

ARMEIJAN VIHREISSÄ –

Pohjois-Karjalan prikaatin varusmiesten luontoliikuntakokemuksia ennen palvelusta ja alokasajalta

Heidi Gröndahl

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kevät 2014

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Gröndahl, Heidi 2014. Armeijan vihreissä – Pohjois-Karjalan prikaatin varusmiesten luontoliikuntakokemuksia ennen palvelusta ja alokasajalta. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, 150 s.

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, millainen on varusmiesten suhde luonnossa liikkumiseen ennen palvelukseen astumista ja sen aikana. Kiinnostukseni kohteena oli erityisesti tutkia, millaisia eroja luontoliikuntakäyttäytymisessä ilmenee maaseudulla ja kaupungissa eläneiden varusmiesten välillä ja onko kestävyyskunnolla, luonnossa liikkumisen useudella ja komppaniialla vaikutusta niihin. Tutkimustani taustoitti Luonnon virkistyskäyttö 2010 - tutkimus.

Varusmiesten luonnossa liikkumisen aktiivisuutta, asenteita ja valmiuksia selvitin kvantitatiivisin menetelmin puolistrukturoidun kyselylomakkeen avulla. Kvalitatiivinen osuus toi esille nuorten omia tulkintoja suhteestaan luontoliikuntaan armeijassa. Tutkimuksen perusjoukon muodostivat Pohjois-Karjalan prikaatin kranaatinheitinkomppania ja panssarintorjuntakomppania, jotka aloittivat palveluksensa 9.7.2012 Kontiorannan varuskunnassa. Tutkimukseen osallistui yhteensä 177 varusmiestä eri puolilta Suomea. Kysely pidettiin varuskunnassa joulukuussa 2012.

Tutkimukseni päätuloksen mukaan varusmiesten suhde luonnossa liikkumiseen oli etäinen. Varusmiehistä vain murto-osa liikkui aidossa luonnonympäristössä, mikä näkyi tuloksissa myös luontoliikunnan vähäisenä harrastamisena. Varusmiehiä motivoi luontoliikunnassa eniten ilo ja virkistyminen sekä rentoutuminen ja rauhoittuminen, mikä osoittanee, että he kaipaavat vastapainoa arjen kiireelle. Tutkimuksen toinen päätulos todistaa, että armeija voi parhaimmillaan olla varusmiehille merkittävä luontoliikuntakasvattaja. Tuloksissa ilmeni varusmiesten elinympäristöjen, kestävyyskunnan, luonnossa liikkumisen useuden ja komppanioiden välillä tilastollisesti merkitseviä eroja. Toivoa sopii, että nuoret oppisivat toimimaan luonnossa ja saisivat sieltä tärkeitä luontokokemuksia, sillä heillä on aikanaan vastuu elinympäristömme tilasta ja sen tulevaisuudesta.

Avainsanat: luontoliikunta, varusmiehet, luontosuhde, armeija, asenne, motiivi, luontoliikuntakasvatus, liikuntaympäristö.

ABSTRACT

Gröndahl, Heidi (2014). In the army – the conscripts of the Karelia Brigade and their outdoor activity experiences from the time before the military service and the rookie time. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 150 p.

The purpose of this thesis was to find out what kinds of relationships young conscripts have with outdoor activities nowadays. I was especially keen on investigating the differences in nature sports behavior between men, who have lived either in an urban or in a rural area. I also compared the differences between men's endurance condition, outdoor activity frequency and company. In the background of my research, there was the Outdoor and nature recreation 2010 -research.

I investigated nature sport activity, attitudes and the readiness of conscripts to take part in nature exercises, through a quantitative method with a half-structured questionnaire. The qualitative part brought out their own thoughts about their relationship with outdoor activities. The study group consisted of mortar- and antitank warfare company in the garrison of Kontioranta and it started its military service on the 9th of July in 2012. Altogether 177 conscripts from different parts of Finland participated in this study. The questionnaires were filled out in December of 2012.

According to the results, the relationship of most conscripts with outdoor activities was one of alienation. Only a few of them were exercising in genuine nature surroundings and they were not very interested in outdoor activities in their leisure time. The most motivational things in nature sports were joy and recreation, and relaxation and calm down. A reason for that might be living in this more and more hurried society of ours. Other results proved that military can be an important outdoor educator for the conscripts. In the results, there were statistically significant differences between the urban and rural areas and between conscripts' endurance conditions, outdoor activities and companies. It is worth hoping that the young will learn to manage in nature and will also get personal and enjoyable nature experiences, because they will have the responsibility for our environment and its future.

Key words: outdoor activities, conscripts, relationship with nature, military, attitude, motive, outdoor education, surroundings of activities

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT.....	3
TAULUKOT JA KUVIOT	6
1 JOHDANTO	10
2 LUONTOLIIKUNTA	12
2.1 Luontoliikunnan määrittely.....	12
2.2 Yksilön suhde luontoon ja luonnossa liikkumiseen.....	13
2.2.1 Luontosuhde	13
2.2.2 Liikuntaympäristön merkitys luontosuhteessa	14
2.2.3 Asuinympäristön yhteys luonnossa liikkumiseen	15
2.3 Liikuntakulttuurin muutos	16
2.4 Luontoliikuntamotiivit.....	18
3 LUONTO LIIKKUMISYMPÄRISTÖNÄ	20
3.1 Luonnon merkitys ja hyvinvointivaikutukset	20
3.2 Luontoympäristön fyysiset edellytykset	23
3.3 Elämykset ja seikkailu	25
3.4 Esteettömyys	26
4 LUONTOLIIKUNTAKASVATUS JA SEN EDELLYTYKSET VARUSKUNNASSA	27
4.1 Luontoliikuntakasvatuksen määrittely.....	27
4.2 Puolustusvoimien liikuntastrategia ja maavoimien aselajit.....	31
4.2.1 Liikunta-alan päämäärä ja liikuntasuositukset	32
4.2.2 Fyysinen koulutus.....	33
4.2.3 Liikuntakoulutus.....	33
4.2.4 Liikuntakasvatus.....	34

4.2.5 Liikunta-alan arvot	35
4.3 Liikuntaympäristön totaalisuus.....	35
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	37
6 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	38
6.1 Tutkimuksen kohderyhmä	38
6.2 Tutkimusaineiston keruu ja mittarit	38
6.3 Tutkimusaineiston analysointimenetelmät	39
6.4 Tutkimuksen luotettavuus.....	41
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	51
7.1. Luontoliikunta käsitteenä.....	51
7.2 Varusmiesten suhde luontoliikuntaan ennen palvelusaikaa.....	52
7.2.1 Luontoliikunnan motiivit.....	52
7.2.2 Liikuntaympäristöt	58
7.3 Armeijan yhteys varusmiesten luontoliikuntasuhteeseen	73
7.3.1 Luontoliikuntasuhde ja varusmiesten asenteet	73
7.3.2 Varusmiesten ajatuksia ja kokemuksia luontoliikunnasta.....	83
8. POHDINTA	96
8.1 Tutkimusmenetelmien tarkastelu.....	96
8.2 Tutkimustulosten tarkastelu.....	98
8.2.1 Varusmiesten suhde luontoliikuntaan ennen palvelusaikaa	98
8.2.2 Armeijan yhteys varusmiesten luontoliikuntasuhteeseen.....	105
8.3 Työn hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet	113
8.4 Toimenpide-ehdotukset puolustusvoimien liikuntakoulutuksen kehittämiseksi	114
LÄHTEET	116
LIITTEET	127

Liite 1. Tutkimuslupa.....	127
Liite 2. Tutkimuksen kyselylomake	129
Liite 3. Luontoliikuntamotiivit	138
Liite 4. Liikkumisympäristöt 1 ja 2 sekä luontoliikuntaharrastukset.....	139
Liite 5. Luontoliikuntasuhde ja varusmiesten asenteet, asenneulottuvuudet faktoreittain ja varusmiesten metsästysaktiivisuus	143

TAULUKOT JA KUVIOT

TAULUKKO 1. Tutkimuksen tilastolliset analyysimenetelmät.....	40
TAULUKKO 2. Luontoliikuntasuhteen asenneulottuvuudet ja niiden luotettavuus.....	47
TAULUKKO 3. Faktoroitujen muuttujien kommunaliteettiarvot.....	49
TAULUKKO 4. Luonnossa liikkumisen useus	67
TAULUKKO 5. Asenneulottuvuudet varusmiesten luontoliikuntasuhteen taustalla	79
KUVIO 1. Luontoliikuntakasvatuspuu Priestin (1986a) mukaan.....	28
KUVIO 2. Fyysinen koulutus (Puolustusvoimat 2010c).....	33
KUVIO 3. Luontoliikuntakäsitteen ymmärtäminen	51
KUVIO 4. Varusmiesten luontoliikuntamotiivit	52
KUVIO 5. Kaupunkilaisnuorten luontoliikuntamotiivit (n=89).....	53
KUVIO 6. Maaseudun nuorten luontoliikuntamotiivit (=88).....	54
KUVIO 7. Varusmiesten luontoliikuntamotiivit kestävyyskunnan mukaan (n=65).....	54
KUVIO 8. Varusmiesten luontoliikuntamotiivit kestävyyskunnan mukaan (n=111).....	55
KUVIO 9. Varusmiesten luontoliikuntamotiivit luonnossa liikkumisen useuden mukaan (n=92)	55
KUVIO 10. Varusmiesten luontoliikuntamotiivit luonnossa liikkumisen useuden mukaan (n=85)	56
KUVIO 11. Varusmiesten luontoliikuntamotiivit komppanian mukaan (n=126)	57
KUVIO 12. Varusmiesten luontoliikuntamotiivit komppanian mukaan (n=51)	57
KUVIO 13. Varusmiesten suosimat liikuntaympäristöt	58
KUVIO 14. Kaupunkilaisnuorten suosimat liikuntaympäristöt (n=89)	59
KUVIO 15. Maaseudun nuorten suosimat liikuntaympäristöt (n=88)	59

KUVIO 16. Varusmiesten suosimat liikuntaympäristöt kestävyyskunnan mukaan (n=65)	60
KUVIO 17. Varusmiesten suosimat liikuntaympäristöt kestävyyskunnan mukaan (n=111)	60
KUVIO 18. Varusmiesten suosimat liikuntaympäristöt luonnossa liikkumisen useuden mukaan (n=92).....	61
KUVIO 19. Varusmiesten suosimat liikuntaympäristöt luonnossa liikkumisen useuden mukaan (n=85).....	61
KUVIO 20. Varusmiesten suosimat liikuntaympäristöt komppanian mukaan (n=126)...	62
KUVIO 21. Varusmiesten suosimat liikuntaympäristöt komppanian mukaan (n=51).....	62
KUVIO 22. Varusmiesten suosimat luonnonläheiset liikuntaympäristöt (n=177).....	63
KUVIO 23. Varusmiesten suosimat luonnonläheiset liikuntaympäristöt elinympäristön mukaan (n=177).....	64
KUVIO 24. Varusmiesten suosimat luonnonläheiset liikuntaympäristöt kestävyyskunnan mukaan (n=177).....	65
KUVIO 25. Varusmiesten suosimat luonnonläheiset liikuntaympäristöt luonnossa liikkumisen useuden mukaan (n=177).....	65
KUVIO 26. Varusmiesten suosimat luonnonläheiset liikuntaympäristöt komppanian mukaan (n=177).....	66
KUVIO 27. Varusmiesten suosimat luontoliikuntalajikonaisuudet (n=177)	68
KUVIO 28. Varusmiesten 20 suosituinta luontoliikuntalajia.....	69
KUVIO 29. Varusmiesten suosimat luontoliikuntalajit elinympäristön mukaan (n=177)	69
KUVIO 30. Varusmiesten suosimat luontoliikuntalajit cooper-testin mukaan (n=177) ..	70
KUVIO 31. Varusmiesten suosimat luontoliikuntalajit luonnossa liikkumisen useuden mukaan (n=177).....	71
KUVIO 32. Varusmiesten suosimat luontoliikuntalajit komppanian mukaan (n=177) ...	72
KUVIO 33. Varusmiesten asenteet luontoliikuntaan, 10 tärkeintä väittämää (n=177)	73
KUVIO 34. Varusmiesten asenteet luontoliikuntaan elinympäristön mukaan (n=177)...	74
KUVIO 35. Varusmiesten asenteet luontoliikuntaan kestävyyskunnan mukaan (n=177)	75

KUVIO 36. Varusmiesten asenteet luontoliikuntaan luonnossa liikkumisen useuden mukaan (n=177).....	76
KUVIO 37. Varusmiesten asenteet luontoliikuntaan komppanian mukaan (n=177).....	77
KUVIO 38. Faktorit vertailussa elinympäristön mukaan	80
KUVIO 39. Faktorit vertailussa kestävyyskunnan mukaan	81
KUVIO 40. Faktorit vertailussa luonnossa liikkumisen useuden mukaan	82
KUVIO 41. Faktorit vertailussa komppanioiden mukaan	83

1 JOHDANTO

”Entinen itseni, olkoon aina sun tiesi mun tieni.

Niin liki luontoa kuin ihminen kulkea voi,
niin liki maata ja kukkia, lintuja, tähtien sarjaa
kuin sinä kulkenut oot, kulkea tahdon ma myös.”

