatkuvasti kehittää ammattitaitoaan. Usein myös tällaisissa tapauksissa aineelliset palkkiot seuraavat perässä, kuten esimerkiksi vaativammasta työtehtävästä saatu korkeampi palkka.

Aineettoman palkitsemisena voidaan nähdä myös erilaiset sosiaaliset palkkiot. Sosiaaliin palkkioihin kuuluu statussymbolit, palaute, kiitokset, tyytyväisyys työtehtäviin sekä sosiaaliset suhteet. (Kauhanen 2006, 136) Tunnustuksiin kuuluvat positiivinen palaute, erilaiset statussymbolit, julkinen kiitos ja esimerkiksi ylennys. Tunnustusten avulla voidaan lisätä työntekijän sisäistä motivaatiota, kun hän kokee, että hänen työtään arvostetaan. Tunnustukset ovat yksi tehokkaimmista tavoista palkita työntekijää. (Armstrong & Stephens 2015, 19) Viitalan (2007, 162) mukaan erilaiset sosiaaliset tapahtumat kuten juhlat ja tapahtumat lisäävät työntekijöiden sitoutumista, ja motivaatiota työtehtäviä kohtaan. On kuitenkin muistettava, että kaikkien kohdalla aineettomat palkitsemiskeinot eivät toimi motivoivana tekijänä. (Kauhanen 2015, 123-126)

Varusmiespalvelusta tarkastellessa voidaan heti alkuun todeta, että aineellinen palkitseminen ei ole mahdollista, vaan on kiinnitettävä huomiota aineettomaan palkitsemiseen. Varusmiespalveluksessa aineeton palkitseminen on erittäin suuressa roolissa. Jos tarkastellaan varusmiespalveluksen rakennetta, niin voidaan huomata sen perustuvan aineettomaan palkitsemiseen. Alokaskaudella varusmiehet kilpailevat keskenään paremmista tuloksista, joiden avulla heillä on mahdollisuus ansaita erilaisia ansiomerkkejä, ja edetä johtajakoulutukseen. Myös kouluttajilta saadut keuhut joukon edessä saattavat riittää yksilön innostamiseen. Voidaan todeta varusmiespalveluksen nojaavan aineettomiin ja ulkoisiin palkkioihin.

Varusmiespalveluksen osalta on myös ymmärrettävä, että suurin osa nuorista on käskettyä palveluksessa. He eivät ole siellä vapaasta tahdostaan, vaan he ovat suorittamassa siellä velvollisuutta. Tämä tarkoittaa usein sitä, että varusmiehet eivät ole aina niin motivoituneita suorittamaan varusmiespalvelusta. Sen takia aineettoman palkitsemisen avulla on järkevää lähteä synnyttämään motivaatiota palvelusta kohtaan. Onnistumisten, ylenemisen ja hyvän palautteen avulla on mahdollista saada varusmiehet tekemään parhaansa, vaikka he tietäisivät, ettei hyvin suoritetusta varusmiespalveluksesta olisi hyötyä heidän tulevissa tehtävissään siviilissä.

Tässä tutkimuksessa pyrin selvittämään, että vaikuttaisiko nuorten liikuntamotivaatioon, jos heidän liikuntasuorituksia seurattaisiin ennen palveluksen alkamista, ja siitä seuraisi mahdollisesti joku palkinto. Palkintona tarkoitan tässä tapauksessa esimerkiksi kuntoisuusloman ansaitsemista, jos tarvittava määrä liikuntasuorituksia olisi kertynyt ennen palveluksen alkua.

6 TULOKSET

Tässä luvussa käsittelen tuloksia, jotka sain muodostettua yhdistetyn kyselylomakkeen sekä haastattelun avulla. Kummassakin osiossa oli kysymyksiä, jotka käsitelivät samaa asiaa ja vastaukset näin ollen tukivat toisiaan. Tämän tarkoituksena oli muodostaa mahdollisimman tarkka kuva siitä, kuinka nuoret kokevat ja ymmärtävät käsiteltäviä asioita.

Olen muodostanut neljä erilaista ryhmää, joita käsittelen neljän eri osakokonaisuuden avulla. Tarkoituksena on luoda mahdollisimman selkeä ja johdonmukainen käsitys siitä, kuinka ryhmät kokevat ja käsittelevät eri asioita. Käsittelen jokaiset ryhmät seuraavien osakokonaisuuksien avulla. Ensimmäisenä käsittelen sitä, kuinka nuoret kokivat kutsuntatilaisuuden eri asioiden osalta. Toisena kokonaisuutena käsittelen nuorten fyysistä kuntoa ja liikunta-aktiivisuutta. Kolmantena käsittelen nuorten motivaatiota varusmiespalvelusta kohtaan, ja viimeisenä asiana käsittelen nuorten ajatuksia siitä, mitkä asiat voisivat lisätä heidän liikuntaa ennen varusmiespalvelusta.

Käsittelen aluksi kummatkin haastatteluryhmät omina kokonaisuuksinaan, jonka avulla muodostan kokonaiskuvan tutkimukseen osallistuneista henkilöistä. Palveluksen aloittaneet henkilöt ja palveluksensa aloittavat henkilöt erosivat vastaustensa perusteella niin paljon toisistaan, että tutkimuksen kannalta koin järkeväksi erotella ne toisistaan. Samalla se antoi kuvan siitä, kuinka suuri ero on varusmiespalveluksensa aloittaneilla henkilöillä, ja henkilöillä jotka ovat käyneet vain kutsuntatilaisuudessa.

Tämän jälkeen vertailen nuoria, jotka ovat fyysisesti aktiivisia sellaisiin nuoriin, jotka ovat fyysisesti inaktiivisia. Tämä antaa kuvan siitä, millainen ero on näiden henkilöiden kokemuksissa ja käsityksissä.

Lopuksi vertailen henkilöitä, jotka ovat motivoituneita suorittamaan varusmiespalveluksen henkilöihin, jotka eivät ole motivoituneita varusmiespalveluksen suorittamiseen. Tässä pyrin myös löytämään eroja ja yhtäläisyyksiä heidän käsityksissään ja kokemuksissaan.

6.1 Palveluksensa aloittaneet nuoret miehet

Tässä luvussa käsittelen nuoria, jotka ovat aloittaneet jo varusmiespalveluksen. Tämä viiden henkilön ryhmä koostui Utin jääkärirykmentissä palveluksensa aloittaneista varusmiehistä. Tämä ryhmä tuotti laajimmat ja yksityiskohtaisimmat vastaukset tämän tutkimuksen osalta.

6.1.1 Kokemus kutsuntatilaisuudesta

Tämän ryhmän osalta henkilöt olivat käyneet kutsunnoissa useilla eri paikkakunnilla. Haastateltavista henkilöistä kaksi olivat käyneet kutsunnat Parikkalassa, yksi henkilö Itissä, ja kaksi henkilöä Mikkelissä. Syy siihen miksi kutsuntatilaisuuksia oli tämän ryhmän osalta useita, johtui siitä, että Utin jääkärirykmenttiin saapuu henkilöitä suorittamaan varusmiespalveluksensa eri puolilta Suomea.

Kutsuntatilaisuus koettiin yleisesti jännittävänä tilaisuutena, jossa sai ensimmäisen kosketuksen armeijaan, ja varusmiespalvelukseen liittyvistä asioista.

”No se oli sellainen ensikokemus et näki silleen sotilaita sun muuta ja ei oo aikaisemmin ollu minkäänäköistä tietämystä noihi sotahommiin. Aika jännittävä kokemus sinänsä.”

”Muistan joo et kyl jännitti aika paljon, et mietti et mitä sieltä tulee mut sit se meni suht nopeesti.”

”semmoi iha jännittävä kokemus. odotti kyllä ihan innolla et mitä siellä kerrotaan koska ite ei tienny mihin on menossa”

Tämän ryhmän osalta nuoret selkeästi odottivat kutsuntatilaisuutta, ja sitä mitä siellä tullaan heille kertomaan. Kutsuntatilaisuus on puolustusvoimien ensimmäinen tilaisuus, jossa se tavoittaa saman ikäluokan nuoret ensimmäistä kertaa. Nuorten tietämys puolustusvoimista ja kohta edessä olevasta varusmiespalveluksesta on todella vähäistä. Tämän vuoksi kutsuntatilaisuuden merkitys on todella suuri nuorelle.

Vaikka kutsuntatilaisuus koettiin nuorten mielestä mielenkiintoisena, niin silti useimmat nuoret eivät muistaneet tarkasti asioita, joita käytiin kutsuntatilaisuudessa läpi. Jännitys on varmasti vaikuttanut henkilöiden kykyyn muistaa tilaisuudessa käsiteltyjä asioita, mutta silti muistikuvat tilaisuudesta olivat heikkoja. Kysyttäessä ”jäikö mitään erityisesti mieleen kutsuntatilaisuudesta?” olivat vastaukset vain yksittäisiä asioita, tai sitten mieleen ei muistunut mitään sellaista, joka oltaisiin koettu merkitykselliseksi.

”eenpä oikeestaan kyllä muista sen tarkemmin mitään, ei niiku jääny sillai mieleen”

”En oikee muista mitään muuten siis sillei mut siel oli sellanen kehonmittaus hommeli”

Fyysisen kunnon merkityksestä varusmiespalveluksessa, ja liikunnan osalta nuoret eivät muistaneet, että niiden merkitystä olisi nostettu erityisemmin esille kutsuntatilaisuudessa. Jokainen ryhmän haastateltavista muisti joitain yksittäisiä asioita liittyen fyysiseen kuntoon, sen kohottamiseen tai liikuntaan. Kutsuntatilaisuuksissa käydyt asiat eivät painottaneet fyysisen kunnon merkitystä, vaan tilaisuudessa kerrottiin yleisesti asioita liittyen liikuntaan. MarsMars- sovellus oli sellainen asia, minkä useimmat haastateltavista muistivat, mutta yksikään heistä ei kuitenkaan ladannut sovellusta.

”siis no yleisesti sillei vaa et siitä on tottakai hyötyä mut eipä siitä muuta oikeen sanottu”

”joo siitä marsmars sovelluksesta, siitä neuvottiin aika paljon, mut ei siel oikee muuta kummempaa ollut”

”joo oli siellä joku mies puhumassa siitä marsmars jutusta, se puhu siitä ja kehotti liikkumaan mut ei sitä mitenkään sillei korostettu”

”Joo oli siel ainaki se marsmars-sovellus josta kerrottiin ja kannustettiin käyttämään mitään muuta en muista et ois ollu”

Osa nuorista kuitenkin koki, että olisi ollut hyvä, jos kutsuntatilaisuudessa oltaisiin käyty tarkemmin asioita fyysisen kunnon merkityksen ja sen kohottamisen osalta.

”mutta sitte ehkä semmonen mistä niiku kannattais lähteä aloittamaan. Etenkin tietyn tyyppisillä henkilöillä jos on vaikka niiku amatööriliikkuja et tota mistä sen kannattaa lähteä parantamaan sun muuta. Semmonen ehkä joku spesifimpi paketti olis ollut hyvä.”

MarsMars- sovelluksen osalta haluan vielä tarkentaa sitä, että jokainen henkilöistä muisti kyseisen sovelluksen, mutta eivät kuitenkaan ladanneet sitä. Kysyttäessä syytä siihen, miksi he eivät ladanneet sitä oli se, että he eivät kokeneet sitä tarpeelliseksi. Syy sovelluksen tarpeettomuuteen oli se, että he mieluummin kyselevät kavereilta tai valmentajilta, jos he tarvitsevat tietoa harjoittelusta.

6.1.2 Fyysinen kunto ja liikunta-aktiivisuus

Fyysisen kunnan osalta palveluksessa olevat nuoret koostuivat pääsääntöisesti hyvässä kunnossa olevista henkilöistä. Jokainen henkilö arvioi oman lihaskuntonsa, ja kestävyyskuntonsa vähintään tasolle kolme eli hyvä.

Fyysisen kunnan osa-alueiden osalta palveluksessa olevat kokivat lihaskuntonsa paremmaksi, kuin kestävyyskuntonsa. Kysymyksessä kolme arvioitiin omaa lihaskuntoa ja kysymyksessä neljä omaa kestävyyskuntoa asteikolla 1-5. (kts. liite2) Lihaskunnan osalta neljä henkilöä viidestä merkitsi kysymykseen tason neljä eli kiitettävä, ja yksi vastaajista tason viisi eli erinomainen. Kestävyyskunnan osalta taas neljä henkilöä merkitsi kysymykseen neljä tason kolme eli hyvä, ja yksi tason neljä.

Tässä tapauksessa, kun henkilöt olivat aloittaneet jo varusmiespalveluksen, ja ovat näin ollen paremmin tietoisia siitä, että millaista fyysistä kuntoa varusmiespalvelus vaatii, niin useat heistä olisivat muuttaneet harjoitteluaan ennen palvelusta. Kysymyksessä kahdeksan (kts. liite 2) kysyttiin sitä, että tekisivätkö he mitään muutoksia omaan harjoitteluun ennen varusmiespalvelusta, niin neljä heistä olisi muuttanut harjoitteluaan enemmän kestävyyspainotteiseksi.

”Muuttaisin, koska varusmiespalveluksessa tarvitaan kestävyyttä”

”Muuttaisin harjoitussuunnitelmaa enemmän kestävyys- ja cardiopohjaiseksi”

”Harrastamassani lajissa ei tarvita niinkään kestävyyskuntoa, joten sen harjoittelu olisi ollut järkevää ennen palvelusta”

Kysymyksessä seitsemän käsitellään varusmiesten 12 minuutin juoksutestin tuloksia ja sen viitearvoja asteikolla 1-5. (kts. liite 2) Palveluksen aloittaneiden nuorien osalta kaksi henkilöä vastasi kysymykseen, että heillä on hyvä kestävyyskunto eli he juoksevat noin 2850m ja loput kolme henkilöä vastasivat tulokseksi välttävän, eli noin 2225m. Huomion arvoista on kuitenkin se että, kysymyksessä neljä yksikään ei numeraalisesti arvioinut kestävyyskuntoaan alle kolmostason, jossa kysyttiin omaa arviota kestävyyskunnan osalta.

Liikunnan osalta haastatellut palveluksen aloittaneet nuoret ovat aktiivisia. Jokainen heistä harjoittelee aktiivisesti jossain urheiluseurassa, ja osa heistä myös kilpailee aktiivisesti. Kysymyksessä kuusi (kts. liite2), jossa käsitellään vapaa-ajan kuntoliikuntaa, niin kaksi vastaajista harrastavat liikuntaa vähintään kuusi kertaa viikossa, ja loput kolme 4-6 kertaa viikossa. Näiden kysymysten perusteella palveluksen aloittaneet nuoret koostuvat aktiivisista liikkujista.

Kysyttäessä palveluksessa olevilla nuorilta, tarvitsevatko he ohjausta fyysisen kunnon kehittämisen osalta, niin jokainen vastasi yksiselitteisesti, ei tarvitse. Tämä varmasti johtuu siitä, että jokainen heistä liikkuu jo aktiivisesti ja harrastavat liikuntaa omalla vapaa-ajallaan.

Palveluksessa olevat nuoret miehet eivät tiedostaneet ennen palvelusta sitä, että eri joukoilla on erilaiset kuntovaatimukset. Jokainen heistä koki, että olisi ollut todella tärkeää tietää, että fyysisellä kunnolla on suuri merkitys siihen, että mihin tehtävään tai koulutukseen pääsee.

6.1.3 Motivaatio varusmiespalvelusta kohtaan

Selvittäessä nuorten motivaatiota palvelusta kohtaan käytin apuna kahta kysymystä kyselylomakkeessa, sekä haastattelukysymyksiä. Tarkoituksena oli selvittää yleisesti nuorten suhtautumista varusmiespalvelusta kohtaan. Mikä heitä motivoi suoriutumaan palveluksesta mahdollisimman hyvin, tai ei motivoi. Tarkoituksena oli selvittää, että vaikuttaako hyvä suhtautuminen armeijaa kohtaan nuorten liikuntakäyttämiseen millä tavalla.

Kysyttäessä palveluksessa olevilta henkilöitä sitä, että millainen motivaatio heillä on palvelusta kohtaan, niin neljä viidestä vastasi sen olevan positiivinen.

”no ihan hyvillä mielin oon täällä et iha neutraalit fiilikset”

”hyvä miä oon aina pienestä pitäen halunnut mennä armeijaan”

”No hyvä, et ei oo mitään ongelmaa ja ihan tykkään kyl olla täällä”

”no mielenkiintoista on olla palveluksessa, niinku muutenkin oon aina halunnut päästä inttiin ni sillei on kyl kiva”

Kuitenkin kysyttäessä heiltä, että mikä heitä motivoi olla palveluksessa, niin syitä oli useita erilaisia. Osalle oli tärkeää suoriutua hyvin palveluksesta tulevaisuutta ajatellen. Osa taas on kuullut ystäviltä ja perheeltä, että palvelus kannattaa suorittaa niin hyvin kuin vain pystyy. Jokainen nuorista kuitenkin löysi vähintään yhden syyn, mikä motivoi heitä varusmiespalveluksen suorittamisessa.

”Haluan suoriutua niin hyvin ku pystyn ja tiään et tulevaisuudessa harmittaa jos oon vetänyt sen ihan läskiks.Jos mä teen jotain nii haluan tehdä sen kunnolla.”

”No en mie tiä, isänmaan puolustus ja iskä on sellanen sotahullu aina nii sekin varmaa vaikuttaa”

Palveluksessa olevista nuorista jokainen henkilö vastasi kyselyn kysymykseen yhdeksän (kts. liite2) todella myönteisesti. Jokainen heistä kokee, että he haluavat suoriutua varusmiespalveluksesta niin hyvin, kuin vai pystyy. Heidän mielestään myös yleinen asevelvollisuus on erittäin tärkeä osa Suomen puolustuksen kannalta sitä kysyttäessä kysymyksessä kymmenen. (kts. liite2) Kolme henkilöistä vastasi numeron viisi ja loput kaksi numeron neljä.

