

RAUHANTURVAAJIEN KOKEMUKSIA OMASTA FYYSISESTÄ AKTIIVISUUDESTA
JA TOIMINTAKYVYSTÄ KANSAINVÄLISESSÄ KRIISINHALLINTAOPERAATIOSSA

Antoni Strandén

Liikuntapedagogiikan pro gradu tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylä yliopisto

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Antoni Strandén. Rauhanturvaajien kokemuksia omasta fyysisestä aktiivisuudesta ja toimintakyvystä kansainvälisessä kriisinhallintaoperaatiossa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma. 2017. 55 s.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää rauhanturvaajien kokemuksia omasta fyysisestä aktiivisuudesta sekä toimintakyvystä kansainvälisessä UNIFIL kriisinhallintaoperaatiossa. Sotilaan toimintakyky ymmärretään fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja eettisenä toimintakyknä, joista tässä tutkimuksessa keskitytään ainoastaan fyysisestä toimintakyvystä ja -aktiivisuudesta esiin nostettuihin asioihin. Tutkimus on toteutettu laadullisin tutkimusmenetelmin. Aineisto kerättiin teemahaastattelulla loka- ja marraskuussa vuonna 2014 Libanonissa UNIFIL-operaation yhteydessä. Haastateltavina olivat Kriisinhallinta ja toimintakyky- hankkeeseen osallistuneet suomalaiset rauhanturvaajat (N. noin 70). Tutkimusmenetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä, jossa fyysisestä aktiivisuudesta ja -toimintakyvystä esiin nousseita asioita luokiteltiin ja analysoitiin.

Rauhanturvaajien kertomusten pohjalta kävi ilmi, että he edustavan fyysisen aktiivisuuden osalta melko normaalia suomalaisten työikäisten ryhmää. Työliikuntaa tulee erittäin vähän, jolloin fyysinen aktiivisuus koostuu vapaa-ajan liikunnasta. Tärkeimpänä liikuntamotivaatiotekijänä nähtiin oma innokkuus, sekä muita sisäiseen motivaatioon liittyviä tekijöitä, kuten kavereiden tuoma tuki, hyvät harrastusmahdollisuudet ja osalla laadittu kunto-ohjelma. Liikuntamotivaatiota taas nähtiin heikentävän pääosin eräät ulkoa tulevat tekijät, joita olivat mm. monivuorotyö, ravinto ja johtoportaasta tulevat kiellot ja piittaamattomuus liikuntaa kohtaan. Fyysinen kunto nähtiin riittävänä työtehtävään nähden, mutta fyysinen kunto koettiin heikkenevän operaation aikana vähäisen fyysisen aktiivisuuden vuoksi.

Tulosten ja aikaisemman kirjallisuuden perusteella fyysisellä aktiivisuudella ja hyvällä toimintakyvyllä on positiivinen merkitys kriisinhallintaoperaatiossa toimivan sotilaan hyvinvointiin. Fyysisen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset kriisinhallintaoperaation aikana tuovat rauhanturvaajille jaksamista arkeen, niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin osa-alueella. Jotta fyysisen aktiivisuuden määrää saataisiin lisättyä kriisinhallintaoperaation aikana, tulisi rauhanturvaajien liikuntamotivaatiota pyrkiä tukemaan esimerkiksi laaditulla liikuntaohjelmalla johon rauhanturvaajat voisivat sitoutua. Lisäksi, jotta rauhanturvaajien toimintakyky säilyisi hyvänä koko operaation ajan, liikunnan tulisi olla säännöllistä ja intensiteetiltään sopivan tasoista.

AVAINSANAT: Fyysinen aktiivisuus, fyysinen toimintakyky, liikuntamotivaatio, rauhanturvaaja.

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine peacekeepers experiences of their own physical activity and physical performance in an international UNIFIL crisis management operation. Soldier's performance is seen as physical, mental, social and ethical performance. Out of these four factors this study focuses only in physical performance and activity.

The research was carried out using a qualitative method. The data was gathered during October and November of 2014 in Lebanon in connection with UNIFIL-operation. The data was collected using semi-structured interviews. The interviewees were approximately 70 Finnish peacekeepers who participated in Crisis management and performance – project (KRITOKY). The research method was content analysis where themes appeared where classified and analyzed.

The research pointed out that the subjects represent the normal working age-group of Finnish people based on their physical activity level. Since the in work-physical activity is very low the physical activity of the subjects consists mainly of leisure time physical activity. Key factors that motivates to exercise was one's own eagerness and other factors related to intrinsic motivation. Intrinsic motivation was supported by friends, decent possibilities to exercise and some found personalized fitness program motivational. Factors that weakened exercise motivation were mainly multi-shift work, nutrition and prohibitions from the management. Also disregard towards exercising was seen as a factor weakening the motivation. The subjects found their physical condition adequate for their job function but they also felt that their physical condition was weakening during the operation due to low physical activity.

Based on the results and the literature the physical activity and functional capacity affects positively for all the areas of the soldier's operational capability.

Increasing physical activity helps peacekeepers coping in everyday life in physical, mental and social areas. In order to increase peacekeepers physical activity is their exercise motivation to be improved. Peacekeepers exercise motivation can be increased for example with fitness programs that require commitment, regularity and considers one's personal level of physical condition.

KEYWORDS: Physical activity, Physical performance, peacekeeper, motivation

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	
1 JOHDANTO.....	1
2 FYYSINEN AKTIIVISUUS	3
2.1 Fyysinen toimintakyky rauhanturvaajilla	5
2.2 Fyysinen kunto	6
2.3 Fyysinen aktiivisuus, toimintakyky ja terveys	8
2.4 Terveysliikunta	10
3 SUOMALAISTEN TYÖIKÄISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS JA KUNTO	11
4 MOTIVAATIO.....	14
4.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	14
4.2 Liikuntamotivaatio ja itsemääräämisteoria.....	16
5 RAUHANTURVAAMINEN JA SOTILAALLINEN KRIISINHALLINTA	19
5.1 Rauhanturvaajan toiminta.....	20
5.2 Rauhanturvaajan kuormitustekijät	21
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSONGELMAT	23
7 TUTKIMUSMENETELMÄT	24
7.1 Tutkimuksen tausta ja tarkoitus	24
7.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu.....	25
7.3 Aineiston analyysi	27
7.4 Tutkimuksen luotettavuus	28
7.5 Tutkimuksen eettisyys	29
8 TULOKSET	30
8.1 Fyysinen aktiivisuus	30
8.1.1 Työ- ja arkiaktiivisuus	31
8.1.2 Vapaa-ajan liikunta.....	33
8.2 Fyysinen toimintakyky	35
8.3 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät	37
9 POHDINTA.....	40
LÄHTEET	43
LIITTEET	53

1 JOHDANTO

Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen toimintakyvyn merkitys ihmiselle yksilönä, osana toimintaympäristöään, sekä osana yhteiskuntaa luovat teoreettisen kehyksen tutkimukseeni. Ihminen on luotu liikkumaan, ja fyysisen aktiivisuuden avulla on mahdollista ehkäistä liikkumattomuuden, sekä ikääntymisen tuomia terveysriskejä, kuten ylipaino, sydän- ja verisuoni sairaudet, diabetes sekä lisääntyneet psyykkiset häiriöt. Riittävä fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti mielialaan, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja työn tehokkuuteen, sekä tätä kautta vähentää sairauspoissaoloja ja lisää työ- sekä elinvuosia. (Alen & Rauramaa 2005; Vuori 2005; Vuori, Kannas & Tynjälä 2004; Warburton ym. 2010.)

Ihmisen fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa vapaa-ajan liikuntaan, arkiaskareisiin sekä työaktiivisuuteen (Fogelholm 2005b). Aikuisen ihmisen terveyden kannalta riittävälle fyysiselle aktiivisuudelle on asetettu suositusarvot. Suositusten mukaan aikuisen tulisi harrastaa viikossa kestävyysliikuntaa reippaasti 2h 30min tai 1 h 15 min rasittavasti. Tämän lisäksi tulisi vähintään kaksi kertaa viikossa kehittää lihaskuntoa ja liikehallintaa. (UKK-instituutti 2009.)

Työssäkäyvän aikuisen fyysinen aktiivisuus muodostuu työnkuvasta, työmatkaliikunnasta, sekä siitä mitä harrastetaan vapaa-ajalla. Vaikka tietoa fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista terveyteen saadaan koko ajan lisää, vain noin kymmenesosa työikäisistä liikkuu liikuntasuosituksen mukaan terveytensä kannalta riittävästi. Erityisesti lihaskuntoa ja liikkuvuutta harjoitetaan liian vähän. (Suomalaisen aikuisväestön terveystyötyminen ja terveys AVTK THL 2009; Suomalaisen fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010.) Työliikunta ja työmatkaliikunta ovat viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana vähentyneet huomattavasti. Myös lisääntyneen inaktiivisuuden ja istumisen määrä tulee nostaa tutkimuksista esiin, sillä niillä on yhteys kuolleisuuteen jo pelkästään yksittäisinä tekijöinä. FINRISKI 1972—2007; Suomalaisen aikuisväestön terveystyötyminen ja terveys, AVTK 1978—2009, THL; Kansallinen liikuntatutkimus 2009—2010, SLU)

Sotatieteissä toimintakyky jaetaan fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja eettiseen puoleen. Koska osa-alueet vaikuttavat toinen toisiinsa, on erittäin tärkeää tutkia eri osa-alueisiin vaikuttavia tekijöitä. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen kunnan merkitys vireystilalle,

jaksamiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille heijastuu väistämättä sotilaan toiminnassa niin sosiaaliseen, psyykkiseen kuin eettiseenkin nelikentän osaan. Tutkimuksessani pyrin löytämään laadullisin menetelmin rauhanturvaajien omista henkilökohtaisista näkemyksistä selkeästi fyysistä aktiivisuutta ja fyysistä kuntoa tukevia ja toisaalta niitä horjuttavia tekijöitä.

Rauhanturvaajien fyysistä toimintakykyä ja -aktiivisuutta on tutkittu aikaisemmin pääosin kvantitatiivisin, eli määrällisin menetelmin. Teemahaastattelun käyttäminen tutkimusmenetelmänä antaa mahdollisuuden pureutua tekijöihin lukujen takana, eli nostaa rauhanturvaajien näkemyksiä syy-seuraus suhteista tulosten takaa. Laadullisin tutkimusmenetelmin saadaan siis arvokasta lisätietoa ja pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä.

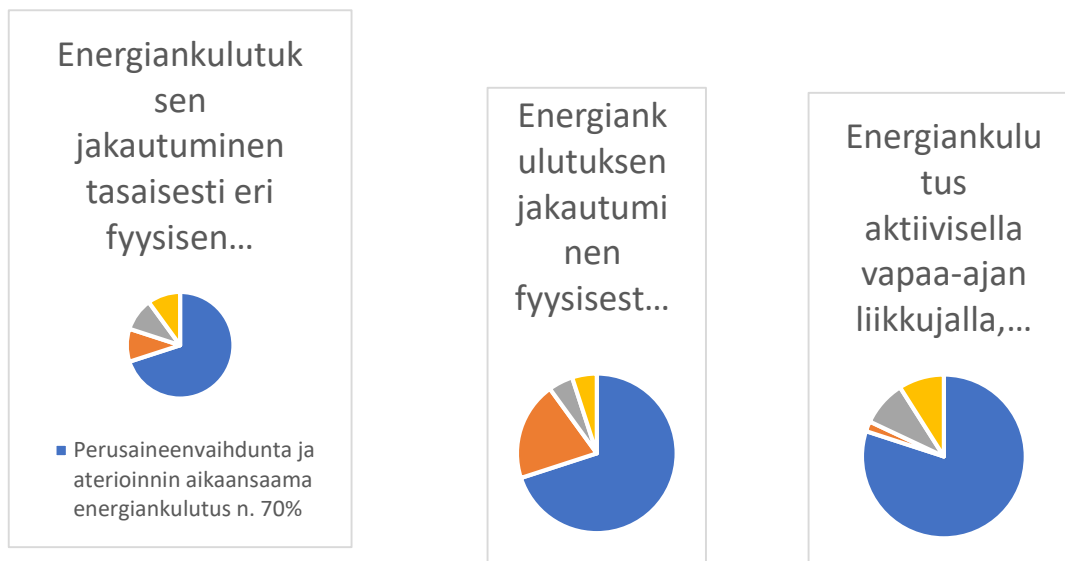
Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää rauhanturvaajien kokemuksia omasta fyysisestä aktiivisuudesta sekä toimintakyvystä kansainvälisessä UNIFIL kriisinhallintaoperaatiossa. Tutkimusaineisto on kerätty vuonna 2014 Libanonissa.

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan karkeasti sellaista liikkumista tai liikettä, jolloin energiankulutus kasvaa lepokulutukseen verrattuna. Fyysistä aktiivisuutta voidaan jakaa monella eri tapaa, esimerkiksi vapaa-ajan ja työn fyysiseen aktiivisuuteen. (Bouchard & Sherhard 1994; Fogelholm 2005; World Health Organization 2015.) Yksi yleinen tapa jakaa fyysistä aktiivisuutta on kuitenkin jakaa se toiminnan tavan, keston, intensiteetin ja useuden mukaan. Toiminnan tavalla viitataan liikkumisen muotoon ja kestolla taas liikkumiseen käytettyä aikaa. Intensiteetti tarkoittaa toiminnan tehokkuutta, eli kuinka paljon liikkeessä on kulutettu energiaa käytettyyn aikaan suhteutettuna. Useudella tarkoitetaan harjoittelun tai liikkumisen toistuvuutta tietyllä ajanjaksolla. (Bouchard & Sherhard 1994; Caspersen ym. 1985; Howley 2001.)

Ihmisen fyysiselle aktiivisuudelle voidaan löytää kolme erilaista tyyppiä. Näitä ovat spontaani aktiivisuus, joka kattaa tiedostamattomat ja vaistonomaiset toiminnot, kuten asennon vaihtaminen ja hiusten pyörittely. Arkiaktiivisuus koostuu hyötyliikunnasta, työ ja vapaa-ajan matkoista ja ansiotöissä tapahtuvasta liikunnasta. Kolmantena fyysisen aktiivisuuden muotona on vapaa-ajan harrastusten aikaansaama energian lisäys. Suurin osan päivän energiankulutuksesta kuluu arkiaktiivisuuteen, kun taas spontaani aktiivisuus ei juurikaan nosta päivittäistä energian kulutusta. (Fogelholm & Kaartinen 1998.)

Kuviossa 1 on Fogelholmin kuvaama päivittäisen energiankulutuksen jakautuminen erilaisen elämäntyylin, harrastusten ja työnkuvan mukaan. Siinä käy ilmi kuinka fyysisen aktiivisuus voi koostua monella eri tavalla, vaikka energian kulutus pysyy yhtä korkeana.



KUVIO 1. Energiankulutus fyysisen aktiivisuuden mukaan, sekä fyysisen aktiivisuuden jakautuminen erilaisen työnkuvan ja vapaa-ajalla tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden mukaan (Fogelholm 2005b).

Liikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, johon liittyy usein tavoite, ja se tähtää tiettyihin vaikutuksiin. Liikunta mielletään usein myös vapaa-ajalla tapahtuvaksi omaehtoiseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi ja se voidaan jakaa juurikin sen tavoitteiden ja vaikutusten avulla. Tällöin jako kunto-, terveys-, hyöty-, ja arkiliikuntaan on yleinen. Jotta liikunnan vaikutusta voitaisiin arvioida, tulee tunnistaa liikkumismuodon kuormittavuus, fyysisen aktiivisuuden kesto ja useus. (Vuori 2005, Liikunta: Käypä hoito – suositus 2008.) Arki- ja hyötyliikunnalla tarkoitetaan kaikkea päivittäisissä toimissa ja töissä tapahtuvaa liikkumista. Esimerkkinä kauppareissun suorittaminen pyörällä tai kävellen, rappujen nousu tai pihamaan haravointi. Terveysliikunnalla viitataan karkeasti sellaiseen liikuntaan joka edistää terveyttä säännöllisesti ja riittävästi harrastettuna. Kuntoliikunta puolestaan on hengitys- ja verenkiertoelimistö rasittavaa vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa, jolla tavoitellaan hyvinvoinnin ja ilon tunteita. (Komiteamietintö 1970, B, 59; Vuori 2005).

Fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa kuvion 1 mukaan työaktiivisuuteen, arkiaskareisiin ja vapaa-ajan liikuntaan. Fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttaa oleellisesti mm. ihmisen sosioekonominen asema, kulttuuri, ympäristöstä tulevat arvot, normit ja käytänteet ja sosiaaliset suhteet (Van Der Horst 2007; Trost ym. 2002). Tutkimuksessani fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat mm.

- työn kuormittavuus
- harrastusmahdollisuudet (paikat ja välineet)
- vapaa-ajan määrä
- ilmaston tuomat haasteet
- käytössä oleva varustus
- ravinto
- lepo
- sosiaaliset tekijät (vertaistuki, käytänteet, ilmapiiri)
- yleinen ilmapiiri ja asennoituminen liikuntaa kohtaan

2.1 Fyysinen toimintakyky rauhanturvaajilla

Kriisinhallintaoperaatioissa fyysisen kunnan vaatimukset vaihtelevat tehtävän mukaan ja minimivaatimukset on läpäistävä valintatesteissä. Ympäristön olosuhteen kuten ilmaston ja maaston tuomat haasteet, sekä tehtävän ja alueen luonne tuovat oman lisän vaadittavaan fyysiseen toimintakykyyn. Libanonin alueen tilanne on rauhoittunut sotilaallisesti aktiivisimmista vaiheista, ja fyysiselle toimintakyvyllä asetetut vaatimukset ovat erilaiset kuin taistelutehtävien kannalta katsottuna vilkkaammilla kriisinhallinta-alueilla. Tästä huolimatta sotilaan fyysinen toimintakyky tulisi olla sillä tasolla, että hän kykenee aina toimimaan omassa tehtävässään konfliktien sattuessa. (Toiskallio 1998, 26; Pihlainen ym. 2014, 4.)

Liikunta ja riittävä fyysinen aktiivisuus ovat keskeisessä roolissa aikuisen ihmisen toimintakykyä, hyvinvointia kuin terveyttä tarkastellessa. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto, yhdistettynä hyvään lihaskuntoon näkyvät fyysisessä suorituskyvyssä kaikessa arjen askareissa, niin töissä kuin vapaallakin. Tästä esimerkkinä parantunut koordinaatiokyky ja tasapaino ovat tekijöitä, jotka vähentävät riskiä työtapaturmille. Samalla arkiliikunta kuten portaiden nousu ja kuljettavat välimatkat kuluttavat vähemmän energiaa (Vuori ym. 1999,

104). Säännöllisellä liikunnalla on yhteys vähäisempiin sairaus poissaoloihin, työstressin hallintaan ja rentoutumiseen. Tämä taas johtaa suoraan työn tehokkuuden nousuun. Liikunta myös parantaa unenlaatua ja auttaa nukahtamaan, sekä kohentaa itsetuntoa ja elämänhallintaa. Fyysinen kuntohan on yksi tärkeimmistä palautumiskyvyn määrittävistä tekijöistä ja se suojaa monilta sairauksilta (Huuskonen 2011; Sääkslahti 2005, 13).

Oikein toteutettuna liikunta parantaa ihmisen voimavaroja niin fyysisellä, psyykkisellä, sosiaalisella kuin eettiselläkin osa-alueella. Ja vastaavasti vähäinen fyysinen aktiivisuus heikentää psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Heikkinen & Ilmarinen 2001; Pohjonen 2001.)

Pohjonen (2001) ja Heikkinen & Ilmarinen (2001) nostavat esiin seitsemän tunnusmerkkiä jolla työntekijöiden työkykyä voidaan tukea liikuntaohjelman avulla. Liikuntaohjelmasta ainakin osa on järjestettävä työajalla, ja siihen sitoutuvat niin työntekijät, kuin yrityksen johto. Liikunnan olisi oltava monipuolista, turvallista sekä ohjattua, ja tämän lisäksi siinä tulisi korostua elämyksellisyys. Motivaation kannalta olisi myös oleellista, että ohjatun liikunnan sisältöön olisi mahdollista vaikuttaa. Lisäksi edistymisestä olisi saatava välitöntä palautetta, ja siihen olisi sitouduttava pidemmäksi aikaa.

2.2 Fyysinen kunto

Caspersen, Powel ja Christenson (1985, 126–131) jakaa fyysisen kunnan taitoon ja terveyteen liittyvään kuntoon. Terveyteen liittyvä fyysisen kunnan osa-alueet kattavat terveyden kannalta oleellisia fyysisen kunnan osatekijöitä. Näitä ovat lihaskestävyys, ja –kunto, hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto, kehonkoostumus ja notkeus. Taitoon liittyviä fyysisen kunnan osatekijöitä on mm. tasapaino, koordinaatio, ketteryys, tehokkuus, nopeus ja reaktionopeus.

TAULUKKO 1. Fyysisen kunnan jakaminen terveyteen ja taitoon liittyvään kuntoon (Caspersen, Powell & Christenson 1985, 126–131).

FYYSINEN KUNTO

Terveyteen liittyvä kunto	Taitoon liittyvä kunto
Hengityksen ja verenkiertoelimistön kunto	Ketteryys

Lihaskestävyys	Tasapaino
Lihaskvoima	Koordinaatio
Kehon koostumus	Nopeus
Notkeus	Tehokkuus
	Reaktionopeus

Fyysisen kunto voidaan jakaa myös kestävyteen, voimaan, nopeuteen, notkeuteen ja taitoon. Energia-aineenvaihdunnan perusteella kestävyys voidaan jakaa aerobiseen ja anaerobiseen kestävyteen. Aerobisesta kestävydestä puhutaan silloin kun energiaa pystytään tuottamaan hapen avulla. Tällöin harjoittelun intensiteetti on hiukan alhaisempi kuin anaerobisen kestävyden alueella, jolloin liikkumisen intensiteetti on noussut sellaiseksi, että hapen avulla ei enää pystytä tarpeeksi nopeasti tuottamaan energiaa rasituksen vaatimuksiin nähden. Karkeasti kestävydestä puhuttaessa voidaan puhua kyvystä vastustaa väsymystä, joka on erityisen tärkeässä roolissa sotilaan toimintakykyä tarkastellessa. (Mero, Nummela, Keskinen ja Häkkinen 2004, 333–344.)

Voima voidaan jakaa maksimi-, nopeus- ja kestovoimaan. Lihaskvoimaa tarvitaan kaikessa liikkumisessa, ja sotilaan työnkuvassa lihasvoiman vaatimukset painottuvat erityisesti kestovoiman- ja osittain myös nopeusvoiman alueelle. Liikkuminen ja vartiointi varustus päällä vaativat sekä isometristä että dynaamista voimantuottoa. Tämän vuoksi lihasvoimaominaisuudet ovat tärkeässä roolissa sotilaan fyysistä toimintakykyä tarkastellessa ja lihaskuntoharjoittelun tulisi olla tärkeässä roolissa harjoittelussa. (Mero, Nummela, Keskinen ja Häkkinen 2004, 251–258; Vuori ym. 2011, 435–437.)

Nopeus voidaan jakaa Mero ym. (2004, 293) mukaan räjähtävään-, reaktio-, liikenopeuteen sekä nopeustaitavuuteen. Räjähtävästä nopeudesta puhutaan, kun kyseessä on lyhytaikainen yksittäinen suoritus, kuten heitot ja hyyt. Se aika joka kuluu ärsykkeestä liikkeen aikaan saamiseksi kuvaa reaktionopeutta. Liikenopeudesta esimerkki on pikajuoksu, jossa maksimaaliset liikesuoritukset seuraavat toisiaan. Nopeus on pitkälti periytyvä hermoston ominaisuus, jota voimaan kehittää nuoruuden jälkeen voimaominaisuuksia kehittämällä. (Mero, Nummela, Keskinen ja Häkkinen 2004, 293–300.)

Notkeudella tarkoitetaan lihaksiston, nivelistön ja eri sidekudosten liikkuvuutta ja venymiskykyä. Nivelistön liikkuvuuteen vaikuttavat perinnöllisten tekijöiden lisäksi harjoittelu. Riittävä liikkuvuus mahdollistaa liikkumisen ja voimantuoton mahdollisimman taloudellisesti. Se on tärkeässä roolissa myös lihasepätasapainon synnyssä, ja hyvällä liikkuvuudella voidaan täten myös ennaltaehkäistä liikuntavammojen syntyä. (Mero, Nummela, Keskinen ja Häkkinen 2004, 364–369.)

2.3 Fyysinen aktiivisuus, toimintakyky ja terveys

Terveyttä on aikojen saatossa määritelty monella tavalla, mm. täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana ja sairauksien ja vaivojen poissaolona (World Health Organization 1948). 2000-luvulla määritelmä korostaa yksilön kykyä hallita omaa hyvinvointia ja mukautua vallitseviin elämän fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin terveyttä tukevasti (Huber, Knotterus, Green y. 2011; Vuori 2005).

Fyysisellä aktiivisuudella on tutkitusti positiivinen yhteys terveyteen, kuten painonhallintaan, fyysiseen kuntoon, sydän- ja verenkiertoelimistön hyvinvointiin, psyykkiseen hyvinvointiin ja veren rasva arvoihin. Sillä on yhteys siis niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaalseenkin terveyteen. Riittävä liikunta ehkäisee mm. insuliiniresistenssin syntyä ja auttaa verenpaineen hallinnassa. (Miles 2007; Vuori & Miettinen 2000; Warburton ym. 2010.) Fyysisellä aktiivisuudella on myös positiivinen yhteys itsetuntoon mm. painon- ja stressin hallinnan sekä masennuksen hoidon kautta, ja sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymisen johdosta (Peluso & Guerra de Andrade 2005).

Fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutukset voidaan jakaa pitkäaikaisiin ja akuutteihin vaikutuksiin. Pitkäaikaisvaikutuksia ovat muutokset eri elinjärjestelmien rakenteissa ja niiden toiminnassa. Tällaiset muutokset tulevat säännöllisellä liikkumisella, jolle oleellista ovat mm. säännöllisyys ja progressiivisuus, eli harjoittelun määrän ja intensiteetin tasainen kasvu. Kongreettisia esimerkkejä ovat mm. hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan parantuminen ja lihasvoiman ja -kestävyyden kehittyminen. Akuuteilla vaikutuksilla tarkoitetaan liikuntaa seuraavia positiivisia terveysvaikutuksia niin fyysisellä kuin psyykkisellä puolella. Näitä ovat mm. mielialan nousu, veren rasva-arvonjen paraneminen ja verenpaineen lasku. (Howley 2001; Oja 2005; Vuori, Kannas & Tynjälä 2004.)

Terveysvaikutuksia aikaansaavan liikunnan tulee olla säännöllistä ja progressiivista. Tämä johtuu siitä, että harjoitusvaikutukset palautuvat ajan saatossa, eivätkä ole pysyviä. Elimistö myös tottuu siihen mitä sille tarjoaa, jolloin harjoittelussa on lisättävä joko intensiteettiä tai määrää tai molempia. Säännöllisen ja monipuolisen harjoittelun seurauksena siis motoriset perus- ja lajitaidot kehittyvät. (Alen & Rauramaa 2005.)

Fyysinen kunto on yksi tärkeimmistä yksittäisistä palautumiskykyä määrittävistä tekijöistä ja se suojaa monilta sairauksilta (Sääkslahti 2005,13). Bouchard, Blair ja Haskell (2007) nostaa esille fyysisen aktiivisuuden terveyden ja kuntotekijöiden yhteyttä sekä niiden vaikutusta toisiinsa. Heidän mukaan terveet ihmiset ovat helposti fyysisesti aktiivisempia, ja puolestaan fyysinen aktiivisuus nostattaa fyysistä kuntoa ja on näin positiivisessa yhteydessä terveyteen.

Fyysisen aktiivisuuden vastakohtana on fyysinen inaktiivisuus, jolla tarkoitetaan sellaista fyysisen aktiivisuuden määrää, joka ei riitä säilyttämään elimistön toimintoja ja rakenteita alkuperäisen tarkoituksen mukaisina. Tällaisen hyvin vähäisen fyysisen aktiivisuuden seurauksena luusto ja lihaksisto, sekä kestävyysominaisuudet heikkenevät. (Vuori 2005.) Inaktiivisuuden yhteydet mm. ylipainoon, sydän- ja verisuonitauteihin, paksusuolen- ja rintasyöpään, tyyppi 2 diabetekseen, osteoporoosiin, kohonneeseen verenpaineen ja nivel- sekä luustosairauksiin on tärkeää nostaa esille (Warburton ym. 2010). Fyysisen aktiivisuuden lisäys voi laskea jopa 20% kuolleisuusriskiä, ja riskiä sairastua edellä mainittuihin sairauksiin. Vaikka ylipainolla ja fyysisellä inaktiivisuudella on samanlaisia negatiivisia vaikutuksia terveyteen, on fyysisen inaktiivisuuden osoitettu olevan suurempi riskitekijä sairauksien synnyssä ja kuolleisuudessa kuin ylipaino. (Bouchard & Blair 1999; Warburton ym. 2010.)

Yksilöllisten terveystvaikutusten lisäksi on syytä nostaa esille fyysisen inaktiivisuuden vaikutukset yhteiskunnan tasolla. Fogelholm, Paronen & Miettinen (2007b) arvioivat ”Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus” raportissaan fyysisen inaktiivisuuden aiheuttavan yhteiskunnalle suorasti n. 100–200 miljoonan euron kustannukset, johtuen mm lisääntyneinä sairas-poissaoloina ja laskeneena työntehokkuutena.

2.4 Terveysliikunta

Ihmiskeho tarvitsee liikuntaa toimiakseen paremmin, ja ehkäistäkseen niin liikkumattomuuden kuin vanhenemisen tuomia väistämättömiä muutoksia elinjärjestelmissä. Terveysliikunta on määritetty 1990-luvun alussa tarkoittaen kaikkea terveyden kannalta edullista liikkumista, jonka riskit ja haitat ovat suhteellisen pienet. Jotta edellä mainitut kriteerit täyttyisivät, tulee liikunnan olla suhteutettu liikkuja kuntoon, taitoihin ja terveydentilaan, sekä sen on oltava säännöllistä, n. 2-5 kertaa viikossa tapahtuvaa. (Alen & Rauramaa 2005; Vuori 2005.)

Eri liikuntamuotojen vaikutukset terveyttä tukevasti ovat hiukan erilaiset, ja kohdistuvat eri elinjärjestelmiin, mutta tuovat hyvin esille monipuolisen liikunnan merkityksen terveyden edistämisen kannalta. Lihasten surkastumista, tasapainon heikentymistä ja koordinaatiokykyä tukeva voima, nopeus, taito ja liikkuvuusharjoittelu voi suojata monilta työ- ja vapaa-ajan tapaturmilta ennaltaehkäisemällä osteoporoosin ja nivelrikon syntyä sekä lihasvoiman ja reaktiokyvyn heikkenemistä. Kestävyysharjoittelu puolestaan ehkäisee aineenvaihduntasairauksien, kuten sepelvaltimotaudin, diabeteksen ja lihavuuden syntyä. (Mazzeo ym. 1998; Pollock ym. 1998.)