– V.A. Koskenniemi –

Nykypäivän ihmisille luonto ei ole enää osa heidän jokapäiväistä elämää entiseen tapaan, vaan luonnosta on tullut arkisen toimintaympäristön vastakohta. Kun aiemmin pelto- ja metsämaisemissa tehtiin työtä ja liikuttiin kuin luonnostaan, niin nyt luontoon mennään aivan muista syistä, kuten irtautumaan arjesta ja rauhoittumaan. (Simula 2005, 59.) Jokainen ihminen lähestyy luontoa omien tarpeidensa pohjalta. Koskenniemelle luonto, sen eläimet ja kasvit, antoi runojen lähteeksi innoituksen ja esteettisen mielihyvän tunteen. Kotipihan puutarhasta syntyi hänelle läheinen suhde luontoon. (Alarto 2003.)

Luonto näyttäytyy uudessa merkityksessään myös liikunta- ja harrastusympäristönä. Kun ennen luonto koettiin aidossa luonnonympäristössä, niin nykyään liikkuminen suuntautuu yhä useammin luontoon erikseen rakennetuille liikuntapaikoille, joille tyypillisiä piirteitä ovat teknisyys, välineellisyys ja kaupallisuus. Ennen kaikkea sosiaalisena ilmiönä ihmisen ja luonnon suhde on kokenut vallankumouksen, sillä ihminen on henkisesti vieraantunut luonnosta. Nuori sukupolvi on sosiaalistunut kaupungistumisen myötä muokattuun luonnonympäristöön ja rakennettuun liikuntaympäristöön, jolloin luonnon aistiminen on jäänyt vähäiseksi. Näin nuoret ovat samalla etääntyneet aikaisemmille sukupolville läheisestä aidosta luonnonympäristöstä, ja luonnon kestävään kehitykseen perustuvasta käytöstä. (Vuolle 2003, 10, 15–16.) Tulevaisuuden kannalta olisikin tärkeää vaikuttaa nuorten elintapatottumuksiin, kuten runsaaseen istumiseen. Laukkanen (2010, 8) toteaa, että luonto ja luonnossa liikkuminen vaikuttavat sekä suotuisasti että monitahoisesti terveyteen ja hyvinvointiin tarjoten samalla virkistävän vastapainon sisälläololle ja istumisharrastuksille.

Tunnen aktiivisena ja kokeneena luontoliikkujana vastuuta elinympäristömme tilasta ja sen tulevaisuudesta, ja siksi haluan syventyä pro gradu -tutkielmassani liikuntatieteellisen tutkimuksen piirissä valitettavan vähän tutkittuun nykynuorten luontoliikuntakäyttäytymiseen. Olen perehtynyt jo aiemmin niin maaseudun kuin kaupunkiympäristön yläkouluikäisten nuorten luontoliikuntasuhteeseen. Nyt haluan suunnata tutkimukseni minulle uuteen toimintaympäristöön, armeijaan. Sukupolvimurros näyttäytyy myös varusmiespalveluksessa. Rasinmäki (2011) miettii: ”haluaako Suomi intin käyneistä pojista sorjia ja jänteviä nuoria miehiä, ryhmätoimintaan kykeneviä kaveruksia vai kriisiajan sotilaita ja muuta henkilöstöä.” Mielestäni varuskunta on tutkimuskenttänä arvokas kohde, sillä en ole löytänyt aikaisempia tutkimuksia luontoliikunnan aihepiiriin ja armeijan joukkoihin liittyen.

Tutkimukseni aihe on ajankohtainen, sillä fyysiset ja henkiset terveysongelmat ovat Laukasen (2010, 2, 8) mukaan yleisesti lisääntymässä väestössä ja hän uskoo, että tulevaisuudessa luonto ja sen liikuntaan liittyvä merkitys tulee yhä kasvamaan ihmisen terveyden edistämisessä. Siksi onkin mielenkiintoista lähteä selvittämään, miten kuuden kuukauden palvelusaika vaikuttaa varusmiesten käsityksiin luontoliikunnasta. Houkutteleeko varusmiespalveluksessa vietetty aika liikkumaan luonnossa? Liikutaanko armeijan harmaissa vain kurinalaisen suorittamisen pakosta, löytyykö iloa? Onko luontoelementillä yhteyttä myönteisen liikuntamotivaation syntyyn? Puolustusvoimat ovat nimenneet itsensä Suomen suurimmaksi kuntokouluksi (Puolustusvoimat 2007, 6). Jääkö varusmiehille aikaa tai tarjoutuuko mahdollisuuksia nauttia myös luonnon rauhasta ja maisemien ihastelusta?

Tavoitteenani on pro gradu -työssäni selvittää, millainen on nuorten varusmiesten suhde luonnossa liikkumiseen palveluksen alussa ja millaiseksi suhde muuttuu palvelusajan aikana. Tutkimukseni tulee kohdistumaan Kontiorannan varuskuntaan, joka tunnetaan perinteikkäänä jalkaväen varuskuntana Pohjois-Karjalassa. Aion hyödyntää kyselylomakkeeni laadinnassa sekä varuskunnan henkilöstön ajatuksia että valtakunnallisen luonnon virkistyskäyttötutkimuksen (2010) mittareita, jolloin pääsen vertailemaan saamiani tuloksia tuoreisiin tietoihin. Samalla varuskunta saa alokkailtaan arvokasta palautetta muun muassa koulutuksensa järjestämisen toteutumisesta.

2 LUONTOLIIKUNTA

2.1 Luontoliikunnan määrittely

Olen valinnut työhöni kolme eri määritelmää luontoliikunnasta. Ne kaikki tukevat käsitystäni siitä, millaista luontoliikunnan tulisi olla. Nykyään luontoliikuntaelämyksiä koetaan enenevässä määrin myös motorisoituneena luonnossa liikkumisena. Moottorikelkkailu ja -veneily eivät kuitenkaan mielestäni ole ihmiselle luontaisimpia liikkumistapoja luonnossa.

Laajassa merkityksessään luontoliikunnalla tarkoitetaan kaikkea omilla lihaksilla aikaansaattua fyysistä aktiivisuutta aidossa tai osittain rakennetussa luontoympäristössä. Luontoliikunnassa korostuvat ihmisen suhde toimintaan (liikunta) ja toimintaympäristöön (luonto). Toiminta ja ympäristö voivat painottua eri tavoin luonnossa liikkuvan mielessä, ja siihen vaikuttaa toiminnan luonne. Esimerkiksi suunnistaja ei ole kilpaillessaan kiinnostunut siitä, mitä luonto tarjoaa, kun taas lakanpoimijalle se on ensisijainen asia. (Telama 1992.)

Vuolteen mukaan luontoliikunnalla tarkoitetaan vapaa-ajalla luonnonympäristössä tapahtuvaa fyysisesti aktiivista harrastustoimintaa, jossa tavoitellaan liikunnan tai muun tarpeen tyydyttämistä. Tämä määritelmä rajautuu vapaa-ajan aktiviteetteihin ja toimintoihin, joiden ensisijainen tarkoitus on jonkin muun kuin toimeentulon hankkiminen. Niinpä hyötyliikuntamuodot marjastus, sienestys, kalastus ja metsästys kotitarpeeseen sekä harrastusmielessä tehtävät metsätyöt sisältyvät luontoliikuntaan, mutta esimerkiksi päätoiminen kalastus ei. Toiminnan tarkoitus erottaa myös kilpaurheilullisen toiminnan (Jukolan Viesti, Erävaelluksen SM-kilpailut jne.) luontoliikunnasta. Näin ollen luontoliikunta voidaan käsittää mieluummin kunto- ja virkistyskeskeiseksi liikunnaksi. (Vuolle 1992; 2003, 11.)

Kolmas työlleni tärkeä luontoliikunnan käsite ”friluftsliv” tulee Norjasta, ja se syventää ja laajentaa perinteisiä suomalaisia määritelmiä luontoliikunnasta. Dahle (2003, 247–249) uskoo, että siinä on kyse ilon tunteesta, jonka voi kokea ulkona luonnossa joko yksinään tai muiden ihmisten kanssa. Tärkeää on tuntea mielihyvää ja kokea harmoniaa ympäristön

kanssa. Tähän tilaan voi päästä vain olemalla luonnossa ja tekemällä sitä, mikä on itselle tärkeää siinä hetkessä. ”Friluftslivin” pääelementteihin kuuluvat luonnon kokeminen, mahdollisuus liikkua luonnossa ilman kalliita matkustus- tai välinekustannuksia, luonnon- ja kulttuuristen maisemien helppo saavutettavuus, sosiaalinen tuki (perhe ja ystävät) ja vapaus valita itse aika ja paikka luonnossa liikkumiseen. Dahle muistuttaa, että ihmiset ovat osa luontoa, joten luontoystävällinen liikkuminen on oleellinen osa tätä norjalaista ajattelumallia.

2.2 Yksilön suhde luontoon ja luonnossa liikkumiseen

2.2.1 Luontosuhde

Ihmisen luontosuhteen on todettu muotoutuvan ensisijaisesti hänen luonnossa saamistaan kokemuksista: luonnon ympäristöstä, kasveista, eläimistä ja maisemallisista tekijöistä. Jotta kokemuksia saadaan, tarvitaan toimintaa ja liikkumista niin lähelle kohdetta, että sitä voi aistia ja samalla kiinnittää huomiota sen yksityiskohtiin. Näin kiinnostus luontoon voi herätä. (Kirjonen 1992.) Hervan (1992) käsitys luontosuhteesta tukee Kirjosen ajatuksia, kun hän määrittelee luontosuhteen yksilön tiedollisiksi ja elämyksellisiksi käsityksiksi ja kokemuksiksi luonnosta, jotka syntyvät liikuttaessa liikuntaympäristöissä, jotka ovat luontoon eri tavalla yhteydessä. Herva lisää, että luontosuhteen muotoutumisessa myös ihmisen käytännölliset taidot ja toiminnalliset kokemukset ovat tärkeitä, arvoja ja asenteita unohtamatta.

Luontosuhteen jatkuvuuden kannalta on merkityksellistä tiedostaa, että luontosuhde syntyy lapsena tapahtuneen sosiaalistumisen ja nuorena rakentuneen luontosuhteen kautta (Neuvonen, Paronen, Pouta & Sievänen 2004). Sosiaalistumisella tarkoitetaan tietojen, taitojen ja muiden valmiuksien hankkimista, joiden avulla yksilö kykenee osallistumaan yhteiskunnan tai jonkin kulttuuriympäristön toimintaan (Laakso 1981, 23). Lapsi kannattaakin tutustuttaa luontoon pienestä pitäen, ja siihen sopivat roolimalleiksi esimerkiksi lapsen omat vanhemmat (Tuomaala & Myyryläinen 2002, 26).

Jokaisella ihmisellä on omanlaisensa suhde luontoon, ja se voi perustua niin olettamuksiin, toisen käden näkemyksiin kuin omiin kokemuksiinkin. Näillä toisen käden näkemyksillä tarkoitetaan tietoa, joka välittyy esimerkiksi televisiosta tai auton, asunnon tai julkisen liikennevälineen ikkunan kautta. Näkymät voivat aueta myös moottorikelkan tai mönkijän kyydissä. Tosin näillä motorisoiduilla kulkuneuvoilla liikuttaessa luontosuhteesta jäävät puuttumaan suorat kokonaisvaltaiset aistikokemukset. Mahdollista on, että ihmisen luontosuhde välineellistyy entisestään tulevaisuudessa, jolloin luonnonvarojen käytöstä voi tulla hallitsematonta. (Eklund 2003, 178–180.)

2.2.2 Liikuntaympäristön merkitys luontosuhteessa

Liikuntaympäristöllä on merkitystä nuoren luontosuhteen rakentajana. Vuolle (2003) on ryhmitellyt liikuntaympäristöt kolmeen kategoriaan: aitoon, muokattuun ja rakennettuun ympäristöön. Aitoon luonnonympäristöön ei kuulu mitään liikunnanharjoittamiseen tehtyjä rakenteellisia ratkaisuja, vaan aidoimmillaan se voi olla koskematonta erämaata. Muokattu luonnonympäristö sisältää ulkona luonnossa tapahtuvan liikkumisen sinne rakennetuilla liikuntapaikoilla, jolloin liikunta voi suuntautua kuntopoluille, laduille, laskettelurinteille ja ulkokentille. Rakennetusta liikuntaympäristöstä eli erilaisista sisäliikuntatiloista välitön yhteys luontoon puuttuu kokonaan.

Luontosuhteen merkittävimpiä kehittäjiä ovat sellaiset liikuntaympäristöt, joissa harjoitetun liikuntamuotojen välityksellä voidaan aidoimmin aistia ja kokea luonnon ja ihmisen olevan yhtä. Kaikkein läheisin luontosuhde liikuntaympäristöön muodostuu, kun liikutaan aidossa luonnonympäristössä. Siellä ihminen kohtaa luonnon monimuotoisuuden luontevasti ja samalla hänen luontotietoisuutensa, luontokäsityksensä ja myönteinen luontosuhteensa voivat vahvistua. On myös havaittu, että aito luonto lapsuudenkodin liikuntaympäristönä vaikuttaa myöhemmin yksilön oman liikuntaharrastuksen suuntautumiseen helpommin luontoon. (Vuolle 1992; 2003.)