”Haluan suoriutua niin hyvin kuin mahdollista, koska tiedän että tulevaisuudessa minua harmittaisi jos vain pelleilen”

”Haluan saada palveluksesta kaiken ilon irti ja suoriutua kunnialla omasta tehtävästäni, olisi se sitten mikä tahansa”

”Haluan suoriutua palveluksessa parhaimman mukaan, koska koen isänmaan puolustuksen elintärkeäksi”

Palveluksessa olevat nuoret miehevät ovat erittäin motivoituneita suoriutumaan varusmiespalveluksesta kunnialla. He kokevat myös, että isänmaan puolustamisen ja yleisen asevelvollisuuden tärkeiksi asioiksi.

6.1.4 Nuorten ajatuksia liikuntamotivaation lisäämiseksi ennen varusmiespalvelusta

Kysyttäessä palveluksessa olevilta nuorilta keinoja, miten puolustusvoimat olisi voinut tukea heidän liikuntaa tai lisäämään sitä, niin vastauksia saatiin useita. Useimmat heistä koki, että kuntosalikortit auttaisivat nuoria aloittamaan liikuntaharrastuksen, jos heillä ei ole aikaisempaa kokemusta. Nuorten mukaan se madaltaisi aloittamisen kynnyksiä, koska silloin ei tarvitsisi käyttää omaa rahaa kuntosalimaksuihin.

”Salikortit ihan varmasti auttais, varsinkin kuntosali mikä on tän hetken juttu ni varmasti ois porukka lähtenyt”

”mmmm no ei kyllä tuu mieleen tai no se et jos ois saanu kuntosalikortteja ja tällasia”

Vaikka salikorttien jakaminen koettiin hyödylliseksi, niin useat olivat epävarmoja sen suhteen, että käyttäisivätkö nuoret niitä. Liikunta koettiin olevan vahvasti omasta halusta kiinni, ja sen vuoksi kuntosalikorttien jakaminen ei tehoaisi jokaiseen nuoreen.

”kyl mä uskon et salikortti vois sillee auttaa, mut se on siitä oma-aloitteisuudesta kiinni et kuka sinne lähtee. Jos urheilu ei oo iso osa elämää ni sitte ei vaa yksinkertaisesti jaksa mennä. Mut joo kyl mä uskon et se auttais et se ois sellainen ensimmäinen askel siihen liikkumiseen, et okei mul on tällainen kortti et lähetääs kokeilee. Se alotushan siinä kaikista vaikeinta on”

”nooo sanotaan et on sellasia henkilöitä jotka lähtis mutta kyl mie ite uskon että ne ketkä sinne ei ite vapaaehtoisesti lähe ni ei ne lähe sillonkaan, mut varmasti löytyis sellasia jotka innostuis siitä, ihan varmasti mut en usko et läheskään kaikki”

Vahvimman kannatuksen sai ohjattu ryhmäliikunta. Palveluksessa olevat nuoret kokivat, että jos järjestettäisiin ohjattua liikuntaa esimerkiksi kerran tai kaksi kertaa viikossa, niin se olisi lisännyt heidän motivaatiota liikuntaan. He myös uskoivat, että se olisi vaikuttanut myös sellaisiin nuoriin, jotka ovat huonossa kunnossa, eivätkä harrasta liikuntaa aktiivisesti omalla ajallaan. Heidän mielestä liikkuminen yhdessä madaltaa kynnystä liikunnan aloittamista kohtaan. Samalla he pitivät tärkeänä osana sitä, että samalla he voisivat tutustua muihin nuoriin, jotka ovat menossa varusmiespalvelukseen. Tämä lieventäisi jännitystä, minkä varusmiespalvelukseen meneminen aiheuttaa.

”No joo kyl mä varmaan osallistuisin sillei et siel sit varmaa pystyis tutustuu muihin ketkä on kans menossa inttiin”

”No tota ehkä vähä semmonen et jos sinne kutsuntoihin menee ni ehkä joku sellanen joukkoliikunta et ois jotain semmosta , jotku järjestäis vaikka jalkapallopelejä tai tämmöstä millä sais sitä kuntoa kohotettua että kaikki ei välttämättä jaksaa omatoimisesti lähteä lenkille ja sun muuta”

”mutta tota ehkä semmoi et porukassa on mukavampi liikkua et pystyis jotain porukoita kyhäämään vaikka jos samasta koulusta lähtis ni et vois ottaa toisiin yhteyttä ja lähtee. kerralla kaikki liikkumaan”

”Et jos sais jotenki vaikka niiku liikunta kokeiluita tai siis olis jotain tapahtumia mis vois päästä vaik sählyä n isit joku vois vaikka innostua että hei”

”no kyllä sen varmaan pitäis olla ohjattua alkuun semmosille ketkä vähemmän on tehnyt, että ois joku joka innostais ja tsemppais, kertois et miks tätä tehdään. varmaa aika vaikeeta monelle lähtee vaa jonnekin jos ei ymmärrä mitään ”

Muita keinoja palveluksessa olevat nuoret eivät keksineet. He olivat sitä mieltä, että puolustusvoimat pystyy hyvin rajallisesti vaikuttamaan nuorten liikuntamotivaatioon ja liikkumiseen. Heidän mielestä liikkumaan on opittu jo nuorena, ja siihen on todella haastavaa vaikuttaa vanhemmalla iällä. Nuoret korostivat sisäisen motivaation tärkeyttä liikuntaan kohtaan.

Viimeinen haastattelu kysymys käsitteli omaa ajatustani siitä, mikä voisi saada nuoret lisäämään liikuntaa ennen varusmiespalvelusta. Ajatuksena on, että kutsuntatilaisuudessa jaettaisiin liikuntapassi, johon nuoret voisivat merkata omat liikuntasuoritukset. Liikuntasuorituksia kerättäisiin kutsuntojen, ja palveluksen alkamisen välisenä aikana. Palkintona olisi kuntoisuusloma, joka myönnettäisiin henkilöille, jotka ovat keränneet riittävän määrän liikuntasuorituksia ennen varusmiespalveluksen alkamista.

Palveluksessa olevista henkilöistä jokainen oli sitä mieltä, että se olisi hyvä ja käytännöllinen idea. Kysyttäessä vielä tarkemmin, että olisitko itse käyttänyt tällaista tilaisuutta hyödyksi, niin vastaukset olivat yksiselitteisiä.

”Kyl mä uskon et se toimis tai siis kyl mä varmasti käyttäisin sitä”

”No ihan varmasti lisäis kaikkien motivaatiota jos siitä sais kuntoisuusloman”

”Ja varmaan auttais sellaisia jotka ei nii paljoo urheile, ni innostamaan vähä liikkumaan. Et ois ees jotain hyötyä.”

”no kyl ihan varmaan toimis ja merkkaisin kyl itekki jos ois sellainen. et se ois kyl aika hyvä”

6.2 Palveluksensa aloittavat nuoret miehet

Tässä luvussa käsittelen haastatteluryhmää, jotka olivat Etelä-Savon ammattiopistossa opiskelevia nuoria miehiä. He olivat käyneet kutsuntatilaisuudessa, mutta he eivät ole aloittaneet vielä varusmiespalvelusta. Henkilöitä oli viisi kappaletta, ja suurin heistä aloittaa palveluksensa heinäkuussa 2020.

6.2.1 Kokemus kutsuntatilaisuudesta

Tämän ryhmän nuoret miehet olivat jokainen käyneet kutsuntatilaisuudessa Mikkelissä. Monet heistä olettivat, että se olisi ollut mielenkiintoisempi, ja että he olisivat saaneet sieltä enemmän tietoa liittyen heidän tulevaan varusmiespalvelukseen. Suurin osa heistä kuitenkin koki tilaisuuden pitkäväteisenä ja jopa hieman turhana. Muutenkin heidän muistikuvat kutsuntatilaisuudet olivat erittäin heikot.

”No ei kummonen tilaisuus ollut”

”no kyl vähän turhalta se sillei tuntu ku ootti et siel ois ollu jotain jännittävää”

Kysyttäessä palveluksensa aloittavilta nuorilta asioita, mitä he muistavat fyysisen kunnon ja liikunnan osalta kutsuntatilaisuudesta, niin vastaukset olivat erittäin heikot. Osa muisti yksittäisiä asioita, mutta mitään sellaista siellä ei ollut, mikä olisi jäänyt selvästi mieleen.

”ehkä ei niin paljoa siel oli kait se sovellus ja siitä kerrottiin vaa jotai Muistaakseni ei ollu ainakaa paljoo enempää”

”Joo tuli tuli, mut ne ei oikeen jäänyt mieleen. Ja ei sitä sillai ihmeemmin painotettu, perus juttuja siel oli mut ei ihmeempää”

”kyl siel kai jotain sanottiin mut ei sitä kauheesti painotettu”

Kutsuntatilaisuus tässä tapauksessa ja tämän ryhmän nuorien osalta ei selkeästi ollut sellainen, joka olisi herättänyt nuoria fyysisen kunnon kohottamisen osalta. Nuoret eivät saaneet riittävästi tietoa fyysisen kunnon harjoittelun merkityksestä ennen varusmiespalvelusta.

MarsMars-sovelluksen mainitsi kolme henkilöä viidestä. He muistivat, että sovelluksesta oli jotain puhetta kutsuntatilaisuudessa, mutta yksikään heistä ei kokenut sitä tarpeelliseksi. Vastausten perusteella he saavat tarvittavan tiedon harjoittelun osalta kavereilta, tai sisaruksilta.

6.2.2 Fyysinen kunto ja liikunta-aktiivisuus

Tämän ryhmän nuoret miehet olivat fyysisen kunnon osalta kirjava joukko. Ryhmässä oli yksi erittäin aktiivisesti liikkuva henkilö. Kolme henkilöä, jotka liikkuvat säännöllisesti, ja yksi henkilö, joka ei liikkunut ollenkaan. On kuitenkin muistettava, että tässä tutkimuksessa ei olla suoritettu henkilöille kuntotestejä, jonka perusteella on heidän fyysinen kunto selvitetty, vaan henkilöt ovat itse arvioineet oman fyysisen kuntosensa lihaskunnon, ja kestävyyskunnon osalta.

Tämän ryhmän osalta henkilöt kokivat, että heidän lihaskuntonsa on parempi, kuin kestävyyskunto. Kysymyksessä kolme (kts. liite2) henkilöt arvioivat oman kuntotasonsa lihaskuntonsa asteikolla 1-5, ja tulosten keskiarvoksi muodostui numero neljä. Kestävyyskunnan osalta samaa kysymystä kysyttäessä keskiarvo numeroksi muodostui kolme.

Vaikka nuoret arvioivat kestävyyskunnan keskiarvo tasoksi kolme, niin kysymys seitsemän (kts. liite 2) perusteella kestävyyskunto on heillä heikompi, kuin taso kolme. Yksi vastaajista ilmoitti juoksevansa 12-minuutin juoksutestissä yli 3000m eli kiitettävän. Kolme vastaajista ilmoitti juoksevansa välttävän tuloksen eli noin 2225m ja yksi vastaajista tyydyttävän tuloksen, eli noin 2650m. Tämän perusteella nuoret eivät välttämättä tiedä sitä, mitä kestävyyskunnolla tarkoitetaan. Usein osa ihmisistä sekoittaa kestävyyskunnan ja lihaskestävyyden toisiinsa.

Yksikään palveluksensa aloittavista nuorista ei kokenut tarpeelliseksi muuttaa harjoitteluaan ennen varusmiespalvelusta. Osa heistä koki, että he harjoittelevat jo riittävästi ja osa taas ei nähnyt mitään syytä harjoittelun lisäämiselle tai muuttamiselle.

Liikunta-aktiivisuuden osalta kysymyksessä kuusi (kts. liite2) selvitettiin kuinka monta kertaa viikossa nuoret harrastavat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään 30min kerrallaan. Kolme vastaajista ilmoitti liikkuvansa 2-3 kertaa viikossa. Yksi henkilö ilmoitti liikkuvansa päivittäin ja yksi henkilöistä ei liikkunut lainkaan.

Kysyttäessä tarvetta fyysisen kunnan kehittämisen ohjaukselle, nuoret eivät kokeneet sitä tarpeelliseksi. Jokainen heistä tiesi mitä pitää tehdä, tai jos he eivät tieneet, niin lähipiiristä löytyi sellaisia henkilöitä, jotka pystyvät heitä siinä auttamaan.

”Mä tiää kyl mitä pitää tehdä ja jos en tiää ni mul on kyl kavereita joilta kyl kysyy sit ni ne pysty jeesaa”

”kyl mä pystyn sit kavereilta kysyy jos en oikee ite sillai tiedä mut kyl mä periaattees tiedän”

Tämän ryhmän nuoret tiedostivat, että aselajijoukoilla on erilaiset kuntovaatimukset fyysisen kunnan osalta, mutta he eivät kokeneet sitä sellaisena tietona, joka vaikuttaisi heidän harjoitteluun.

6.2.3 Motivaatio varusmiespalvelusta kohtaan

Selvitettäessä motivaatiota varusmiespalvelusta kohtaan on nyt oleellista tiedostaa se, että tämä ryhmä koostui kokonaan sellaisista henkilöistä, jotka eivät ole aloittaneet varusmiespalvelusta. Heidän ainoa tietonsa liittyen varusmiespalvelukseen on kutsuntatilaisuudesta saatu tieto, ja kavereilta tai perheeltä kuultu kokemuspohjainen tieto.

Kysyttäessä motivaatiota varusmiespalveluksen suorittamista kohtaan, niin vastaukset olivat lyhyitä, ja joista pystyi aistimaan, että nuoret eivät ole vielä täysin tietoisia siitä mikä heitä odottaa. Lähes kaikki olivat sitä mieltä, että se on mielenkiintoista ja jännittävää lähteä suorittamaan varusmiespalvelusta. Vain muutamat henkilöt eivät kokeneet sitä mielekkääksi, mutta eivät kokeneet mitään syytä sille, miksi he eivät sitä suorittaisi.

”en mä tiää oikeen, kylhän sinne ny lähetään.ei oikee oo mitään sellaista miks ei menis.”

”en mä tiää iha mielenkiinnolla ootan et mitä siellä tulee tehtyä”

Kysyttäessä nuorilta syitä siihen, että mikä heitä motivoi tai ei motivoi varusmiespalveluksessa, niin suurin osa heistä pitää varusmiespalvelusta mielenkiintoisena kokemuksena. He eivät pystyneet määrittämään tarkemmin mitään syytä tai motiivia sille, miksi se on mielenkiintoinen. Vain yksi vastaajista ilmoitti halunsa päästä kuljetukseen sen takia, että hän saisi hankittua siinä itselleen toisen ammatin.

”no jos kuletukseen pääsis ni sais toisen ammatin siitä ja se auttais sit jatkossa”

”ihan hyvä filis että ei niiku haittaa yhtään mennä, Aikaiset herätykset ei hirveesti motivoi, muuten se on ihan siistiä mennä sinne”

Kyselyn kysymyksessä yhdeksän (kts.liite 2), jossa kysyttiin kuinka hyvin he haluavat suoriutua varusmiespalveluksesta, niin vastaukset olivat todella positiivisia. Vaikka kaikki eivät kokeneet varusmiespalvelusta mielekkääksi, tai he eivät oikein tiedä mitä palvelus pitää sisällään, niin jokainen halusi suoriutua palveluksesta niin hyvin, kun vaan pystyy. Tämä on todella hyvä ja tärkeä tieto, sillä sen pohjalta nuoret oppivat ja sisäistävät paremmin kaikki asiat ja taidot, mitä heille tullaan opettamaan palveluksen aikana.

”Mahdollisimman hyvin, et kyl parhaani tuun tekee”

”en ihan tiedä miten tulee menee mut parhaani tuun kuitenkin tekee”

Kysyttäessä nuorten ajatusta siitä, että kokevatko he asevelvollisuuden elintärkeänä osana Suomen puolustamisen kannalta, niin vastausten keskiarvo oli kolme. Tässä kysymyksessä palveluksessa olevien nuorten ja palvelukseen menevien nuorten mielipiteet erosivat selkeästi. Siihen voi vaikuttaa se, että ne henkilöt, jotka ovat aloittaneet jo palveluksen ovat saaneet enemmän tietoa puolustusvoimista, ja sen tehtävien tärkeydestä. Palveluksensa aloittavat nuoret taas eivät välttämättä ole niin tietoisia Suomen puolustamiseen liittyvistä asioista, sillä heillä on vain kutsuntatilaisuudesta saatu kokemus Suomen puolustusvoimista.

6.2.4 Nuorten ajatuksia liikuntamotivaation lisäämiseksi ennen varusmiespalvelusta

Kysyttäessä keinoja siihen, kuinka puolustusvoimat voisi tukea nuorten liikunnan lisäämistä ja motivaatiota fyysiseen harjoitteluun, niin keksivät he vain muutamia ajatuksia. Suurin osa heistä oli sitä mieltä, että puolustusvoimat ei pysty vaikuttamaan sellaisiin henkilöihin kovin tehokkaasti, jotka eivät ole kiinnostuneet liikunnasta jo nuorena. He eivät kokeneet, että varusmiespalvelus olisi riittävä syy tai motiivi sille, että heikkokuntoiset aloittaisivat sen vuoksi harjoittelemaan.

Nuoret olivat kuitenkin sitä mieltä, että ohjattu ryhmäliikuntaa sekä kuntosalikortit olisivat sellaisia asioita, jotka motivoisivat ainakin heitä liikkumaan. Osa heistä olivat myös skeptisiä sen suhteen, että käyttäisivätkö nuoret kuntosaleja, vaikka heille sellainen kortti tarjottaisiinkin. Näiden lisäksi nuoret eivät pystyneet tuottamaan muita ratkaisuja liikuntamotivaation lisäämiseksi.

”no en mä oikeen tiedä et jos on motivaatiota laittaa ittensä kuntoon ni kai sitä pystyy siihe iha itekki ja kai joku salikortti vois toimia ni saattais tulla käytyy ehkä useemmin sit salilla”

”no ehkä sellanen salikortti ois ihan hyvä niin ei tarttis käyttää omaa rahaa siihen sit mut en mä oikeen muuten tiedä oikee”

”No ööö tota no kai sellanen salikortti ois ihan hyvä tai sit sillei et ois jotain sovittuja pelejä”

Viimeisen haastattelukysymyksen osalta, joka koski kuntoisuusloman ansaitsemista liikuntasuorituksilla ennen varusmiespalvelusta, niin vastaukset olivat yksimieliset. Jokainen henkilö tästäkin ryhmästä oli sitä mieltä, että se olisi todella hyvä keino saada nuoret liikkumaan. Jokainen heistä myös ilmoitti, että he itse käyttäisivät tällaista mahdollisuutta hyödyksi, jos sellainen olisi käytössä.