3 SUOMALAISTEN TYÖIKÄISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS JA KUNTO

Fyysisen aktiivisuuden suositukset on laadittu aikuisväestölle ja nuorille erikseen, ja ne perustuvat tutkittuun tieteelliseen näyttöön liikunnan ja terveyden välisestä suhteesta. Niiden avulla on tarkoitus tuoda esiin vähimmäisliikuntamäärä, jolla voidaan ehkäistä liikkumattomuuden haittavaikutuksia, ja tukemaan liikunnan terveysvaikutuksia. Suosituksia tarkastellessa on muistettava, että ne ovat minimimääriä, joilla saadaan jo positiivisia terveysvaikutuksia, mutta eivät vielä riitä läheskään optimaalisten terveysvaikutusten aikaansaamiseksi. (Fogelholm & Oja 2011; UKK-instituutti 2009.) (kuvio 1) Fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat nousseet myös aiheen tärkeyden ymmärtämisestä ja siihen panostamisesta, joka näkyy valtioneuvoston periaatepäätöksissä, joiden tavoitteena oli vähentää liikunnasta syrjäytyneiden määrää, kasvattaa liikkuvien määrää ja yleistyttää liikuntatottumuksia. (Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 2011, 17–18; Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista 2009).

Suomalaisten aikuisten 18–64 vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden suositukset on kuvattu UKK-instituutin kehittämään Liikuntapiirakkaan, joka perustuu WHO:n ja Yhdysvaltain terveysministeriön laatimiin suosituksiin. Se julkaistiin vuonna 2004 ja Yhdysvaltain suositusten mukaisesti niitä päivitettiin vuonna 2009. (Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 2011, 17; UKK-instituutti 2009.) Suositusten mukaan aikuisen tulisi harrastaa viikossa kestävyysliikuntaa reippaasti 2h 30min tai 1 h 15 min rasittavasti. Tämän lisäksi tuli vähintään kaksi kertaa viikossa kehittää lihaskuntoa ja liikehallintaa.



KUVIO 1. 18–64 vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden suositukset (UKK-instituutti 2009).

Yhdeksi terveystoiminnan tavoitteeksi Suomessa on nostettu kaikissa väestöryhmissä, ja ikäryhmissä fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Jotta kyseisen tavoitteen saavuttamista voidaan seurata, on sitä kyettävä tutkimaan säännöllisesti. Suomalaisen nuorten ja aikuisten fyysisestä aktiivisuudesta saadaan tietoa säännöllisistä, muutaman vuoden välein suoritettavista tutkimuksista, ja seuraavassa esittelen tuoreimpia tietoja suomalaisen aikuisväestön fyysisen aktiivisuuden nykytilasta, jotka on koottu *Suomalaisen fyysisen aktiivisuus ja kunto 2010* teokseen. Rauhanturvaajat koostuvat reservissä olevista suomalaisista työikäisten joukkoon kuuluvista henkilöistä, joten tutkimukseni kannalta on oleellista saada käsitys suomalaisten fyysisen aktiivisuuden ja kunnan nykytilasta.

Vaikka liikunnan positiiviset terveysvaikutukset ovat kiistattomat ja aikuisväestön tiedossa, vain runsas kymmenesosa työikäisistä liikkuu terveystensä kannalta riittävästi. Tärkeää on huomata, että vaikka noin puolet työikäisistä täyttää terveystoiminnan suositukset kestävyysliikunnan osalta, niin vain joka kymmenes täyttää liikuntasuosituksen lihaskunnan osalta. Ikä vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden määrän niin, että eläkeikää lähestyvistä enää muutama prosentti harrastaa liikuntaa liikuntasuositusten mukaan. Erityisesti erot lihaskunnan ja liikehallintakyvyn harjoittamisessa nuorten aikuisten (40%) ja eläkeikää lähestyvien (7%)

osalta näkyy vahvana. Kuten edellä olen maininnut, inaktiivisuus on yksittäisistä terveysriskeistä merkittävimpiä, vaikka muut elämäntavat olisivat kunnossa, ja tällä hetkellä liikkumattomia raportoidaan olevan työikäisistä noin viidesosa. Istuminen yksittäisenä terveysriskinä lisää kuolleisuuden riskiä, riippumatta liikkumisen määrästä, ja sen lisääntyminen nuorilla aikuisilla työssä, ja eläkeikää lähestyvillä television äärellä on huolestuttava huomio, ja seuraamisen arvoinen asia. (Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys AVTK THL 2009; Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010.)

Fyysisen harrastamisen muutosta työikäisillä voidaan vertailla jakamalla se vapaa-ajan liikuntaan, työliikuntaan, sekä työmatkaliikuntaan. Fyysistä aktiivisuutta ja sen muutosta voidaan vertailla myös eri liikuntamuotojen ja intensiteetin avulla sekä työikäisen iän mukaan. Viime vuosikymmenten aikana vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt niin naisilla kuin miehillä. Sekä liikuntakerrat, että intensiteetti ovat molemmat nousseet hiukan. Lenkkeily ja kuntosaliharjoittelu ovat työikäisten liikuntamuodoista suosituimmat. Työliikunta ja työmatkaliikunta ovat taas selkeästi laskeneet. Fyysistä työtä jollakin määrin tekevät (sisältäen nostelua, kantamista, kävelyä jne.) raportoivat että työn fyysinen aktiivisuus on selkeästi laskenut. Tämän taustalla on mm. koneellistuminen. Työmatkat kuljetaan yhä useammin henkilöautolla. Vaikka nuorten miesten fyysinen aktiivisuus on eläkeikää lähestyviä miehiä korkeampi, istuvat he myös terveyden kannalta selkeästi enemmän. FINRISKI 1972—2007; Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, AVTK 1978—2009, THL; Kansallinen liikuntatutkimus 2009—2010, SLU)

Puolustusvoimat ovat merkittävin työikäisten aikuisten fyysisestä kunnosta tietoa tuovista tahoista. Viimeisen kolmenkymmen vuoden aikana nuorten miesten kestävyys- ja lihaskunto ovat merkittävästi heikentynyt. Viime vuosina heikentyminen on tosin osittain pysähtynyt, mutta huonokuntoisten osuus on edelleen hiukan kasvussa. Reserviläisten fyysisen suorituskyvyn tutkimuksen (Vaara ym. 2008) mukaan kestävyyskunto oli vuoteen 2003 verraten heikentynyt, mutta lihaskunto parantunut. N 15% prosenttia reserviläisistä ylsi hyvään tai erinomaiseen luokkaan kestävyyskunnan osalta, ja minimivaatimukset täytti 46 %. Yläraajojen lihaskunto oli hyvä n. 30 % ja noin puolella oli hyvä lihaskunto keskivartalon ja alaraajojen osalta.

4 MOTIVAATIO

Motivaatio voidaan määritellä monella tapaa. Se voidaan nähdä tarpeiden ja tavoitteiden välisenä yhteytenä (Schilling ja Gubelmann 1995, 184), syynä ihmisen käyttäytymiselle (Deci & Ryan 1985) ja ihmisen toiminnalle suuntaa ja vauhtia antavana voimana (Weinberg ja Gould, 1995). Erilaisia motivaatioteorioita on luotu, tarkoituksena selittää ihmisen toimia eri ympäristöissä ja aihealueilla. Motivaatioteoriat ovat heijastelleet omaa aikaansa, ja osittain mm. valitsevia oppimis- ja ihmiskäsityksiä. Tässä tutkimuksessa käsitellään liikuntamotivaatiota itsemääräämisteorian kautta, ja siihen liittyvien sisäisen ja ulkoisen motivaation kannalta. Motivaatio nähdään itsemääräämisteorian mukaisesti rakentuvan sosiaalis-kognitiivisten prosessien seurauksena yhdessä yksilön ja ympäristön tekijöiden aikaansaamana. (Ryan & Deci 2000.)

4.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon (Deci & Ryan 1985). Sisäisestä motivaatiosta puhuttaessa toiminta koetaan lähtevän itsestä sisältä, ja sen taustalla ovat sisäiset tavoitteet ja arvot. Toiminta koetaan itsessään palkitsevana. (Deci & Ryan 2000, 233.) Ulkoisesta motivaatiosta taas puhutaan, kun toimintaa ohjaa jotkin ulkoiset tekijät, kuten erilaiset palkinnot tai sosiaalisen aseman ja hyväksynnän saavuttaminen (Byman 2002, 31–32).

Edward Decia (1971) voidaan pitää sisäisen motivaation kehittäjänä. Se syntyi kritiikkinä behavioristiselle näkemykselle, jolloin ihmisen motivaatio toimintaa kohtaan lähtee aina ulkoisista tekijöistä. Sisäinen motivaatio lähtee siis ilman ulkoisten palkintojen saattamisen tarvetta, ja kumpuaa henkilön omista tavoitteistaan ja pyrkimyksistään. (Deci & Ryan 1985, 11; Liukkonen & Telama 1997.) Deci & Ryan jakaa sisäisen motivaation koettuun autonomiaan, koettuun pätevyyteen, sekä sosiaaliseen yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Kyseinen itsemääräämisteoriat on tällä hetkellä motivaatiota tutkivista viitekehyksistä yksi merkittävimmistä, ja sitä käsitellään seuraavassa kappaleessa. (Deci & Ryan 2000, 233; Soini 2006, 23.)

Sisäinen motivaatio lähtee ihmisen perustarpeista, autonomian ja pätevyyden kokemisesta. Ne voidaan nähdä erittäin merkittävänä tekijöinä ihmisen kasvulle, yhdessä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kanssa. Sisäisen motivaation määrään vaikuttaa oleellisesti vallitseva ympäristö, ja sen tarjoamat mahdollisuudet edellä mainittujen tarpeiden täyttämiseen. (Deci & Ryan 2000; Niitamo 2002, 41.) Autonomia ja pätevyyden kokemukset ovat yhteydessä positiivisen itseluottamuksen ja -arvostuksen synnyssä, ja sitä kautta se vaikuttaa myös helpommin toivotunlaisiin tuloksiin (Ryan & Deci 1985, 130–131.) Sosiaalisen ympäristön yhteys sisäiseen motivaatioon on moninainen. Jos ympäristö on mieluisa ja viihtyisä, sekä muut ihmiset ympäristössä luovat avointa ilmapiiriä, tukee se sisäistä motivaatiota tekemistä kohtaan. Sosiaalinen ympäristö, jossa on mahdollisuus yrittää ja epäonnistua, ja jossa voi keskittyä omaan tekemiseen, sekä toimintaa tehdään tekijän itsensä vuoksi, ovat tekijöitä, jotka tukevat sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja sen kautta sisäistä motivaatiota. (Deci & Ryan 2000, 233–235.)

Silloin kun halu kehittyä lähtee tekijästä itsestään, tapahtuu eniten oppimista ja kehitystä. Sisäinen motivaatio liikuntaa kohtaan lisää myös koettua viihtyvyyttä ja positiivisia tunteita liikkumista kohtaan, jotka taas ovat yhteydessä liikuntamäärään ja kehittymiseen. (Byman 2002, 34; Standage, Duda & Ntoumanis 2005, 422.)

Sisäisen motivaation vastakohtana voidaan nähdä ulkoinen motivaatio. Siihen liittyy vahvasti ulkoiset palkinnot, tai jonkinasteinen rangaistuksen tai negatiivisen seurauksen pelko. (Byman 2002, 31–35.) Palkinto voi olla esimerkiksi hyvä numero arvio esimerkiksi koululiikunnassa tai rahapalkinto työporukassa. Rangaistus tai negatiivinen seuraus voi olla pelko kasvojen menettämisestä, negatiivinen palaute tai kiusaaminen. Näihin liittyy vahvasti ympäristö ja sen asettamat paineet. (Deci & Ryan 1985; Vallerand 2001.) Ulkoinen motivaatio liikkumista kohtaan nähdään yleensä lyhempiäaikaisempaan ja sitoutuminen on heikompaa (Vansteenkiste & Deci 2003).

Toiminta, joka on saanut alkunsa ulkoisista tekijöistä, voi muuttua kuitenkin ajan kuluessa sisäisesti motivoivaksi. Esimerkiksi työyhteisössä yhdessä aloitettu liikuntaohjelma, johon aluksi on lähdetty mukaan ainoastaan luvatus palkkion takia, voi muuttua jatkuvaksi liikkumisharrastukseksi, jolloin motiivit muuttuvat sisäisiksi, esimerkiksi painonpudotukseen ja fyysiseen kuntoon liittyviksi. (Ryan, Connell & Deci 1985, 45; Metsämuuronen 1997, 35.)
Mm. ympäristön seurauksena, myös sisäinen motivaatio voi muuttua ulkoiseksi, jos

itseääräämisteorian mukaisia tarpeita ei ole mahdollista tyydyttää muuttuneessa ympäristössä (Liukkonen & Jaakkola 2013a).

4.2 Liikuntamotivaatio ja itseääräämisteoriat

Ihmisen liikkumiskäyttäytymiseen vaikuttaa niin ympäristöstä tulevat, sosiaaliset sekä persoonaan liittyvät tekijät. Liikunnan ja urheilun harrastamista, ja liikuntamotiiveja on tutkittu paljon, mutta yhtä ratkaisevaa tekijää ei ole löydetty, vaan liikuntamotivaation taustalla näyttäisikin olevan niin persoonallisuuteen, elämäntilanteen kuin ympäristöön liittyviä tekijöitä rinnakkain. (Buckworth & Dishman 2002, 195; Kilpatrick ym. 2005.) Pitkän liikuntaharrastuksen taustalla on todettu olevan sisäinen näkemys liikunnan aikaansaamista psyykkisistä ja fyysisistä hyödyistä liikkujalle itselleen. Liikkumisen on luotava kokemuksia pätevydestä ja autonomiasta. (Deci & Ryan 1985, 2000; Buckworth & Dishman 2002, 195-210.)

Telama (1986, 151-153) korostaa liikuntamotivaation merkitystä ihmisten liikuttajana. Hän kuvaa liikkumista tarpeiden ja motiivien suhteena. Ihmisillä on erilaisia tarpeita, kuten näyttää hyvältä, kokea sosiaalista yhteenkuuluvuutta tai parantaa arjessa jaksamistaan. Jos ihmisen tarve on esimerkiksi näyttää hyvältä, ja liikunnan avulla hän pääsee kohti tätä tarvetta, tulee liikunnasta motiivi tarpeen tyydyttämiseksi. Edellä olevassa esimerkissä oli kyse ulkoisesta motivaatiosta liikkumista kohtaan, jonka ei nähdä olevan niin pitkäaikaista ja toimintaan sitouttavaa kuin sisäinen motivaatio liikkumista kohtaan. Jos ihmisen tarve taas olisi kokea sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja löytää uusia ystäviä, voisi liikuntaharrastus olla sisäisesti motivoivaa. Nupponen & Telama (1998, 68–78) nostavatkin hyvänolon tunnetta ja ystävien tapaamisia eräiksi tärkeimmiksi motiiveiksi liikunnan harrastamiseen. Muita vahvasti sisäiseen motivaatioon liittyviä tekijöitä liikuntaharrastamisen taustalla ovat löytäneet myös Gould ja Horn (1984), joiden mukaan uusien taitojen ja sosiaalisten suhteiden vaaliminen yhteydessä liikunnasta nauttimiseen olivat tärkeimpiä liikuntamotivaatiotekijöitä.

Motivaatio liikkumiskäyttäytymistä kohtaan voidaan jakaa myös tilannemotivaatioon ja yleismotivaatioon. Tilannemotivaatio vaihtelee tilanteiden mukaan, johon vaikuttavat mm. käytettävissä olevat liikuntamahdollisuudet, varusteet, kaverit ja sää. Yleismotivaatio taas voidaan nähdä pysyvämpänä sisäisenä motivaationa jotakin toimintaa kohtaan, kuten

liikkumista kohtaa, jolloin eri tilannesidonnaiset seikat eivät vaikuta liikuntakäyttäytymiseen niin paljoa. (Telama 1986, 151.) Liikkumisen pysyvyyteen vaikuttaa oleellisesti myös kognitiiviset prosessit. Tietoisuus vaadittavista tiedoista ja taidoista ja tavoitteiden asettaminen tukevat liikuntaharrastamisen pysyvyyttä. (Telama 1986, 152.)