Nykynuorten, 1990-luvulla syntyneiden, lapsuuden kokemukset luonnossa liikkumisesta poikkeavat edellisten sukupolvien kokemuksista, sillä maaseutumainen yhteiskunta ja sen

luonnonläheinen elämäntapa ovat kaupungistumisen myötä jääneet muokattujen ja rakennettujen ympäristöjen varjoon. Monet nuoret ovat varttuneet nopeasti kasvaneissa keskikoisissa kaupungeissa, jolloin heidän suhteensa aitoon luonnonympäristöön on jäänyt etäiseksi. (Vuolle 2003.) Samalla he ovat ikään kuin paenneet luontoa, tulleet mukavuudenhaluisemmiksi ja mieltyneet elämään sisätiloissa, rakennetuissa elinympäristöissä (Karvinen & Nykänen 1997).

2.2.3 Asuinympäristön yhteys luonnossa liikkumiseen

Luonnossa liikkumisen on havaittu olevan yhteyksissä asuinympäristöön. On tutkittu, että luonnossa liikkuminen, erityisesti hyötyliikunnan harrastaminen, on osittain riippuvainen aidon luonnonympäristön läheisyydestä. Voidaan siis sanoa, että mitä lähempänä aitoa luontoa asutaan, sitä enemmän harrastetaan luontoliikuntaa ja etenkin hyötyliikuntaa. (Herava & Vuolle 1991, 51.) Rakennetussa kaupunkiympäristössä asuvat lapset ja nuoret ovat fyysisesti vähemmän aktiivisia verrattuna maaseudulla asuviin, ja heidän ajankäyttöään leimaa passiivisuus. Ulkoympäristön liikkumismahdollisuuksien pitäisikin olla kiehtovia ja houkuttelevia, jotta ruutuaktiiviseen elämään, kuten television, näyttöpäätteen tai pelikonsolin ääressä vietettyyn aikaan, voitaisiin vaikuttaa. Lisäksi asumusten yhteydessä oleviin viherympäristöihin panostaminen kannattaisi, sillä ne laajentavat liikkumisen aluetta ja mahdollistavat näin yhteyden luontoon. Tiiviisti rakennetuilla asuinalueilla liikkumisreviirit ovat pienempiä. (Broberg, Hynynen, Iltanen & Kyttä 2011.) Kaupungin keskustassa asuvien nuorten omaehtoinen liikkuminen onkin vähäistä (Laakso, Nupponen & Telama 2008).

Maaseudulla asuvat ihmiset ulkoilevat aktiivisemmin luontoympäristössä kuin muualla asuvat (Sievänen & Neuvonen 2011, 63). Maaseudulla asuvien luontoliikuntaharrastuneisuus liittyy enimmäkseen hyötyliikuntamuotoihin: metsästykseseen, kalastukseen ja marjastukseen. Kaupunkilaiset puolestaan nautiskelevat mieluummin kesämökkeilystä, piknikeistä ja vapaa-ajan vietosta rantojen läheisyydessä. Nuorisolla kiinnostus perinteisiin hyötyliikuntamuotoihin on hiipumassa niin maaseudulla kuin kaupungeissa. Luontoliikunta-aktiviteetit ovat heillä muuttumassa enemmän kaupunkilaistyyppisiksi ja motorisoituneita liikkumistapoja suosiviksi. Kuitenkin on hyvä huomata, että eroavaisuuksia luonnossa liik-

kumisessa esiintyy niin kaupunkilais- kuin maalaisnuorten välillä. (Korhonen, Neuvonen & Sievänen 2009, 13–15.)

2.3 Liikuntakulttuurin muutos

Zacheus (2008, 270–271) on nimennyt 80-luvulla syntyneet nuoret eriytyneen liikuntakulttuurin sukupolveksi, koska he saivat kokea liikuntakulttuurin moninaistumisen. Tämä tarkoitti, että lajien, lajiliittojen, liikuntaseurojen, penkkiurheilulajien sekä liikuntavarusteiden ja liikuntavälineiden määrä kasvoi huomattavasti. Samalla liikuntapaikat monipuolistuivat ja kilpaurheilu sekä muu liikunta alkoi erottua aiempaa selkeämmin toisistaan.

Yhteiskunnan kehityksen ja teknistymisen myötä entisen perusliikunnan rinnalle on noussut monia uusia lajeja ja harrastusmahdollisuuksia. Liikuntamuotojen tarjonnan lisääntymiseen on vaikuttanut myös kansainvälistyminen. Perinteiset suomalaiset lajit, kuten kestävyyslajit, ovat olleet vaarassa syrjäytyä uusien lyhytkestoisten taitolajien esiinmarssissa. On jopa todettu, että liikunnasta olisi tullut miljoonaluokan bisnestä lukemattomine oheistuotteineen. Luontainen liikkuminen on vähentynyt, kun hyöty- ja arkiliikunnan määrä on laskeutunut. Elintaso on samalla noussut, jolloin elämästä on tullut yltäkylläisempää ja fyysisesti passiivisempää. Nykypäivän lapsille ja nuorille autot ja monenlaiset tekniset välineet ovat osa arkea. Niinpä esimerkiksi koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä on vähäisempää kuin ennen. (Heikkala, Honkanen, Laine, Pullinen & Ruuskanen-Himma 2003; Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006; Tammelin, Karvinen & Laakso 2008; Zacheus, Tähtinen, Koski, Rinne & Heinonen 2003.) Liikkuminen yksityisten liikuntayritysten järjestämänä on nuorilla toisaalta yleistynyt. Kaupallistuminen onkin näkyvä osa tämän päivän liikuntakulttuuria, sillä kuntosalit, erilaiset tanssistudiot, hyvinvointikeskukset, liikuntahallit ja rakennetut ulkoliikuntapaikat vetävät nuorisoa puoleensa yhä enemmän. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 14; Zacheus 2008, 201.)

Suomalaiselle liikuntakulttuurille on ominaista, että liikuntaa harrastetaan enemmän omaehtoisesti kuin ohjatuksi. Nuoruudessa liikunta suuntautuukin pääasiassa yksilöllisten ulko- ja kuntoliikuntaharrastusten pariin. (Laakso ym. 2006.) Luonnon virkistyskäytön valtakun-

nallisen investointitutkimuksen mukaan nuorilla, jotka kuuluvat ikäryhmään 15–24-vuotiaat, on useampia ulkoiluharrastuksia kuin heitä vanhemmilla ihmisillä (Sievänen & Neuvonen 2011, 37).

Viimeisen kymmenen vuoden aikana nuorten osallistuminen perinteisiin ulkoiluharrastuksiin, kuten mökkeilyyn, marjastukseen ja sienestykseen, on pysynyt ennallaan tai jopa hieman kasvanut. Nuorten moderneista ulkoiluharrastuksista puolestaan suosiotaan ovat hieman lisänneet kalliokiipeily, maastopyöräily ja lumilautailu, kun taas rullaluistelu ja -lautailu ovat menettäneet harrastajia. Uusimpana ulkoiluharrastuksena mainitaan geokätkentä, jossa etsitään toisten harrastajien mielenkiintoisiin paikkoihin piilottamia kätköjä, aarteita, gps-laitteen tai kartan ja internetiin tallennettujen kätkökuvausten avulla. (Metsähallitus 2012; Sievänen & Neuvonen 2011, 60.)

Nykyään ulkoiluharrastuksien pitää ilmentää nuorilla heidän elämäntyyliänsä, ja se voi olla taloudellisesti ja ajankäytön kannalta monille mahdotonta. Rahan, harrastusseuran ja ajan puute ovatkin nuorilla varsin yleisiä ulkoilua rajoittavia tekijöitä, ja ne ovat samalla lisänneet heidän kiinnostumattomuuttaan ulkoiluun. Televisio, internet tai muu viihdemedia houkuttelevat jämähtämään paikoilleen. Sosiaalisten suhteiden hoitaminenkin on helpointa internetissä tai kännykällä. (Neuvonen, Paronen, Pouta & Sievänen 2004; Sievänen & Neuvonen 2011, 77; Tammelin ym. 2008; Zacheus ym. 2003.)

Liikunta-aktiivisuuden jatkuminen aikuisikään ei ole riippuvainen minkään tietyn lajin harrastamisesta nuoruudessa, mutta esimerkiksi kestävyyspainotteista liikuntaa harrastaneet nuoret liikkuvat todennäköisesti samansuuntaisesti myös aikuisina (Laakso ym. 2006). Yksilölajien harrastuksen on arvioitu säilyvän hyvin kouluiästä aikuisikään (Nupponen 2008, 1). Liikunnallisen aktiivisuutensa puolesta nuoret voidaan jakaa kolmeen pääryhmään: liikunnallisesti hyvin aktiivisiin nuoriin, liikunnallisesti melko aktiivisiin nuoriin ja liikunnallisesti passiivisiin nuoriin (Laakso ym. 2006). Ponto (2009, 6) on tutkielmassaan todennut aikaisempiin tutkimuksiin viitaten, että lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus ei ole sinällään vähentynyt viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana, mutta erot yksilöiden ja eri nuo-

risoryhmien välillä ovat suuria. Vähäisen liikunnan on todettu liittyvän nuorilla tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila 2008).

2.4 Luontoliikuntamotiivit

Motiivi on toiminnan psyykinen syy, vaikutin ja voima, joka ohjaa toimintaa. Motiivi saa ihmisen suuntaamaan energiansa tavoitetta tai päämäärää kohti. Ihminen voi motivoitua tietyssä tilanteessa tai motiivi voi suunnata hänen toimintaansa kohti kaukaista unelmaa. Sisäinen motivaatio viestii ihmisen omaehtoisesta toiminnasta, jota hän tekee asian itsensä vuoksi, ei ulkoisen palkinnon ohjailemana. (Vilkko-Riihelä 1999, 446, 450.)

Vuolle (2003) osoittaa aikaisempiin tutkimuksiin viitaten, että liikunnan harrastuksen motiivien ja harrastusympäristön välillä on johdonmukaisia yhteyksiä. Liikuttaessa aidossa luonnonympäristössä keskeisimpiä motiiveja ovat rentouttavat ja vapauttavat kokemukset, mielenterveydelliset syyt sekä ulkoilu ja luonto sinänsä arvoina. Siirryttäessä liikkumaan muokattuun ja rakennettuun ympäristöön, luonnossa kokemisen merkitys häviää, jolloin tärkeimpinä motiiveina korostuvat terveyteen ja suorituskykyyn liittyvät vaikuttimet sekä lajikohtaiset motiivitekijät.

Liikunnan osallistumisen motiivit ovat moninaistuneet liikuntakulttuurin muuttumisen myötä (Zacheus 2008, 202). Liikunnan arvojen muutos 2000-luvulla, on nostanut liikunnan vahvoiksi motiiveiksi muun muassa hauskanpidon, terveyden ylläpidon, onnellisuuden kokemukset sekä hyvän ulkonäön ja mielen saavuttamisen (Tähtinen, Rinne, Nupponen & Heinonen 2002). Liikunnan pitää olla ennen kaikkea vauhdikasta, elämyksellistä ja jännittävää, jotta se houkuttelee mukaansa. Liikuntaan voi liittyä myös tietynlaisen elämäntyylin näyttäminen ulospäin kuluttamisen avulla. (Zacheus ym. 2003.) Nuoret kokevat tärkeäksi sen, että liikunta voi tarjota heille mielekkään, kehittävän ja yleisesti hyväksytyin tavan viettää aikaa yhdessä (Koski 2006, 11). Uudet omaehtoiset liikuntamuodot ja toiminnot tarjoavat heille liikunnan tuoman nautinnon lisäksi mahdollisuuden sosiaalisen ja yksilöllisen identiteetin rakentamiseen (Tähtinen ym. 2002).

Ulkonäön merkitys on aiempaa korostuneempaa tässä nykypäivän postmodernissa näyttämisyhteiskunnassa, jolle tyypillisiä piirteitä ovat ylenmääräinen kuluttaminen, elämystahvaisuus sekä suvun ja perheen ulkopuolelle ulottuva yhteisöllisyys. Median esittämä ihannekehosta on muuttunut lihaksikkaammaksi, ja samalla pitäisi näyttää terveeltä, luonnolliselta, urheilulliselta ja seksikkäältä. (Kinnunen 2001, 165, 200, 242; Zacheus 2008, 16.)

Turkulaisille, 7–75-vuotiaille, suunnattu tutkimus osoitti, että liikkumisen syyt olivat yllättävän samankaltaisia vastaajien iästä huolimatta. Tärkeimmät perusteet liikkumiselle kaupunkiympäristössä olivat rentoutuminen, terveys ja elämyksellisyys. (Tähtinen ym. 2002.) Perinteinen kilpailullisuus on menettänyt asemiaan liikuntaan innostavana tekijänä (Zacheus ym. 2003). Kilpa- ja suorituspainotteisen liikunnan ja urheilun rinnalle onkin muodostunut liikunnan toinen linja, jossa korostuvat elämyksellisyys, omaehtoisuus, terveys- ja rentoutusvaikutukset sekä omat kokemukset (Tähtinen ym. 2002).