”Joo vaikuttaisi ja kyl mä käyttäisin joo sitä ja ihan varmaa motivois porukkaa tollanen”

”kyyllähän se auttais liikkumaan enemmän jos tietäis et niitä seurattais”

6.3 Fyysisesti aktiiviset ja fyysisesti inaktiiviset nuoret

Tässä luvussa vertailen henkilöitä, jotka ovat fyysisesti aktiivisia sellaisiin henkilöihin, jotka ovat taas fyysisesti inaktiivisia. Tarkoituksena oli löytää eroja ja yhtäläisyyksiä ryhmien välillä.

Tässä tapauksessa fyysisesti aktiivisen henkilön määritelmä oli se, että harrasti vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään päivittäin, tai henkilö joka harrastaa urheilulajia ja kilpailee siinä aktiivisesti. Henkilöitä tähän ryhmään valikoitui neljä kappaletta.

Fyysisesti inaktiivisen henkilön määritelmä oli se, että harrasti vapaa-ajan kuntoliikuntaa kerran viikossa tai vähemmän. Tässä tapauksessa henkilöt myös arvioivat oman fyysisen kuntonsa numeraalisesti alle numeroksi kolme kestävyyskunnan sekä lihaskunnan osalta. Tähän ryhmään valikoitui kolme henkilöä.

Kolme henkilöä jäi tästä luvusta ulkopuolelle, sillä he eivät täyttäneet kummankaan ryhmän vaatimuksia. Halusin myös selkeästi rajata henkilöt siten, että ero henkilöiden liikuntaaktiivisuuden välillä on mahdollisimman suuri. Tällä tavoin pystyin paremmin tarkastelemaan vastauksia, ja löytämään eroja ja yhtäläisyyksiä siitä, miten ryhmät kokevat eri asioita.

6.3.1 Kokemus kutsuntatilaisuudesta

Ensimmäinen selkeä ero oli siinä, kuinka henkilöt kokivat kutsuntatilaisuuden yleisesti. Fyysisesti aktiiviset nuoret kokivat kutsuntatilaisuuden mielenkiintoisena ja mukavan tilaisuutena. Fyysisesti inaktiiviset henkilöt sen sijaan kokivat kutsuntatilaisuuden tylsänä ja pitkäveteisenä. Myös vastausten laadussa oli selkeitä eroja, sillä aktiiviset henkilöt kertoivat paljon laajemmin tilaisuudesta, kun taas inaktiiviset nuoret vastasivat muutamalla lauseella.

”No se oli sellainen ensikokemus et näki silleen sotilaita sun muuta ja ei oo aikaisemmin ollu minkäänäköistä tietämystä noihi sotahommiin. Aika jännittävä kokemus sinänsä mut sitte siellä oli niitä esityksiä ja siellä kävi pastori ja sitte tota muita sotilaita kävi kertomassa millanen vmp on ja sun muuta. semmoi iha jännittävä kokemus.”

Fyysisesti aktiivinen henkilö

”No oli kyl aika mielenkiintoinen ja se että tota tota se että jäi A paperit käteen, ja oli ihan siistiä ku siellä oli sellainen ampumisharjoitus hommeli.”

Fyysisesti aktiivinen

”Pitkäveteinen, mut olihan siellä asiaa kaikki mitä siellä sanottiin, en muuten oikee muista siitä enempää”

Fyysisesti inaktiivinen

”no ei kummonen, muuten en oikee muista. Oli semmonen vähä chillimpi ku kuvittelin”

Fyysisesti inaktiivinen

Yhteistä kuitenkin molempien ryhmien osalta oli se, että he kokivat kutsuntatilaisuuden jännittävänä.

Kysyttäessä fyysisen kunnon osalta, mitä he muistavat kutsuntatilaisuudesta, niin tulokset olivat samoja edellisen aiheen kanssa. Fyysisesti aktiiviset nuoret muistivat selkeästi, mitä siellä käytiin läpi liikunnan osalta, kun taas fyysisesti inaktiiviset nuoret eivät muistaneet juuri mitään.

Tässäkin tapauksessa kaikki henkilöt molemmista ryhmistä muistivat MarsMars-sovelluksen, mutta yksikään heistä ei ladannut sovellusta. He eivät kokeneet sovellusta tarpeelliseksi. Syyksi sovelluksen tarpeettomuuteen nuoret ilmoittivat, että he saavat lähipiiristään tarvittavan tiedon fyysisen kunnon kohottamiseksi, jos he sitä tarvitsevat.

6.3.2 Fyysinen kunto ja liikunta-aktiivisuus

Fyysisen kunnon ja liikunta-aktiivisuuden osalta, ryhmät olivat toistensa vastakohtat. Olen jo aiemmin käsitellyt molempien ryhmien määritelmät, ja viittaatan tältä osin aiemmin esittämääni.

Kysyttäessä ohjauksen tarvetta liikunnan osalta, niin vastukset olivat kummankin ryhmän osalta kielteiset. Jokainen fyysisesti inaktiivisista henkilöistä sanoi tietävänsä, mitä heidän tulisi tehdä, että he pääsisivät parempaan kuntoon. Ennemminkin kyse on omasta halusta aloittaa harjoittelu, ei niinkään siitä, että miten tulisi harjoitella. He myös kokevat, että he saavat tarvittavan tiedon ystäviltä tai internetistä, jos he sellaista tarvitsevat.

”no en mä oikeen tiedä et jos on motivaatiota laittaa ittensä kuntoon ni kai sitä pystyy siihe iha itekki”

Fyysisesti inaktiivinen

”no ite löytää netistä kyl kaikkee ja sit mul on kavereita jotka pelaa aika hyväl tasol jääkiekkoa nii niiltä voi varmaa sit kysyä”

Fyysisesti inaktiivinen

Kyselyn kysymyksessä kahdeksan (kts. liite2) kysyttiin hyväkuntoisten osalta sitä, että aikovatko he muuttaa mitenkään harjoitteluaan ennen varusmiespalvelusta, ja heikko kuntoisten osalta sitä, että aikovatko he aloittaa harjoittelua ennen varusmiespalvelusta.

Fyysisesti aktiivisten osalta kaksi henkilöä aikoivat muuttaa harjoitteluaan enemmän kestävyyspainotteiseksi. Toiset kaksi kokivat, että he harjoittelevat jo riittävästi, eivätkä aio muuttaa harjoitteluaan millään tavalla.

Fyysisesti inaktiivisista henkilöistä kaksi eivät kokeneet harjoittelun aloittamista tarpeelliseksi ja yksi vastasi, että pitäisi aloittaa kestävyyskunnan harjoittelu.

6.3.3 Motivaatio varusmiespalvelusta kohtaan

Fyysisesti aktiiviset nuoret erottuivat selkeästi myös motivaation osalta. Kysyttäessä motivaatiota varusmiespalvelusta kohtaan, niin fyysisesti aktiiviset henkilöt odottivat mielenkiinnolla palvelusta, ja eivät kokeneet sitä negatiivisena. Ainoa syy mikä hieman arvelutti, oli se, että pystyvätkö he harrastamaan riittävästi omaa urheilulajiaan palveluksen aikana.

Fyysisesti inaktiiviset henkilöt eivät kokeneet varusmiespalvelusta mielekkäänä, vaan se koettiin pakollisena pahana, joka on vain hyvä saada suoritettua pois alta. He eivät osanneet vastata tarkasti siihen, että miksi heitä ei motivoi mennä varusmiespalvelukseen.

Samanlaiset havainnot tulivat myös kysyttäessä asevelvollisuuden tärkeyttä Suomen puolustamisen osana. Aktiivisten henkilöiden osalta vastausten keskiarvo oli 4,5 ja inaktiivisten osalta 2,7. Tämä tulos myös vahvistaa palvelusmotivaation eroa heikko kuntoisten ja hyvä kuntoisten välillä.

Vaikka motivaation puuttuessa varusmiespalvelusta kohtaan fyysisesti inaktiivisilla henkilöillä, niin vastasivat he kuitenkin kyselyn kysymykseen yhdeksän (kts.liite 2) positiivisesti. He kuitenkin haluavat suoriutua varusmiespalveluksesta niin hyvin, kuin vain pystyy.

”En tiedä ihan miten menee mutta parhaani yritän”

Fyysisesti inaktiivinen

”Mahdollisimman hyvin haluan suoriutua tai niinku parhaani yrittää”

Fyysisesti inaktiivinen

Saman kysymyksen osalta fyysisesti aktiiviset henkilöt halusivat myös suoriutua varusmiespalveluksesta mahdollisimman hyvin.

6.3.4 Nuorten ajatuksia liikuntamotivaation lisäämiseksi ennen varusmiespalvelusta

Kun puhuttiin keinoista liikuntamotivaation lisäämiseksi, niin ryhmien välillä oli todella suuri ero. Haastatteluista ilmeni selkeästi, että henkilöt jotka liikkuvat paljon olivat todella aktiivisia ja toivat esille omia ajatuksia, joiden avulla voitaisiin lisätä nuorten harjoittelua. Jokainen heistä kuitenkin harrasti liikuntaa jo riittävästi, joten he eivät kokeneet esittämiään ajatuksia itselleen tarpeellisiksi, mutta pitivät niitä kuitenkin hyvinä, ja sellaisina joihin hekin olisivat osallistuneet.

Näistä ajatuksista selkeästi esille nousi ohjattu ryhmäliikunta, joka tuli esille jokaisen henkilön osalta. Heidän mielestään se helpottaisi nuorten kynnystä lähteä liikkumaan, ja samalla sen avulla voisi tutustua uusiin ihmisiin. Toisena esille nousi kuntosalikorttien jakaminen kutsunnoissa, sekä mahdollisuudet käydä kokeilemassa eri urheilulajeja.

”mut jotku yhteiset pelit tai jotku semmoset mis mennää vaik potkii palloa tai pelailee jotain ni sellanen ehkä”

Fyysisesti aktiivinen

”ni ehkä joku sellanen joukkoliikunta et ois jotain semmosta ja salikorttikin ni uskon et se auttais et se ois sellainen ensimmäinen askel siihen liikkumiseen, et okei mul on tällainen kortti et lähetääs kokeilee.”

Fyysisesti aktiivinen

Fyysisesti inaktiiviset henkilöt eivät pystyneet eivätkä kyenneet tuottamaan mitään vastausta siihen, mikä voisi lisätä nuorten liikuntamotivaatiota ennen varusmiespalvelusta.

Viimeisenä kysymyksenä esittelin heille oman ajatukseni siitä, että mikä voisi lisätä heidän liikuntamotivaatiota. Kysymys joka siis koski liikuntapassien jakamista kutsuntatilaisuudessa, ja liikuntasuoritusten seuraamista ja palkitsemista, jos niitä on kertynyt riittävä määrä ennen varusmiespalvelusta. Kumpikin ryhmä oli sitä mieltä, että se olisi toimiva ratkaisu. Fyysisesti aktiiviset henkilöt olivat sitä mieltä, että se toimisi myös heikkokuntoisten osalta. He myös itse käyttäisivät tätä mahdollisuutta, ja merkkaisivat siihen jokaisen liikuntasuorituksensa. Fyysisesti inaktiiviset olivat myös samaa mieltä ajatuksen toimivuudesta, ja kertoivat tämän lisäksi, että hekin liikkuisivat vähintään sen määrän, mikä vaadittaisiin kuntoisuusloman ansaitsemiseksi. Osa oli myös sitä mieltä, että palkkion vuoksi tehty liikunta voisi sytyttää liikuntakipinän joidenkin nuorten osalta.

”No kyl se vaikuttaa ja ois se ihan kiva kyl mä varmaa liikkusin et sillei se vois olla kyl ihan hyvä joo” Fyysisesti inaktiivinen

*”Kyl se varmaan vaikuttais et tulis sillai liikuttuu ainaki sen tarvittavan määrän”
Fyysisesti inaktiivinen*

”Tottakai toi ois hyvä ja kyl mä ainakin kirjaisin sit kaikki suoritukset ja se ois niiku aika hyvä jos seurattais et ketkä liikkuu ja et siit vois saada sit jonku tollasen lomapäivän. Ja varmaan auttais sellaisia jotka ei nii paljoo urheile, ni innostamaan vähä liikkumaan. Et ois ees jotain hyötyä.”

Fyysisesti aktiivinen

6.4 Varusmiespalvelusta kohtaan motivoituneet ja ei motivoituneet henkilöt

Tässä luvussa olen erotellut kahteen ryhmään tutkimukseen osallistuneista henkilöistä sellaiset, jotka ovat motivoituneita suorittamaan varusmiespalveluksen, ja henkilöt jotka eivät ole motivoituneita suorittamaan varusmiespalvelusta. Kuten aikaisemmassa luvussa, niin pyrin ryhmiä vertailemalla löytämään eroja ja yhtäläisyyksiä käsiteltävien kokonaisuuksien osilta. Tarkoituksena on selvittää, että miten motivoituneiden henkilöiden näkemykset liikuntaa ja palvelukseen liittyvistä asioista eroavat niiden henkilöiden näkemyksistä, jotka eivät koe varusmiespalvelusta mielekkäänä, tai onko niissä mitään yhteistä.

Henkilöt näihin kahteen ryhmään määrittelin kahden kysymyksen vastausten perusteella. Tärkeimpänä erottavana tekijänä oli haastattelu kysymys, jossa kysyin heidän motivaatiota varusmiespalvelusta kohtaan. Vastausten perusteella muodostin ryhmän, jotka olivat todella motivoituneita varusmiespalvelusta kohtaan, ja ryhmän, jotka eivät kokeneet varusmiespalvelusta mielekkäänä. Tämän kysymyksen tueksi tarkastin kyselylomakkeen kysymyksen kymmenen (kts. liite2), jossa kysyttiin kuinka tärkeäksi henkilö kokee yleisen asevelvollisuuden Suomen puolustamisen kannalta asteikolla 1-5. Henkilöt, jotka eivät kokeneet varusmiespalvelusta mielekkäänä muodostivat keskiarvoksi numeron kaksi, ja motivoituneet henkilöt keskiarvoksi numeron viisi. Molempiin ryhmiin valikoitui kolme henkilöä.

Jätin neljä henkilöä kokonaan pois, sillä he eivät täyttäneet kummankaan ryhmän määrittelyä. Halusin myös, että ryhmät selkeästi erottuvat toisistaan motivaation suhteen, jotta pystyn selkeämmin tarkastelemaan ryhmien välisiä eroja ja yhtäläisyyksiä. Huomioitavaa on myös se, että henkilöt jotka kuuluvat, ei motivoituneiden ryhmään, niin eivät kuitenkaan ole täysin varusmiespalvelusta vastaan.

6.4.1 Kokemus kutsuntatilaisuudesta

Kysyttäessä kokemuksia kutsuntatilaisuudesta, niin ryhmien välillä oli vastauksissa suuri ero. Henkilöt, jotka olivat motivoituneita varusmiespalvelusta kohtaan, kokivat kutsuntatilaisuuden mielenkiintoisena ja positiivisena tilaisuutena, kun taas henkilöt, jotka eivät olleet motivoituneita, kokivat kutsuntatilaisuuden pitkävetenä ja tylsänä tilaisuutena. Molemmat ryhmät kuitenkin pitivät kuitenkin kutsuntatilaisuutta jännittävänä kokemuksena.

”mjooo kyl se oli ihan mukava kokemus että sai paljon tietoa ja oottiki vähä niitä jo ni oli vähä niiku huipentuma ja sai sen paikan minkä halusinkin”

Motivoitunut henkilö

”Sillei iha jännittävää oli aluks et mitä siitä tulee mut aika pitkävetäinen ja tylsä se sit oli tai et joutu niiku odottelee aika paljon”

Ei motivoitunut henkilö

Ryhmien välillä oli myös ero siinä, että mitä he muistavat kutsuntatilaisuudesta. Motivoituneet henkilöt muistivat todella tarkasti asioita, joita siellä käytiin läpi, ja ei motivoituneet henkilöt muistivat vain yksittäisiä asioita.

Kysyttäessä asioita, joita he muistivat fyysisen kunnon ja liikunnan osalta kutsuntatilaisuudessa, niin suuria eroja ei ollut. Molemmat ryhmät muistivat yksittäisiä asioita, mutta eivät kokeneet, että sitä oltaisiin painotettu kutsuntatilaisuudessa.

”En oikee muista mitään muuten siis sillei mut siel oli sellanen kehonmittaus hommeli”

Motivoitunut henkilö

”mmmmm ei siellä kyllä paljoo ollu, kyl siellä jostain mikä se lie olikaan joku vinkki kuntoon tai joku... kyl siel kai jotain sanottiin mut ei sitä kauheesti painotettu”

Ei motivoitunut henkilö

Molempien ryhmien henkilöt myös mainitsivat MarsMars-sovelluksen, mutta kukaan heistä ei kokenut sitä tarpeelliseksi. Syynä oli saman tiedon saaminen muista lähteistä.

Motivoituneet henkilöt erosivat myös siinä, että he olivat tutustuneet puolustusvoimiin ja varusmiespalvelukseen ennen kutsuntatilaisuutta. He olivat tietoisia siitä, mitä he haluavat tehdä varusmiespalveluksessa, ja mihin joukko-osastoon he haluavat mennä.

6.4.2 Fyysinen kunto ja liikunta-aktiivisuus

Fyysisen kunnon osalta ryhmät hieman erosivat toisistaan. Motivoituneet henkilöt arvioivat oman fyysisen kuntosensa paremmaksi, kuin ei motivoituneet henkilöt. Lihaskunnon osalta motivoituneiden henkilöiden keskiarvo oli neljä, ja ei motivoituneiden henkilöiden osalta kolme. Kestävyyskunnon osalta motivoituneiden henkilöiden keskiarvo oli 3,3 ja ei motivoituneiden henkilöiden osalta 2,7. Kummatkin fyysisen kunnon osa-alueet arvioitiin asteikolla 1-5.