Deci ja Ryanin (1985) itsemääräämisteoria on yksi keskeisimmistä liikuntamotivaatiotutkimuksissa käytetyistä sosiaalis- kognitiivisen näkökulman motivaatioteorioista. Sen mukaan motivaatio toimintaan kohtaan syntyy sosiaalisten ja kognitiivisten tekijöiden seurauksena. Ihmisen kolme perustarvetta: koettu autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus nitoutuvat yhteen itsemääräämisteoriassa. Ihminen pyrkii tyydyttämään näitä perustarpeita luonnostaan, ja motivaatio tekemistä kohtaan on siksi vahvasti sidoksissa niihin. (Deci & Ryan 1985, 2000; Ryan & Deci 2007.)

Deci ja Ryan näkevät ihmisen luonnostaan aktiivisena itsensä kehittäjänä, ja ihmisellä on tarve kokea myös sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Motivaatioilmasto on merkittävä tekijä joko tukiessa tai heikentäessä näitä tarpeita. Opettaja tai muu toiminnanohjaaja vaikuttaa oleellisesti motivaatioilmastoon luomalla toimintaympäristön, jonka tulisi sisäistä motivaatiota ruokkiakseen tukea oppijan pätevyyden kokemuksia, koettua autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ympäristö jossa saa yrittää ja epäonnistua, sekä sellainen jossa viihtyy, tukee sisäistä motivaatiota. (Deci & Ryan 2000, 227.)

Pätevyyden kokeminen on yksi kolmesta itsemääräämisteorian mukaisesta sisäiseen motivaatioon liittyvästä tekijästä, joka ohjaa ihmisen toimintaa. Oleellista on, että tehtävä koetaan mahdolliseksi sen hetkisillä tiedoilla ja taidoilla, muttei kuitenkaan liian helpoksi. Sopivan haasteellisesta tehtävästä suoriutumisesta syntyy onnistumisen ja pätevyyden kokemus. (Deci & Ryan 1985, 28.) Liikuntataidot ja liikkuminen liittyvät usein sosiaaliseen ympäristöön, jolloin liikkuja näkee muiden suorituksia ja vertaa niitä helposti omaan suoriutumiseen. Tämä voi ruokkia kielteistä minäkuvaa ja minäpystyvyyttä liikkumista kohtaan. Runsaat onnistumiset ja se että liikkuja kokee kehittyvänsä ja osaavansa tukevat sisäistä motivaatiota liikkumista kohtaan jonka seurauksena liikuntaa harrastetaan todennäköisesti pidempään. Tärkeää on, että jokainen saa osoittaa osaamistaan itselle mieluisissa lajeissa ja osa-alueilla. (Lintunen 2003b, 41–44.)

Autonomia toiminnassa on yksi merkittävimpiä sisäiseen motivaation liittyviä tekijöitä. Jos oppija kokee autonomiaa, lähtevät toiminnan tavoitteet ja monesti myös yksilöidyt sisällöt häneltä itseltään. Toimintaa kohtaan syntyvä motivaatio joko ulkoiseksi tai sisäiseksi johtuukin paljolti koetun autonomian kokemuksista. (Deci & Ryan 2000, 234; Vartiainen & Nurmela 2002, 196; Jaakkola 2003, 144.) Toimintaohjaavan on erityisen tärkeä huomioida koetun autonomian kokeminen, mm. eriyttämisen ja vaihtoehtojen antamisen, sekä yhteissuunnittelun avulla. Esimerkiksi kunto-ohjelma tulisi olla edes jossain määrin myös liikkujalta itseltään lähtevä, ja hänen tasonsa ja resurssinsa huomioiva.

Koetulle autonomialle voidaan Deci ja Ryanin mukaan määritellä kolme eri tasoa: ulkoisesti säädetty käyttäytyminen, sisäistetty säätely ja suhteellisen autonominen ja itsemääritely. Ulkoisesti säädettyssä käyttäytymisessä toiminnan tavoite ja todennäköisimmin myös motivaatio tulevat ulkoa päin. Tällöin koettu autonomia on vähäisintä. Sisäistetyssä säätelyssä toiminnan taustatekijät voivat olla ulkoisia, mutta säätely koetaan sisäiseksi, kun taas suhteellisen autonomisessa ja itsemääritellyssä tasossa toiminta koetaan itselle merkitykselliseksi ja tärkeäksi. (Byman 2002, 33–34.)

5 RAUHANTURVAAMINEN JA SOTILAALLINEN KRIISINHALLINTA

Rauhanturvaaminen on yksi puolustusvoimien kolmesta päätehtävästä. Kriisinhallintaan kuuluu toisistaan riippuvia ja samanaikaisia sotilas- ja siviilitoimintoja. Valtioneuvosto määritelmän mukaan kriisinhallinta on ”kansainvälisen yhteisön toimia konfliktien estämiseksi ja rajoittamiseksi, osapuolten väkivallankäytön lopettamiseksi, aiheutuneiden tuhojen korjaamiseksi sekä kriisialueen turvallisuuden, vakauden ja yhteiskunnan toimintojen sekä oikeusjärjestyksen palauttamiseksi”. Sen tavoitteina on kyseisen alueen turvallisuuden ja vakauden palauttaminen ja säilyttäminen niin että alueella voidaan käynnistää yhteiskunnan normaalit toiminnot. (Valtioneuvoston turvallisuus- ja puolustuspoliittinen selonteko 2004, 157.)

Rauhanturvaamisen termiä käytetään silloin, kun operaatioon ei kuulu voimakasta sotilaallista voiman käyttöä. Jos sotilaallista voimaa käytetään sanktiona tai ennaltaehkäisevästi, puhutaan kriisinhallinnasta. Rauhanturvaaminen on kevyesti aseistautuneiden joukkojen toimintaa, joiden tehtävänä on varmistaa sotilasjoukkojen vetäytymistä ja aseleposopimusten noudattamista, ja voimankäyttö käsittää itsepuolustuksen ja tarvittavat toimet maan elinolojen parantamiseksi. (Schmidl 2000.) Sotilaallisessa kriisinhallinnassa kärjistynyt tilanne tai sen seuraukset uhkaavat kansainvälistä rauhaa ja turvallisuutta. Tällaisissa sotilaallisen kriisinhallinnan operaatioissa YK:n päätöslauselma ja peruskirja VII oikeuttavat sotilaallisen voimankäytön, kun rauhanturvaamisessa valtuutus tulee turvallisuusneuvostosta ja pääsihteeriltä. (YK:n peruskirja, 1956; (Bonievki & Britt 2003; Elklit 1998.)

Suomalaiset ovat olleet rauhanturvaamistehtävissä 60 vuoden ajan. Ensimmäinen operaatio oli Suezilla vuonna 1956 ja tämän jälkeen Suomi on ollut mukana EUn, YKn ja NATOn johtamissa missioissa mm. Lähi-idässä, Kyproksella, Kashmirissa, Siinailla, Libanonissa, Golanilla ja Balkanilla. (Salonius-Pasternak & Visuri 2006). Rauhanturvaajan rooli määrittyy operaation luonteen mukaan. Schmidl (2000) tiivistää kuusi kaikkia rauhanturvaoperaatioita yhdistää piirrettä seuraavasti:

1. Operaatiolla on kansainvälinen valtuus tai mandaatti
2. Alueella toimiva henkilöstö tai/ja asevoimat ovat monikansallisia
3. Operaation toteuttajana voi toimia alueellinen järjestelmä (EU, NATO), kansainvälinen organisaatio (YK), tai se voidaan toteuttaa joiden maiden koalition.
4. Operaation tarkoitus on paikallisen väestön tukeminen (ei alueen miehittäminen)

5. Operaation tavoite on joko
 - a. Yhteiskunnan tilanteen muuttamisen joksikin toiseksi (esimerkiksi itsenäisyys miehitystilanteen sijaan) tai
 - b. Valitsevan yhteiskuntatilanteen säilyttäminen tai entisen palauttaminen
6. Sivullisille aiheutuva häiriö, tappiot yms. on minimoitava, ja voimankäytön on mukailtava pienimmän mahdollisen säädellyn voimankäytön sääntöjä tilanteiden ratkomiseksi.

5.1 Rauhanturvaajan toiminta

Nykyiset rauhanturvaajien toimintaympäristöt ovat toimintaympäristöiltään moniulotteisia, ja poikkeavat selkeästi perinteisestä sodan kaksinapaisesta, ystävät/viholliset asetelmasta. Toiminta-alueen tilaa ei voi myöskään puhtaasti luokitella rauhaksi tai sodaksi. Rauhanturvaajan on siis toimittava ympäristössä, jossa muut toimijat voivat olla ystäviä, vihollisia, siviilejä tai tuntemattomia, eikä näiden tunnistaminen ole aina niin mustavalkoista. Tällöin rauhanturvaajan roolia kuvaa myös paremmin ”erotuomarin” tai sivusta seuraajan rooli. Tämän lisäksi rauhanturvaajan on kyettävä kohtamaan toimintaympäristö sen historiallista ja poliittista kontekstia vasten. (Battistelli ja työryhmä 2001; Bloberg 2008; Valtioneuvoston turvallisuus- ja puolustuspoliittinen selonteko 2012, 51.)

Voiman käytön tulee perustua tilanteen mukaiseen lievimpään voimankäyttöön, jotta tilanteiden eskaloituminen ja alueella olevien turvallisuus pystytään turvaamaan. Operaatioissa kohdataan toistuvasti vaarallisia ja provokatiivisia tilanteita, joissa puolueettomana ja provosoitumatta toimiminen olisi erityisen tärkeää, jotta vakavilta poliittisilta ja sotilaallisilta seurauksilta selvittäisiin. (Bonievki & Britt 2003; Elklit 1998.)

Rauhanturvaajana toimimiseen liittyy siis ristiriita siitä, että tilanteet tulisi pystyä hoitamaan minimaalisella sotilaallisella voimankäytöllä, ja voimankäytön rooli voi jäädä erittäin pieneksi operaatiosta riippuen. Toisaalta jos voimankäytön mahdollisuus on tuotava alueelle, jotta rauha saadaan turvattua, on selvää, että tarve voimankäytölle on olemassa. Johansson ja Larsson (1998) ovat listanneet hyvän rauhanturvaajan ominaisuuksia tutkimuksensa pohjalta, ja samantyyliisiin tuloksiin on päässyt Nyman & Lehtinen (2006). Seuraavassa kyseisistä

tutkimuksista kiteytettynä kuvausta menestyksekkäistä rauhanturvaajista sekä heidän ominaisuuksistaan.

- puolueettomuus ja diplomaattisuus
- joustavuus, suvaitsevaisuus ja avoimuus uusille asioille
- hyvät vuorovaikutus- ja ihmistuntemustaidot
- ”rambo”-piirteiden puuttuminen
- kärsivällisyys ja joukkuehenkisyys
- kyky sietää epäonnistumisia ja hyvä stressin hallinta sekä itseluottamus
- yksityiselämä on tasapainossa
- kestävyys, sinnikkyys ja nöyryys
- iloisuus ja huumorintaju
- motivaatio kumpuaa uusista kokemuksista ja ammatillisesta kehityksestä
- esimiesasemassa oleva ansaitsee luottamuksen omalla osaamisella, on kehittämisenhaluinen ja toimii painetilanteissa jäämäkästi ja kylmähermoisesti
- hyvä tilanearviointi ja organisointikyky

5.2 Rauhanturvaajan kuormitustekijät

Kuormitustekijät määräytyvät nekin operaation ja toimialueen luonteen mukaan, mutta ne jaotellaan kirjallisuudessa pääosin akuutteihin ja kroonisiin tekijöihin. Akuutteja tilanteita voi olla mm. erilaiset ampumavälikohtaukset, ja kroonisia tilanteita ovat säännöllisemmät ja ennakoitavammat tekijät, kuten asuminen toimialueella, koti-ikävään ja omaan pätevyYTEEN liittyvät tekijät. (taulukko 2)

TAULUKKO 2. Rauhanturvaajien kuormitustekijät. Mukailtu Adleir (2003), Bartone (1998) ja Lehtomäki, Pääkkönen & Rantanen (2005) mukaan.

Operaatioympäristö	
Kaukana kotoa	<ul style="list-style-type: none">• perheen ikävöinti• vaikeuksia kotiin kommunikoinnissa• vieras ympäristö

	<ul style="list-style-type: none"> • vapaa-ajan ja lomien järjestäminen/matkustaminen
Työhön liittyvät tekijät	<ul style="list-style-type: none"> • johtaminen • työaika ja työtahti • ryhmädynamiikan toimivuus • työn merkitykseen liittyvät kysymykset • yksitoikkoisuus • pukeutumiseen liittyvät määräykset
Fyysiset olosuhteet	<ul style="list-style-type: none"> • ilmasto • vapaa-ajan harrastusten mahdollisuus • ruoka • yksityisyys • lepoon ja uneen liittyvät ongelmat • käymälät • hygienia • kuumuudelta ja kylmyydeltä suojautuminen
Rauhanturvatehtävä	
Potentiaalisesti traumatisoivat tekijät	<ul style="list-style-type: none"> • sala-ampujat • kuolema • aseet ja miinat • rynnäköt, hyökkäykset ja pahoinpitelyt • onnettomuudet • joukkohaudat • ruumiiden käsittely • panttivanngiksi joutuminen
Muut	<ul style="list-style-type: none"> • hallitsemattomat väkijoukot, mellakat • ammatillinen altistuminen (asbesti, pakokaasut, pöly) • tarkastuspisteiden konfliktitilanteet • konfliktien seuraukset • sodan lapsiuhrien kanssa toimiminen • paikallisväestön torjuva asennoituminen • kiusaaminen

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimusaiheeni alkoi hahmottua syksyllä 2015, jolloin itsellä alkoi herätä mielenkiinto hakeutua rauhanturvaajaksi. Opintoni liikuntatieteellisessä tiedekunnassa alkoivat olla loppusuoralla, ja ajattelin tällöin olevan hyvä mahdollisuus lähteä hakemaan uusia kokemuksia. Rauhanturvaajana toimimisesta jäisi takulla itselle käteen paljon hyödyllisiä kokemuksia, sekä vaikutteita, jotka kehittäisivät omaa ajattelua ja suhtautumista arjessa tuleviin haasteisiin myös tulevaisuudessa. Päätös valmiusjoukkoihin pääsystä tuli myös noihin aikoihin, jolloin ajattelin, että tämä tilaisuus kävisi itselle oivasti aiheeseen perehtyen mahdollisen operaation lähdön kannalta. Kun esikunnalta tuli myönteinen päätös aineiston käyttöön, pääsin työssäni vauhtiin loppukeväältä 2016.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää rauhanturvaajien kokemia fyysistä aktiivisuutta ja – toimintakykyä kriisinhallintaoperaatiossa, sekä siihen liittyviä tekijöitä.

Tutkimusongelmani ovat:

1. Mitä rauhanturvaajat kertovat fyysisestä aktiivisuudesta palveluksessa ja vapaa-ajalla?
2. Mitkä tekijät vaikuttivat fyysiseen aktiivisuuteen palveluksessa ja vapaa-ajalla?
3. Mitä rauhanturvaajat kertovat fyysisen toimintakyvyn ja terveydentilan muutoksista operaation aikana?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimuksen toteutetaan kvalitatiivisin eli laadullisin menetelmin. Laadullisella tutkimuksella pyritään kartoittamaan tutkittavaa ilmiötä, poiketen määrällisen tutkimuksen tavoitteesta etsiä tilastollisia säännönmukaisuuksia. Tutkijan rooli nousee laadullisessa tutkimuksessa suuremmaksi, koska tutkija on aina tutkimustiedon tulkitsejana, jolloin tuloksia ei voida niinkään yleistää, vaan ne on aina sidottu johonkin kontekstiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 138–181) . Samalla tutkijan on hermeneuttista paradigmaa edustavasti myönnettävä oma subjektiivisuus tutkimusta tehdessään (Hirsjärvi & Hurme 2006, 23, 27–28). Vaikka yleistettävyys ei ole kvalitatiivisen tutkimuksen keskiössä, vaikuttaa siinä kuitenkin monesti Hirsjärven ym. (2005, 171) mukaan aristoteellinen ajatus yksittäisen suhteesta yleiseen.