3 LUONTO LIKKUMISYMPÄRISTÖNÄ

Luonnon kokeminen elämysten antajana ja tunteiden virittäjänä on suomalaisille yksi tärkeimmistä omatoimisen liikuntaharrastuksen motiiveista (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 162). Oma rauha, yksinolo, henkinen piristys, vastapaino arjen rutiineille ja kiireelle, hiljaisuus, lapsuuden muistot, virkistys, rentoutuminen, mielialan parantuminen, stressistä elpyminen, jännityksen kokeminen, terapeuttisuus, esteettisyys ja voimavaran lähde ovat tyypillisiä kuvauksia, kun käsitellään luontoon liittyviä tuntemuksia. Jokainen ihminen kokee luonnon omalla tavallaan. (Kallio 1992; Korpela & Paronen 2011, 87; Paronen 2005; Simula 2005; Telama 1992; Vuolle ym. 1986, 162.)

3.1 Luonnon merkitys ja hyvinvointivaikutukset

Telaman (1992) jaottelun mukaan luonnon merkitystä ihmiselle liikkumisympäristönä voidaan tarkastella neljällä eri tasolla. 1) Havainto- ja elämysympäristönä luonto koskettaa liikkujaa eri aistien sekä esteettisten ja emotionaalisten kokemusten kautta. 2) Kun luontoon tutustutaan toimintaympäristönä, motiivit kohdistuvat luontopainotteisiin harrastuksiin, hyötytoimintoihin, luonnon tarjoamiin haasteisiin sekä pakenemis- ja eristäytymismahdollisuuksiin. 3) Luonnolla on myös itseisarvoa ja symboliikkaa, joille tyypillisiä piirteitä ovat jatkuvuus, pysyvyys, ihmistä suuremmat voimat, mysteerisyys ja henkisyys. 4) Luonto koetaan lisäksi uusintajana ja virkistäjänä, ja nämä tunteet syntyvät sekä fyysisen aktiivisuuden välittämistä psykofysiologisista vaikutuksista että kaikista luontoliikunnan moninaisista elämyksistä. (Telama 1992.) Toisin sanoen luontoympäristö virittää positiivisia tunnetiloja liikunnan fysiologisten vaikutusten kanssa, ja ne yhdessä saavat aikaan kokonaisvaltaisen hyvinvointikokemuksen. Jo oleskelu luonnon elvyttävissä ympäristöissä, kuten vesistöjen äärellä, saa fysiologisen stressin vähentymään, jolloin ihminen rentoutuu ja hänen mielialansa paranee. (Paronen 2005.)

Luonnolla on myös muita merkityksellisiä yhteyksiä ihmisen elämään, sillä olemme jatkuvassa vuorovaikutuksessa luonnon kanssa. Luonnossa liikkuminen tukee liikuntatarpeen

tyydyttämistä. Fyysis-motoriset ominaisuudet ja kehon hallinta kehittyvät tehokkaasti liikuttaessa erilaisia toimintoja sisältävissä maasto-olosuhteissa. Luonnossa kulkiessa ihminen voi oppia arvostamaan luonnonlakeja, parantaa muistiaan sekä kehittää peräänantamattomuuttaan ja havainto-, keskittymis- ja päätöksentekokykyä. Luonnossa liikkuminen voi auttaa toimimaan oma-aloitteisemmin, huolellisemmin ja luovemmin. Lisäksi yhteistyökykyisyys, velvollisuudentuntoisuus ja kyky kantaa vastuuta voivat kohentua erilaisten luontokokemuksien kautta. Luonnon terapeuttinen vaikutus näkyy myönteisesti ihmisen mielen-terveydessä: luonnossa oleskelu vaikuttaa myönteisesti kokonaismielialaan lisäten positiivisia ja vähentäen negatiivisia tunteita. Luontoympäristöä voidaan pitää myös merkittävänä minäkäsityksen ja itseluottamuksen vahvistumisen kannalta: luonnossa liikkua voi joutua suoriutumaan erilaisista ennen kokemattomista ja jännittävistä tilanteista, kuten pitkistä tunturivaelluksista. Niistä selviäminen lisää oman kyvykkyyden ja voiman tunnetta. Lisäksi luonto voi tarjota ihmiselle ympäristön, jossa hän voi tuntea, että hänen omalla toiminnallaan on tärkein merkitys. (Jääskeläinen 1988; Kallio 1992; Paronen 2005; Telama 1992; Tuomaala & Myyryläinen 2002, 11, 18–19; Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007.)

Ihminen voi myös oppia ymmärtämään, että luonto potkaisee takaisin yhtä lujasti kuin sitä potkaistaan. Luonto herättää meissä monenlaisia tunteita, se on ”kova”, mutta samalla ”rehellinen”. Kunnioitus luontoa ja muita ihmisiä kohtaan lisääntyy luontoympäristössä toimimessa. Samalla ihminen voi oppia nöyräksi ja sen myötä vahvaksi, jolloin hän ei tarvitse julkisuutta, ulkoista kunniaa tai muuta näytteillepanoa. Kaikki se, mikä on nöyrää, on myös aidosti täydellistä, kaunista ja hyvää. Luonnon helmassa ihminen voi tuntea olevansa osa luonnon kokonaisuutta. (Jääskeläinen 1988; Kirjonen 1992.)

Luontoliikunnasta välittyviä hyvinvointivaikutuksia on tutkittu laajasti. Hyvinvointiin sisältyy joukko erilaisia ulottuvuuksia, joita ovat fyysinen, sosiaalinen, emotionaalinen, älyllinen, ammatillinen ja hengellinen hyvinvointi (National Wellness Institute 2009). Australialaistutkimus vahvistaa, että olipa kyseessä virtuaalinen luonto, mahdollisuus katsella luontoa ikkunan läpi, lyhyet tai pitkäaikaiset luontokohtaamiset tai luonnon tuominen sisätiloihin, niin näillä kaikilla on nähty olevan hyödyllisiä vaikutuksia hyvinvointiin ainakin yhden

ulottuvuuden osalta. (Brymer, Cuddihy & Sharma-Brymer 2010.) Parosen (2005) raportti sisältää tuloksia tutkimuksesta, jossa kartoitettiin luontoliikunnan koettuja vaikutuksia hyvinvointiin. Aineisto kerättiin osana laajempaa kansallista tutkimusta ja se kohdistui 15–74-vuotiaisiin suomalaisiin. Viimeisimmän luonto- ja virkistysretken koetut vaikutukset olivat tutkimuksessa erityisen mielenkiinnon alla. Tärkein vaikutus, joka liittyi retkeen, oli luonnon kokeminen sinällään. Luontoon liittyvistä aktiviteeteista vaellus, maastohiihto ja mökillä vietetty aika olivat merkittävimmin yhteydessä miellyttäviin luontokokemuksiin. Nuoret kokivat toisten seurassa ja kaveriporukoissa vietetyn ajan tärkeämmäksi kuin vanhemmat. Tutkimus osoitti myös, että koetut virkistys- ja luontoliikunnan hyödyt olivat ennen kaikkea fyysisen terveyden ja hyvinolon tunteen, parantuneen sosiaalisen kanssakäymisen ja esteettisen luontokokemuksen aikaansaamia.

Tyrväisen ym. (2007) suomalaisiin kohdistunut tutkimus puolestaan osoittaa, että virkistysliikunta luonnossa sai aikaan positiivisia henkisiä kokemuksia ja hyvää oloa sekä työn tuottavuuden lisääntymistä niin kaupunki- kuin luontoihmisillä. Ulkoilun hyvinvointivaikutuksia yhdessä tutkineet Korpela ja Paronen (2011, 129) tiivistävät tutkimuksensa tulokset seuraavasti. Luontoharrastukset tuottivat enempi mielihyvää kuin monet muut vapaa-ajan harrastukset ja ne koettiin virkistävämmiksi kuin minään liittyvistä harrastuksista esimerkiksi ilmaisu- ja taideharrastukset tai kaupunkiaktiviteetit, kuten shoppailu tai kahvilakulttuuri. Toisen johtopäätöksen mukaan sisäliikuntatiloissa ja ulkona luonnossa saadut liikunnan elpymiskokemukset olivat vahvempia verrattuna rakennetuissa ulkoliikuntapaikoissa tai yleensäkin rakennetussa ympäristössä saatuihin elpymisvaikutuksiin. Kaikkein vähiten liikunnan harrastamisen todettiin elvyttävän kotona sisätiloissa, kun taas vahvimmat elpymiskokemukset syntyivät viherympäristöissä, erityisesti vesielementin sisältävissä metsä- tai peltoympäristöissä.

Useat tutkimukset niin Euroopasta, Yhdysvalloista, Australiasta kuin Britanniasta osoittavat, että fyysisellä aktiivisuudella viherympäristöissä on enemmän hyötyvaikutuksia kuin liikunnalla yksistään (Barton & Pretty 2010; Brymer, Cuddihy & Sharma-Brymer 2010; Mitchell & Popham 2007; Pretty, Peacock, Sellens & Griffin 2005; Pryor, Carpenter & Townsend 2005; Rappe, Koivunen, & Korpela 2008). Viheralueiden tärkeimpiin element-

teihin kuuluvat kaunis maisema, rauha, hiljaisuus sekä metsän tuntu (Nygren 2011, 24). Parhaiten optimaalinen hyvinvointi voidaan saavuttaa kaikkien hyvinvoinnin ulottuvuuksien yhdistelmällä ja erityisesti todellinen, aito kontakti luontoon ja siihen liittyvien yhteyden tunteiden kokeminen on tärkeää (Brymer, Cuddihy & Sharma-Brymer 2010).

3.2 Luontoympäristön fyysiset edellytykset

Luontoliikunnan harrastamiselle luonnonalueiden tavoitettavuus ja käyttöoikeus sekä niiden määrä ja laajuus ovat keskeisiä fyysisiä edellytyksiä (Vuolle 1992, 23). Jokamiehen oikeuksien turvin voi Suomessa jokainen käyttää luontoa riippumatta siitä, kuka alueen omistaa tai on sen haltija (Ympäristöministeriö 2010, 1). Suomen maa-alasta 96 % on jokamiehen oikeudella käytettävissä, joten näin ollen luonnossa liikkumiseen, ulkoiluun ja virkistäytymiseen on tarjolla erinomaiset mahdollisuudet. Muilla alueilla luonnon käyttöä voivat rajoittaa esimerkiksi rakentaminen, luonnonsuojelu, metsätalouskäyttö tai maanpuolustus. (Hamberg & Löfström 2009, 35; Nygren 2011, 35.)

Erilaiset alueet, reittiverkostot, radat, polut ja väylät monipuolistavat liikunta-, ulkoilu- ja virkistysmahdollisuuksia luonnonympäristössä, jonka on ympäristöministeriön (2002, 48) mukaan todettu ulottuvan koskemattomista metsäalueista kaupunkipihojen kasvullisiin alueisiin. Nygren (2011, 35) kuvaa liikkumisen virkistysalueilla koskevan lähinnä puistoja sekä urheilu-, ulkoilu- ja uimaranta-alueita. Virkistysalueisiin kuuluu käytännössä hyvin erilaisia alueita lähipuistoista ja leikkipaikoista laajoihin ulkoilu- ja retkeilyalueisiin, joten virkistysalue käsitteenä on hankala määritellä suppeasti (Ympäristöministeriö 2002, 50). Suomen virkistysalueista suurin osa on kuntien perustamia ja ylläpitämiä, valtio puolestaan vastaa retkeily- ja erämaa-alueista sekä kansallispuistoista. Kansallispuistojen tunnusmerkkejä ovat yli 1000 hehtaarin luonnonsuojelualueet, luonnon monimuotoisuuden turvaaminen, kansallismaisemat ja nähtävyyshkohteet. Kohteeseen tutustumista helpottavat erilaiset opasteet, rakenteet ja palvelut, kuten levähdys-, tauko- ja yöpymispaikat. Lapin laajat ja asumattomat erämaa-alueet ovat vaellusympäristöinä vaativia, joten ne sopivat erityisesti kokeneille retkeilijöille. (Maa- ja metsätalousministeriö 2011b; Nygren 2011, 35–37.)

Ulkoiluun sopivat reitit on ideaalitalanteessa merkitty sekä kartalle että maastoon ja ne tarjoavat pysyvästi käyttökelpoisen kulkureitin viihtyisässä ja mielenkiintoisessa ulkoiluym-
 päristössä. Ulkoilureitit luovat myös edellytykset eri lajimuotojen harrastamiselle sekä asi-
 ointi- ja työmatkaliikunnalle. Reitit voidaan jaotella erilaisiin luokkiin muun muassa kulku-
 tavan, käyttötarkoituksen, käyttäjien ja alueellisen merkittävyyden mukaan. Ulkoilureittejä
 ovat kuntoradat, luontopolut, retkeilyreitit ja muut ulkoilureitit, joihin luetaan kuuluvan
 ratsastus- ja maastopyöräreitit, matkaluisteluradat ja esteettömät ulkoilureitit. Talvilajien
 harrastamiseen sopivat esimerkiksi hiihtoladut, hiihtomaa sekä jää- ja tekolumiladut. Vesis-
 töjen laajuus ja niiden yleiskäyttöoikeus luovat puolestaan puitteet vesiliikunta-
 aktiviteettien, kuten avovesi- ja avantouinnin, melonnan, veneilyn ja virkistyskalastuksen
 harrastamiseen. Pyörätie- ja jalankulkuväylät rullasuksi- ja luistelureitteineen mahdollista-
 vat liikkumisen paikasta toiseen ilman moottoriajoneuvoja. (Nygren 2011, 37–46.)