Kysyttäessä tulosta 12-minuutin juokсутestissä, niin jokainen ei motivoitunut henkilö vastasi juoksevansa tyydyttävän tuloksen eli noin 2650m. Motivoituneista henkilöistä kaksi ilmoitti juoksevansa välttävän tuloksen eli noin 2225m ja yksi hyvän tuloksen eli noin 2850m. Juokсутestin tulokset eivät tue motivoituneiden henkilöiden omaa arviota kestävyyskunnostaan.

Liikunta-aktiivisuuden osalta ryhmien välillä ei ollut eroja. Molemmissa ryhmissä oli henkilöitä, jotka liikkuvat päivittäin, ja henkilöitä, jotka liikkuvat 2-3 kertaa viikossa tai vähemmän.

Molemmat ryhmät eivät kokeneet myöskään tarvitsevansa ohjausta fyysisen kunnon kohottamisen osalta. Jokainen haastateltavista henkilöstä tiesi miten fyysistä kuntoa saa kohotettua, mutta kyse on enneminkin omasta halusta kiinni, että aloittaako harjoittelua.

Kysyttäessä sitä, että aikooko muuttaa tai aloittaa harjoittelua ennen varusmiespalvelusta, niin ryhmien välillä oli ero. Ei motivoituneet henkilöt eivät kokeneet tarpeelliseksi aloittaa tai muuttaa harjoittelua ennen varusmiespalvelusta. Motivoituneet henkilöt aikoivat muuttaa, tai lisätä harjoitteluaan varusmiespalveluksen vuoksi. Jokainen heistä aikoi lisätä kestävyysharjoittelua ennen varusmiespalvelusta.

”Muutan, koska varusmiespalveluksessa tarvitaan kestävyyttä”

Motivoitunut henkilö

”Harrastamassani lajissa ei tarvita niinkään kestävyyskuntoa, joten sitä pitää lisätä ennen palvelusta”

Motivoitunut henkilö

”En koe harjoittelun muuttamista mitenkään tarpeelliseksi”

Ei motivoitunut henkilö

6.4.3 Motivaatio varusmiespalvelusta kohtaan

Motivaatiossa oli ryhmien välillä tietenkin selkeä ero, sillä sen perusteella ryhmät jaettiin kummankin ääripään osalta. Motivoitunut ryhmä koki varusmiespalveluksen mielenkiintoisena ja mielekkäänä asiana, kun taas ei motivoituneet kokivat sen ei niin mielekkäänä ja pakollisena velvollisuutena.

Käsittelin motivaatiota näiden kahden ryhmän välillä luvun alussa kahden kysymyksen osalta, joiden perusteella määrittelin ryhmät, joten niitä en avaa enää tässä uudestaan.

Kysyttäessä motivoituneilta henkilöitä, että mikä heitä motivoi suorittamaan varusmiespalveluksen, niin syitä oli useita. Osa heistä oli kuullut ystäviltä ja perheeltä varusmiespalveluksesta hyvää, ja kokivat että haluavat myös itsekin suoriutua siitä mahdollisimman hyvin. Yksi henkilöistä ilmoitti, että sotaelokuvat ovat vaikuttaneet häneen niin vahvasti, että hänkin haluaa olla ammatiltaan sotilas. Vahvimpina vaikuttajina oli ystävät ja perhe, jotka ilmenivät jokaisen henkilön vastuksesta.

”no kaverit on kertonut et se on iha hauskaa sillai ja et se ei oo sillei nii paha ku vois luulla tai nii ja on porukat ja velikin sanonu sillai et kannatta se käydä kunnolla.”

Motivoitunut henkilö

Kysyttäessä ei motivoituneilta henkilöiltä, että miksi varusmiespalvelus ei motivoi heitä, niin suurin osa heistä ei osannut vastata siihen mitään selkeää syytä. Yksikään vastaajista ei osannut kertoa syytä siihen, miksi heitä ei kiinnosta mennä palvelukseen. Suurin osa heistä vain arvioi, että tuskin tulee olemaan minulle mieleinen paikka, tai että kunhan vaan pääsisi sieltä nopeasti pois. Jokainen vastaajista on kuitenkin suorittamassa, tai menossa suorittamaan varusmiespalvelusta.

”no minkäänlaista syytä ny ei oikeen ole ja nopeesti haluaisin pois”

Ei motivoitunut henkilö

Kysyttäessä sitä, kuinka hyvin henkilö haluaa suoriutua varusmiespalveluksesta, niin ryhmien välillä oli ero. Ero ei ollut kuitenkaan niin suuri, kun olisi voinut olettaa. Motivoituneet henkilöt vastasivat, että he haluavat suoriutua niin hyvin, kuin vain ikinä pystyy. Osalla heistä oli myös selkeät tavoitteet varusmiespalveluksen osalta. Ei motivoituneista henkilöistä kaksi vastasi, että he aikovat tehdä parhaansa, ja vain yksi vastasi, että haluaa vaan saada suoritettua sen nopeasti pois alta.

”Haluan suoriutua hyvin, koska motivaationi on hyvä ja koen sen todella tärkeäksi”

Motivoitunut henkilö

”Nopeasti sillä siviilielämässä on paljon asioita meneillään. kunhan sais vaan pois alta”

Ei motivoitunut henkilö

6.4.4 Nuorten ajatuksia liikuntamotivaation lisäämiseksi ennen varusmiespalvelusta

Kysyttäessä keinoja motivoida nuoria liikkumaan ennen varusmiespalvelusta, niin kummatkin ryhmät pystyivät tuottamaan erilaisia keinoja. Molemmat ryhmät olivat sitä mieltä, että ohjattu ryhmäliikunta ja oman kunnan liikuntapaikkojen maksuton käyttö olisivat sellaisia keinoja, jotka he kokisivat hyödyllisinä. Suurimman kannatuksen sai kuitenkin ohjattu ryhmäliikunta, jonka jokainen vastaaja kummastakin ryhmästä mainitsi. He kokivat, että se motivoisi heikkokuntoisia ja hyväkuntoisia yhdessä liikkumaan, ja samalla he voisivat tutustua muihin nuoriin, jotka ovat myös aloittamassa varusmiespalvelusta.

Selkeä ero tuli kuitenkin kyselyn kysymyksessä 11 (kts. liite2), jossa kysyttiin asioita, mitkä saisivat heidät lisäämään omaa liikkumistaan ennen varusmiespalvelusta. Ei motivoituneista henkilöistä jokainen ilmoitti, että tuskin mikään saisi heitä lisäämään liikuntaa ennen varusmiespalvelusta. Motivoituneista henkilöistä suurin osa vastasi samoja asioita mitä käsittelin aiemmassa kappaleessa. Yksi heistä kuitenkin koki, että tieto siitä kuinka fyysisesti vaativaa varusmiespalvelus tulee olemaan, olisi lisännyt hänen liikkumistaan.

”Saisin tietää, kuinka rankkoja suoritteita siellä on. Niin olisin osannut varautua siihen paremmin ja jaksaa sit paremmin myös”

Motivoitunut henkilö

Viimeisenä kysymyksenä esittelin oman ajatukseni liikunnan lisäämiseksi ennen varusmiespalvelusta, jossa seurattaisiin nuorten liikuntasuorituksia kutsuntatilaisuuden ja varusmiespalveluksen alkamisen välissä. Jokainen vastaaja oli sitä mieltä, että se olisi erittäin hyvä idea. Jokainen myös sanoi, että käyttäisi ehdottomasti tällaista tilaisuutta hyödykseen, jos sellainen olisi olemassa.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämä tutkimuksen päätuloksina havaittiin, että nuoret eivät tiedostaneet fyysisen kunnon merkitystä varusmiespalveluksessa. Kutsuntatilaisuus ei tuottanut nuorille riittävää informaatiota fyysisen kunnon tärkeydestä varusmiespalveluksen suorittamisessa, joka johtaa siihen, ettei fyysisen kunnon harjoittelua koeta tarpeelliseksi lisätä tai aloittaa ennen varusmiespalvelusta.

Nuoret pitivät liikuntamotivaatioon vaikuttamista erittäin vaikeana, mutta nostivat kuitenkin esille kaksi keinoa joiden avulla olisi mahdollista lisätä nuorten fyysistä harjoittelua ennen varusmiespalvelusta. Ohjattu ryhmäliikunta sekä ilmaiset kuntosalikortit koettiin sellaisina, mitkä voisivat innostaa nuoria liikkumaan ennen palvelusta. Tutkijan oma idea liikuntasuoritusten keräämisestä kutsuntatilaisuudessa jaettavaan liikuntapassiin koettiin myös toimivana ratkaisuna.

Motivaatio varusmiespalvelusta koettiin sellaisena asiana, johon on vaikea vaikuttaa ennen varusmiespalvelusta. Nuorten käsitys puolustusvoimista ja varusmiespalveluksesta on niin vähäinen, ettei kutsuntatilaisuus kykene muuttamaan nuorten motivaatiota palvelusta kohtaan. Motivaatio on muodostunut perheen ja ystäväpiirien vaikutuksista jo ennen varusmiespalvelusta, ja sitä voi muokata vain henkilö itse varusmiespalveluksessa saatujen omien kokemusten avulla.

7.1 Kutsuntatilaisuus ja sen merkitys

”Kutsuntatilaisuus kokonaisuudessaan on yksi tärkeimmistä tapahtumista koko varusmiespalvelusta ajatellen” (Haapala 2013, 2)

Kutsunnat on ensimmäinen tilaisuus, jossa puolustusvoimat saa tavoitettua yhden ikäluokan nuoret miehet. Kutsuntatilaisuudessa saatujen tietojen, ja ohjeiden avulla nuoret joutuvat pärjäämään siihen saakka, kunnes heidän varusmiespalveluksensa alkaa. Tämän vuoksi tilaisuuden tärkeyttä ei voida liiaksi korostaa.

Kuten tulosten perusteella voidaan todeta suurin osa nuorista odottaa kutsuntatilaisuutta mielenkiinnolla. Tämä koskee myös niitä henkilöitä, jotka eivät muuten koe varusmiespalvelusta kovin mielekkäänä asiana. Sen vuoksi on todella tärkeää, että kutsuntatilaisuuden suunnitteluun ja läpivientiin on käytetty aikaa ja resursseja. Kokemus on nuorelle ainutlaatuinen, ja jotta se olisi positiivinen se vaatii puolustusvoimilta panostusta asiaan. Kutsuntatilaisuuden jättämä jälki tulee todennäköisesti vaikuttamaan positiivisesti tai negatiivisesti nuoren asenteeseen varusmiespalvelusta ja puolustusvoimia kohtaan.

Kutsuntatilaisuuksia suunniteltaessa olisi järkevää kiinnittää enemmän huomiota siihen, millä vuosituhanella palvelukseen kutsuttavat nuoret ovat syntyneet. Tällä tarkoitan sitä, että kutsuntatilaisuuksien luonne, ja ohjelma eivät ole juuri muuttuneet viimeisen kahdentoista vuoden aikana ollenkaan. Tämä perustuu kirjoittajan omiin kokemuksiin omasta kutsuntatilaisuudesta ja vertailusta siihen, millaisia ne ovat nykyään. Tarkastin myös useiden eri kuntien ohjelmat kutsuntatilaisuuksien osalta eri vuosilta, ja ne olivat lähes identtiset edellisiin vuosiin verrattuna. Ymmärrän kyllä, että kutsuntatilaisuuden tärkeimpinä tehtävinä on määrittää nuorelle palveluskelpoisuusluokka sekä palvelupaikka, mutta sitä en ymmärrä miksi kutsuntatilaisuuden ohjelmaan ei panosteta. Puolustusvoimien tulisi ymmärtää, että samat aiheet ja asiat eivät välttämättä kosketa enää nykynuorta samalla tavalla, kuin se on koskettanut aikaisemmin. Videot talvisodasta ja jatkosodasta höystettynä veteraanien muisteluilla, eivät välttämättä enää vaikuta nuoriin samalla tavalla, kuin ne vaikuttivat 10-20 vuotta sitten. En tarkoita sitä, että ne pitäisi kokonaan poistaa, sillä historia on olennainen osa puolustusvoimia ja sen toimintaa. Näkisin kuitenkin asian niin, että panostettaisiin enemmän nykyaikaan, ja siihen miksi puolustusvoimat ovat vielä olemassa, ja etenkin siihen, miksi nuoria asevelvollisia tarvitaan osana yhteiskuntaa. Nuoria pitäisi käsitellä fiksuina ja tiedonjanoisina yksilöinä, joille pitää pystyä markkinoimaan varusmiespalveluksen tärkeys, ja sen rooli osana Suomalaista yhteiskuntaa.

Anttilan (2013) mukaan kutsunnoissa tulisi jakaa nuorille kattava tietopaketti koko varusmiespalveluksesta. Hänen mukaan jaettavaa tietomäärää ei voida lisätä, sillä nuorten omaksumiskyky on rajallinen ja tehokkaastikin käytetty kutsuntapäivä jättää nuorten muistiin vain tietyn osan annetusta informaatiosta. Tämä tuli myös omassa tutkimuksessa selvästi esille.

Haastattelussa tuli ilmi, että kutsuntatilaisuudessa kerrotaan kyllä fyysisen kunnon merkityksestä varusmiespalveluksessa, ja markkinoidaan MarsMars- sovellusta. Olen kuitenkin huolissani siitä, että painotetaanko fyysisen kunnon merkitystä riittävästi. Fyysisen kunnon kehittäminen on mielestäni varmin, ja helpoiten toteutettavissa oleva tapa vaikuttaa positiivisesti varusmiespalveluksesta suoriutumiseen. Tämän vuoksi olisi erittäin tärkeää, että siihen panostettaisiin riittävästi kutsuntatilaisuudessa. Se on myös ainoa tilaisuus, jossa puolustusvoimat pystyvät antamaan informaatiota varusmiespalveluksen rasituksesta, ja samalla motivoimaan nuoria aloittamaan tai lisäämään liikuntaa ennen palveluksen aloittamista.

MarsMars- sovellus nousi lähes jokaisen nuoren vastauksista esille. Puolustusvoimat selkeästi luottaa tähän sovellukseen, joka tarjoaa nuorille erilaisia harjoitteluohjelmia oman kuntotason tai tavoitteen mukaan. Vaikka nuoret muistivat MarsMars-sovelluksen, niin yksikään heistä ei ladannut sitä, eikä kokenut sitä tarpeelliseksi. Internet on nykyään pullollaan erilaisia harjoitteluohjelmia tai ruokavaliovalmennuksia, joita nuoret mieluummin suosivat. Nuoret kokevat myös tarvittavan tietotaidon löytyvän perheen sisältä tai ystäväpiiristä.

Kyse ei ole siitä, että MarsMars-sovellus olisi jotenkin huono, tai vaikea käyttöinen, vaan se ei yksinkertaisesti pärjää kilpailussa internetiä vastaan. Tutustuin myös itse kyseiseen sovellukseen, ja olen täysin samaa mieltä nuorten kanssa siitä, että internetistä löytyy paljon enemmän ja yksityiskohtaisempia ohjelmia, joiden avulla voi aloittaa harjoittelun. On myös muistettava, että kutsuntaikäinen nuori on pääsääntöisesti erittäin taitava hakemaan tarvittavaa tietoa internetistä.

Kutsuntatilaisuus ei ole täyttänyt tehtäväänsä, jos fyysisen kunnon osalta tuodaan esille vain yksi sovellus, joka kehoitetaan lataamaan. Oli todella huolestuttavaa huomata, että nuoret eivät muista juuri mitään muuta, kuin sovelluksen, mitä he eivät aio edes ladata. Yksikään haastatelluista nuorista miehistä ei sanonut, että fyysistä kuntoa, ja sen merkitystä olisi mitenkään korostettu kutsuntatilaisuudessa. Myös Anttilan (2013) mukaan fyysistä kuntoa ja sen merkitystä varusmiespalveluksessa pitäisi korostaa viimeistään kutsunnoissa. Vaikka tulokset ovat fyysisen kunnon osalta heikentyneet jatkuvasti, niin silti kutsuntatilaisuudessa puolustusvoimat eivät kykene siihen riittävästi puuttumaan.

Itse näen asian niin, että kutsuntatilaisuus on tärkein paikka, jossa pystytään antamaan nuorille informaatiota fyysisen kunnon merkityksestä varusmiespalveluksessa. Myös Anttilan (2013) tutkimuksessa tärkeäksi asiaksi kutsuntatilaisuudessa, nousi ohjeistuksen antaminen peruskunnan parantamiseksi. Samalla se myös vähentäisi loukkaantumisriskiä palveluksen aikana, sekä lisäisi nuoren itseluottamusta. Kutsuntatilaisuuden ja varusmiespalveluksen alkamisen välissä on vähintään kuusi kuukautta, tai enemmän aikaa. Siinä ajassa jokainen henkilö pystyy kohottamaan omaa kuntoaan merkittävästi, jos hänellä on vain riittävästi motivaatiota siihen.

Mielestäni kutsuntatilaisuuden tärkein tehtävä ei ole fyysisen kunnon osalta tarjota valmiita ohjelmia harjoittelun aloittamiseksi, vaan saada nuoret ymmärtämään fyysisen kunnon tärkeys varusmiespalveluksessa, sekä myöhemmin elämässä. Tavoitteena olisi saada nuoret itse ymmärtämään fyysisen kunnon tärkeys, ja tätä kautta herätettyä heidän motivaatio liikkumista kohtaan. Se ei kuitenkaan ole helppo tehtävä, vaan se vaatii perehtymistä ja omistautumista asian osalta. Kutsuntatilaisuuden aika on rajallinen, joten sen lyhyen ajan käyttäminen tehokkaasti on ratkaiseva asia nuorten liikuntamotivaation lisäämisen kannalta.

Haastatteluryhmien välillä oli selkeä ero siinä, mitä he muistavat kutsuntatilaisuudesta. Palveluksen aloittaneet nuoret muistivat asioita huomattavasti paremmin, ja suurin osa heistä koki tilaisuuden mielenkiintoisena. Palveluksensa aloittavat nuoret eivät taas muistaneet, kuin yksittäisiä asioita koko tilaisuudesta. Tähän voi olla monta syytä, miksi toinen haastatteluryhmä muisti laajemmin, ja yksityiskohtaisemmin asioita, kuin toinen ryhmä.