Tutkimukseni on luonteeltaan fenomenologinen, joka tarkoittaa sitä, että tutkittavaa kohdetta pyritään ymmärtämään ja tulkitsemaan tutkimusaineistosta esiin nousevien yksilöllisten merkitysten ja kokemusten kautta. Tarkoituksena ei siis ole löytää yleistyksiä, vaan ymmärtämään tässä kyseisessä tutkimuksessa rauhanturvaajien omia kokemuksia toiminnasta juuri kyseisessä toimintaympäristössä. (Laine 2001). Oleellista on nostaa aineistosta esiin keskeisimpiä haastateltavien kuvaamia merkityskokonaisuuksia.

7.1 Tutkimuksen tausta ja tarkoitus

Tutkimukseni tarkoitus on tuoda laadullisin menetelmin lisätietoa rauhanturvaajien fyysisestä aktiivisuudesta, sen muutoksesta ja vaikutuksista toimintakykyyn Libanonin UNIFIL kriisinhallintaoperaatiossa – KRITOKY 2014. Kriisinhallinta ja toimintakyky (KRITOKY) – hanke on Maanpuolustuskorkeakoulun, Pääesikunnan koulutustason ja Jyväskylän yliopiston yhteinen hanke, ja tutkimukseeni ST Harri Rintalalta saamani haastatteluaineisto on osa kyseistä hanketta. Hankkeen tarkoituksena oli selvittää sotilaiden toimintakyvyn riittävyyttä, sekä palautumisen ja kuormittavuuden suhdetta operaatioiden työtehtävissä. Näiden lisäksi haluttiin selvittää rauhanturvaajien fyysisen kunnon muutoksia, sekä rasitusvammojen esiintyvyyttä ja seurauksia operaatioiden aikana. (Kyröläinen ym. -KRITOKY, 2015, 25.) Pihlainen ym. (2014) ovat määrällisin menetelmin tutkineet sotilaiden toimintakyvyn ja terveydentilan muutoksia kyseisessä operaatiossa kuuden kuukauden jakson aikana.

Kriisinhallinta on yksi puolustusvoimien päätehtävästä. Operaatioihin lähtevistä valtaosa koostuu reserviläisistä, eli ryhmä edustaa melko normaalia suomalaista työikäistä aikuisväestöä. Kirjallisuuskatsauksessani olen kuvannut suomalaisten työikäisten fyysistä aktiivisuutta ja -kuntoa, sekä sen muutoksia kuluneiden vuosikymmenien aikana. Tämän vuoksi KRITOKY- 2014 hankkeeseen osallistuneita, ja myös opinnäytetyöni aineistoa varten haastateltuja voidaan nähdä kuvastavan erästä työikäisten suomalaisten aikuisten ryhmää. Tuloksissa ja pohdinnassa voidaan siis myös vertailla heidän fyysistä aktiivisuutta ja liikuntakäyttytymiseen liittyviä tekijöitä muista suomalaisten työikäisten fyysisestä aktiivisuudesta tehtyjen tutkimusten tuloksiin.

Tutkimukseen osallistujien määrä vaihteli eri mittauksen aikana (n=46-106). Mitattavina ominaisuuksina Pihlaisen ym. (2016) toteuttamassa määrällisen tutkimuksen osuudessa fyysiseen kuntoon ja terveyteen liittyen olivat fyysinen aktiivisuus, kestävyyskunto, lihasmassa, vyötärönympäryys, rasvamassa- ja prosentti, kolesteroli sekä tuki- ja liikuntaelämien vammat. Näistä tuloksista ensimmäisessä vaiheessa on tehty loppuraportti pääesikuntaan 5/2015, ja toisessa vaiheessa fysiologisia lisätietoja 1/2016. (Pihlainen ym. 2016.) Harri Rintalan tekemän teemahaastattelun (10–11/2014) pohjalta tutkin kyseisessä kriisinhallintaoperaatiossa olleiden puhetta fyysiseen aktiivisuuteen, terveyteen ja toimintakykyyn liittyen, ja niiden muutoksia kyseisen kuuden kuukauden mittaisen operaation aikana.

7.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Laadullisen tutkimuksen tyypillisiä aineiston keruu muotoja ovat haastattelut, erilaiset kirjoitelmat ja havainnointi. Monesti tutkimuksen luotettavuutta halutaan lisätä käyttämällä useampaa menetelmää rinnakkain. (Kiviniemi 2001, 68–69)

Aineistoni koostuu litteroidusta materiaalista, joka on koottu ST Harri Rintalan tekemästä teemahaastattelusta. Teemahaastattelussa teema-alueet eli haastattelun aihepiirit ovat ennalta määrätty, mutta kysymysten muoto ja järjestys ovat vapaampia kuin puolistrukturoidussa haastattelussa. Kaikki teema-alueet käydään haastattelussa siis läpi, mutta haastatteliijoista ja haastattelun etenemisestä riippuen niiden laajuus ja järjestys voivat vaihdella haastattelujen välillä. Haastattelijalla on tukilista kaikista teema-alueista joita hän käy läpi jokaisessa

haastattelussa, mutta kysymysten muotoilu ei tarvitse olla yhteneväisiä. (Eskola & Vastamäki 2007; Metsämuuronen 2005, 226)

Haastateltavina olivat Libanonin UNIFIL kriisinhallintaoperaatioon – KRITOKY 2014 osallistuneet, laajasti eri tehtävissä olleet henkilöt. Haastateltavia oli yhteensä n. 70 kpl. Haastattelut suoritettiin Libanonissa kyseisen rotaation loppuvaiheilla 28.10–11.11. 2014.

Haastateltavat olivat jaettu yhdeksään eri ryhmään, oman tehtävänsä perusteella (taulukko 3). Ryhmien osallistujamäärät (N) vaihtelivat siis 2-18 välillä, ja haastattelujen kesto oli 27–71 min.

TAULUKKO 3. Teemahaastattelun ryhmät, ryhmäkoot sekä haastattelujen kestot ja päivämäärät.

Pvm (2014)	Kesto (min)	Ryhmä	N
1.11	48	Recce	17
3.11	43	BSG	6
3.11	41	A Coy johto	2
4.11	27	HQ	5
4.11	52	Huolto	9
6.11	44	SW HQ	3
8.11	71	A Coy	18
9.11	51	UNP 6-50	10
11.11	33	Palo/pelast	3

Esitetyt kysymykset käsittelivät toimintakyvyn nelikenttää (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja eettinen) kriisinhallintatehtäviin hakeutuessa, rotaatiokoulutuksessa ja operaation aikana. Tämän lisäksi aiheina olivat mm. palautuminen, ravinto, varusteet ja itse koettu valmius toimia kyseisessä operaatiossa. Haastattelu eteni niin, että kysymyksen jälkeen jokainen sai kertoa omin sanoin avoimesti näkemyksensä asiasta. Tässä tutkimuksessa käytän ainoastaan fyysiseen toimintakyvyn ja aktiivisuuteen liittyvää haastattelumateriaalia.

Teemahaastattelun kysymykset/aihepiirit ovat Liitteessä 1.

7.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysin tarkoitus laadullisessa tutkimuksessa on luoda selkeyttä aineistosta sekä uuden tiedon tuottaminen tutkittavasta aiheesta. Aineiston informaatioarvio lähdetään kasvattamaan rakentamalla hajanaisesta aineistosta mielekäs ja johdonmukainen kokemus. Analyysin kaksi pääosaa ovat analyysi ja synteesi. Analyysilla tarkoitan aineiston pilkkomista osiin pelkistäen aiheen kannalta oleellisia aineistosta esiin nousevia osia. Synteesi puolestaan tarkoittaa näiden pilkottujen osien kokoamista ja luokittelua, sekä niistä tehtäviä johtopäätöksiä. (Eskola & Suoranta 1998, 138; Metsämuuronen 2000, 51.)

Aineiston analysoinnissa käytin ensisijassa teemoittelua, sisällön analyysin yhtä perusmenetelmää, miutta myös tyypittelyä. Tässä tutkimuksessa teemahaastattelusta litteroitu aineisto oli tutkimukseni kohteena. Sisällön analyysi etenee aineistoon tutustumisen, tutkimuskysymyksen kannalta oleellisen sisällön poimimisen, pelkistämisen ja teemoittelun kautta merkityssuhteiden, yhtäläisyyksien ja erojen etsimiseen, eli tyypittelyyn. Tämän jälkeen esiin nousseet asiat tiivistetään ja nivotaan yhteen tutkimuskysymyksen kannalta merkitykselliseksi kokonaisuudeksi. (Metsämuuronen 2000,54.) Haastatteluaineiston teoriajohtoisuudesta huolimatta analyysissä etsittiin aineistolähtöisesti rauhanturvaajien puheen keskeisiä merkityksiä, jolloin analyysistä muotoutui pääpiirteissään teoriasidonnaista.

Laadullisessa tutkimuksessa analysointivaihe on jatkuvaa alkuperäisen aineiston, sieltä poimittujen asioiden ja niistä muodostettujen luokkien välistä vuoropuhelua. Tämä pohjautuu hermennäyttävään kehään, joka omassa tutkimuksessani tarkoitti käytännössä sitä, että tekstin osat olivat osa kokonaisuutta ja kokonaisuus muodostui osista. Analyysi oli siis jatkuvaa vuoropuhelua osien ja kokonaisuuden välillä. Tämä luo laadullisessa tutkimuksessa merkityksen tutkimukselle ja muokkaa tutkimuskysymystä analyysin edetessä. (Metsämuuronen 2000, 51.)

Aineistoon tutustuessa oli tarkoitus saada aineistosta karkea kuva siitä, millaisista asioista puhuttiin, kun puhuttiin fyysisestä aktiivisuudesta ja –toimintakyvystä, terveydentilasta ja niiden muutoksesta. Tämän jälkeen tekstistä poimittiin kaikki ilmaukset sellaisenaan, kuin ne haastattelussa olivat esiin tulleet. Pelkistämävaiheessa esiin nostetut asiat pelkistetään niin, että sisältö säilyy samana. Pelkistysvaihetta seurasi luokitteluvaihe. Luokittelussa otettiin yksi

ryhmähaastattelu, ja luokiteltiin kaikki poimitut pelkistetyt ilmaukset tarkoituksenmukaisiin ryhmiin. Tämän jälkeen otettiin seuraava haastattelu tarkasteluun ja laitettiin sieltä poimitut ilmaukset muodostettuihin ryhmiin. Jos uudesta haastattelusta nousi sellaisia yksiköitä, jotka eivät menneet minkään aikaisemman luokan alle, niin silloin tehtiin uusi ryhmä. Kun uusia luokkia ei enää tullut, voitiin olettaa, että on löydetty aineistosta nousevien asioiden kannalta riittävän kattavat luokat, ja joista sitten muodostetaan ylä- ja alaluokkia. Näiden luokkien ja aineiston perusteella alettiin etsiä vastauksia tutkimuskysymyksiin, ja tarvittaessa muokattiin tutkimuskysymyksiä siihen suuntaan, mitä aineistosta saatiin nostettua esille. (Metsämuuronen 2000,54.) Aineiston pelkistämisestä ja luokittelusta on esimerkki Liitteessä 2.

7.4 Tutkimuksen luotettavuus

Eskolan ja Suorannan (1998, 19–20) mukaan laadullisen tutkimuksen hypoteesittomuus tarkoittaa sitä, että tutkijalla ei ole tutkimuskohteesta tai tutkimuksen tuloksesta vahvoja ennakko-oletuksia. Pyrkimyksenä tulisi siis olla tutkijan subjektiivisuus, sekä hyväksyminen että tutkijan rooli tutkimuksessa on keskeinen. Laadullisessa tutkimuksessa myös yksi merkittävimmistä luotettavuuden kriteereistä onkin juuri itse tutkija. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 18.) Tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimusprosessin, sekä johtopäätösten tarkka kuvailu ja kirjaaminen. Tavoitteena tulisi olla, että lukija pystyy seuraamaan selkeästi päätelmien syntyä ja niiden taustalla olevia tekijöitä, ja optimaalisessa tapauksessa myös päätyämään tutkimusaineistosta samoihin päätelmiin kuin tutkija itse. Koska tutkijan rooli laadullisessa tutkimuksessa on erityisen merkittävä, tulee tutkimuksen kulku olla kuvattu tarkoin. (Eskola & Suoranta 2003, 210: 215–216; Hirsjärvi & Hurme 2006, 150.)

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta mitataan validiteetin ja reabiliteetin avulla. Validiteetti jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen, joista sisäinen validiteetti tarkoittaa tutkija hallintaa tieteen alasta, sekä tieteellisestä otteesta. Sisäinen validiteetti muodostuu siis määriteltujen käsitteiden ja valittujen menetelmien johdonmukaisuudesta sekä toimivuudesta tutkittavan aiheen luonteen mukaisesti. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan karkeasti sitä, että kuvaavatko tehdyt johtopäätökset ja tulokset tutkittavaa kohdetta sellaisenaan kuin se on. Se kohdistuu siis tutkijaan, ja hänen tekemiinsä tulkintoihin ja johtopäätöksiin. (Eskola & Suoranta 2003, 213; 219) Laadullisessa tutkimuksessa validiteetti liittyy erityisesti tehtyihin tulkintoihin ja analyysin aitouteen, uskottavuuteen ja siirrettävyyteen. Tämä ilmenee

tutkimuksen ja johtopäätösten selkeästä kirjaamisesta, sekä tutkijan punaisen langan näkymisenä analyysissä. (Lincoln & Cuba 1985, 39- 43)

Tutkimuksen rajoituksena todettakoon, että yksi yleinen suoran kielellisen vuorovaikutuksen haittapuolia on se, että haastateltava saattaa pyrkiä antamaan itsestään positiivisen ja edullisen kuvan, sen sijaan että hän pyrkisi ainoastaan todenmukaisiin vastauksiin. Tähän vaikuttaa myös ryhmä, jossa haastattelut tehdään ja millaiseen valoon vastauksilla voi joutua. (Hirsjärvi ym. 2009, 2004–207) Tässä tutkimuksessa teemahaastattelun toteutettiin niin että jokainen ryhmä, eri työtehtävineen haastateltiin erikseen. Se antoi melko avoimen ilmapiirin kertoa avoimesti oman ryhmän näkemyksen yleisesti, sekä suhteessa muihin. Jos ryhmiä olisi sotkettu, olisi ryhmäpaine voinut olla voimakkaampi toisten syyttelyyn, ja tällöin olennaisen poimiminen olisi hankaloitunut.

7.5 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettisyys rakentuu eettisten kysymysten toteutumiseen niin tutkimusta toteuttaessa, tutkimuskysymystä ja –kohdetta valittaessa, sekä saatujen tulkintojen aitoudesta ja niiden julkistamisen muodosta. Tutkimus ei saa loukata, eikä aiheuttaa mutakaan vahinkoa tutkittavaa kohtaan, riippumatta siitä mitkä tutkimuksen tavoitteet ovat. Yksityisyyden kunnioittaminen tulee toteutua tutkimuksen tuloksia julkistaessa. (Eskola & Suoranta. 2008, 52-57.)

Tutkimuksessani jokainen osallistuja esiintyi anonyymisti, jolloin kenenkään henkilökohtaiset näkemykset eivät nousseet henkilökohtaisesti esille. Tavoitteena olikin saada avoimesti näkemys tutkittavasta aiheesta. Haastatteluissa voi aina nousta esiin arkoja aiheita joiden käsitteleminen nimettömänä on välttämätöntä, jotta aineisto on luotettava.

Teemahaastattelu antaa mahdollisuuden siihen, että keskustelu saattaa ajautua sellaisiin asioihin, joita haastattelija ei ole saattanut ajatella. Tutkimuksessani tutkittavien ihmisten näkemysten arvokkuutta ja aitoutta tuki ehdottomasti se, että tutkimuksessa ei tukahdutettu esiin nousseita epäkohtia, vaan niiden jälkeen vielä kysyttiin tarkentavia kysymyksiä, jotta tutkittavien ääni ja näkemykset tulisivat mahdollisimman aidosti esiin.