Suomen ulkoilumahdollisuuksien katselmuksen, Sulka II -hankkeen (2009–2011) mukaan
 peräti noin 90 % kyselyyn vastanneista käytti ulkoiluun pyöräteitä ja jalankulkuväyliä.
 Suosituimpiin ulkoilupaikkoihin kuuluivat myös kuntopolut ja -radat, hiihtoladut, lähimet-
 sät, uimarannat, luontopolut ja lähipuistot. Tutkimuksesta ilmeni, että ulkoilupaikan valin-
 taan vaikuttivat ennen kaikkea sen hyvä kunto, turvallisuuden tunne, valaistus sekä tieto
 ulkoilupaikan kunnosta ja sijainnista. Lisäksi ulkoilupaikan maantieteellisellä saavutetta-
 vuudella oli merkitystä. (Nygren 2011, 22, 54.) Luonnon virkistyskäytön valtakunnallisessa
 investointitutkimuksessa kartoitettiin puolestaan suomalaisten lähiulkoilua luonnonympä-
 ristössä. Selvityksen mukaan metsäympäristö houkutteli ihmisiä kaikista eniten ulkoile-
 maan, asuinpaikkakunnasta riippumatta. Lähiulkoilukerroista noin yhdeksän kymmenestä
 suuntautui metsäalueille ja -reiteille. Reilu viidennes kyselyyn vastanneista ulkoili mielui-
 ten pelto- ja niittymaisemissa ja kolmasosa alueilla, jossa on vesistöä. (Sievänen & Neuvo-
 nen 2011, 62.)

Luontoliikunnan fyysisten edellytyksien kannalta on myönteistä, että Suomessa on vielä
 paljon rakentamatonta ja maisemiltaan vaihtelevaa luonnonympäristöä jäljellä (Vuolle
 1992, 23). Maastonmuodot, kasvillisuus, kallioalueet, vesistöt ja vesiolosuhteet sekä luon-
 non monimuotoisuus ovat tärkeitä luonnonolojen tekijöitä (Ympäristöministeriö 2002, 48).

Luonnonympäristö tarjoaa monenlaisia virkistysmuotoja: marjastusta, sienestystä, luonnon tarkkailua, kalastusta ja metsästystä. Lainmukaiset oikeus- ja lupa-asiat on hyvä huomioida ennen viehekalastuksen ja metsästyksen harjoittamista (Maa- ja metsätalousministeriö 2011a). Retkeilyalueilla voi päästä ihmettelemään luonnonsuojelullisesti arvokkaita paikkoja, joista voi löytyä muun muassa vanhojen metsien harvinaisia ja uhanalaisia lajeja (Hamburg & Löfström 2009, 35).

3.3 Elämykset ja seikkailu

Luontoliikunnassa ihmisiä vetää voimakkaasti puoleensa sen elämyksellisyys, millä tarkoitetaan voimakasta tunnepohjaista kokemusta. Erityisesti esteettiset ja emotionaaliset elämykset ovat tärkeitä, sillä niissä elämykset välittyvät monien eri aistikanavien kautta. Kokonaisvaltaisin elämyskokemus syntyy, kun yksilö on aktiivisesti toteuttamassa elämyskokemustaan ja hän uppoutuu kokemusvirran vietäväksi. Kyseessä on tällöin todellisuuspaikoinen elämys, josta hyviä esimerkkejä ovat monet ohjelmapalvelutuotteet, kuten kiipeilytilanteet ja erilaiset seikkailut. Esteettinen elämys voi syntyä passiivisessakin kokemuksessa, jossa vain ihaillaan maisemaa ja tutkaillaan ympäristöä moniaistisesti. (Tarssanen 2005, 7–9; Telama 1992, 63.)

Elämyksien kokemiseen liitetään usein myös jännittävät eräretket sekä elämys- ja seikkailuliikunta. Metsästyksessä saalista tärkeimpiä motiiveja voivat olla luonnosta välittyvät elämykset, sosiaaliset kokemukset ja saalistamiseen liittyvä jännitys, etenkin koiran kanssa työskennellessä (Telama 1992, 68). Elämysliikunnalla tarkoitetaan aktiviteetteja, jotka luovat yksilölle tai ryhmälle voimakkaan elämyksen. Niihin kuuluvat niin onnistuneiden elämysten kokeminen, omien rajojen etsiminen kuin epäonnistumisten kohtaaminen. Seikkailuliikuntaa ovat puolestaan toiminnat, jotka haastavat yksilön tai ryhmän ylittämään rajojaan. Niissä tapahtumien lopputulokset eivät ole ennalta arvattavissa. Seikkailu- ja elämysliikunnalle tyypillisiä aktiviteetteja ovat muun muassa kiipeily ja sen eri muodot, vaeltaminen, melonta ja seikkailukilpailut, joissa yhdistyvät useiden luontoliikuntalajien tiedot ja taidot. Toimintaan kuuluvat myös erilaiset elämykselliset ryhmäytymisharjoitteet ja elämysleikit. (Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti 2009, 5, 9.)

3.4 Esteettömyys

Luonto monipuolisena liikkumisympäristönä huomioi ihmisten erilaisuuden, joka on osa yhteiskuntaamme ja läsnä jokapäiväisessä elämässämme. Koska kaikilla ihmisillä on oikeus liikuntaan luonnossa, on rakennettu erilaisia esteettömiä ja helposti saavutettavia luontoliikuntakohteita, jotka palvelevat muun muassa vammaisryhmiä, lapsiperheitä ja ikääntyviä ulkoilijoita. Liikkumis- ja toimimisesteisillä henkilöillä kyky liikkua ja toimia itsenäisesti on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi heikentynyt joko väliaikaisesti tai pysyvästi. (Invalidiliitto 2012; Nygren 2011, 42; Verhe & Ruti 2007, 5.)

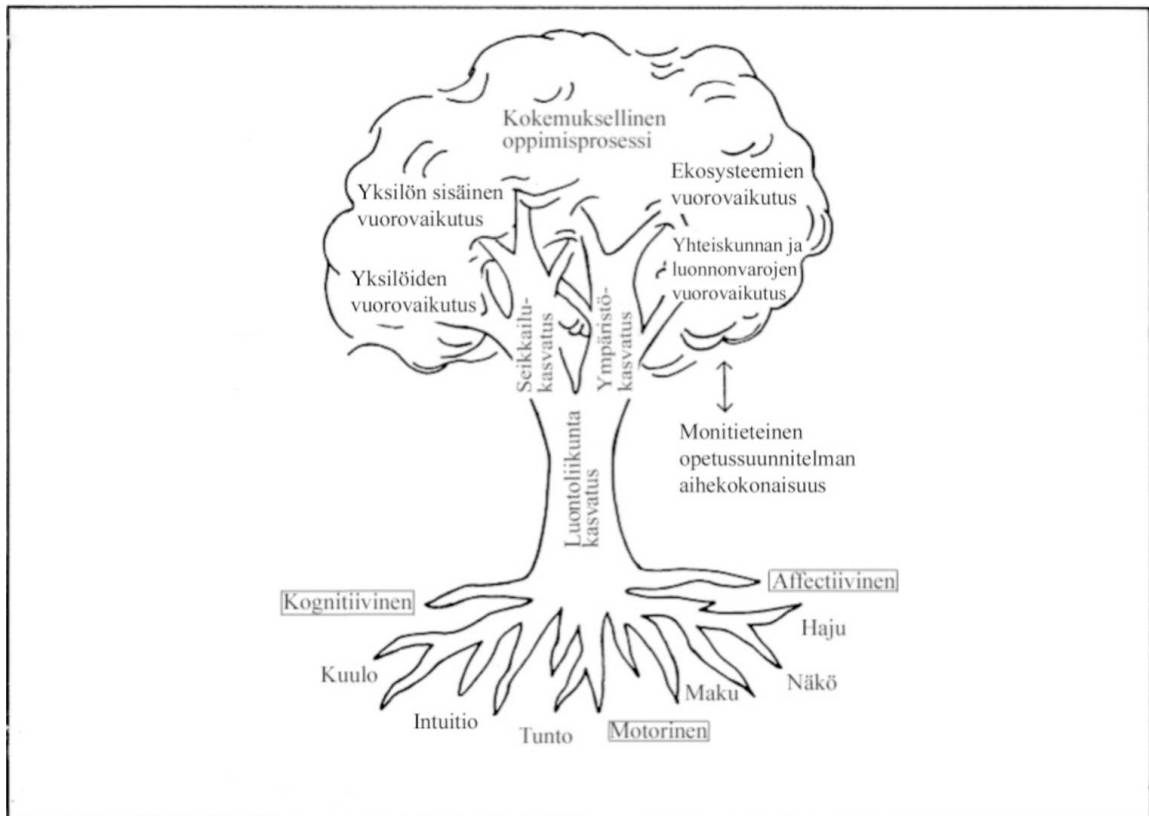
Jakonen (2005) kuvaa artikkelissaan erään opiskelijan näkemystä luonnosta esteettömänä liikuntapaikkana seuraavasti: luonto ei aseta diagnoosirajoja, se ei määrittele tai luokittele luontoon tulijaa. Näin ollen esteettömässä toimintaympäristössä jokainen liikkumisesteinen henkilö voi liikkua tasavertaisesti muiden ihmisten kanssa. Luonnossa liikkuminen on mahdollista yli sukupolvien, jolloin se voi myös yhdistää perheen eri-ikäiset liikkujat (Esteettä luontoon liikkumaan -hanke 2005, 42).

4 LUONTOLIIKUNTAKASVATUS JA SEN EDELLYTYKSET VARUSKUNNASSA

Luontoliikuntakasvatuksen on kuvailtu olevan opetustyylinä kokemusperäinen ja haasteellinen. Siihen liittyy luonnon korostaminen toiminnan aikana, oppilaskeskeisyys ja luonnossa tekemällä oppiminen. Luontoliikuntakasvatuksen avulla voidaan yhdistää monen eri oppiaineen tiedot ja taidot ja ylittää näin perinteisiä oppiainerajoja. Kokonaisvaltaisuutensa vuoksi sitä voidaan pitää ennemminkin oppimismenetelmänä kuin erillisenä oppiaineena. (Humberstone 1990, 223.) Oppimisympäristönä luonto on ihanteellinen, sillä luonnon helmassa toimintamme on luonnollisempaa, ja luonto ikään kuin muistuttaa meitä arvoistamme ja olemassaolomme rajallisuudesta (Lehtonen 1998).

4.1 Luontoliikuntakasvatuksen määrittely

Luontoliikuntakasvatuksesta (engl. outdoor education, outdoor physical education) on julkaistu sen historian aikana useita eri määritelmiä. Varhaisen määritelmän mukaan, 1950-luvulla, sen ajateltiin olevan kasvatusta luonnossa (in), luonnosta (about) ja luontoa varten (for the outdoors). Tämä määritelmä ilmaisee paikan, jossa opetus tapahtuu, oppiaineen luonteen ja sen tarkoituksen. (Ford 1986, 2.) Myöhemmin 1980-luvulla luontoliikuntakasvatuksen määriteltiin olevan kokemukseen perustuva prosessi, joka tapahtuu ensisijaisesti ulkona, ja siinä korostuu tekemällä oppiminen. Opetuksessa pidettiin tärkeänä suhdetta luontoon ja luonnonvaroihin sekä ihmisten välisiä vuorovaikutussuhteita. (Priest 1986b.) Nykyaikaisimmillaan luontoliikuntakasvatuksen kerrotaan olevan kansainvälinen ja kokemusperäinen kasvatusilmiö, joka sitoo ihmiset seikkailullisiin aktiviteetteihin. Sen tarkoituksena on muun muassa lisätä yksilöiden, yhteisöjen ja ympäristön hyvinvointia. (Neill 2002.) Lund (2002) puolestaan korostaa luontoliikuntakasvatuksessa oppimisen kokonaisvaltaisuutta kaikkien aistien kautta.



KUVIO 1. Luontoliikuntakasvatuspuu Priestin (1986a) mukaan

Priestin (1986a) luontoliikuntakasvatuspuu kuvaa kattavasti luontoliikuntakasvatuksen eri ulottuvuuksia (kuvio 1). Olen valinnut tutkimukseni lähtökohdaksi Priestin (1986) määritelmän, sillä se vastaa parhaiten näkemystäni siitä, millaista luontoliikuntakasvatuksen tulisi puolustusvoimissa olla. Kuviossa 1 luontoliikuntakasvatus muodostaa puun rungon, josta erottuu kaksi päähaaraa: seikkailukasvatus ja ympäristökasvatus. Ympäristökasvatuksessa lähestymistapa on monitieteinen, toiminta pohjautuu kokemukselliseen oppimiseen ja siinä yhdistyvät osallistuminen, tiedot, taidot, asenteet ja tietoisuus siitä, mitä ympäristö on kokonaisuudessaan (Cantell & Koskinen 2004). Kaikki aistit sekä kognitiivinen, affektiivinen ja motorinen alue kiinnittyvät toisiinsa puun juurien lailla. Niiden kautta luontoa havainnoidaan, aistitaan ja koetaan. Ylimpänä puun lehvistöstä haarautuvat omina oksinaan kokemuksellinen oppiminen ja eri vuorovaikutussuhteet. Kaikki puun osat toimivat keskenään ikään kuin symbioottisessa suhteessa. (Priest 1986a.)