Palveluksensa aloittavien ryhmän osalta oli selkeästi havaittavissa, että heillä ei ollut oikein minkäänlaista käsitystä siitä, mihin he ovat joutumassa. Heidän vastauksensa olivat lyhyitä, ja laajemman tiedon hankkiminen heiltä käsiteltävästä aiheesta tarkentavien kysymyksien avulla oli melkein mahdotonta. Vastauksista tulee kuitenkin ilmi se, että mitä nuoren miehen muistiin jää kutsuntatilaisuudesta. Lyhyet vastaukset viestivät siitä, että kutsunnoissa käynyt nuori henkilö ei yksinkertaisesti tiedä tulevasta varusmiespalveluksesta mitään, ellei hän ole sitä tietoa jotain muuta kautta ole saanut. Pelkästään kutsuntatilaisuus ei riitä tuottamaan tarvittavaa, ja jopa kriittistä tietoa varusmiespalveluksesta ja sen haasteista nuorille.

Yhtenä selityksenä tälle voi olla se, että palveluksensa aloittaneet nuoret koostuivat pelkästään lukion käyneistä henkilöistä, kun taas palveluksensa aloittavat nuoret koostuivat ammattikoulua suorittavista henkilöistä. Lukio kuitenkin tarjoaa laajemman opetuksen useiden eri aihealueiden, joka mahdollisesti auttaa ymmärtämään paremmin eri asioita. Ammattikoulun sijaan tarjoaa yksityiskohtaisempaa opetusta siltä alalta, minkä nuori opiskelija on itselleen valinnut.

Toisena selitys voi olla se, että palveluksensa aloittaneet henkilöt pystyivät yhdistämään kutsuntatilaisuudessa kerrottuja asioita omaan kokemukseensa varusmiespalveluksessa. Oma kokemus varusmiespalveluksesta, ja armeijassa olosta on hyvin todennäköisesti parantanut asioiden ymmärtämistä. Ymmärryksen avulla he pystyivät myös kertomaan kutsunnoista laajemmin ja yksityiskohtaisemmin. Monelle nuorelle kutsuntatilaisuus on ensimmäinen kerta, kun he ovat tekemisissä puolustusvoimien kanssa. Uusi kokemus ja suuri määrä informaatiota lyhyessä ajassa, hyvin todennäköisesti johtaa siihen, että nuoret eivät muista, kun sellaiset asiat joihin on painotettu riittävästi kutsuntatilaisuudessa.

Kolmantena selityksenä ryhmien väliselle erolle voi olla myös se, että palveluksen aloittaneet nuoret olivat jo tottuneet varusmiespalvelukseen, ja sotilasympäristöön. He eivät jännittäneet haastattelu tilaisuutta niin paljoa, mitä pelkästään kutsunnoissa käyneet nuoret jännittivät. Pelkästään kutsunnoissa käyneet nuoret olivat haastatteluiden aikana todella hiljaisia, ja heistä selkeästi huomasi, että he jännittävät haastatteluita.

Haastatteluiden aikana ilmeni myös, että kutsuntatilaisuuksissa ei kerrottu varusmiespalveluksen alussa suoritettavista kuntotesteistä, ja niiden vaikuttavuudesta jatkosijoittamisen osalta. Siellä ei myöskään käyty läpi kuntotestien arviointia, ja tulosrajoja. Tällaiset asiat olisivat mielestäni erittäin tärkeitä käydä läpi, sillä niiden avulla nuoret pystyvät arvioimaan omaa kuntotasoaan, ja tekemään mahdollisesti tarvittavia muutoksia harjoittelun suhteen. Samalla se antaa nuorille paremman mahdollisuuden päästä siihen tehtävään varusmiespalveluksessa, mihin nuori itse haluaa.

Kuten luvussa neljä kerroin Harmannin ym. (2008) teettämästä kahdeksan viikon harjoitusohjelmasta, ja sen merkittävistä vaikutuksista fyysiseen kuntoon henkilöiden osalta, joilla ei ole aikaisempaa liikuntataustaa. Jos palvelukseen astuvien nuorten fyysinen kunto vielä merkittävästi heikkenee, niin yhtenä mahdollisuutena voisi olla järjestää saman tyylinen intensiivinen harjoittelujakso ennen varusmiespalveluksen alkua. Myös Santtilan (2010) tutkimus osoittaa, että hyviä tuloksia fyysisen kunnan kehittymisen osalta voidaan saada aikaa kahdessa kuukaudessa. Se vaatisi resursseja, ja osaavaa henkilöstä ohjaamaan harjoittelua, mutta samalla se voisi motivoida nuoria liikkumaan. Tarkoituksena olisi tavoittaa sellaiset henkilöt, jotka eivät liiku omalla vapaa-ajallaan riittävästi. Samalla se voisi madaltaa nuorten kynnystä osallistua harjoitteluun, jos he kokevat, että se on heille tarkoitettu, ja siellä olisi myös mahdollisuus tutustua muihin nuoriin.

7.2 Nuorten fyysinen kunto ja liikunta-aktiivisuus

Fyysisen kunnan osalta nuoria oli huippukuntoisesta huonokuntoiseen, ja kaikkea siltä väliltä. Tämä oli erittäin hyvä asia tutkimuksen kannalta, koska se antoi nyt paljon laajemman näkemyksen nuorten ajatusten osalta. Etenkin kun tutkimuksen aiheena on selvittää keinoja kutsuntaikäisten nuorten motivoimiseen fyysiseen harjoitteluun ennen varusmiespalvelusta. Anttilan (2013) mukaan fyysinen kunto on erittäin tärkeä osa sotilaan toimintakykyä. Jos palveluksensa aloittava henkilö on heikossa fyysisessä kunnossa, aiheuttaa se nuorelle ongelmia selviytyä armeijan arkirutiineista.

Huomioitavaa on se, että tämä tutkimus ei sisältänyt testejä, joilla olisi mitattu tarkasti nuorten fyysinen kunto. Fyysisen kunnan määrittäminen perustui nuorten omaan käsitykseen omasta kestävyyskunnosta, lihaskunnosta ja viimeisimmästä 12-minuttin juoksuproovin tuloksesta. Tämän vuoksi tarkkaa määrittystä siitä, että henkilö olisi ollut ilmoittamassaan kunnossa ei voida varmentaa.

Jokainen nuorista koki oman lihaskuntonsa vähintään yhdellä numerolla paremmaksi, kuin kestävyyskuntonsa. Tämä pitää todennäköisesti paikkansa, sillä Vaaran (2016) tutkimuksessa todettiin tilastojen valossa reserviläisten lihaskunnan olevan paremmalla tasolla, kuin kestävyyskunnan. Lähes jokainen nuorista myös ilmoitti harjoittelevansa kuntosalilla, osa useasti viikossa, ja osa 1-2 kertaa viikossa. Tämä selvästi kertoo siitä, että kuntosaliharrastus on nyt nuorten keskuudessa suosituin tapa kohentaa fyysistä kuntoa. Tätä tukee myös Torpon (2009) ja Husun ym. (2011) tutkimukset. En selvittänyt nuorilta syytä siihen miksi kuntosalilla käynti on niin suosittua. Suomen kuntoliikuntaliiton mukaan kuntosalien määrän kasvu, ja niiden laaja markkinointi on vaikuttanut harrastajamäärien lisääntymiseen. (Suomen urheilu ja liikuntaliitto 2010, 5-16.) Tutkimuksissa esille nousseita syitä lihaskuntoharjoitteluun olivat ulkonäölliset muutokset kehossa, ja positiiviset terveysvaikutukset. (Sarajärven & Niemi 2013, Lampinen & Lappalainen 2013, 54-55, Lehtinen 2014)

Kestävyyskunnan harjoittelu ei ollut tutkimukseen osallistuneiden keskuudessa kovin suosittua. Tämän vuoksi he arvioivat myös sen olevan heikompi, kun heidän lihaskuntonsa. Tätä tukee Torpon (2009) tutkimus, jossa ammattisotilaiden kestävyyskunto ei riittänyt saavuttamaan eri tehtäviin vaadittuja minimivaatimuksia. Myös Vaaran ym. (2008) tutkimuksesta tuli ilmi, että reserviläisistä vain noin puolet ovat sijoituskelpoisia oman sodan ajan tehtävään huonon kestävyyskunnan vuoksi. Vaikka nuoret viettävät paljon aikaa liikunnan parissa, niin harjoittelun intensiteetti ei kuitenkaan ole riittävä kestävyyskunnan, tai muiden kunto-ominaisuuksien parantamiseksi. (Lehtinen 2004, 87) Lihaskuntoharjoittelu koetaan mielekkäämmäksi tavaksi harjoitella, kuin kestävyysharjoittelu. (Torpo 2009, 22) Useat nuorista kyllä tiedostivat, että heidän pitäisi lisätä kestävyyskunnan harjoittelua, mutta sen toteuttaminen jäi epäselväksi.

Etenkin palveluksessa olevat nuoret olivat sitä mieltä, että heidän olisi pitänyt muuttaa harjoitteluaan enemmän kestävyys painotteisemmaksi ennen varusmiespalvelusta. Suurin osa pelkästään kutsunnoissa käyneistä nuorista eivät kokeneet, että heidän tarvitsisi muuttaa harjoitteluaan millään tavalla. Tämä hyvin todennäköisesti johtuu siitä, että palveluksen aloittaneet henkilöt tietävät nyt, millaista kuntoa varusmieskoulutus vaatii, ja tämän vuoksi he olisivat muuttaneet harjoitteluaan. Torpon (2009) tutkimuksessa tuli ilmi, että myös ammattisotilaiden fyysistä kuntoa tulisi parantaa etenkin kestävyiden osalta. Tämän vuoksi olisi erittäin tärkeää, että kutsunnoissa painotettaisiin vielä enemmän fyysisen kunnan merkitystä, ja etenkin kestävyyskunnan merkityksestä varusmiespalveluksessa. Myös Kantola (2010) toteaa, että kestävyyskunnan heikentyminen vaikeuttaa sopeutumista varusmiespalvelukseen, ja siellä pärjäämiseen.

Tämä sen vuoksi, että tuloksista ilmeni lähes kaikkien nuorten arvioineen oman kestävyyskuntonsa asteikolla 1-5 paremmaksi, kun mitä 12-minuutin juoksutestin tulos antaisi numeroksi. Kestävyyskunto saatetaan välillä käsittää väärin, ja se usein sekoitetaan lihaskestävyyteen. Se että pystyy tekemään useita toistoja kuntosalilla isoilla painoilla, ei tarkoita sitä, että henkilöllä olisi hyvä kestävyyskunto. Tämä tuli ilmi, kun kyselin nuorten käsityksiä hyvästä kestävyyskunnostaan.

Liikunta-aktiivisuus ja omalla vapaa-ajalla tapahtuva liikunta on nuorilla usein opittu taito, joka on muokkaantunut vuosien varrella. Siihen vaikuttavat perintötekijät, motivaatiotekijät, sosiaaliset tekijät, ympäristötekijät, terveystunto ja terveys. (Bouchard & Shephard 1994, 78) Tärkeimpinä nuorten osalta vaikuttavat perhe, ystäväpiiri, oppilaitokset, yhteiskunta sekä sen luomat mahdollisuudet harrastaa liikuntaa. Osa nuorista on erittäin aktiivisia liikkumaan, ja he tekevät sitä päivittäin, kun osa nuorista ei ole tottuneet liikkumaan ollenkaan. Tämän liikunta-aktiivisuuden muokkaaminen lyhyellä aikavälillä on erittäin haastavaa. Puolustusvoimat ei pysty muutamassa kuukaudessa muuttamaan nuorten asenteita ja arvoja. (Kantola 2010, 28)

Puolustusvoimien mahdollisuudet vaikuttaa nuorten liikunta-aktiivisuuteen ovat erittäin vähäiset. Oppilaitoksilla on suurin mahdollisuus muokata nuorten liikunta-aktiivisuutta, sillä nuoret viettävät niissä keskimäärin 12 vuotta, ennen kun he tulevat suorittamaan varusmiespalvelusta. Minun mielestä puolustusvoimien tehokkain tapa vaikuttaa nuorten liikunta-aktiivisuuteen olisi tehdä tiivistä yhteistyötä oppilaitoksien kanssa. Myös Kantolan (2010) mukaan koululaitos on ainoa instituutio, joka tavoittaa kaikki nuoret, ja se on tehokkain paikka vaikuttaa nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Antamalla tietoa tulevasta varusmiespalveluksesta ja fyysisen kunnon merkityksestä, jo aikaisessa vaiheessa, voitaisiin vaikuttaa nuorten suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. Samalla se helpottaisi myös nuorten kokemusta kutsuntatilaisuudesta. Silloin kaikki asiat eivät tulisi niin yllätyksenä nuorelle, vaan hänellä olisi jo hieman taustatietoa tulevasta varusmiespalveluksesta.

Teknologian kehityksen myötä videopelit ja muu virtuaalisesti tapahtuva toiminta ovat syrjäyttämässä entisajan pihapelejä ja muita fyysisesti tehtäviä toimintoja. Etenkin tietokoneella vietetty aika on nuorten keskuudessa ollut selvässä kasvussa. (Fogelholm & Vuori 2005, 159–160) Myös vanhanaikaiset tapaamiset ystävien kanssa ovat vähentyneet, sillä nykyään on virtuaalisesti helpompi tavata ystäviä internetin kautta. Tällaiset asiat ovat varmasti vaikuttaneet liikunta-aktiivisuuden vähentymiseen nuorten osalta.

Yksikään tutkimukseen osallistuneista henkilöistä ei kokenut tarvitsevansa ohjausta fyysisen kunnan harjoittelun osalta. On täysin ymmärrettävää, että henkilöt, jotka liikkuvat aktiivisesti ja ovat jo hyvässä fyysisessä kunnossa eivät tarvitse apua. Sen sijaan se, että henkilöt jotka ovat huonossa fyysisessä kunnossa eivät koe myöskään tarvitsevansa apua oli yllättävää. Kuten jo aiemmin kirjoitin MarsMars-sovelluksesta, niin sama toistui tämän asian kanssa. Nuoret luottavat siihen, että he itse löytävät internetistä tarvittavat tiedot harjoittelusta, tai sitten heillä on joku läheinen, joka pystyy heitä opastamaan tarvittaessa.

Ongelma ei ole siinä, etteivätkö nuoret osaisi harjoitella, tai etteikö heillä olisi siihen tarvittavia ohjelmia. Kyse on puhtaasti nuorten omasta motivaatiosta, ja halusta harjoitella. Jos ne puuttuvat nuorelta, niin on lähes mahdotonta saada häntä kiinnostumaan harjoittelusta. Motivaation herättäminen liikuntaa kohtaan aikuisiällä ei ole helppo tehtävä, mutta se on toteutettavissa. Tärkeintä on löytää sellaiset keinot, joiden avulla saadaan nuori edes kokeilemaan jotain liikuntalajia. Positiivisten kokemusten ja onnistumisten myötä on mahdollista saada nuori kiinnostumaan liikunnasta. Tavoitteena olisi tietenkin se, että henkilölle syntyisi sisäinen motivaatio liikuntaa kohtaan. Sisäisen motivaation avulla henkilö todennäköisesti pystyy säilyttämään innostuksensa liikkumista kohtaan loppu elämänsä ajan.

Huolestuttavaa oli kuitenkin se, että osa heikossa kunnossa olevista henkilöistä ei edes kokenut tarpeelliseksi aloittaa harjoittelua. Vaikka he siis itse tiedostavat olevansa heikossa kunnossa. Todennäköisesti kyseessä ei ole pelkästään se, että he eivät aio aloittaa harjoittelua varusmiespalveluksen takia, vaan se että he eivät koe yleisestikään tarpeelliseksi aloittaa fyysisen kunnan kohottamista. Tällaisten tapausten motivoiminen harjoitteluun on lähes mahdotonta. Yksi keino saada tällaiset henkilöt harjoittelemaan, voisi olla ulkoiset palkkiot. Vaikka ulkoinen motivaatio ei ole harjoittelun kannalta kestävä ratkaisu, voi se saada henkilön edes kokeilemaan harjoittelua. Tällöin ulkoinen motivaatio voi hitaasti muuttua harjoittelun myötä sisäiseksi motivaatioksi, jos henkilö kokee harjoittelun mieleiseksi ja saa siinä onnistumisen elämyksiä.

Tutkiessani tarkemmin fyysisesti aktiivisia henkilöitä ja fyysisesti inaktiivisia henkilöitä, niin huomasin selkeän eron haastatteluiden aikana heidän käyttäytymisensä ja ulosannissa. Fyysisesti aktiiviset henkilöt olivat huomattavasti rennompia, ja vastailivat kysymyksiin paljon laajemmin ja selkeämmin. Fyysisesti inaktiiviset henkilöt olivat taas huomattavasti hiljaisempia, ja heistä joutui kaivelemaan vastuksia useiden tarkentavien kysymysten avulla. Fyysisesti aktiiviset henkilöt myös muistivat kutsuntatilaisuudesta asioita huomattavasti tarkemmin, kun fyysisesti inaktiiviset henkilöt. Tähän varmasti vaikutti se, että suurin osa kysymyksistä liittyi fyysiseen kuntoon ja liikunta-aktiivisuuteen, joten on ihan ymmärrettävää, että heillä ei ollut siihen niin paljon annettavaa, kun fyysisesti aktiivisilla henkilöillä.