8 TULOKSET

Aineiston analyysissä muodostui kaksi pääluokkaa: Fyysinen aktiivisuus ja fyysinen toimintakyky. Fyysistä aktiivisuutta käsitteleviä lauseita tutkiessa sieltä nousee selkeästi kolme eri fyysisen aktiivisuuden muotoa, jotka on esitelty myös edellä (kuvio 1). Näistä muodostui Fyysisen aktiivisuuden ala-gategoriat: 1) Työaktiivisuus, 2) arkiaskareet ja 3) vapaa-ajan liikunta. Fyysisestä toimintakyvystä ja -kunnosta on nostettu esiin mm. toimintakyvyn muutosta ja erikseen fyysistä kuntoa ennen ja jälkeen operaation. Kolmanneksi pääluokaksi muodostui luontevasti liikuntamotivaatioon ja sitä kautta fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät, joita mainittiin haastatteluissa runsaasti.

8.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysisestä aktiivisuudesta kerrottiin aineistossa melko paljon. Jako työaktiivisuuteen, arkiaktiivisuuteen ja vapaa-ajan liikuntaan oli varsin luonteva. Vastauksissa eroavaisia näkemyksiä tuli niin työnkuvan, iän kuin oman asennoitumisen osalta. Pääviesti, joka vastauksista välittyi, oli se että työ ei ole fyysisesti juuri lainkaan kuormittavaa, eikä arkiliikuntaa tule yhtä paljon kuin kotiooloissa Suomessa, jolloin vapaa-ajalla oli harrastettava liikuntaa jos halusi pitää fyysistä kuntoa yllä. Tämä oli samassa linjassa THL:n teettämän FINRISKI 1972-2007 tutkimuksen tulosten kanssa suomalaisten työelämän muutoksesta ja fyysisen aktiivisuuden jakautumisesta vapaa-ajan ja työliikunnan osalta. Jotta suositusten mukaisesti fyysisen aktiivisuuden suosituksiin pääsisi, on siis liikuntaa harrastettava vapaa-ajalla, koska työelämä on muuttunut inaktiivisempaan suuntaan. (FINRISKI 1972-2007).

Harrastusmahdollisuudet nähtiin hyvinä, ja aikaa vapaa-ajalla toteutuvalle liikunnan harrastamiselle oli reilusti. Vapaa-ajan fyysiseen liikunta-aktiivisuuteen merkittävimpanä yksittäisenä osatekijänä nähtiin oma tahto harrastaa ja lähteä lenkille tai salille, vaikka hiukan väsymystä olisikin. Tulen seuraavassa esittämään liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Kuten Telama (1986, 151-153) kuvaa, on liikuntamotivaatio tärkeimpiä ihmistä liikuttavia tekijöitä. Tuleeko se kulloinkin ulkoisista vai sisäisistä tekijöistä, vaikuttaa se oleellisesti fyysisen aktiivisuuden määrää, laatuun ja pysyvyyteen. (Ryan, Connell & Deci 1985, 45; Vansteenkiste & Deci 2003)

Työnkuva oli suurimmaksi osaksi autossa istumista, vartiointia ja muuta fyysisesti vähän aktivoivaa. Työnkuvan inaktiivisuus nähtiin yleistä pirteyttä ja jaksamista heikentävänä, ja se mainittiin useasti vapaa-ajan liikkumismotivaatiota heikentävänä tekijänä. Myös ”suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys” (THL 2009) nostaa erityisesti nuorten miesten inaktiivisuuden erityisesti töissä yhdeksi merkittäväksi huolenaiheeksi. Yksittäisenä terveysriskinä inaktiivisuus lisää kuoleman riskiä, vaikka muut elämäntavat olisivat kunnossa.

8.1.1 Työ- ja arkiaktiivisuus

Suurin osa ei kokenut työnsä olevan fyysisesti rankkaa. Työnkuva koostui pääosin autossa istumisesta, vartioinnista ja odottelusta. Tämä koettiin passivoittavan myös vapaa-ajan liikuntaa ja vievän motivaatiota ja yleistä vireystilaa alaspäin.

”Eniten ehkä huolettaa kun kunto laskee. Kaikki muu, mitä kotona tehdään, semmonen normiliikunta ja töissä liikutaan, niin täällä kun vaan maataan ja käydään vaan autolla ajelee niin sitä menee koko ajan alaspäin sen kunnan suhteen.”

”ei me päästä ulos, on autossa istumista ja kaupan viereen autot parkkiin ja kaupassa käynti ja ulos. Tää ei mitenkään fyysinen paikka, enemmän päätä vaatii”

”ite huomaa että tylsistyminen vie innon harrastaa liikuntaa. Keksii huomattavan paljon tekosyitä jättää reenit väliin.”

Tähän ainoana poikkeuksena oli Alfa- joukkue, jolla töitä tuntui olevan niin paljon, että mm. vapaa-ajalla ei enää liikuntaa jaksaa harrastaa.

”Itekkii oon ollu huippu-urheilussa ja täyttänny päiväkirjoja paljon mut et sä jaksaa ku alfassa on niin paljon töitä ettei aina jaksaa”

Kentällä työskentely koettiin olevan toisinaan rankkaa, johon oman lisänsä tekee varustus ja operaation alussa erityisesti kuumuus. Ilmatoon tottui kuitenkin alun muutoksen jälkeen.

”40 astetta lämpöä, vedät kypärän ja liivit päälle niin on aika rankka paikka”

”Fyysisesti ei rankkaa. Kuumuus alussa ennen kuin tottui”

Merkittävimmän rasitteen työnkuvassa teki vuorotyö, jossa unirytmää joutui muuttamaan turhan nopeasti.

”eniten kuormittavaa unirytmän vuoksi”

”pahinta on monivuorotyö, pitää lähteä kattoon pari päivää eteenpäin että miten pystyy treenaamaan”

Vähäinen työaktiivisuus ymmärrettiin osin niin että on turha nostaa fyysisen aktiivisuuden astetta, jos tilanne alueella muuttuisi, niin tällöin levänneillä miehillä on parempi toimintakyky, kuin jo valmiiksi väsytyillä. Pieni epäily nousi tosin siitä, että kuinka fyysinen kunto riittäisi osalla suoriutua omasta työtehtävästä, jos tilanne alueella muuttuisi.

”näissä olosuhteissa jos tilanne muuttuis niin osa ei ehkä selviä enää tehtävästään”

Arkiliikunnan rooli kotioloihin Suomessa koettiin selkeästi suurimmaksi eroksi fyysisen aktiivisuuden osa-alueilta. Arkiliikunnan puuttuminen nähtiin olevan yhtenä syynä peruskunnan tippumiseen, vaikka salilla kävisikin.

”Ja sille jos sä kävelet sata metriä salille ku kotona sä kävelet kolme kilometriä salille. Tällä hain miks kunto laskee vaikka treenaa. Yleinen aktiivisuus laskee.”

”Toki salilla on ehtinyt käymään aika paljon mut toi peruskunto ja juoksukunto on kadonnu täällä. Ei oo sitä jalkapartiointii tai sellasta liikkumista”

Kuten olen aiemmin avannut Deci ja Ryanin (1985) itsemääräämisteoriaa, koostuu ihmisen motivaatio niin liikuntaa kuin mitä tahansa tekemistä kohtaan kolmesta ihmisen perustarpeen tyydyttämisestä: koetusta autonomiasta, pätevyyden kokemisesta ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Rauhanturvaajat ovat kokeneet työnsä erittäin helpoksi ja passiiviseksi. Pätevyyden kokemisen ydin on juuri riittävän haastavien tehtävien suorittamisesta onnistuneesti. Liian helpot ja haastavat eivät tuo pätevyyden kokemuksia. Työnkuva siis toiminta-alueella ei tue pätevyyden kokemusten saantia ja motivaatavoitumista tekemiseen. Tämä samanlainen motivaation hiipuminen heijastuu selkeästi myös työltä vapaa-ajalle. Myöskään vapaa-ajalla ei ole innostusta kehittää ja haastaa itseään, kun työssäkään sitä ei vaadita.

8.1.2 Vapaa-ajan liikunta

Vapaa-ajan liikuntamahdollisuudet koettiin hyväksi. Alueella oli mm. hyvä palloiluhalli ja punttisali.

”yllättävän hyvät harrastusmahdollisuudet on, on pallohallia ja punttia ja Suomi-taloa”

”Hyvät mahdollisuudet ja hyvin aikaa lenkkeilyyn ja salilla käymiseen”

Vapaa-ajan liikkuminen nähtiin olevan pääsääntöisesti itsestä ja omasta motivaatiosta kiinni. Kuten edellä mainitsin, vuorotyö ja sitä kautta väsyneisyys toi oman haasteen omatoimiselle vapaa-ajan liikunnalle. Samoin työnkuvan passiivisuus vähensi motivaatiota lähteä omatoimisestikaan enää liikkumaan.

”kuntoilumahdollisuudet on kiinni omasta oma-alotteisuudesta”

”kyllä se on ihan omasta päästä kiinni niinkun normaalistikin että meneekö sinne” (kuntosali)

Myös ruokailun haasteet nostettiin esille liittyen vapaa-ajan liikkumiseen. Ravinnon ei koettu tukevan treenaamista ja kehittymistä. Ruokavälit viruvat liian pitkiksi, proteiinien osuus ruoasta on liian pieni sekä vuorotyötä tekeville Suomi-talon aukioloajat eivät ole riittävät.. Tämän lisäksi iltapala koettiin liian niukaksi, ja varsinkin sunnuntaina kun olisi aikaa treenata, ei ruokailu tue sitä lainkaan. Nämä edellä mainitut asiat johtavat siihen että täytyy olla omat lisäravinteet jos aikoo harjoitella, sekä ajaa monesti omakustanteisen ja epäterveellisen grilliruoan ääreen.

”ilman lisäravinteita ei pysty kunnolla treenaamaan”

”Proteiineja liian vähän jos aikois treenata lujempaa”

”mutta jahka pääsee kunnan ravinnon ääreen ja jumppaamaan en epäile yhtään etteikö se ens vuoden puolella ois taas ihan täysissä voimissa”

Innokkuutta vapaa-ajan liikuntaharrastukseen nähtiin kyllä olevan, sekä kavereita oli helppo saada mukaan kun oli liikunnasta kyse.

”tän meidän porukan kanssa kanssa on ollu mukava touhuta koska kaikki täällä liikkuu tosi aktiivisesti”

”on aina kaveri jonka kanssa lähtee liikkun”

Hyvät harrastusmahdollisuudet, sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja kannustus joka tulee kavereilta, nousee keskiöön rauhanturvaajien liikuntamotivaatioon positiivisesti vaikuttavista tekijöistä. Telama (1986, 151) jakaa motivaation liikuntakäyttäytymistä kohtaan tilanne- ja yleismotivaatioksi. Tilannemotivaatio käsittää mm. liikuntamahdollisuudet, kaverit ja ympäristön olosuhteet. Nämä tekijät rauhanturvaajat kokevat pääosin olevan kunnossa. Liikuntamahdollisuudet ovat hyvät, aikaa liikkumiselle on ja kaverit tukevat harrastamista. Ravinto, sekä vuorotyön aikaansaama väsymys nähtiin toisaalta tilannemotivaatiotekijöistä hiukan liikuntamotivaatioon negatiivisesti vaikuttavana tekijänä. Yleismotivaatio viittaa taas sisäiseen motivaatioon liikkumista kohtaan, ja johon ei tilannemotivaatio tekijät vaikuta niin oleellisesti. Kuten haastatteluista käy ilmi, tärkeimpänä liikuttavana voimana ovatkin oma

tahto ja sisäinen motivaatio liikkumista kohtaan. Koetun autonomianm sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, pätevyyden ja onnistumisten kokemusten lisäksi sisäinen motivaatio voi lähteä ulkoisista tekijöistä. Esimerkiksi liikuntaohjelma ja erilaiset palkinnot voivat aluksi olla ulkoista motivaatiota ruokkiva tekijä, mutta liikuntaharrastuksesta ja fyysisen aktiivisuuden lisääksestä voi syntyä sitä kautta sisäinen motivaatio toimintaa, eli liikkumista kohtaan. (Gould & Horn, 1984; Nupponen & Telama 1998, 68–78.)

8.2 Fyysinen toimintakyky

Operaatioon tullessa fyysisen kunto koettiin lähes poikkeuksetta olevan riittävän hyvällä tasolla tulevaan työtehtävään nähden. Haastateltavat kertoivat, että Cooperin testi oli ainut testi, jolla mitataan fyysistä kuntoa, ja sitä ei pidetty lainkaan vaativana. Fyysisten kuntotestien helppoutta jopa ihmeteltiin ja toivottiin että ne olisivat voineet olla haastavammakin. Yhdessä haastattelussa mietittiin myös, että jos tilanne alueella muuttuisi kriittisemmäksi, niin ei olisi niin selvää riittääkö kaikkien kunto toimia omassa asetetussa tehtävässä.

”fyysistä kuntoa testattiin ainoastaan Cooperilla”

Fyysinen kunto oli myös koettu riittävän palvelusaikaa ja omaa työkuvaan miettiessä. Alun kuumuuden ja varustuksen aiheuttamaan fyysiseen kuormittavuuteen oli myös totuttu varsin nopeasti. Pitkien työpäivien, vuorotyön ja siitä seuranneen ajoittaisen vähäisten unimäärien aiheuttama palautumisen hidastuminen nostettiin useassa haastattelussa fyysistä kuntoa koettelevaksi tekijäksi.

”Fyysisesti ei rankkaa. Kuumuus alussa ennen kuin tottui.”

”jos 80 työpäivää venähtääkin yhtäkkiä 16 tuntiin tietyillä henkilöillä niin oha se varma että se loppuu se kunto kesken tai jaksaminen”

”ei usko että kenelläkään ongelmia siinä tehtävässä mihin valittu” (kunnan kanssa)

”pahinta on monivuorotyö, pitää lähteä kattoon pari päivää eteenpäin että miten pystyy treenaamaan”

Fyysisen kunnan muutoksesta haastatteluissa kerrottiin vaihtelevasti. Suurin osa koki fyysisen kunnan heikentyneen palvelusjakson aikana. Tähän selittäviä tekijöitä oli selkeimmin laitostuminen, työ- ja arkiliikunnan vähäisyys, sekä se että ruokailujärjestelyt ja ruoan ravintosisältö ei tukenut kasvua ja kehitystä. Työ- ja arkiliikunnan vähäisyys nähtiin heikentävän peruskuntaa vaikka salilla kävisikin, ja lisäksi syövän motivaatiota lähteä vapaa-ajalla salille.

”Toki salilla on ehtinyt käymään aika paljon mut toi peruskunta a juoksukunto on kadonnu täällä. ei oo sitä jalkapartiointii tai sellasta liikkumista”

”Suomella itellä kyllä ainakin työsuhe on huomattavasti paljon kuormittavampaa fyysisesti ku täällä. Täällä ajetaan autossa, Suomessa me kävellään metässä. Se vaikuttaa fyysiseen kykyyn.”

Myös fyysisen toimintakyvyn paremmaksi kotiutuessa kokeneita oli useassa haastattelussa. Merkittäviä tekijöitä fyysisen kunnan paranemiseen oli vapaa-ajan määrä ja hyvät puitteet harrastaa liikuntaa, sekä oma kunto-ohjelma, jonka pystyi saamaan vapaa-ajan liikuntaan. Huomioitavaa on, että niissä vastauksissa joissa fyysisen kunnan koettiin parantuneen palvelusjakson aikana, oli laaditulla kunto-ohjelmalla usein selkeä motivoiva rooli.