Priestlin (1986) määritelmää voidaan mielestäni täydentää siten, että seikkailukasvatuksen rinnalle nostetaan elämyspedagogiikka. Näitä käsitteitä on Suomessa käytetty synonyymeinä, ne on yhdistetty toisiinsa tai niistä on valittu ainoastaan toinen kuvaamaan toimintaa. Käsitteiden määrittely ei ole aivan ongelmaton, sillä seikkailukasvatuksesta ja elämyspedagogiikasta on käytetty etenkin ulkomaisissa lähteissä myös muita termejä. Pohjois-Amerikassa ovat tunnettuja esimerkiksi ulkovirkistystoiminta, ulkoilmakasvatus, seikkailuterapia ja kokemuksellinen oppiminen. Käsitteiden välillä on pieniä vivahde-eroja joko niiden vaikuttavuuden tai menetelmien ja tavoitteiden suhteen. (Marttila 2010, 22–24; Metsäpelto 2010, 8.)

Seikkailukasvatukselle on tyypillistä yksilön kokonaisvaltaisen kasvun huomioiva haasteellinen ryhmätoiminta. Sillä tavoitellaan yksilön suhteen kehittymistä niin itseensä kuin muihin ihmisiin onnistumisen kokemusten kautta. (Fossi & Jokinen 1997, 89.) Näin ollen luonnonympäristössä tapahtuvat haasteelliset toiminnot antavat mahdollisuuden ihmisen persoonalliselle, sosiaaliselle ja kasvatukselliselle kehitykselle. Lisäksi ihminen voi löytää ajatteluunsa ja toimintaansa aivan uusia ulottuvuuksia, kun hän kohtaa ja rikkoo rajojaan. Luontoliikunnan ja luontoliikuntakasvatuksen kannalta huomionarvoista on, että seikkailukasvatuksessa voidaan kokea flow -kokemukselle tyypillisiä tunteita, huippuhetkiä, jotka painuvat mieleen koko loppuiksi. Parhaimmillaan seikkailu voi myös olla osa jokapäiväistä elämää: uusien ulottuvuuksien oivaltamista ja löytämistä arkielämän tilanteissa. (Kiiski 1998; Telemäki & Bowles 2001, 23–24.)

Elämyspedagogiikalla tarkoitetaan kokonaisvaltaista opetusta ja luontoliikunta on tärkeä osa sitä, sillä elämyspedagogiikka liitetään yleensä luonnossa liikkumiseen. Opetuksessa yhdistyvät luonnon, ympäröivän yhteisön ja liikunnan kasvatusmahdollisuudet. (Fossi & Jokinen 1997, 89.) Kiiski (1998) toteaa, että elämyspedagogiikassa keskeisenä arvona on vuorovaikutus luonnon kanssa: luonnon kautta oppiminen, sen kunnioittaminen ja uskallus olla ja liikkua luonnossa pyrkimättä sen valloittamiseen tai voittamiseen. Tärkeää on suojella luontoa ja elää tasapainossa sen kanssa. Elämyspedagogiikka on myös taiteen, musiikin, kulttuurielämysten ja teknisen taidon pedagogiikkaa (Fossi & Jokinen 1997, 89). Siihen

kuuluvat läheisesti käsitteet aivot tai pää (tietää – tieto), sydän (elää – kokea) ja käsi (toimia – käyttäytyä) (Telemäki 1998, 43).

Elämyspedagogiikan kehittäjänä pidetään saksalais-brittiläistä reformipedagogia Kurt Hahnia (1886–1974). Hän korosti kasvatuseriaatteissaan yksilön kokonaispersoonallisuuden kehittämistä konkreettisen tekemisen kautta saatujen kokemusten ja elämysten avulla. Hänen päämääränään oli vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen tajunnan, aistien ja elämysten aktiivisuuden välityksellä. (Fossi & Jokinen 1997, 35.) Hahnilainen elämyspedagogiikka, elämysterapia, etsii Telemäen ja Bowlesin (2001) mukaan muotoja aktiiville humanismille ja se muodostuu neljästä prosessinomaisesti etenevästä osa-alueesta: fyysinen harjoitus, projekti, ekspeditio eli retki ja pelastuskoulutus. Fyysinen harjoitus tähtää kunnon, kestävyys- ja rohkeuden parantamiseen. Projekti vetoaa mielikuvitukseen auttaen osanottajia suunnittelu- ja organisointitehtävissä, tekemään käsillään ja luomaan uutta. Retki opettaa kestämaan raskuutta, olemaan aloitteellinen, voittamaan itsensä ja tekemään päätöksiä hankalissakin tilanteissa. Retken yhteydessä ryhmä toteuttaa yhdessä laatimansa suunnitelmat esimerkiksi vaeltaen, meloen, pyöräillen tai kiipeillen. Pelastuskoulutus puolestaan opettaa kantamaan vastuuta ryhmästä ja ulkopuolisistakin ihmisistä. Se myös kehittää konkreettisesti riskien arviointikykyä. Hahnin kasvatuskäsityksiin pohjautuva tavoite oli kasvattaa tasapainoisia aikuisia, jotka ovat mieleltään valppaita, fyysisesti kyvykkäitä, itsenäisiä ja anteliaita. (Telemäki & Bowles 2001, 48–49.)

Telemäki (1998, 44) on jakanut seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan käytännön toiminnat neljään osa-alueeseen. Sosiaalistamisleikeillä pyritään tutustuttamaan ryhmän jäsenet toisiinsa ja poistamaan osallistumisen esteet. Ryhmäaloitteisuuteen liittyvissä tehtävissä ryhmä yhdessä selvittää sille asetetut ongelmat tai tehtävät. Yksilöllisiä haasteita sisältävät tehtävät puolestaan sijoittuvat köysi- ja kiipeilytarhoihin. Ulkoilmatoimintoihin kuuluvat muun muassa vuorikiipeily, koskenlasku, purjehdus, melonta, hiihto tai maastopyöräily.

4.2 Puolustusvoimien liikuntastrategia ja maavoimien aselajit

Puolustusvoimat nimeää itsensä Suomen suurimmaksi kuntokouluksi. Se vastaa vuosittain 27 000 varusmiehen aktiivisesta ja turvallisesta liikuttamisesta. Varusmiespalvelus on Suomessa perustuslain määrittämä tapa suorittaa asevelvollisuus ja jokainen miespuolinen henkilö on velvollinen suorittamaan sen. Ainoastaan vakaumukseen perustuvat syyt voivat estää varusmiespalveluksen suorittamisen. Varusmiespalveluksen jälkeen siirrytään reserviin, jossa asevelvollisuus aika kestää sen vuoden loppuun, jona täytetään 60 vuotta. Henkilöstön osaaminen varmistetaan liikunta-alan yliopisto- ja ammattikorkeakoulutason koulutuksella sekä yhteistyöllä eri tutkimustoimintaan liittyvien verkostojen kanssa. Toiminnan taustalla on näin ollen korkeatasoisen tieteellisen tutkimustiedon hyödyntämistä, soveltamista ja jakamista. (Finlex 2007; Puolustusvoimat 2007, 6.)

Liikuntastrategia pohjautuu lakiin puolustusvoimista. Strategiaa ohjaavat myös muut liikuntaa ja terveyttä koskevat lait ja asetukset, ja sen laadinnassa on huomioitu valtioneuvoston turvallisuus- ja puolustuspoliittisen selonteon 2004 linjaukset, puolustusvoimien strategisen ja pitkän aikavälin suunnitelmat sekä puolustusvoimien kehittämis- ja kumppanuusohjelmien tarpeet. Strategian muotoutumiseen ovat vaikuttaneet myös valtioneuvoston terveys- ja liikuntapoliittiset linjaukset sekä uusimmat mietinnöt terveyteen, liikuntaan ja urheiluun liittyen. Terveys- ja liikuntasuosituksen, suoritusvaatimukset ja muut fyysiseen toimintakykyyn liittyvät asiat on määritetty viimeaikaisimpien kotimaisten ja kansainvälisten tutkimustuloksien pohjalta. (Puolustusvoimat 2007, 4.)

Maavoimien aselajeihin eli sodanajan puolustusvoimien tärkeimpään vahvuuteen kuuluvat jalkaväki-, tykistö-, ilmatorjunta-, pioneeri-, viesti-, huolto- ja erikoisjoukot (Puolustusvoimat 2013). Tässä tutkimuksessa keskityn jalkaväen panssarintorjuntakomppanian ja kranaatinheitinkomppanian varusmiesten tutkimiseen. Jalkaväki on maavoimien perusta, ja sen tehtävänä on torjua ja lyödä vihollinen taistelussa yhteistyössä muiden aselajien kanssa. Jalkaväeltä edellytetään hyvää fyysistä kuntoa, henkistä kestävyyttä ja oma-aloitteisuutta sekä kykyä liikkua jalan, polkupyörällä ja suksilla. Siirtymisiin jalkaväki käyttää nykyaikaisia telakuorma-autoja tai panssariajoneuvoja. (Puolustusvoimat 2013.)

4.2.1 Liikunta-alan päämäärä ja liikuntasuositukset

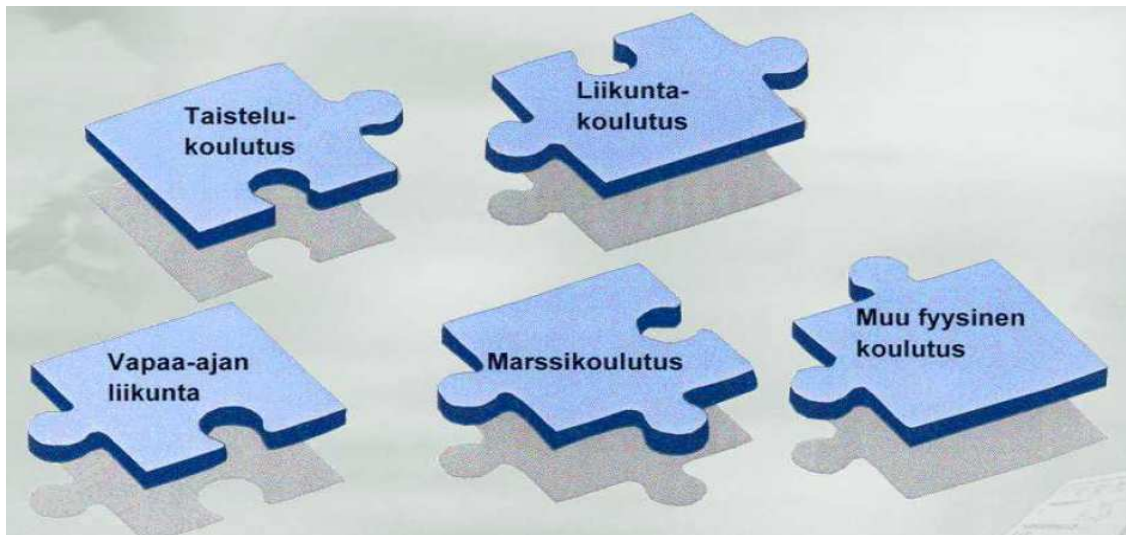
Puolustusvoimien liikunta-alan päämääränä on tähdätä fyysisesti toimintakykyisen, aktiivisesti liikuntaa harrastavan ja tehtäviinsä motivoituneen henkilöstön kouluttamiseen sodan-, kriisi- ja rauhanajan tarpeisiin. Kansainväliset ja suomalaiset liikuntasuositukset antavat perusraamit toimintakyvyn kehittämiseksi. Kansainvälisten liikuntasuositusten mukaan ihmisten tulisi liikkua säännöllisesti vähintään 3–5 kertaa viikossa 20–60 minuuttia kerrallaan noin 60–90 prosentin intensiteetillä maksimisykkeestä. (Puolustusvoimat 2007, 6, 8.) Suomalaiset terveystuositukset puolestaan osoittavat, että kestävyyskuntoa parantaakseen pitäisi liikkua useampana päivänä viikossa 2,5 tuntia reippaasti tai 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavasti. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi kohentaa ja kehittää vähintään 2 kertaa viikossa. (UKK-Instituutti 2012.) Toki on tärkeää tiedostaa, että hyväkuntoiselle varusmiehelle nämä suositukset eivät riitä, mikäli elimistön toiminnan kehittämiseksi halutaan saada riittävä harjoitusvaste. Siksi varusmiespalveluksen aikana fyysisen suorituskäytön kehittämiseen ja ylläpitämiseen käytettävä viikkotuntimäärä on vähintään 8 tuntia, mikä sisältää muun muassa kestävyys-, hapenotto-, nopeus-, liikkuvuus- ja ketteryysharjoituksia. Näiden lisäksi on oleellista vahvistaa maastossa liikkumistaitoja sekä lihaskuntoa ja -hallintaa. Liikunta voidaan sijoittaa koulutukseen erillisenä liikuntaharrastuksena, osana taistelun- tai muuta koulutusta, oheiskoulutuksena (taukojumpat ja kisailut), alku- ja loppuverryttelyihin, lihahuoltoharjoituksiin ja aamuvoimisteluihin. Toivottavaa on, että myönteinen terveys- ja liikuntakäyttäytymismalli jatkuisi reservissä varusmiespalveluksen jälkeen. (Puolustusvoimat 2007, 5, 8; 2010a, 2–3; 2010c, 16–17.)