Henkilöt jotka olivat motivoituneita suorittamaan varusmiespalveluksen, kokivat että he aikovat tai olisivat muuttaneet harjoitteluaan ennen varusmiespalvelusta. Sen sijaan henkilöt, jotka eivät olleet motivoituneita suorittamaan varusmiespalvelusta, eivät kokeneet mitään syytä muuttaa harjoitteluaan. Suurin osa kuitenkin motivoituneista henkilöistä oli jo aloittanut palveluksensa, eivätkä tämän vuoksi voineet enää muuttaa asiaa. Tämä on tärkeä tieto, sillä henkilöt jotka ovat motivoituneita eivät myöskään osanneet muuttaa harjoitteluaan ennen varusmiespalvelusta, mutta olisivat muuttaneet sitä sen tiedon pohjalta, mikä heillä nyt oli. Tämä siis vahvistaa sitä käsitystä, että kutsuntatilaisuus ei pysty tuottamaan riittävästi tietoa nuorille fyysisen kunnon merkityksestä varusmiespalveluksessa. Tämä koskee etenkin kestävyyskunnan merkitystä, sillä jokainen henkilöistä olisi muuttanut harjoitteluaan enemmän kestävyys painotteiseksi.

7.3 Mikä motivoi suoriutumaan varusmiespalveluksesta?

Varusmiespalvelus kuuluu jokaisen nuoren miehen kansalaisvelvollisuuteen. Suurin osa nuorista suorittaa varusmiespalveluksensa 19-21 vuotiaina. Muita vaihtoehtoja varusmiespalvelukselle on siviilipalvelus, tai totaali kieltäytyminen. Totaali kieltäytyminen on todella harvinaista, mutta siviilipalvelus on kasvattanut suosiotaan viimeisen kymmenen vuoden aikana. Sen vuoksi perehdyn tarkemmin siihen, mikä motivoi nuoria varusmiespalveluksessa. Ymmärtämällä asiat, jotka motivoivat varusmiespalveluksessa ja sen suorittamista mahdollisimman hyvin, auttaa puolustusvoimia suuntaamaan resurssinsa tehokkaasti.

Kysyttäessä yleisesti, millainen motivaatio nuorella on suorittaa varusmiespalvelus, huomattiin haastatteluryhmien välillä selvä ero. Palveluksessa olevilla nuorilla oli lähes jokaisella hyvä motivaatio varusmiespalvelusta kohtaan. Tähän voi vaikuttaa se, että he palvelivat Utin jääkäriyrykmentissä, joka on monelle nuorelle mieleinen paikka palvelulla. Pelkästään kutsuntatilaisuudessa käyneiden nuorien motivaatio ei ollut läheskään samalla tasolla. Se ei ollut kuitenkaan negatiivinen, tai että heitä ei olisi kiinnostanut suorittaa varusmiespalvelusta, vaan se tuntui johtuvan epävarmuudesta tulevaa palvelusta kohtaan. Vähäinen tieto ja ymmärrys tulevasta palveluksesta vaikuttivat hyvin todennäköisesti siihen, että he eivät osanneet vastata tähän kysymykseen selkeästi.

Positiivista oli huomata se, että lähes jokainen nuori joka on aloittanut palveluksensa, kokee motivaationsa olevan hyvä varusmiespalvelusta kohtaan. Olisi ollut hyvä, jos olisin voinut tehdä saman haastattelun ennen, kuin he aloittivat varusmiespalveluksena. Sen avulla olisi saanut paremmin tietoa siitä, että onko heidän motivaatio ollut hyvä jo ennen varusmiespalvelusta, vai onko se syntynyt palveluksen aikana. Uskon kuitenkin, että heistäkin suurin osa ei olisi vastannut niin positiivisesti, jos he olisivat käyneet vain kutsuntatilaisuudessa. Tämä viestii siitä, että puolustusvoimissa tehdään alokaskaudella asioita oikein, jos nuorten epävarmuus palvelusta kohtaan muuttuu positiiviseksi motivaatioksi. Tämän vuoksi on myös hyvin todennäköistä, että palveluksensa kesällä 2020 aloittavat nuoret tulevat muuttamaan mielipidettään motivaatiosta varusmiespalvelukseen.

Tätä tukee myös nuorten vastaukset kysymykseen, jossa kysyttiin kuinka hyvin he haluavat suoriutua varusmiespalveluksesta. Palveluksessa olevista nuorista lähes kaikki halusivat suoriutua niin hyvin, kuin vain pystyvät. Todella positiivista oli huomata se, että myös palveluksensa aloittavat nuoret olivat myös samaa mieltä. Vaikka he olivat epävarmoja oman motivaationsa suhteen, he kuitenkin haluavat tehdä parhaansa varusmiespalveluksessa. Syy siihen miksi he ovat epävarmoja oman motivaationsa suhteen johtuu hyvin varmasti epävarmuudesta sellaista asiaa kohtaan, mistä heillä ei ole riittävästi tietoa tai kokemusta. Tämän vuoksi uskon myös, että motivaatio palvelusta kohtaan muuttuu neutraalista positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan, silloin kun he ovat aloittavat palveluksen. Se ei selviä ensimmäisten päivien aikana, vaan se muodostuu viikkojen aikana. Se että muuttuuko motivaatio positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan on kiinni useista eri tekijöistä ja niiden summasta.

Tuloksista ilmeni, että fyysisesti aktiiviset henkilöt omaavat paremman motivaation varusmiespalvelusta kohtaan, ja haluavat suoriutua siitä mahdollisimman hyvin. Fyysisesti inaktiiviset henkilöt eivät olleet läheskään niin motivoituneita, mutta yllättävää oli heidän halunsa suoriutua palveluksesta myös mahdollisimman hyvin. Tähän voi olla selityksenä se, että fyysisesti aktiiviset henkilöt tiedostavat olevansa hyvässä kunnossa, ja näin ollen he todennäköisesti tiedostavat pärjäävänsä muita paremmin varusmiespalveluksessa, jossa fyysisellä kunnolla on merkitystä. Sen sijaan fyysisesti inaktiiviset nuoret ovat epävarmoja oman fyysisen kuntonsa riittämättömyyden vuoksi, joka varmasti vaikuttaa motivaatioon palvelusta kohtaan. Positiivista oli kuitenkin huomata se, että hekin kuitenkin ilmoittivat tekevänsä parhaansa, joka luo mahdollisuuden kehitykselle.

Kutsuntatilaisuudella on tässäkin tapauksessa suuri rooli. Jakamalla riittävästi tietoa koskien varusmiespalvelusta, ja antamalla yksityiskohtaisia neuvoja siihen, kuinka siitä selviytyy mahdollisimman hyvin. Riittävän tiedon ja ohjeistuksen avulla pystyttäisiin varmasti poistamaan tekijöitä, jotka luovat epävarmuutta nuorille. Samalla se voi antaa nuorelle itselle mahdollisuuden vaikuttaa myönteisesti omasta varusmiespalveluksesta suoriutumiseen, esimerkiksi aloittamalla fyysisen kunnan kohottaminen. On kuitenkin muistettava, että varusmiespalvelus on silti jokaiselle nuorelle erittäin jännittävä kokemus, jonka jännitystä ei pystytä kokonaan poistamaan, vaikka tietoa siihen liittyen jaettaisiin paljonkin.

Kysyttäessä nuorilta asioita, jotka motivoivat heitä suorittamaan varusmiespalveluksen, niin syitä oli useita. Vahvimpana esille nousi läheisten kertomat kokemukset omasta varusmiespalveluksesta, ja heidän kannustuksesta suorittaa varusmiespalvelus mahdollisimman hyvin. Toisena vahvasti motivoivana tekijänä oli ystävät, jotka samalla tavalla, kuin läheiset kannustavat suoriutumaan palveluksesta kunnialla. Muita esille nousseita syitä olivat yleinen suorituskeskeisyys kaikkia asioita kohtaan, mahdolliset hyödyt tulevaisuudessa, kuorma-auto kortin hankkiminen ja halu palvella isänmaata.

Asioita jotka laskivat motivaatiota varusmiespalvelusta kohtaan, oli vähän tai niitä ei osattu nimetä. Suurin syy siihen miksi varusmiespalvelus koettiin epämiellyttävänä, oli sen vaikuttavuus siviilielämään. Muutamien henkilöiden kokivat, että se siirtää heidän tulevaisuuden suunnitelmia puolelta vuodelta tai vuodelta myöhemmäksi. Osa henkilöistä myös arvelutti se, että pystyvätkö he harrastamaan urheilulajiaan palveluksen aikana. Näiden asioiden selventämiseen on mahdollista vaikuttaa kutsuntatilaisuudessa, ja osaan asioista vastaukset selviävät vasta varusmiespalveluksen alkamisen yhteydessä.

Tässäkin tapauksessa tuli ilmi, että palveluksessa olevat nuoret pystyivät nimeämään selkeästi asioita, jotka motivoivat heitä varusmiespalveluksessa. Sen sijaan palveluksensa aloittavat nuoret eivät osanneet vastata kysymykseen juuri mitään. He eivät tieneet millainen motivaatio heillä on varusmiespalvelusta kohtaan, joten he eivät pystyneet nimeämään syytä asioille mitkä motivoivat tai eivät motivoi varusmiespalveluksessa.

Motivaatio on todella laaja kokonaisuus, ja se usein koostuu useiden motiivien summasta. Motivaation muodostaminen sellaista asiaa kohtaan, joka on pakollinen, ja josta ei ole juuri mitään tietoa, on lähes mahdotonta. Tässä tapauksessa varusmiespalvelus on nuorille, jotka ovat käyneet vain kutsunnoissa. En näe, että puolustusvoimat voisivat vaikuttaa nuorten motivaatioon varusmiespalvelusta kohtaan suurestikaan ennen varusmiespalvelusta. Uskon, että motivaatio varusmiespalvelusta kohtaan on muodostunut ennen varusmiespalvelusta vain sellaisissa tapauksissa, joissa perhe ja ystäväpiiri ovat vaikuttaneet nuoren asenteeseen, tai nuori on jo valmiiksi ollut kiinnostunut armeijasta. Haapasen (2011) tutkimuksessa nousi myös esille, että jos henkilön ystäväpiirillä on myönteinen asenne varusmiespalvelusta kohtaan, niin myönteinen asenne tarttuu. Jos kuitenkin motivaatiota ei ole, niin sen synnyttäminen pelkästään kutsuntatilaisuuden avulla on toiveajattelua.

Ulkoisten palkkioiden käyttäminen motivoivana tekijänä tällaisissa tapauksissa olisi minun mielestä järkevää. Varusmiespalveluksessa käytetään taitavasti ulkoisten palkkioiden tuottamaa hyötyä nuorten motivoimiseen. Suurin osa palkkioista on kuitenkin aineettomia palkintoja, kuten kehuja, tunnustuksia tai ansiomerkkejä. Ne ovat erittäin tehokas tapa motivoida nuoria tekemään parhaansa, ja toimivat usein myös silloin, kun he eivät muuten olisi kiinnostuneet varusmiespalveluksesta. Kysymys kuuluukin, että olisiko mahdollista tai järkevää hyödyntää ulkoisia motivaatiokeinoja jo ennen varusmiespalvelusta. Käsittelen ulkoisten palkkioiden hyödyntämisestä liikuntamotivaation lisäämiseksi ennen varusmiespalvelusta seuraavassa luvussa.

Kaiken tämän perusteella voin todeta, että motivaatio varusmiespalvelusta kohtaan muodostuu vasta palveluksen alkamisen jälkeen. Sitä ennen nuorilla on takana vain kutsuntatilaisuus, joka on antanut heille hieman käsitystä siitä mitä heillä on edessä. Perheellä ja ystävillä on varmasti vaikutusta nuoren asenteeseen varusmiespalvelusta kohtaan, mutta lopullisen motivaation henkilö muodostaa itse omien kokemusten, ja käsitysten avulla. Tämän vuoksi peruskoulutuskaudella, joka käsittää ensimmäiset kuusi viikkoa palveluksesta, on erittäin tärkeä rooli motivaation muodostumisessa nuorelle. Se voi muodostua positiiviseksi tai negatiiviseksi. Motivaatio tai sen puuttuminen on ratkaiseva tekijä nuoren palveluksen edetessä. Tämän vuoksi peruskoulutuskauteen on syytä panostaa, ja siihen on myös panostettu viime aikoina.

7.4 Kuinka vaikuttaa nuorten liikuntamotivaatioon ennen varusmiespalvelusta

Tässä luvussa käsittelen keinoja, miten motivoida kutsuntaikäisiä nuoria miehiä fyysiseen harjoitteluun ennen varusmiespalvelusta. Halusin saada nuorilta vastauksia ja ajatuksia siihen, mitkä heidän mielestä olisivat hyviä keinoja motivoida nuoria miehiä harjoittelemaan ennen palvelusta. Kysymysten avulla pyrin aluksi selvittämään sellaisia asioita, mitkä saisivat heidät lisäämään omaa harjoitteluaan. Niiden nuorten kohdalla, jotka kokivat harjoittelevansa jo tarpeeksi, pyrin saamaan vastauksia siihen, mitkä asiat he kokisivat sellaisiksi, että se lisäisi sellaisten nuorten harjoittelua, jotka eivät harjoittele riittävästi.

Kutsuntoihin kutsuttava yksi ikäluokka käsittää suuren määrän nuoria miehiä, ja myös naisia. Tämän vuoksi siihen mahtuu paljon eri fyysisessä kunnossa olevia nuoria. Huonossa kunnossa olevasta huippukuntoiseen. Näen kuitenkin, että tärkeimpänä asiana olisi pystyä vaikuttamaan sellaisiin nuoriin, jotka eivät liiku tarpeeksi vapaa-ajallaan, ja he ovat huonossa fyysisessä kunnossa.

Varusmiespalvelus kestää vähintään 165 vuorokautta ja enimmillään 348 vuorokautta. Palveluksen aikana on paljon fyysistä raskautta ja liikuntaa, jonka avulla heikommassa kunnossa olevien fyysinen kunto paranee palveluksen edetessä. Ongelma muodostuu nuorista, jotka eivät huonon fyysisen kuntosuorituksen vuoksi kykene suoriutumaan varusmiespalveluksesta, vaan he joutuvat keskeyttämään palveluksensa. Keskeyttämisprosentti on ollut edelleen yli 10% palvelukseen astuvista nuorista. (Anttila 2013, 3) Santtilan (2008) tutkimuksen mukaan 67% varusmiehistä eivät liiku terveyden kannalta riittävästi. Uskon, että keskeyttämisprosentti olisi huomattavasti matalampi, jos nuoret olisivat paremmassa fyysisessä kunnossa, kun he astuvat palvelukseen. Hyvä fyysinen kunto yhdistettynä säännölliseen liikuntaan ennalta ehkäisee useita riskejä, jotka johtavat palveluksen keskeyttämiseen.

Kysyin nuorilta ajatuksia keinoista motivoida heitä kohottamaan fyysistä kuntoa, niin saadut vastaukset erosivat. Erot eivät johtuneet eriävistä keinoista motivaation lisäämiseksi, vaan siitä, että ymmärsivätkö he kysymyksen samalla tavalla. Nuoret jotka harrastivat liikuntaa ja olivat fyysisesti aktiivisia, pystyivät nimeämään selkeästi erilaisia vaihtoehtoja, kun taas fyysisesti inaktiiviset kykenivät keksimään korkeintaan yhden keinon tai ei mitään. On ymmärrettävää, että henkilöt jotka eivät liiku omalla vapaa-ajalla eivät kykene myöskään keksimään ideoita liikkumisen lisäämisen suhteen. Heidän vastauksensa ovat kuitenkin tärkeimpiä, sillä tavoitteena on saada tietoa, millä sellaiset henkilöt liikkumaan, jotka eivät ole liikkuneet aiemmin.

Huolestuttavaa fyysisesti inaktiivisten henkilöiden osalta on se, että he eivät pystyneet sanomaan mitään siihen, mikä voisi lisätä heidän liikuntaansa. Myös Hirvosen mukaan (2016) heikossa kunnossa olevat henkilöt, eivät ole kiinnostuneita liikuntaan liittyvissä asioissa. He kuitenkin tiedostivat sen, että heidän pitäisi aloittaa harjoittelu, mutta he eivät keksineet mitään syytä sille, miksi he aloittaisivat harjoittelun. He eivät kokeneet, että tuleva varusmiespalvelus ja sen suorittaminen olisi riittävä syy harjoittelun aloittamiselle. Tämä voi johtua siitä, että heillä on niin vähäinen käsitys tulevasta palveluksesta ja tehtävistä, että se motivoisi heitä liikkumaan enemmän.

Nuorten vastauksista nousi kuitenkin esille kaksi selkeää keinoa, joiden avulla voisi lisätä kutsuntaikäisten nuorten fyysisen kunnon harjoittelua ennen varusmiespalvelusta. Nämä olivat ohjattu ryhmäliikunta, sekä kuntosalikortit. Esille nousi myös yhteiset joukkuepelit, kuten salibandy ja jalkapallo. Näen asian niin, että yhteiset joukkuepelit voidaan yhdistää ohjatun ryhmäliikunnan alle. Ryhmäliikunta ei määrittele sen tarkemmin liikunnanmuotoa mitä siellä harjoitellaan, vaan se voi sisältää kaikkea, joukkuepeleistä yksin tehtäviin harjoituksiin. Tätä tukee Lampisen ja Lappalaisen (2013) tutkimus, jossa todettiin sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tärkeys kuntosali ja ryhmäliikunnan harjoittelussa, joka oli suurin motiivi liikunnan harrastamiselle.

Tulokset olivat saman suuntaisia, kuin Kantolan (2010) tutkimuksessa, jossa nuoret täyttivät lajikiinnostuskyselyn. Kyselyssä suosituimmaksi lajiksi nousi kuntosali / lihaskuntoharjoittelu. Muita lajeja joita nousi esille, oli itsepuolustus, keilailu ja urheiluampuminen. Palloilulajeista esille nousi salibandy, jalkapallo ja sulkapallo. Urheilulajit olivat ennalta määritetty, joka varmasti vaikutti nuorten vastuksiin. Tutkimuksessa myös järjestettiin liikuntaa nuorille ennen varusmiespalvelusta. Suosituimmat lajit olivat karate, lihaskuntoharjoittelu ja pallopelit.