”meille tehtiin oma kuntosuunnitelma. se on ainakin itelle auttanu. kannustanu, oikeastaan pakottanu juokseen salilla”

”meikäläinen sai ekaa kertaa säännöllistä ohjaamista ja treenaamista. kyllä se vaikuttaa omaan toimintaan jatkossakin. tähän asti treenannu iha filiksen mukaan. Sais vähä kipinää semmoseen tavoitteellisempaan hommaan”

Hyvin laadittu ja jollain tavalla kehityksen seuraamista mahdollistava liikuntaohjelma on monessa mielessä erinomainen tapa tukea fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Jokaisen henkilökohtaisen tason huomioiminen, valinnaisuus kunto-ohjelman sisällä, sekä harrastaminen kavereiden kanssa tukevat kaikkia itsemääräämisteorian osa-aluetta. (Deci & Ryan, 1985; Pohjonen, 2001; Heikkinen & Ilmarinen, 2001)

8.3 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Ravintosisältö koettiin olevan liian hiilihydraatti- ja rasvapitoista, ja proteiineja tulleen liian vähän, jos aikosi vielä harrastaa vapaa-ajan liikuntaa. Lisäravinteita oli jouduttu tuomaan Suomesta tukemaan harjoittelua mm. punttisalilla. Ilta-aikaan ja mm. sunnuntaina mahdollisuus harrastaa liikuntaa koettiin haasteelliseksi myös sen vuoksi että iltapala on turhan niukka, ja sunnuntaina ruokailu mahdollisuuksia ei edes illasta ollut, joka ajoi monesti ostamaan iltaruokaa grilliltä. Nämä tekijät nähtiin osasyynä siihen, miksi tuloksia ei näy kropassa vaikka käy säännöllisesti puntilla ja koettaa harrastaa aktiivisesti vapaa-ajan liikuntaa. Ravinto ei yleisen mielipiteen mukaan tukenut omatoimista treenaamista ja palautumista.

”Rupsee oleen sunnuntaiehtoon pikkasen nälkä kymmenen aikaan ku oot reenannu pari kertaa päivässä ja iltapalaa et saa mistään. Mitäs teet? Kävelet omakustanteisesti ostamaan kämpin ulkopuolelta hampurilaisaterian. Tätä kautta systeemi ei kovin tuo terveellistä elämää ja liikkumista”

”naurettavaa et iltapalaks syö jotain leikkuujätteesta ja lihapiirakoita tai muuta paskaa niin ei niillä kyllä jos oikeesti urheilee tai liikkuu”

Palvelus- ja lomakengät koettiin huonoiksi, ja niiden todettiin aiheuttavan monille selkäkipuja. Lomakengät koettiin erityisesti huonoiksi esimerkiksi paraateissa seisomiseen ja asfaltilla kävelyyn. Moni oli myös tuonut omat lenkkarit, koska armeijan lenkkikengät eivät ole hyvät vapaa-ajan lenkkeilyyn. Palveluvarustus koettiin muuten hyväksi toimia omassa annetussaan tehtävässä, ja sen osalta olikin tapahtunut muutosta vastikään.

”niillä ei pysty seisoon asennossa, niillä ei pysty marssiin” (lomakengät)

”sit noi paraatit. Viime paraateista tullu monilla selkä tosi kipeeks niistä kengistä. Palveluskengät on tosi hyvät.”

”Perusvarustus on ihan hyvä mut liikunta, ne intin lenkkarit niin miulummin käytän omia”

Unirytmä oli erityisesti vuorotyötä tekevillä haaste. Yövuoron jälkeen päivisin oli metelin vuoksi hankala nukkua, ja unirytmän kääntäminen jopa pari kertaa viikon sisään, koettiin raskaaksi. Nämä tekijät toivat väsyneisyyttä ja laskivat vireystilaa harrastaa enää vapaa-ajan liikuntaa.

Fyysisen toimintakyvyn tukikeinoihin ei koettu olevan panostettu yhtä paljon, kuin psyykkiseen puoleen. Mainittiin muun muassa että palautumista tukisi, jos käytössä olisi hieroja ja fysioterapeutti. Näistä oltaisi jopa valmiita maksamaan omasta palkasta. Kunto-ohjelman saa kertomusten mukaan ”joltakin”, jos sellaisen haluaa, mutta tarkempaa tietoa siitä, mistä kyseinen ohjelma tulee, ei selvinnyt haastattelusta. Mutta niistä haastatteluista, joissa kunto-ohjelma nostettiin esiin, se koettiin liikuntamotivaatiota nostattavana tekijänä. Se toi säännöllisyyttä ja tavoitteellisuutta harjoitteluun, sekä helpotti salille lähtöä, vaikka tekosyitä oli helppo keksiä treenien väliin jättämiseksi.

”fyysiselle puolelle meil ei oo hierojaa eikä fysioterapeuttia. Ois sitten vaikka joku maksullinen hieroja et saa maksaa parikymppiä ja hän hieroo”

”meille tehtiin oma kuntosuunnitelma. Se on ainakin itelle auttanu. Kannustanu, oikeastaan ja pakottanu juokseen salilla”

”meikäläinen sai ekaa kertaa säännöllistä ohjaamista ja treenaamista. kyllä se vaikuttaa omaan toimintaan jatkossakin. Tähän asti treenannu iha fiiliksen mukaan. Sais vähä kipinää semmoseen tavoitteellisempaan hommaan”

Vapaa-ajan liikuntaharrastuksen tukemisen puute ylhäältä oli selkeä vapaa-ajan liikkumismotivaatiota laskeva tekijä. Liikunnan harrastamista ei valvottu tai seurattu mitenkään. Se että omatoimisen liikunnan harrastaminen ei näyttänyt kiinnostaneen ylemmissä portaissa, heikensi motivaatiota nostattaa fyysistä kuntoa. Mm lentopallon harrastaminen oli loppunut sen myötä, kun sen pelaaminen oli kielletty ilman paitaa, ja täten pienen asian kautta syönyt motivaatiota liikkumiseen. Pieniä muutoksia selkeästi kaivattiin,

mm. erilaisia kisoja tai uusia virikkeitä aina silloin tällöin. Sana oli kiirinyt mm. irlantilaisten juoksukisoista, jotka olisi koettu piristävän myös suomalaisten vapaa-aikaa.

”Millään lailla ei oteta kantaa harrastaaks ihmiset ylipäättään liikuntaa.”

”Ne jotka tulee tänne ja liikuntaa ei oo aktiivisesti harrastanu tuskin tulee kipinää saamaan.”

”Fyysinen hyvinvointi ei ketään kiinnosta (verraten henkiseen), ja se on täysin sen yksin vastuulla pitää se.”

”Pikkukiellot nakertaa porukan intoo oikein mitään harrastaakkaan. Ennakkoodotus on että kielletään kuitenkin.”

”Auttais yleiseen pirteyteen jos ois jotakin.”

Kuntotestaukset koetaan motivoiviksi, ja siksi esimerkiksi välimittaukset olisivat paikallaan. Pientä kritiikkiä kuntomittausten luotettavuudesta nousi siitä, että alkumittaukset olivat vasta Libanonissa muutaman viikon harjoittelun jälkeen eivätkä Suomessa. Lähtökohdat alku- ja lopputestauksessa oli myös hiukan erilaiset, kun alkumittauksiin saattoi tulla yövuoron jälkeen ja lopputesteihin oli aloitettu valmistautuminen viikkoja ennen testejä.

”Meiän joukkueella täällä alueella treenattu hyvissä olosuhteissa ja parempaa ruokaa ni ei kertonu itellä ainakaan todellisuutta.”

”Tähän lopputestiin alettiin valmistautua kuukaus sitten, saatiin nukkua hyvin.”

”Ekassa testissä ei ollu niin, saatto olla yön töissä ja aamulla testiin.”

9 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää rauhanturvaajien kokemuksia omasta fyysisestä aktiivisuudesta sekä toimintakyvystä kansainvälisessä UNIFIL kriisinhallintaoperaatiossa. Olen työssä jakanut fyysisen aktiivisuuden työ- ja arkiliikuntaan sekä vapaa-ajan liikuntaan. Ihmisen energiankulutus koostuu näistä kolmesta osa-alueesta, lukuun ottamatta perusaineenvaihduntaa ja aterioiden aiheuttamaa energiankulutusta.

Kyseisessä operaatiossa työskentelevät kokivat työ- ja arkiliikunnan melko vähäiseksi, ja perusaineenvaihdunnan lisäksi suurin osa energiankulutuksesta koostui vapaa-ajan liikunnasta ja -fyysisestä aktiivisuudesta. Työaktiivisuuden tarpeeton lisääminen ei välttämättä ole oleellisin muutoksen kohde, koska kuten kirjallisuuskatsauksessani ja myös haastatteluissa nostettiin esiin, tulee sotilaiden fyysinen toimintakyky olla sillä tasolla, että jokainen pystyy suoriutumaan omasta tehtävästään, vaikka tilanne alueella hiukan kiristyy. Vaikka Libanonin alueen tilanne ei vaadi fyysiseltä aktiivisuudelta paljon, ei ole oleellista teettää turhaa kuluttavaa aktiviteettiä. Turvallisuustekijät, jotka vaikuttavat myös työaktiivisuuteen, on myös otettava huomioon alueella toimiessa. Autolla liikkuminen paikasta toiseen kävelyn sijaan on turvallisempaa, vaikka se vähentääkin työn aiheuttamaa fyysistä aktiivisuutta.

Tämän vuoksi riittävän fyysisen aktiivisuuden saavuttamiseksi ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi on keskityttävä vapaa-ajalla saatavaan liikuntaan. Aineistosta nousseita vapaa-ajan liikuntaharrastusta tukevia asioita olivat hyvät liikunta mahdollisuudet, aika harrastaa, sosiaalinen tuki kavereilta, yleinen asennoituminen liikuntaan, sekä osalla laadittu kunto-ohjelma. Kuten olen edellä jo maininnut, liikkumismotivaatioon vaikutti rauhanturvaajilla vahvasti sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne ja yhteinen innokkuus liikkumista kohtaan. Kunto-ohjelman huomioima liikkujan oma taso, ja mahdollisuus onnistumisiin yhdistettynä autonomiaan olivat lisäksi vahvoja liikuntamotivaatiota lisääviä tekijöitä. (Deci & Ryan, 1985; Pohjonen, 2001; Heikkinen & Ilmarinen, 2001.) Vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuutta vähentäviä tekijöitä, joita aineistosta nousi esiin, olivat ruoan laatu, ruokailujen järjestäminen, vuorotyö, testien puuttuminen, sekä liikuntamotivaatioon vaikuttava ylhäältä tuleva välinpitämättömyys rauhanturvaajien vapaa-ajan liikunnan harrastamisesta ja pienten vaihtelujen ja virikkeiden puute. Edellä olevat liikuntaharrastuneisuutta horjuttavat tekijät ovat pääosin ympäristöstä tulevia tekijöitä, ja ne olivat pääosin työhön liittyviä tai sosiaalisesta ympäristöstä tulevia tekijöitä. Nämä ovat merkittäviä tekijöitä, kun tarkastellaan

kokonaiskuvaa siitä, minkä verran rauhanturvaajat liikuntaa harrastivat, mutta ne ovat toisaalta myös helppoja tekijöitä korjata. Kuten edellä olen maininnut, sisäistä motivaatiota liikkumista kohtaan tukevia tekijöitä oli rauhanturvaajien puheesta noussut runsaasti esiin. Kun ulkoiset liikuntamotivaatiotekijät ymmärretään vielä erittäin merkittäväksi tekijäksi liikuntamotivaation rakentumiselle, on rauhanturvaajien fyysistä aktiivisuutta melko helppo lisätä. (Deci & Ryan 2000; Niitamo 2002, 41.)

Edellä mainittujen asioiden pohjalta vapaa-ajan liikuntaa olisi helppo kehittää keskittymällä rauhanturvaajien liikuntamotivaatioon. Liikuntaohjelma, sekä erityisesti säännölliset testit, joilla seurataan kehittymistä olisi eräs merkittävä sekä aineiston, että kirjallisuuden pohjalta esiin noussut liikuntamotivaatiota lisäävä tekijä. Koska innokkuutta ja aikaa harrastamiselle tuntui olevan, olisi oiva mahdollisuus tukea rauhanturvaajien säännöllistä ja tavoitteellista vapaa-ajan harrastamista laatimalla heille jokaiselle henkilökohtainen harjoitusohjelma. Tähän kun lisättäisiin suoraan sotilasjohtajilta tuleva kiinnostus ja kannustus liikkumista kohtaan, vaikuttaisi se mahdollisesti positiivisesti vapaa-ajalla toteutettuun fyysisen aktiivisuuden määrään. Erilaisten kilpailujen järjestäminen, kuten juoksukilpailut, lentopalloturnaus, elinympäristöä hyödyntävät liikunta- ja kulttuuriaktiviteetit yms. toisivat sekä tavoitteita harjoittelulle, että piristystä laitostumista vastaan. Tietenkin jos näihin liittyisi vielä pienimuotoisia palkintoja, kuten virkistymistuotteita/lisäravinteita yms. liikuntaharrastusta ja palautumista tukevaa materiaalia, voisi se lisätä motivoitumista entisestään. Monesti myös tällaiset ulkoisen motivaation lähteet voivat olla toiminnan liikkeelle paneva voima, ja motivaatio liikkumista kohtaa voi muuttua ajan myötä sisäiseksi.

Kirjallisuuskatsauksessani on edellä esitelty seitsemän tunnusmerkkiä, jolla työntekijöiden työkykyä voidaan tukea liikuntaohjelman avulla: Liikuntaohjelmasta ainakin osa on järjestettävä työajalla, ja siihen sitoutuvat niin työntekijät, kuin yrityksen johto. Liikunnan olisi oltava monipuolista, turvallista sekä ohjattua, ja tämän lisäksi siinä tulisi korostua elämyksellisyys. Motivaation kannalta olisi myös oleellista, että ohjatun liikunnan sisältöön olisi mahdollista vaikuttaa. Lisäksi edistymisestä olisi saatava välitöntä palautetta, ja siihen olisi sitouduttava pidemmäksi aikaa. (Heikkinen & Ilmarinen 2001; Pohjonen 2001.)

Tämän tutkimuksen perusteella fyysisen aktiivisuuden määrää ja fyysistä toimintakykyä voitaisiin saada kehitettyä toteuttamalla esimerkiksi seuraavan lainen fyysisen aktiivisuuden lisäykseen ja liikuntamotivaation kasvattamiseen keskittyvä ohjelma. Siinä

- a) jokaisen toiveiden pohjalta laaditaan harjoitusohjelma, joka sisältää sellaisia muotoja ja kehityksen kohteita, joita kukin on toivonut
- b) vaihtelua ja monipuolisuutta toimintaan lisätään järjestämällä urheiluhenkisiä kilpailu/liikunta/virkistymispäiviä, joista osa myös työaikana, esimerkiksi viikon päätteeksi
- c) liikunnan harrastamiseen, liikuntapäiviin ja fyysisen kunnon kehityksen testaukseen osallistuvat ja sitoutuvat niin työntekijät kuin johtoporraskin

Fyysisen aktiivisuuden lisäämisen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpidon merkitys sotilaan toimintakyvyn jokaiselle osa-alueelle tiedostetaan, ja tutkimuksessani olen tuonut esille myös rauhanturvaajien liikuntamotivaatioon oleellisesti vaikuttavia tekijöitä. Liikuntaharrastuksen lisäämistä ja fyysisen aktiivisuuden merkitystä tulisi pyrkiä lisäämään osana kriisinhallintaoperaatioiden tiedotusta, valmistavaa koulutusta ja itse operaatiota. Tietoisuus keinoista kuinka fyysistä kuntoa kohentaa ennen valmistavaa koulutusta, sen aikana ja itse operaatiossa tukemaan olisi oleellista, että sitä suunnittelisi, ohjaisi ja tukisi liikunta-alan ammattilaiset. Tämän vaikutukset kattaisivat kohentuneen fyysisen toimintakyvyn myötä selkeästi laajemmalle. Sisäinen motivaatio liikuntaa kohtaan lisää työn tehokkuutta, motivaatiota työn tekoon, ehkäisee psyykkisiltä ongelmilta ja rasisvammoilta, vähentää sairauspoissaoloilta ja mahdollisesti myös lisää aktiivisuutta hakeutua uudelleen operaatioihin. Liikuntamahdollisuudet mainittiin olevan alueella hyvät, enää tarvitaan keinot tukea liikuntamotivaation syntyä ja ennen kaikkea säilymistä.