Viimeaikaisimpien sotakokemusten pohjalta on osoitettu, että sotilaalta vaaditaan edelleen jokaisella johtamis- ja suoritustasolla hyvää fyysistä, henkistä, eettistä ja sosiaalista toimintakykyä, vaikka sodankäynnistä onkin tullut yhä teknisempää. Nykyaikaiseen sodankäyntiin kuuluvat henkilöstön vähentäminen ja ammattimaistaminen sekä teknologian roolin korostaminen. Nämä tekijät eivät ole kuitenkaan vähentäneet yksittäisen taistelijan fyysisen toimintakyvyn vaatimuksia: perinteiselläkin aluepuolustuksella voidaan pärjätä teknisesti ylivoimaista vastustajaa vastaan. Joukkojen suoritus- ja toimintakyvyltä vaaditaan paljon ja sitä on ylläpidettävä, jotta se säilyy korkealla tasolla kaikkina vuodenaikoina taistelukentän

vaativissa olosuhteissa. Sotilaiden pitää kestää ja hallita taisteluiden fyysiset ja psyykkiset rasitukset vuorokauden ympäri kestävässä nopeissa ja vaikeasti ennakoitavissa tilanteissa. (Puolustusvoimat 2007, 6–9.)

4.2.2 Fyysinen koulutus

Fyysinen koulutus on sisällöltään moninainen (kuvio 2). Koulutuksen tavoitteet ovat vaativat, sillä taistelijoiden on pystyttävä säilyttämään toimintakykynsä vähintään kahden viikon mittaisen jatkuvan taistelukosketuksen ajan sekä kyettävä keskittämään kaikki voimavaroinsa 3-4 vuorokauden ratkaisutaisteluihin. Marssikoulutus toteutetaan pääasiassa jalan, hiihtäen tai polkupyörällä, joskus myös moottoroituna joukon ajoneuvolla tai hiihtohinauksella. Koulutuksen tavoitteet ja sisällöt määräytyvät eri koulutuskausien: perus-, erikois- ja joukkokoulutuskausien mukaan. Monipuolinen luonnossa liikkuminen eri lajimuotoineen on näkyvä osa marssikoulutusta, sillä sen yhteydessä varusmiehille opetetaan hiihdon ja suunnistuksen lisäksi vaeltamisen ja erämiestaitojen perustiedot ja -taidot. Kriisinhallinta- ja rauhanturvaamistehtävät sekä sodanajan taistelulenttä tarjoavat monenlaisia fyysisiä ja henkisiä haasteita. (Puolustusvoimat 2007, 6–7; 2010b 7–12.)



KUVIO 2. Fyysinen koulutus (Puolustusvoimat 2010c)

4.2.3 Liikuntakoulutus

Liikuntakoulutuksen tehtävänä on kannustaa fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan, edistää ja ylläpitää liikuntataitoja sekä pyrkiä herättämään tai vahvistamaan elinikäinen liikuntakipinä niin reserviin siirtyville asevelvollisille kuin palkatulle henkilökunnalle. Liikuntakoulutukseen sisältyy kasvatuksellinen tehtävä: se on sekä kasvatusta liikunnan avulla että kasvatusta liikuntaan. Liikuntakoulutuksessa korostuvat elämys- ja kokemushakuisuus, itsensä toteuttaminen, henkinen mielihyvä, onnistumisen elämykset ja yhteisöllisyyden tunne. Nämä kaikki yhdessä tukevat elämänhallintaa. Liikuntaharjoitteissa on tärkeää liikunnan ilon, virkistymisen, oppimisen elämyksien ja onnistumisen kokemusten tavoittelu, jolloin voidaan vaikuttaa myönteisesti yksilön itsetunnon vahvistumiseen, taitojen kehittymiseen ja palvelumotivaation lisääntymiseen. Koulutettavat opetellaan tuntemaan ja huomioimaan yksilöinä. Lisäksi liikunnan ja kannustavan oppimisilmapiirin avulla pyritään panostamaan varusmiesten fyysiseen kuntoon ja näin ollen myös suomalaiseen kansanterveyteen. (Puolustusvoimat 2007, 7; Puolustusvoimat 2010d, 1–3, 8.) Elämys- ja kokemushakuisuuden ollessa osa liikuntakoulutusta voidaan samalla tukea luontoliikuntakasvatukseen liittyvien eri ulottuvuuksien saavuttamista.

4.2.4 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatus on puolustusvoimissa osa kasvatuksen ja koulutuksen kokonaisuutta. Sillä on kokonaisvaltaisia pyrkimyksiä: persoonallisuuden monipuolinen ja tasapainoinen kehittäminen sekä myönteisen liikunta-asenteen edistäminen. Liikuntakasvatuksessa on onnistuttu, jos sillä on voitu vaikuttaa eri henkilöstöryhmien liikunta- ja terveyskäyttäytymiseen sekä liikunta-asenteisiin. Huomio kohdistuu myös yksilön kehitykseen ja hyvinvointiin, fyysismotoristen ominaisuuksien kehittämiseen sekä tunne-elämään ja ihmissuhteisiin. Liikuntakasvatus perustuu ammattitaitoisen liikuntatieteisiin perustuvan osaamisen lisäksi nykyaikaisiin opetusmenetelmiin, laadukkaaseen tutkimus- ja kehittämistoimintaan sekä alan kansainvälisen kehityksen seurantaan. Liikuntakasvatus tunnetaan turvallisesta, tasarvoisesta ja eettisesti hyväksyttävästä toiminnasta. Jokaisesta sotilaasta koulutetaan osaava ja innostava liikuntakasvattaja. (Puolustusvoimat 2007, 5, 7.)

4.2.5 Liikunta-alan arvot

Puolustusvoimien toiminnan kivijalkana ovat sekä valtiohallinnon arvoperusta että puolustusvoimien arvot. Tärkeimpiin arvoihin kuuluvat yhteiskuntavastuullisuus, mikä näkyy nuorison ja kansalaisten terveyden ja liikunta-aktiivisuuden edistämisessä sekä osaaminen, tasa-arvo, eettinen hyväksyttävyys, turvallisuus ja yksilöllisyys. Myönteinen ja yksilön kehitysmahdollisuuksia korostava ihmiskäsitys muodostaa liikunta-alan arvojen perustan, jossa arvot ilmenevät avoimuutena, kannustamisena ja aktiivisena vuorovaikutuksena. Arvoperiaatteita noudatetaan läpi varusmieskoulutuksen niin koulutettavien kuin kouluttajien toiminnassa. Näin tuetaan myönteisen liikuntailmapiirin muodostumista. (Puolustusvoimat 2007, 5.)

4.3 Liikuntaympäristön totaalisuus

Varuskuntien liikuntaympäristöt takaavat mainiot fyysiset olosuhteet luontoliikunnan harrastamiselle, sillä tarjolla on aidon luonnonympäristön lisäksi valaistua puru- ja hiihtorataa kuntoiluvälineineen, kiintorastiverkosto ja uimaranta. (Puolustusvoimat 2010d, 19.) Kun liikuntaympäristöä tarkastellaan psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta, niin aikaisempien tutkimuksien ja näkemyksien valossa voidaan todeta, että paikkaa, jossa nuoret viettävät koko palvelusaikansa, leimaa sen totaalinen luonne. (Hoikkala, Salasuo & Ojajärvi 2009; Laisi 1998; Salo 2008, 7, 19).

Varusmiesten on todettu sosiaalistuvan kurin kautta tai sen vuoksi osaksi armeijan yhteisöllistä runkoa: armeija on kuin iso kone, jossa varusmies toimii koneiston rattaana. Armeija-aikana opetellaan käyttäytymään kurinalaisesti, jolloin kaikki toiminnot palvelusajan tehtävistä ja harjoitteista syömiseen ja nukkumiseen tehdään kuuliaisesti, kontrolloidusti ja käskyksien määrittämällä tavalla. (Hoikkala ym. 2009, 41.) Armeijan voisi kuvailla olevan paikkana kuin totaalinen instituutio, joka säätelee asukkaidensa elämää tekemällä päätöksiä ja valintoja heidän puolestaan, antamalla raamit kaikelle toiminnalle, estämällä pakoilut tilanteista ja sosiaalistamalla elämään vanhan mallista kurivaltaa muistuttavien käytänteiden mukaisesti. Totaalisen luonteen myötä yksilöltä katoavat itsemääräämisoikeus, auto-

nomia ja toiminnan vapaus, ikään kuin hänen oma minuutensa riistettäisiin. Elämä muurien sisäpuolella tarkoittaa myös kontaktien rajoittumista siviilimaailman kanssa ja eristyksissä olemista. Armeija luo nuorelle uuden sosiaalisen identiteetin: sotilaan identiteetin. (Goffman 1969, 14–15, 18–19, 35; Hoikkala ym. 2009, 41–42; Salo 2008, 21.) Henkilökohtaisesta siviiliroolista muotoutuu instituution tavoitteen mukainen sotilaan rooli (Laisi 1998, 34).

Elämäntilanteet säätelevät Kosken (2004, 202) mukaan liikuntasuhdetta. Armeija-ajan voisikin olettaa olevan nuoren elämässä tuttuja perusrutiineja mullistava vaihe. Liikkuminen on totaalisesti ulkoa päin ohjattua ja tarkkaan rajattua. Wessman (2010a) tarkastelee nuorten miesten liikuntatottumusten muutosta varusmiespalvelusaikana. Tutkimuksen mukaan nuorten armeija-aikaiset liikuntakokemukset osoittautuivat hyvin erilaisiksi ja yksilöllisten liikuntatottumusten lomittuminen varusmiespalvelukseen ei sujunut ongelmitta. Eniten palvelusajasta hyötyivät ennen armeijaa vähän liikkuneet nuoret, joiden kunto nousi palveluksen aikana. Vastaavasti nuoret, jotka olivat olleet ennen palvelukseen astumista liikunnallisesti aktiivisia, joutuivat muuttamaan liikuntatapojaan puolustusvoimien palvelustavoitteiden suuntaisiksi. Wessman tulkitsee, että armeijan totaalinen luonne vaikutti yksilön aikaisempiin liikuntatottumuksiin rajaamalla niitä, mutta toisaalta se myös mahdollisti uudenlaiset liikuntakokemukset. Tämä näkyi joko pitkäaikaisena liikuntakipinä tai sitten treenikautta häiritsevänä tekijänä, jolloin edessä oli oman harjoittelun estyminen ja sen myötä palvelusmotivaation laskeminen. Suihko (2008) puolestaan toteaa varusmiesten kokemuksiin peilaten, että liikunta armeijassa voi olla ilmeeltään liiankin järjestäytyntä, pakollista ja epämukavaa toimintaa. Rasinmäki (2011) tiivistää, että tämän päivän alokkaat suhtautuvat varusmiespalvelukseen kriittisesti. Palveluksella tulisi olla selvää siirtoarvoa, merkitystä alokkaan omalle elämälle ja sen rakentumiselle. Vuodenmittainen ”linnatuomio” aiheuttaa ymmärrettävistä syistä vierastusta. Asevelvollisuuden kehittämistä olisikin viisasta tarkastella puolustusvoimien ja yhteiskunnallisen näkökulman lisäksi nuoren omien ajatuksien kautta, sillä moni heistä toivoo saavuttavansa jotain myönteistä elämälleen suorittaessaan varusmiespalveluksen. (Rasinmäki 2011.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksessa selvitetään nuorten varusmiesten suhdetta luonnossa liikkumiseen: mitä luonnossa liikkuminen merkitsee heille, millaisissa ympäristöissä varusmiehet liikkuvat vapaa-ajallaan ja millaisia ovat heidän luontoliikuntaharrastuksensa. Lisäksi tutkimuksessa kartoitetaan varusmiesten kokemuksia ”luontoliikuntakoulutuksesta” armeijassa ja siihen yhteydessä olevia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä.

Tutkimuksessa pyritään vastaamaan seuraaviin tutkimusongelmiin:

1. Millainen nuorten suhde luontoliikuntaan oli ennen varusmiespalveluun astumista?
 - 1.1 mitä luonnossa liikkuminen merkitsi heille?
 - 1.2 millaisissa ympäristöissä he liikkuivat vapaa-ajallaan?
 - 1.3 mitä olivat heidän harrastamansa luontoliikuntalajit?
 - 1.4 oliko nuorten luonnossa liikkuminen yhteydessä heidän elinympäristöön, kestävyyskuntoon, luonnossa liikkumisen useuteen ja komppaniaan?
 - 1.5 millaisia olivat nuorten myönteiset ja negatiiviset luontoliikuntaan liittyvät kokemukset ennen armeijaa?