Kuntosalikortit olivat monen nuoren mielestä hyvä idea liikunnan lisäämiseksi ennen varusmiespalvelusta. Ajatus perustuu siihen, että nuorille jaettaisiin kuntosalikortit kutsuntatilaisuuden yhteydessä. Suurimmalla osalla kunnista ja kaupungeista on kuntosali käytettävissä, joka usein sijaitsee kaupungin muiden yhteisten tilojen yhteydessä, kuten jäähalleilla tai uimahalleilla. Vaikka kuntosalimaksut eivät ole korkeat muutenkaan kaupungin omistamissa urheilutiloissa, madaltaisi se nuorten mielestä silti kynnystä lähteä harjoittelemaan, kun sitä ei tarvitse tehdä omalla kustannuksella. Näissä kustannuksissa puolustusvoimat voisi myös tulla vastaan. Erholan (2008) mukaan taloudelliset syyt kuten kalliit kausimaksut, ja liikuntavälineet vaikuttavat nuorten liikunta-aktiivisuuteen negatiivisesti.

Muutama nuorista kuitenkin suhtautui hieman epävarmasti ilmaisiin kuntosalikortteihin. He olivat sitä mieltä, että suurin osa nuorista jättäisi kuitenkin mahdollisuuden käyttämättä. Itse en näe mitään riskiä tai ongelmaa kuntosalikorttien jakamisessa nuorille. En koe, että siinä olisi mitään hävittävää jakaa kuntosalikortit nuorille, sillä vaikka he jättäisivät hyödyntämättä tilaisuuden, niin sillä ei olisi merkitystä. Yksikin nuori, joka kuntosalikorttia hyödyntäisi olisi positiivinen asia. Tietenkin tämä vaatisi kunnilta ja kaupungeilta hieman panostusta korttien järjestämiseen, mutta uskon sen kuitenkin olevan toteutettavissa suhteellisen pienillä toimenpiteillä.

Ohjattu ryhmäliikunta nousi suosituimmaksi ideaksi nuorten motivoimiseen fyysiseen harjoitteluun ennen varusmiespalvelusta. Yli puolet haastateltavista mainitsi ohjatun ryhmäliikunnan ensimmäisenä vaihtoehtona. Kun kysyin sellaisilta henkilöiltä, jotka eivät osanneet mainita mitään keinoa ryhmäliikunnan toimivuudesta, niin he olivat myös sitä mieltä, että se olisi toimiva ratkaisu. Tämä eroaa Kantolan (2010) tutkimuksesta, sillä hän koki, että nuorten motivoiminen osallistumaan ryhmäliikuntaan on haastavaa, ja että on järkevämpää panostaa nuorten omaehtoiseen liikuntaan, kuten kuntosalikortteihin.

Ohjatun ryhmäliikunnan etuina koettiin yhteinen tekeminen, ja se että siellä olisi mahdollista tutustua muihin nuoriin, jotka ovat astumassa palvelukseen. Myös Lehesjoen (2018) tutkimuksessa todettiin, että koheesion ja kontaktipinnan parantaminen ennen palvelusta vähentäisi nuorten sopeutumisongelmia armeijassa. Monet myös olivat sitä mieltä, että se madaltaisi osallistumisen kynnyksiä sellaisten nuorten osalta, jotka eivät liiku omalla vapaa-ajalla. Se myös mahdollistaisi suuremmat joukkuepelit, joita on muuten vaikea järjestää tarvittavan suuren osallistujamäärän takia. Etenkin sellaisten henkilöiden osalta, jotka eivät harrasta urheilua missään joukkueessa, niin tämä mahdollistaisi uusien lajien kokemista.

Itse näen nuorille järjestettävän ohjatun ryhmäliikunnan erittäin toimivana ja helppona ratkaisuna järjestää nuorille. Sitä olisi ainakin syytä testata, sillä niin moni nuori oli itse sitä mieltä, että se olisi hyvä idea. He myös kertoivat itse osallistuvansa, jos sellaista järjestettäisiin ennen palvelusta. Ryhmäliikunta voisi saada myös fyysisesti inaktiiviset nuoret kokeilemaan ja mahdollisesti innostumaan liikunnasta. Ryhmäliikunnan pitäisi olla sellaista, että myös heikommassa kunnossa olevat nuoret pystyisivät harjoittelemaan mukana. Jos yksilö saa positiivisia kokemuksia liikunnasta, niin ne vahvistavat hänen liikuntakäyttäytymistä. (Vuori 2001, 140; Vuori 2003, 102–103.) On kuitenkin muistettava, että ketään ei voida pakottaa osallistumaan harjoitteluun. Tämän vuoksi se pitäisi pystyä esittelemään kutsuntatilaisuudessa innostavasti, niin että se herättäisi nuorten mielenkiinnon.

Ohjatun ryhmäliikunnan järjestäminen paikkakuntakohtaisesti ei vaatisi enempää, kuin muutaman henkilön, jotka sitoutuisivat järjestämään harjoitukset sovittuina ajankohtina. Kutsuntatilaisuudessa voitaisiin kartoittaa nuoret, jotka ovat kiinnostuneita ryhmäliikunnasta, ja samalla julkaista aikataulut harjoitusten osalta. Ensimmäisten harjoitusten jälkeen voitaisiin uudestaan arvioida tilannetta, että onko järkevä jatkaa harjoittelua, jos osallistujia ei ole riittävästi. Tämän toteuttaminen ei vaatisi liikaa resursseja, ja onnistuessaan se vaikuttaisi positiivisesti nuorten liikuntamotivaatioon.

Viimeisimpänä kysymyksenä esittelin nuorille oman ajatukseni nuorten motivaation lisäämiseksi harjoittelua kohtaan ennen varusmiespalvelusta. Ajatus on yksinkertainen ja helposti toteutettavissa oleva. Tarkoituksena olisi jakaa kutsuntatilaisuudessa jokaiselle nuorelle liikuntapassi. Liikuntapassiin he keräisivät suoritusmerkintöjä. Suoritusmerkinnän saisi jokaisesta liikuntasuorituksesta, joka tapahtuu ennen varusmiespalvelusta. Liikuntapassi tarkastettaisiin palvelukseen ilmoittautumisen yhteydessä, ja riittävällä määrällä suorituksia olisi mahdollista hankkia itselleen kuntoisuuslomapäiviä. Myös Kantola (2010) viittaa tutkimuksessaan palkitsemisen tärkeyteen liikuntamotivaation lisääjänä. Sarajärven ja Niemen (2013) tutkimuksessa todetaan myös kuntoisuuslomien olevan suurin motivaation lähde varusmiehille.

En ole vielä jalostanut ajatustani vielä pidemmälle, että osaisin määrittää liikuntasuoritusten määrää kuntoisuuslomapäivän hankkimiseksi. Ajatus syntyi siitä, kun varusmiespalveluksen aikana varusmiehillä on myös mahdollista hankkia kuntoisuuslomia täysin samalla menetelmällä.

Nuoret pitivät ajatusta erittäin hyvänä ja toimivana ratkaisuna. Jokainen haastattelemanuori ilmoitti, että he ehdottomasti käyttäisivät sitä hyödyksi, jos sellainen olisi käytössä. Tärkeimpänä havaintona oli fyysisesti inaktiivisten henkilöiden mielipiteet asiasta. He olisivat myös harjoitelleet vähintään sen verran, mitä vaadittaisiin kuntoisuuslomansa ansaitsemiseen. Tämän lisäksi myös henkilöt, jotka ovat fyysisesti aktiivisia olisivat myös merkinneet ylös liikuntasuorituksensa.

Ainoa ongelma minkä näen liikuntapassien käytössä, on huijaamisen helppous. Nuorten liikuntasuorituksia olisi lähes mahdotonta valvoa, joka mahdollistaisi liikuntasuoritusten väärentämisen liikuntapassiin. Kysyin asiaa myös nuorilta, ja heistä muutama oli sitä mieltä, että useat nuoret huijaisivat liikuntasuorituksissa, mutta suurin osa kuitenkin oli sitä mieltä, että harva jaksaisi nähdä vaivaa suorituskertojen väärentämisessä. En itsekään usko, että kovin moni jaksaisi nähdä vaivaa liikuntasuoritusten väärentämisessä. Samalalla he voivat väärentää merkinnät liikuntapasseihin varusmiespalveluksen aikana. Väärentäminen on aina tällaisissa tapauksissa riski, mutta se on sellainen mikä minun mielestä kannattasi ottaa.

7.5 Tutkimustulosten luotettavuuden arviointi

Fenomenografisessa tutkimuksessa yksi luotettavuuden mittari on kommunikointavuus. (Uljens 1989, 55) Kommunikointavuus tarkoittaa sitä että, tutkija pystyy osoittamaan aineiston ja kategorioiden välistä yhteyttä esimerkiksi suorilla lainauksilla. Käytin tätä menettelyä omassa tutkimuksessani. Tarkoituksena oli liittää vähintään yksi suora lainaus aineistoista, jonka avulla pystyin osoittamaan tuloksiani luotettavammin. Samalla myös lukija saa paremman kuvan vastausten laadusta, jonka pohjalta kirjoitin tulokseni. Etenkin nuoria henkilöitä haastatellessa ongelmaksi voi muodostua vastausten ymmärtäminen, sillä he eivät pysty tuottamaan yhtä selkeitä vastauksia, kuin esimerkiksi tutkimuksissa, joissa haastatellaan asiantuntevaa henkilöstöä. Tämän vuoksi suorien lainausten avulla pyrin selkeästi näyttämään lukijalle, millaisten vastausten perusteella muodostin tulokset.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa, sen toistettavuus on keskeinen osa tutkimusta. (Hirsijärvi ym. 2008) Tämä tutkimus on toistettavissa, sillä kyselyn sekä haastatteluiden kysymykset ovat sellaisia, jotka voidaan esittää myös jatkossa täysin samalla tavalla. On kuitenkin huomioitava se, että nuorten käsitykset tutkittavasta aiheesta voivat muuttua vuosien aikana. Jokaisella nuorella on jo itsellään erilainen käsitys tutkittavasta aiheesta. On hyvin todennäköistä, että tutkimusjoukon vaihtaminen voisi johtaa hieman eriäviin tutkimustuloksiin. Uskon kuitenkin, että suurin osa tutkimustuloksista säilyisi ennallaan, sillä vastausten yhteneväisyys satunnaisesti valituilla nuorilla oli suuri. Toistamalla tutkimus esimerkiksi viiden vuoden kuluttua voitaisiin selvittää, että onko tilanne muuttunut tutkittavien asioiden osalta, ja onko nuorten kohdalla tapahtunut muutoksia.

Hirsijärven (2008) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa, jos tutkija on tarkasti selvittänyt, miten tutkimus toteutettiin. Olen kertonut tutkimuksessani tarkasti siitä, kuinka haastattelut toteutettiin. Pyrin myös kertomaan syyt siihen, miten ja miksi valitsin haastatteluihin osallistuneet nuoret miehet. Selvitin myös erilaiset haasteet ja häiriötekijät, joita ilmeni haastatteluiden aikana.

Teemahaastattelu on hyväksytty menetelmä aineiston hankkimiseen fenomenografisessa tutkimuksessa. (Uljens 1989) Haasteena voi olla aineiston liittäminen teoriaan. Teoriapohja muodostuu aiheista, jotka tukevat kyselyn sekä haastattelun kysymyksiä, ja joiden avulla lukija pystyy paremmin tulkitsemaan tutkimustuloksia. Tutkimuksessani kategoriat tutkimustuloksiin, muodostuivat aineistosta. Tämä on hyvä asia, sillä fenomenografisessa tutkimuksessa pidetään hyvänä, jos kategoriat saadaan muodostettua aineistolähtöisesti, eli tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden käsityksistä. (Marton 1988)

Teorian pohjalta muodostetut kyselyn ja haastatteluiden kysymykset saattoivat ohjata nuoria vastaamaan tietyllä tavalla. Näin vahva haastattelurunko voi rajoittaa nuorten mielikuvitusta ja käsityksiä aiheen osalta, ja fenomenografisessa tutkimusotteessa se ei ole aina hyvä asia. Koen kuitenkin, että sain vastausten perusteella muodostettua selkeät ja kattavat tutkimustulokset. Vahvan haastattelurungon etuina oli haastatteluiden ohjaaminen oikeaan suuntaan, ja pitäminen tutkittavan aiheen ympärillä. On huomioitava, että tutkittavat henkilöt olivat todella nuoria, eikä heillä todennäköisesti ole aiempaa kokemusta haastatteluista.

Tutkijan oman liikuntamotivaatio keinon esittäminen haastatteluissa on voinut vaikuttaa tutkittavien henkilöiden vastauksiin asian osalta. Nuoret ovat saattaneet kokea tutkijan auktoriteettina haastattelutilanteessa, joka on voinut johtaa tutkijaa miellyttäviin vastauksiin.

7.6 Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimus

Tutkimus osoitti, että kutsuntaikäiset nuoret eivät saa riittävästi informaatiota kutsuntatilaisuudessa fyysisen kunnon merkityksestä varusmiespalveluksessa. He eivät myöskään kokeneet, että kutsuntatilaisuus olisi lisännyt heidän motivaatiota varusmiespalvelusta kohtaan.

Tutkimus ei anna vastauksia siihen, miten kutsuntatilaisuutta pitäisi kehittää. Se kuitenkin osoittaa, että kutsuntatilaisuus ei anna riittävästi tietoa fyysisen kunnon merkityksestä varusmiespalveluksessa. Tämä perustui nuorten sekä tutkijan omiin havaintoihin. On totta, että kutsuntatilaisuuden tärkeimmät tehtävät ovat määrätä nuorelle palveluskelpoisuusluokka ja palveluspaikka. Jos kuitenkin halutaan maksimoida hyöty kutsuntatilaisuudesta, olisi syytä kiinnittää enemmän huomiota sen sisältöön. Kriittisen informaation jakaminen varusmiespalveluksesta sekä sellaisten asioiden painottaminen, joiden avulla nuoret pystyvät valmistautumaan palvelukseen, voisi tuottaa parempia tuloksia.

Tutkimuksen avulla nousi esille kolme keinoa, joiden avulla olisi mahdollista lisätä nuorten fyysisen kunnon harjoittelua ennen varusmiespalvelusta. Kaksi näistä keinoista nousi esiin nuorten tahoilta, ja yksi oli kirjoittajan oma idea, joka sai nuorten kannatuksen. Nämä keinot olivat ohjatun ryhmäliikunnan järjestäminen nuorille ennen palveluksen alkua, kuntosalikorttien jakaminen kutsuntatilaisuudessa sekä liikuntasuoritusten merkitseminen ja seuraaminen, josta palkintona on kuntoisuusloma.

Fyysisen kunnon merkitys on todella suuri varusmiespalveluksessa, ja nuorten fyysiseen kuntoon on pyritty vaikuttamaan ennen varusmiespalvelusta varsin vähän. Nämä edellä mainitut keinot ovat helposti toteutettavissa, eivätkä ne vaadi liikaa resursseja. Nuorten fyysisen kunnon heikkeneminen on ollut ongelma jo pitkään, eikä MarsMars-sovellus pysty yksin ratkaisemaan sitä. Tämän vuoksi koen, että näitä keinoja olisi ainakin syytä kokeilla.

Jatkotutkimusten osalta olisi mielenkiintoista selvittää laajemmin, ja isommalla otannalla nuorten ajatuksia liikunnan lisäämiseksi ennen varusmiespalvelusta. Tämä tutkimus käsitti vain kymmenen haastattelua. Tämän tutkimuksen etuna oli se, että pystyin haastatteluiden aikana hankkimaan vastauksia syvällisemmin tarkentavien kysymysten avulla. Tutkimuksessa nousi esille muutamia keinoja ja niiden yleistä hyväksyttävyyttä nuorten keskuudessa olisi hyvä selvittää laajemmalla otannalla.

Toinen jatkotutkimusehdotus liittyisi fyysisen kunnon harjoitteluun, joka voisi olla samantapainen tutkimus, kuin Harmannin (2008) ja Santtilan (2010) kahdeksan viikon harjoitusohjelmien vaikutuksista fyysiseen kuntoon. Kohdejoukkona olisivat kutsuntaikäiset nuoret, joista vapaaehtoisille henkilöille rakennettaisiin harjoitusohjelma, joka kestäisi esimerkiksi 5-8 viikkoa. Kuntotestit järjestettäisiin ennen harjoitusohjelman aloitusta, ja sen päätteeksi. Tulosten avulla saataisiin tietoa kehityksestä, ja nähtäisiin kuinka hyvin harjoittelu parantaa tuloksia lyhyellä aikavälilläkin. Tällaisen tiedon jakaminen kutsuntatilaisuudessa voisi antaa toivoa sellaisille nuorille, jotka kokevat fyysisen kunnon kohottamisen olevan mahdotonta ennen varusmiespalvelusta. Samalla kyseinen harjoitusohjelma voitaisiin järjestää ohjattuna sellaisille nuorille, jotka kokevat sen tarpeelliseksi ennen varusmiespalvelusta.

LÄHTEET

- Alaräisänen, P. 2014. Palkitseminen työelämässä: Palkitsemisen todellisuus suomalaisilla työmarkkinoilla johtavassa asemassa työskentelevien näkökulmasta. Kasvatustieteiden tiedekunta, aikuiskasvatustiede. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Anttila, T. 2013. Karjalan prikaatin esikunnan ulkoiset vaikutusmahdollisuudet varusmiesten palveluksen aikaisen poistuman pienentämiseksi. MPKK. Helsinki
- Armstrong, M. & Stephens T. (2005). A handbook of employee reward management and practice. London: Kogan Page.
- Barrow, H., McGee, R., Tritschler, K. 1989. Practical measurement in physical education and sport. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Bouchard, C. & Shephard, R. 1994. Physical activity, fitness and health: the model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R. Shephard & T. Stephens (toim.) Physical activity, fitness, and health. International proceedings and consensus statement. Champaign. IL: Human Kinetics.
- Byman, R. 2002. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä (toim.) Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä. 26-36.
- Caspersen, C., Powell, K., Christenson, G. 1985. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public health reports 100 (2), 126-131.
- Chtara, M., Chamari, K., Chaouachi, M., Chaouachi, A., Koubaa, D., Feki, Y., Millet, G.P. 73 & Amri, M. 2005. Effects of intra-session concurrent endurance and strength training sequence on aerobic performance and capacity. British Journal of Sports Medicine 39, 555-560.
- Corbin, C. & Pangrazi, R. 1993. The health benefits of physical activity. Physical Activity and Fitness Research Digest, 1 (February), 1-7.
- Csikszentmihalyi, M. 1990. Flow: The psychology of optimal experience. New York:Harper & Row.