LÄHTEET

- Alen, M. & Rauramaa, R. 2005. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittäin. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 30–54.
- Adler, A. B., Litz, B. T., Bartone, P. T. 2003. The Nature of Peacekeeping Stressors. Teoksessa T. W. Britt., A. B. Adler (toim.) 2003. The Psychology of the Peacekeeper. Lessons from the Field. Praeger Publishers, USA.
- Battistelli, F., Ammendola, T., Galantino, M. G. 2001. The Fuzzy Environment and Postmodern Soldiers: The Motivations of the Italian Contingent in Bosnia. Teoksessa E. A. Schmidl (toim.) 2001. Peace Operations Between War and Peace. Frank Cass & Co. Ltd, USA.
- Bartone, P. T., Adler, A., Vaitkus, M., A. 1998. Dimensions of Psychological Stress in Peacekeeping Operations. *Military Medicine* 163 (9), 587.
- Blomgren, E. 2008. Is Military Praxis in The International Missions Reforming The Profession? Teoksessa A. Weibull. & B. Abrahamsson, (toim.), 2008. The Heritage and The Present. From Invasion Defence to Mission Oriented Organization. Swedish National Defence College, Karlstad.
- Boniecki, K. A. & Britt, T. W. 2003. Teoksessa Britt, T. W., Adler, A. B. (eds.) 2003. The Psychology of the Peacekeeper. Lessons from the Field. Praeger Publishers, USA.
- Bouchard, C. & Blair, S. 1999. Introductory comments for the consensus on physical activity and obesity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 31 (11), 498–501
- Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. 2007. Why study physical activity and health? Teoksessa C. Bouchard, S. N. Blair & W. L. Haskell (toim.) Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–19.

- Bouchard, C. & Shephard, R. 1994. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R. J. Shephard & T. Stephens (toim.) Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetics, 77–97.
- Buckworth, J. & Dishman, R. K. 2002. Exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Byman, R. 2002. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä (toim.) Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä: Gummerus, 25–41.
- 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.
- Deci, E. L. 1971. Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. Journal of Personality and Social Psychology 18, 105–115.
- Deci, E. & Ryan, R. 1985. Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behaviour. New York: Plenum Press.
- Deci, E. & Ryan, R. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self determination of behaviour. Psychological Inquiry 11 (4), 227-268.
- Elklit, A. 1998. UN-soldiers Serving in Peacekeeping Missions: A Review of the Psychological After-Effects. International Review of the Armed Forces Medical Services.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. WS Bookwell Oy. Juva. 25–43.

- Gould, D. & Horn, T. 1984. Participation motivation in young athletes. Teoksessa J. M. Silva ja R. S. Weiss (toim.) Psychological Foundation in Sports. Champaign, IL: Human Kinetics, 359-370.
- Fogelholm, M. & Kaartinen, J. 1998. Energia-aineenvaihdunta ja lihavuus. Teoksessa M. Fogelholm, P. Mustajoki, A. Rissanen & M. Uusitupa (toim.) Lihavuus. Ongelma ja hoito. Helsinki: Duodecim, 39–51.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta– hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2007:1. Helsinki.
- Fogelholm, M. 2005. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan arviointi. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 77–91.
- Fogelholm, M. & Oja, P. 2011. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2011. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2011. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 67–75.
- Heikkinen E. & Ilmarinen J. 2001. Liikunta säilyttää työkykyä ja ikääntyneiden toimintakykyä. Duodecim, 97–109.
- Helakorpi S, Laitalainen E, Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveystietoisuus ja terveys, kevät 2009. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 7/2010. Helsinki 2010
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2006. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 4. painos. Yliopistopaino. Helsinki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.
- Howley, E. 2001. Type of activity: Resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33 (6), 364–369.
- Huber, M., Knotterus, J., Green, L. ym. 2011. How should we define health? *British Medical Journal* 343 (4163).
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. 2011. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Huuskonen, M. 2011. Työterveyslaitos. Viitattu 20.9.2016. http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/terveyden_edistaminen_tyopaikalla/sivut/default.aspx.
- Jaakkola, T. 2003. Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY. s. 144.
- Johansson, E. & Larsson, G. 1998. A Model for Understanding Stress and Daily Experiences among soldiers in Peacekeeping Operations. Teoksessa E. Johansson 2001. The Unknown Soldier. – A portrait of the Swedish peacekeeper at the threshold of the 21st century. Division of Educational Sciences Department of Pedagogics, 21.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuisliikunta. Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö. SLU:n julkaisusarja 6/2010.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. & Bartholomew, J. 2005. College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health* 50 (2), 87–94.

- Komiteamietintö (1970). Niemen toimikunnan mietintö 1970: B 59. Kuntoliikunnan suunnittelu. Kuntoliikuntapolitiikan perusteet ja periaatteet sekä kunnalliset suunnitteluohjeet. Helsinki.
- Kyröläinen, H., Mäkinen, J., Mäntysaari, M., Nyman, K., Nykänen, T., Pihlainen, K., Rintala, H., Santtila, M., Vaara, J., Vasankari, T. Sotilaan toimintakyvyn tutkimus Libanonin UNIFIL kriisinhallintaoperaatiossa- KRITOKY 2014. Pääesikunta, Koulutusosasto, Maanpuolustuskorkeakoulu, johtamisen- ja sotilaspedagogiikan laitos, Puolustusvoimien tutkimuslaitos, Maasotakoulu, Sotilaslääkätieteen keskus, UKK-instituutti, Jyväskylän yliopisto/ liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto/ liikuntabiologian laitos.
- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. 26–43.
- Lehtomäki, K., Pääkkönen, R. J., Rantanen, J. (2005). Risk Analysis of Finnish Peacekeeping in Kosovo. *Risk Analysis*, 25 (2).
- Liikunta[verkkodokumentti] Käypähoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypähoito - johtoryhmänasettama työryhmä. Helsinki: Duodecim, 2008. Viitattu 13.7.2016. www.kaypahoito.fi.
- Lincoln, Y.S. & Guba, E.G. 1985. *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, Ca: Sage.
- Lintunen, T. 2003b. Liikunta kouluiässä. Teoksessa P. Heikinaro- Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi. (toim.) 2003. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Porvoo: WSOY.
- Liukkonen, J. & Telama, R. 1997. Koululiikunnalla kaikista omanosaamisensa sankareita. *Liikunta & Tiede* 6, 9–12.

- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013a. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–161.
- Mazzeo, R., Cavanagh, P., Evans, W., Fiatarone, M., Hagberg, J., McAuley, E. & Startzell, J. 1998.
- Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivistruktuurit. Helsinki: Opetushallitus.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- ACSM Position Stand: Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 30 (6), 992–1008.
- Miles, L. 2007. Physical activity and health. *Nutrition Bulletin* 32 (4), 314–363.
- Niitamo, P. 2002. Tunneperäinen ja tietoperäinen motivaatio. Teoksessa A. K. Salmela & J-E. Nurmi (toim.) 2002. Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatio psykologian perusteet? Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16-vuotiaiden euroopplaisten nuorten elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Nyman K. & Leskinen J. 2006. Puolustusvoimien sisäinen tutkimus. Julkaisematon lähde; Käyttätymistieteiden laitos, Maanpuolustuskorkeakoulu.
- Peltonen M, Harald K, Männistö S, Saarikoski L, Peltomäki P, Lund L, Sundvall J, Juolevi A, Laatikainen T, Aldén-Nieminen H, Luoto R, Jousilahti P, Salomaa V, Taimi M, Vartiainen E. Kansallinen FINRISKI 2007 -terveystutkimus. Tutkimuksen toteutus ja tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, B34/2008.

- Peluso, M. & Guerra de Andrade, L. 2005. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics* 60 (1), 61–70.
- Pollock, M., Gaesser, G., Butcher, J., Després, P. P., Dishman, R., Franklin, B. & Garber, C. 1998. ACSM Position Stand: The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in Healthy Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 30 (6), 975–991.
- Oja, P. 2005. Liikunnan ja terveyden annos-vastesuhde. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta: Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisessä*. Helsinki: Duodecim, 61–80
- Pihlainen, K. Santtila, M. Nyman, K. Nykänen, T. Mäntysaari, M. Vaara, J. Vasankari, T. Rintala, H. Mäkinen, J. Viskari, J. Kyröläinen, H. 2016. Sotilaan toimintakyvyn tutkimus Libanonin rauhanturvaoperaatioissa – KRITOKY (Unifil) 2014. Viitattu 2.6.2016 <http://docplayer.fi/14327510-Sotilaan-toimintakyvyn-tutkimus-libanonin-unifil-kriisinhallintaoperaatioissa-kritoky-2014.html>.
- Pohjonen, T. 2001. Perceived work ability and physical capacity of home care workers. Effects of physical exercise and ergonomic intervention on factors related to work ability. *Kuopion yliopiston julkaisuja D. Lääketiede* 260. Kuopio 2001 a.
- Ryan, R. M., Connell, J. P. & Deci, E. L. 1985. A Motivational Analysis of Self determination and Self-regulation in Education. Teoksessa C. Ames & R. Ames, (toim.) 1985. *Research on Motivation in Education. Volume 2, The Classroom Milieu*. New York, NY: Academic Press.
- Salonius-Pasternak, C. & Visuri, P. 2006. *Suomi Rauhanturvaajana 1991–2006*. Helsinki: Puolustusministeriö.
- Schmidl, E. 2000. *The Evolution of Peace Operations from the Nineteenth Century*. Teoksessa Schmidl, E. A. (toim.), 2001. *Peace Operations Between War and Peace*. Frank Cass & Co. Ltd, USA.

- Schilling, G & Gupelmann, H. Enchancing Performance With Mental Training. Teoksessa S. J. H. Biddle (toim.) European perspectives on exercise and sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 179-190.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. 120.
- Standage, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. 2005. A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology* 75, 411–433.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. *Studies in sport. Jyväskylän yliopisto: Physical Education and Health* 104.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa: liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Jyväskylä: LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50, 149–175.
- Toiskallio, J. 1998. Toimintakyky sotilaspedagogiikassa. Vaasa. Ykkös-Offset Oy.
- Trost, S., Owen, N., Bauman, A., Sallis, J. & Brown, W. 2002. Correlates of adults participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 34 (12), 1996–2001.
- UKK-instituutti. 2009. Liikuntapiirakka. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>.
- 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. Edita Prima Oy. 2008

- Vallerand, R. J. 2001. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 263–319.
- Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. 2009. Opetusministeriön julkaisuja 2009:17. Helsinki.
- Van Der Horst, K., Paw, M., Twisk, J. & Van Mechelen, W. 2007. A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 39 (8), 1241–1250.
- Vansteenkiste, M. & Deci, E. L. 2003. Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated? *Motivation and Emotion* 27, 273–299.
- Vartiainen, M. Nurmela, K. 2002. Tavoitteet ja tulkinnat – motivaatio ja palkitseminen työelämässä. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 16–29.
- Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta. 2. uudistettu painos*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 12–19.
- Valtioneuvoston turvallisuus- ja puolustuspoliittinen selonteko 2004. Viitattu 2.7.2016.
http://www.defmin.fi/julkaisut_ja_asiakirjat/suomen_turvallisuus-_ja_puolustuspoliittiset_selonteot/selonteko_2004
- Valtioneuvoston turvallisuus- ja puolustuspoliittinen selonteko 2012. Viitattu 3.7.2016.
<http://vnk.fi/julkaisu?pubid=2203>
- Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvyille? Teoksessa *Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia?*

Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 91–122.

Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutokset 1986–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyötöiden muutos. WHO -koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveystyötöiden edistämisen tutkimuskeskus, 115–135.

Warburton, D., Charlesworth, S., Ivey, A., Nettlefold, L. & Bredin, S. 2010. A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 39 (7), 39–239.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 1995. Foundation of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

World Health Organization. 1948. Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19–22 June 1946, and entered into force on 7 April 1948.

World Health Organization. 2015. Physical activity. Viitattu 13.7.2016. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

YK:n Peruskirja 1956. Viitattu 28.3.2017. http://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1956/19560001/19560001_2

LIITTEET

Liite 1

1. ”Lämmittely”: Mikä sai hakeutumaan kriisinhallintatehtävään
2. Miten ”valmis” koit olleesi fyysisesti/psykkisesti/sosiaalisesti/eettisesti kriisinhallintatehtävään hakeutumisvaiheessa, ja mitä tekijöitä koit mahdollisesti haasteellisiksi itsesi kannalta?
3. Miten näitä tekijöitä mielestäsi arvioitiin/mitattiin rotaatiokoulutuksen aikana
4. Miten fyysinen kuntosi on riittänyt pitämään yllä toimintakykyäsi juuri siihen tehtävään, jota rauhanturvajoukossa teet?
5. Miten unesi ja palautumisesi on mahdollistanut toimintakykyäsi ylläpitämistä palveluksen aikana?
6. Miten arvioit kriisinhallintajoukossa tarjottavan ravinnon laatua, määrää, riittävyyttä ja saatavuutta oman toimintakykyäsi kannalta? Entä energian- ja veden saanti yleensä?
7. Kuinka hyvin mielestäsi omat varusteet tukevat toimintakykyäsi ylläpitämistä rauhanturvaajana?
8. Miten hyväksi olet kokenut tilannetietoisuutesi ja miten tämä on tukenut toimintakykyäsi tehtävässasi?
9. Pohdi taustakoulutuksesi merkitystä (siviilikoulutus, puolustusvoimien antama koulutus, rotaatiokoulutus) toimintakykyäsi ylläpitämisen kannalta rauhanturvaamistehtävässasi!
10. Millaisella tasolla arvioit olevasi toimintakykyäsi suhteen kotiutumisasi vaiheessa? Pohdi fyysiseltä/psykkiseltä/sosiaaliselta/eettiseltä kannalta!

11. ”Vapaa sana” rauhanturvaajan toimintakykyyn liittyen: mitä kiität, mitä haukut, mitä kehittäisit/muuttaisit jne.?

LIITE 2

Esimerkki aineiston pelkistämisestä ja luokittelusta.

Tekstistä nostetut pelkistämättömät ilmaukset:

”Proteiineja liian vähän jos aikois treenata lujempaa”

”mutta jahka pääsee kunnon ravinnon ääreen ja jumppaamaan en epäile yhtään etteikö se ens vuoden puolella ois taas ihan täysissä voimissa”

”Fyysisesti ei rankkaa. Kuumuus alussa ennen kuin tottui”

”eniten kuormittavaa unirytmiksi”

”pahinta on monivuorotyö, pitää lähteä kattoon pari päivää eteenpäin että miten pystyy treenaamaan”

”yllättävän hyvät harrastusmahdollisuudet on, on pallohallia ja punttia ja Suomi-taloa”

”Hyvät mahdollisuudet ja hyvin aikaa lenkkeilyyn ja salilla käymiseen”

Pelkistäminen

R1 liian vähän proteiineja

R2 kun taas saa kunnon ruokaa, palaa kunto myös ennalleen

T1 kuumuus ainut rasittava tekijä

T2 unirytmiksi kuormittaa

V1 monivuorotyö tuo haasteen vapaa-ajan liikunnalle

V2 hyvät harrastusmahdollisuudet

V3 hyvin aikaa ja hyvät harrastusmahdollisuudet

Luokittelu

Ravintoon liittyvä puhe (R)	Työaktiivisuus (T)	Vapaa-ajan liikunta (V)
R1 liian vähän proteiineja	T1 kuumuus ainut rasittava tekijä	V1 monivuorotyö tuo haasteen vapaa-ajan liikunnalle
R2 kun taas saa kunnon ruokaa, palaa kunto myös ennalleen	T2 unirytmii kuormittaa	V2 hyvät harrastusmahdollisuudet
		V3 hyvin aikaa ja hyvät harrastusmahdollisuudet