Dahl R., Lewin, D. 2002. Pathways to Adolescent health: Sleep regulation and Behavior. Journal of adolescent health. 175-184.

Dahl R. 1999. The Consequences of Insufficient Sleep for Adolescents. Links between Sleep and Emotional Regulation. PHI DELTA KAPPAN. 354-359.

Deci, E. 1975 Intrinsic motivation. New York: Plenum Press. 61-64.

Deci, E., Patrick H., Ryan, R. & Williams G. 2009. Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. Hellenic Journal of Psychology 6. 107-124.

Deci, E. & Ryan, R. 2002. Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. Teoksessa Deci E. L., Ryan, R.M. (toim.) Handbook of Self-Determination Research, 16. 235-237.

Ekola, J. & Vaherva, T. 1980. Aikuisopetusopas. Helsinki: Tammi. 206

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

Fogelholm, M., Vuori, I & Vasankari, T. 2005. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino, 72. 28-161

Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Doudecim. 127-181.

Fontana, D. 1995. Psychology for Teachers. 3.painos. Leicester: The British Psychological Society.

Garcia-Pallares, J. & Izquierdo, M. 2011. Strategies to optimize concurrent training of strength and aerobic fitness for rowing and canoeing. Sports Medicine 41, 329-343

Haapanen, J. 2011. Kodin ja koulun vaikutus varusmiespalvelukseen asennoitumiseen. Pro Gradu. Maanpuolustuskorkeakoulu.

Hakamaa, Otto. 2019. Varusmiesten tavoitteellisuus ja sitoutuminen fyysisen kunnon kehittämiseen. Pro gradu. Maanpuolustuskorkeakoulu.

Hakkarainen, H. 2015. Harjoittelu, ravinto ja lepo – kehittymisen kulmakivet. Teoksessa Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat ry. 1. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 91–97.

Hakonen, A., Salimäki, A., Hulkko, K. 2005. Palkitsemisen tila ja muutos Suomessa 2004. Helsinki: Työministeriö.

Hakonen, N., Hakonen, A., Hulkko, K., Ylikorkala, A. 2005. Palkitse taitavasti. Palkitsemistavat. WSOY, Helsinki

Hirsimäki, J. 2014. Sotilaan kestävyysuorituskyky ja sen kehittäminen korkea- tai matalatehoisella kestävyysharjoittelulla yhdistettynä voimaharjoitteluun. Pro gradu. Maanpuolustuskorkeakoulu.

Hirsjärvi, S. ja Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S, Remes P. & Sajavaara P. 2008. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Hirvonen, N. 2016. Ohi menee ja yli käy – liikkumaton nuori mies sivuuttaa terveystietoa. Liikunta ja tiede 1/2016, 26–30.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010, terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja.

Huusko, M. & Paloniemi, S. 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. Kasvatus 2/2006.

Häkkinen, K., Alen, M., Kraemer, W. J., Gorostiaga, E., Izquierdo, M., Rusko, H., Mikkola, J., Häkkinen, A., Valkeinen, H., Kaarakainen, E., Romu, S., Erola, V., Ahtiainen, J. & L. Paavolainen. 2003. Neuromuscular adaptations during concurrent strength and endurance training versus strength training. *European Journal of Applied Physiology* 89, 42–52.

Juvonen, A. 1976. Kuntotietoa koulujemme oppilaille. Helsinki: Kouluhallitus.

Järvinen, P. & Järvinen, A. 2004. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpajan kirja.

Kantola, M 2010. Kunnossa kassulle - pilottihankeen vaikutukset asevelvollisten fyysiselle kunnolle. Diplomityö. Maanpuolustuskorkeakoulu.

Kauhanen, J. 2006. Henkilöstövoimavarojen johtaminen. 8. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kauhanen, J. 2015. Esimies palkitsijana: Aseta tavoitteet, mittaa ja palkitse. (1. painos) Helsinki: Kauppakamari

Kokko, J. 2014. Yhdistetyn voima- ja kestävyys harjoittelun vaikutukset maksimaaliseen voimantuottoon, kehon koostumukseen ja taakan kantamiseen. EUK- tutkielma. Maanpuolustuskorkeakoulu.

Kyriacou C. 1998 Essential teaching skills. 2 painos. Cheltenham: Nelson Thornes, Ltd.

Kärki, J. 2019. Liikunta- ja terveystietäytyminen ja Mars- Mars-sovelluksen käyttö Porin ja Kainuun prikaatin 2/2018 saapumiserän varusmiehillä. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Lampinen, S & Lappalainen, A. 2013. Aikuisten liikuntakeskuskäyttäjien liikuntamotiivit. Kuntosali- ja ryhmäliikuntakävijöiden liikuntamotiivien vertailu. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Lehesjoki, M. 2018. Varusmiespalveluksen varhainen keskeytyminen terveydellisistä syistä. Väitöskirja MPKK. Juvenes Print Tampere.

Lehtinen, T. 2004. Kun toinen jaksaa ja toinen ei. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma

Lepola, J. 2006. Kielellisten valmiuksien yhteys oppimismotivaation kehittymiseen 5-8-vuotiailla. Teoksessa J. Lepola ja M. M. Hannula (toim.) Kohti koulua. Kielellisten, matemaattisten ja motivaationaalisten valmiuksien kehitys. Turun Yliopisto. Turun Yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja A: 205

Lichtman, M. 2011. Understanding and evaluating qualitative educational research. California: Sage Publications.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & RoosSalmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169.

Livingstone, M. 1994. Energy expenditure and physical activity in relation to fitness in children. *Proceedings of the Nutrition Society* 53, 207-221.

Malina, R. 1996. Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 67 (3), 48-57.

Manson J., Greenland P., LaCroix A., Stefanick M., Mouton C., Oberman A., Perri M., Sheps D., Pettinger M., Siscovick D. 2002. Walking compared with vigorous exercise for the prevention of cardiovascular events in women. 716-725.

Martínez-González M., Martínez J., Hu F., Gibney M., Kearney J. 1999. Physical inactivity, sedentary lifestyle and obesity in the European Union.; 1192-1201.

Marton, F. 1988. Phenomenography. A research approach to investigating different understandings of reality. Teoksessa Robert R. Sherman & Rodman B. Webb (toim.) *Qualitative research in education. Focus and methods*. London: Falmer Press, 141 - 161.

Matveinen, P. 2017. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportti 2016. Suomen virallinen tilasto. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportti 2018/20.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Mänttari, A., Vasankari, T. 2018. Suomalaisien objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018

Niemi, E. 2009. Kestääkö kenttäarmeija? Nyky-yhteiskunnalle ominaisten piirteiden yhteys varusmiespalvelusikäisten nuorten kunto-ominaisuuksiin. Pro gradu. Maanpuolustuskorkeakoulu.

Nigg C., Borrelli B., Maddock J & Dishman R, 2008. A theory of physical activity maintenance. *Applied Psychology: an international review* 57(4): 544–560.

Niiniluoto, I. 2002. Johdatus tieteenfilosofiaan. Helsinki: Otava

Nupponen, H., Telama R. & Töyli V-M. 1977. Koulun kuntotestistö. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 19. Gummerus & Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.

Nupponen, H. 1997. 9-16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. *Research Reports on Sport and Health* 106. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.

Nupponen, H., Soini, H. & Telama, R. 1999. Koululaisten kunnon ja liikehallinnan mittaaminen. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 118. Jyväskylä: Likes tutkimuskeskus.

Nuttin, J. 1984. *Motivation, Planning and Action*. Leuven: Leuven University and Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Oja, P. 1995. Fyysinen terveystieto sekä niiden mittaus. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) *Liikuntalääketiede*. Vammala: Duodecim, 54-68.

Peltonen, M. & Ruohotie P. 1992. Oppimismotivaatio. Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Keuruu: Otava.

Porkka-Heiskanen T, Stenberg D. Unen kemia. *Duodecim* 2008;124:246-253.

Puolustusvoimat. 2018. Sotilasliikunta. Varusmiesten liikunta. MarsMars. MarsMars kuntoilemaan!

Viitattu 10.01.2020. Saatavilla: <https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/marsmars>

Puolustusvoimat. 2018 Sotilasliikunta. Varusmiesten kuntotilastot. Viitattu 10.01.2020.
 Saatavilla:
https://puolustusvoimat.fi/documents/2035479/2042680/PEVIESTOS_Varusmiesten-kuntotilastot-2017/92dde169-a1d2-4989-a6c6-77c5b817083d/PEVIESTOS_Varusmiesten-kuntotilastot-2017.pdf

Pääesikunta. 2014b. Henkilöstöosasto. HK1027. Ohje. PVOHJEK-PE Puolustusvoimien henkilöstöstrategia.

Pääesikunta. 2019. Koulutusosasto.HP560. Määräys. PVHSMK-PE Fyysinen toimintakyky.

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita.

Ruusuvuori, J, Tiittula, L. 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Osuuskunta Vastapaino

Salo-Gunst, L. & Vilkkö-Riihelä, A. 1998. Psykologian opas. 6. -8. painos. Juva: WSOY.

Sansone C & Thoman DB 2006. Maintaining activity engagement: individual differences in the process of self-regulating motivation. *J Pers* 74(6): 1697–1720.

Santtila M, Kyröläinen H, Vasankari T, Tiainen S, Palvalin K, Häkkinen A ja Häkkinen K 2005. Physical fitness profiles in men entering the Finnish military service during the years of 1975-2004: A population based study. Unpublished manuscript

Santtila, M. 2010. Effects of added endurance or strength training on cardiovascular and neuromuscular performance of conscripts during the 8-week basic training period. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 146. University of Jyväskylä.

Santtila, M., Pihlainen, K., Koski, H., Vasankari, T., & Kyröläinen, H. 2018. Physical Fitness in Young Men Between 1975 and 2015 with a Focus on the Years 2005-2015. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 50 (2), 292-298.

Sarajärvi, A & Niemi, L. 2013. Mikä liikuttaa varusmiestä? – Kyselytutkimus varusmiesten vapaa-ajan liikunnasta Lapin Ilmatorjuntarykmentissä. Opinnäytetyö. Rovaniemen Ammattikorkeakoulu. Terveys ja liikunta-ala. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma.

- Suomen liikunta ja urheiluliitto 2010. Liikuntatutkimus 2009-2010. SLU:n julkaisusarja 8/2010 5-16.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.), 149 - 175.
- Torpo, L. 2009. Valmiusprikaatin ammattisotilaan fyysinen kunto. Diplomityö. Maanpuolustuskorkeakoulu.
- Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Tammi. 70-75.
- Uljens, M. 1989. Fenomenografi: forskning om uppfattningar. Lund: Studentlitteratur. 50-62.
- Vaara, J., Ohrankämmen, O., Vasankari, T., Santtila, M., Fogelholm, M., Kokkonen, E., Suni, J., Pihlajamäki, H., Mäntysaari, M., Häkkinen, A., Häkkinen, K. & Kyröläinen, H. Reserviläisten fyysinen suorituskyky 2008. 1. Painos, Edita Prima Oy.
- Vaara, J. & Kyröläinen, H. (toim.) 2016. Reserviläisten toimintakyky vuonna 2015. Tampere: Juvenes Print
- Vallerand, R. 2001. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Teoksessa G. C. Roberts (toim.), 263 - 320.
- Vallerand, R. 2004. Intrinsic and extrinsic motivation in sport. Teoksessa C. Spielberger (toim.) Encyclopedia of applied psychology. San Diego: Academic Press 2, 427 – 437
- Vansteenkiste, M., Lens, W. & Deci, E. 2006. Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation. 20
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Vasankari T, Kolu P toim. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.

Viitala, R. 2004. Henkilöstöjohtaminen. 4. tark. painos. Helsinki: Edita Prima oy.

Viitala, R. 2007. Henkilöstöjohtaminen. Strateginen kilpailutekijä. Helsinki: Edita publishing oy

Vuori I. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori I, Taimela S, Kujala U (toim.): Liikuntalääketiede, 16–29. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 2005.

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

Vuori, I. 2001. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta: Terveystoiminnan opas. Tampere: UKK-instituutti

Wilson, J., Marin, P., Rhea, M., Wilson, S., Loenneke, J., Anderson, J. 2012. Concurrent Training: A Meta-Analysis Examining Interference of Aerobic and Resistance Exercises. Journal of Strength and Conditioning Research 26, 2293-2307

Åstedt-Kurki, P., Heikkinen, R. 1994: Two approaches to the study of experiences of health and old age: the thematic interview and the narrative method. Journal of Advanced Nursing 20. 418–421.

LIITTEET

Liite 1 Haastattelukysymykset

Liite 2 Kyselylomake

LIITE 1

Haastattelu

1. Oletko käynyt kutsunnoissa?
2. Millainen kokemus kutsunnat olivat?
3. Annettiinko kutsunnoissa riittävästi eväitä kunnon kohottamisen osalta? (Mitä siellä oli liikunnan osalta)
4. Koetko että tarvitsisit ohjausta liikunnan aloittamiseksi? (jos koet niin millaista ohjausta?)
5. Olisiko sinulla ehdotuksia siihen, että millä tavalla PV voisi tukea sinun liikunnan lisäämistä?
6. Millainen motivaatio sinulla on yleisesti varusmiespalvelusta kohtaan?
7. Mitkä asiat sinua motivoi/ ei motivoi varusmiespalvelukseen liittyen?
8. Jos jo harrastat liikuntaa, niin aiotko muuttaa harjoitteluasi ennen VMP? Jos et haarasta, niin onko aikomuksenesi aloittaa?
9. Tiedätkö, että p-kauden jälkeen sinulla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, mihin tehtävään erikoistut. Ja eri joukoilla on erilaiset kuntovaatimukset?
- 10 Tarkennetaan hieman kysymystä 12, Tuleeko muita asioita mieleen jotka voisivat lisätä innostustasi liikuntaa kohtaan.
11. Vaikuttaisiko sellainen tieto, että kutsuntojen ja VMP alkamisen välissä seurattaisiin sinun liikuntasuorituksia, ja niiden avulla voisi saada etuja palveluksen aikana. (kuten kuntoisuuslomia)

Yliluutnantti

Elias Kunnas

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU
Maisteriosasto
Sotatieteiden maisterikurssi 9
Helsinki

Kysely

.01.2020

1(3)

KYSELYLOMAKE YLILUUTNANTTI ELIAS KUNNAKSEN PRO GRADU-TUTKIELMAAN

Kysely liittyy yliluutnantti Elias Kunnaksen tutkielmaan. Kyselyn tarkoituksena on selvittää eri motiiveja liittyen varusmiespalveluksen suorittamista kohtaan, sekä kartoittaa tutkittavien henkilöiden taustat yleisten elämään vaikuttavien teemojen osalta, ja tarkentamaan liikuntaan liittyviä tottumuksia, sekä ajatuksia.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja siihen menee aikaa n.20min. Vastaaminen on nimetöntä ja aineistoa ei esitellä sellaisessa muodossa, että yksittäinen henkilö voitaisiin tunnistaa. Aineisto jää tutkijan haltuun ja sitä voidaan käyttää jatkossa muissa tieteellisissä julkaisuissa.

Kiitos vastauksistanne!

1. Pituus (cm), Paino (kg) ja Syntymävuosi

2. Oppilaitos, jossa opiskelet (ympyröi oikea vaihtoehto)

Lukio Ammattiopisto

3. Arvioi henkilökohtainen kuntotasosi lihaskunnan osalta?

1 (huono) 2 3 4 5 (erittäin hyvä)

4. Arvioi henkilökohtainen kuntotasosi kestävyysden osalta?

1 (huono) 2 3 4 5 (erittäin hyvä)

LIITE 2

5. **Aikaisempi urheilutaustasi (kilpaurheilu, harrastelu, suhde liikkumista kohtaan)**

6. **Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään 30min kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet?**

1 (en lainkaan) 2 (1-3krt/kk) 3 (noin kerran viikossa)

4 (2-3krt/vko) 5 (4-6krt/vko) 6 (Päivittäin)

7. **Tiesitkö, että varusmiesten 12-minuutin juoksutestin tuloksen keskiarvo oli 2403m, joka on välttävä tulos (1.25, asteikolla 1-5). Varusmiesten viitearvot ovat seuraavat: 1(heikko): 1700mm, 2(välttävä): 2225m, 3(tyydyttävä): 2650m, 3,5(hyvä): 2850m, 4(kiitettävä): 3050m ja 5(erinomainen): 3200m. Tämän tiedon pohjalta arvioi oma tämän hetken kuntotasosi.**

Huono Välttävä Tyydyttävä Hyvä Kiitettävä Erinomainen

8. **Jos vastasit edelliseen kysymykseen heikko, välttävä tai tyydyttävä niin vastaa kysymykseen 10a, ja jos vastasit hyvä, kiitettävä tai erinomainen, niin vastaa kysymykseen 10b. (ympyröi ja perustele)**

8a) **Uskotko, että saatujen tietojen perusteella muuttaisit harjoittelua ennen varusmiespalvelusta?**

Kyllä, koska:

Ei, koska:

LIITE 2

- 8b) **Uskotko, että äskeinen tietoisuus muuttaa harjoittelusi ennen varusmiespalvelusta? (harjoitusten määrä, intensiivisyys, tavoitteellisuus, painopiste /kestävyys vs lihasvoima/, jne)**
Kyllä, miten:
Ei, miten:

9. **Miten hyvin haluat suoriutua varusmiespalveluksesta, ja miksi?**

10. **Koetko, että yleinen asevelvollisuus on edelleen elintärkeä osa Suomen puolustamisen kannalta?**

1 2 3 4 5

11. **Mitkä asiat saisivat sinut lisäämään liikuntaa ennen varusmiespalvelusta?**

12. **Oletko kuullut puolustusvoimien MarsMars-sovelluksesta?**

Kyllä En

13. **Oletko tietoinen puolustusvoimien omasta ”iskussa inttiin” ohjelmasta, jonka tarkoituksena on ohjata ja tukea jokaista henkilöä, joka kokee tarvitsevansa neuvoa ja opastusta liikunnallisen elämäntavan rakentamiseen.**

Kyllä En

Koetko tarvitsevasi ohjausta kunnon parantamiseksi?

Kyllä En