2. Millaisena varusmiehet pitävät armeijan luontoliikuntakoulutusta?
 - 2.1 millaisia ovat varusmiesten myönteiset ja negatiiviset luontoliikuntaan liittyvät kokemukset?
 - 2.2 millaisia ovat varusmiesten saamat kokemukset armeijan luontoliikuntakoulutuksesta ja ovatko ne yhteydessä heidän elinympäristöön, kestävyyskuntoon, luonnossa liikkumisen useuteen ja komppaniaan?
 - 2.3 oppivatko varusmiehet jotain uutta luonnossa liikkumisesta palvelusaikanaan?
 - 2.4 miten varusmiehet kehittäisivät armeijan liikuntasisältöjä luontoliikunnan näkökulmasta katsottuna?
 - 2.5 onko varusmiesten käsitys luonnosta ja luonnossa liikkumisesta muuttunut palveluksen aikana?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Pohjois-Karjalan prikaatin kranaatinheitinkomppania ja panssarintorjuntakomppania, jotka aloittivat palveluksensa 9.7.2012 Kontiorannan varuskunnassa. Kaikkiaan otoksessa oli alun perin mukana 179 varusmiestä, jotka olivat kotoisin eri puolilta Suomea. Naiset päätettiin kuitenkin rajata tutkimustulosten käsittelystä pois, sillä heitä oli vain kaksi. Siten lopullinen otoskoko oli 177. Päätös näiden komppanioiden valitsemiseksi syntyi molempien joukkojen hyvän tavoitettavuuden pohjalta. Lisäksi tavoitteena oli saada luontoliikunta-aktiivisuuden kannalta kirjava tutkimusjoukko, jossa olisi mukana sekä luonto-orientoituneita että harvemmin luonnossa liikkuvia varusmiehiä. Kranaatinheitinkomppanian varusmiehet muodostivat kyselyyn osallistuneiden enemmistön, 71,2 %. Panssarintorjuntakomppaniasta varusmiehiä oli kyselyssä mukana 28,8 %. Koehenkilöiden iät vaihtelivat 20–25 vuoden välillä, keski-ikä ollessa 21 vuotta. Varusmiehistä 50,3 % oli elänyt suurimman osan elämästään kaupungissa ja 49,7 % maaseudulla.

6.2 Tutkimusaineiston keruu ja mittarit

Aineisto kerättiin puolistrukturoidun kyselylomakkeen avulla (liite 2), jonka laadinnassa huomioitiin varuskunnan henkilöstön ajatuksia. Lomakkeen ideointivaiheessa hyödynnettiin Sieväsen ja Neuvosen (2011) Luonnon virkistyskäyttöä koskevaa tutkimusta, jotta vertailukelpoisuus olisi mahdollinen myös heidän tutkimustuloksiin. Ennen varsinaisen aineiston keruuta kyselylomakkeen ymmärrettävyyttä ja toimivuutta esitestattiin armeijan käyneillä nuorilla mieshenkilöillä. Kommenttien perusteella lomakkeeseen tehtiin tarvittavat muutokset. Kyselyt toteutettiin varuskunnassa kontrolloidusti tutkijan ollessa paikalla joulukuussa 2012.

Kyselylomake oli jaettu kahteen osaan. Kun varusmiehet olivat vastanneet ensimmäiseen osaan, lomakkeet kerättiin pois. Vasta sen jälkeen annettiin lupa vastata kyselyn toiseen

osaan. Kyselyyn vastattiin nimettömänä vastaajien yksityisyyden säilyttämiseksi. Varusmiesten luontoliikuntakäyttäytymistä ja suhtautumista luontoliikuntaan niin vapaa-ajalla kuin armeijassa tutkittiin pääasiassa strukturoiduilla, mutta myös joillakin avokysymyksillä. Ensimmäisessä osiossa varusmiesten taustatietojen; sukupuolen, iän ja elinympäristön lisäksi varusmiehiä pyydettiin määrittelemään luontoliikuntakäsite. Varusmiesten kestävyyskunnan tasoa selvitettiin tutkittavan omalla arviolla kunnostaan käyttäen asteikkoa 1 = heikko ... 5 = erinomainen ja hänen ilmoittamallansa cooper-testin tuloksella. Varusmiehiltä kysyttiin myös, kuinka monta tuntia he liikkuvat keskimäärin viikossa ja kuinka aktiivista luonnossa liikkuminen oli vapaa-ajalla ennen armeijaa. Asteikkona käytettiin 1 = harvoin ... 4 = lähes joka päivä.

Toisessa osiossa avattiin ensimmäiseksi vastaajille käsite luontoliikunta. Näin kyselyssä oli myös opetuksellinen tavoite. Sen jälkeen lähdettiin selvittämään moninaisesti varusmiesten suhdetta luontoliikuntaan, jonka yhteydessä tehtiin vertailua elinympäristöjen, kestävyyskunnan, luonnossa liikkumisen useuden ja komppanioiden välillä. Asenteiden mittaamisessa käytettiin viisiportaista Likertin asteikkoa (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä). Avoimilla kysymyksillä kartoitettiin varusmiesten kokemuksia luontoliikunnasta ennen armeijaa ja sen aikana. Lisäksi niillä selvitettiin, olivatko varusmiehet oppineet jotakin uutta armeijassa luonnossa liikkumisesta, miten he kehittäisivät armeijan liikuntasäilytystä luontoliikunnan näkökulmasta katsottuna ja oliko armeijassa olo muuttanut heidän käsitystään luonnosta ja luonnossa liikkumisesta. Avointen kysymysten vastauksia ei luokiteltu numeeriseen muotoon, koska tilastollisen käsittelyn sijaan päädyttiin laadulliseen analyysiin.

6.3 Tutkimusaineiston analysointimenetelmät

Tutkimus toteutettiin pääasiassa kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena, mutta tutkimusaineistoa analysoitiin myös kvalitatiivisesti, pääpainon ollessa kvantitatiivisella analyysillä. Metodisella triangulaatiolla tarkoitetaan useiden metodien käyttöä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 145). Tässä tutkimuksessa metodiksi valittiin kysely ja triangulaation periaate toteutui, kun samaan aihepiiriin liittyviä asioita selvitettiin erityyppisin kysymyksin: sulje-

tuilla ja avoimilla sekä asennemittareilla. Näin saatiin tutkimukseen syvyyttä. Tilastollisessa käsittelyssä käytettiin SPSS 20.0 ohjelmaa. Tutkimusaineistosta muodostui 163 primaarimuuttujan havaintomatriisi. Kun muuttujat oli syötetty ja luokiteltu ohjelmaan, tarkastettiin aineiston virheettömyys. Tarkastelussa kiinnitettiin huomiota muun muassa minimi- ja maksimiarvoihin sekä keskiarvoihin. Lisäksi histogrammeilla tutkittiin frekvenssijakaumien muotoja.

Aineiston kuvaamisessa käytettiin frekvenssejä, prosentteja ja keskiarvoja. Aineiston muuttujien välisiä tilastollisia yhteyksiä tarkasteltiin ristiintaulukoinnilla ja Pearsonin χ^2 -testillä, jonka avulla voitiin selvittää, oliko muuttujien välillä tilastollisia merkitsevyyksiä. Keskiarvoja verrattiin toisiinsa t-testillä, jolla tutkittiin myös keskiarvojen tilastollisia merkitsevyyksiä. Asenteiden analysoinnissa hyödynnettiin faktorianalyysiä, jonka käytön tavoitteena oli löytää keskenään korreloivia muuttujia, ryhmitellä niitä ja tiivistää tietoa vähentämällä muuttujien lukumäärää. Ryhmittelyssä käytettiin tukena Scree-käyrää, josta huomattiin ominaisarvojen tasoittuminen. Tutkimuksen analyysit perustuvat pääakselifaktorointiin ja vinokulmaiseen (Promax) rotatointiin ja niiden luotettavuus testattiin Cronbachin alfa-kertoimen avulla. Taulukossa 1 on esitetty tutkimuksen tilastolliset analyysimenetelmät tutkimusongelma-alueittain sekä tutkimuksen testeissä käytetyt tilastolliset merkitsevyyssot.

TAULUKKO 1. Tutkimuksen tilastolliset analyysimenetelmät

Ongelma	Analyysimenetelmät
Aineiston kuvaus	Frekvenssit, prosentit, keskiarvot
Varusmiesten suhde luontoliikuntaan ennen palvelusaikaa	Ristiintaulukointi, χ^2 -testi, keskiarvot, t-testi
Armeijan yhteys varusmiesten luontoliikuntasuhteeseen	Ristiintaulukointi, t-testi, faktorianalyysi, faktoripisteet, keskiarvot, t-testi

Tutkimuksessa käytettiin t-testissä ja χ^2 -testissä seuraavia tilastollisia merkitsevyystasoja:

$p < .05$ tilastollisesti melkein merkitsevä (*)

$p < .01$ tilastollisesti merkitsevä (**)

$p < .001$ tilastollisesti erittäin merkitsevä (***)

Kvalitatiivisen osuuden tarkoituksena oli tässä tutkimuksessa nostaa esille varusmiesten omia kokemuksia luontoliikunnasta ennen armeijaa ja sen aikana. Lisäksi haluttiin selvittää varusmiesten omien tulkintojen kautta, miten he suhtautuvat armeijan luontoliikuntasisältöihin ja olisiko niitä tarvetta kehittää. Näitä tulkintoja ei luokiteltu numeeriseen muotoon, sillä kvalitatiivisen aineiston tehtävänä oli täydentää kvantitatiivisen aineiston tuloksia ja antaa hieman verbaalista eloa muuten niin numeeriseen tutkimusanalyysiin.

Tutkimuksessa päädyttiin käyttämään avokysymysten käsittelyssä fenomenologista näkökulmaa, koska tutkimusjoukko vastasi kysymyksiin omien kokemuksiansa pohjalta. Laine (2001) selvittää, että fenomenologisessa tutkimuksessa tavoitellaan toisen kokemusta, joka muotoutuu merkityksien mukaan. Kokemus voidaan ymmärtää ihmisen kokemuksellisenä ja vuorovaikutuksellisenä suhteena omaan todellisuuteensa, jossa hän elää. Merkityksien syntymiseen vaikuttaa yhteisö, johon jokainen kasvaa ja kasvatetaan. (Laine 2001). Tutkijan on hyvä muistaa, että kokemusmaailma on jokaisella oma ja erityinen.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Kvantitatiivisen tutkimuksen päämääränä on tuottaa tietoa tutkittavan asian kehittämiseen, ymmärtämiseen ja hallintaan. Joskus tiedon hankinta voi kohdistua myös tietämystä tuntemattomalle kohdealueelle, kuten tässä tutkimuksessa. (Erätuuli & Yli-Luoma 1994, 17–20.) Kvalitatiivisella tutkimuksella tavoitellaan yleensä aineiston ymmärtämistä, jolloin tarkoituksena on nostaa esille tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden omia tulkintoja (Hakala 2007). Eskolan ja Suorannan (1998, 138) mukaan laadullisen aineiston analyysi tuo aineistoon selkeyttä, jonka myötä saadaan tuotettua uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Lisäksi päämääränä on tiivistää aineistoa niin, että sen sisältämää informaatiota ei pääsisi katoamaan.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetilla tarkoitetaan mittarin pätevyyttä eli sitä, mittaako se tarkoitettua asiaa. Reliabiliteetti osoittaa puolestaan sen, kuinka luotettava ja pysyvä mittari on. Tutkimuksen luotettavuudessa reliabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta, joka perustuu siihen, että mittaustulokset eivät ole sattumanvaraisia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226.)

Tässä tutkimuksessa validiteettiin vaikutti ensinnäkin kyselylomake, joka kehiteltiin vain tätä tutkimusta varten. Lomakkeen toimivuutta testattiin etukäteen ja sitä paranneltiin edelleen armeijan käyneiden mieshenkilöiden kommenttien pohjalta, jotta tutkija ja kyselyyn vastaajat ymmärtäisivät kysymykset samalla tavalla. Näin pyrittiin myös varmistamaan kysymysten selkeys, yksinkertaisuus ja ymmärrettävyys. Lomakkeen kysymykset osoittautuivat kyselytilanteessa melko yksiselitteisiksi, ainoastaan parissa kohdassa esitettävälle heräsi kysymyksiä. Nämä vaikeasti ymmärrettävät kohdat oli hyvä selvittää varusmiehille ennen kyselyyn vastaamista, jolloin tutkimuksen pätevyyttä voitiin lisätä. Pienenä puutteena havaittiin, että lomakkeen taustamuuttujilla ei voitu selkeästi määrittää kodin "luontokehystä", fyysisiä eikä aineettomia arvoja, joten näin ollen ei ollut mahdollista määrittää tarkasti esimerkiksi luontosuhteen muutosta tai jonkinlaista "nollapistettä".

Tutkimus kohdistui juuri niiden ongelmien ratkaisuun, jotka olivat tutkittavana. Strukturoiduilla kysymyksillä oli etunsa. Tutkimustuloksien luotettavuutta parantaa kysymysten esittäminen jokaiselle koehenkilölle täysin samassa muodossa (Valli 2001, 31). Kyselyssä käytetty viisiportainen Likert -asteikko osoittautui toimivaksi, koska saaduissa tuloksissa ilmeni samankaltaisuutta aiempiin tutkimustuloksiin nähden. Tuloksien koontivaiheessa päätettiin hylätä ne kyselylomakkeiden vastaukset, joihin ei ollut vastattu tarkoituksenmukaisella tavalla. Näin ne eivät päässeet vaikuttamaan lopputulosten keskiarvoihin. Aineiston lyönti- ja huolimattomuusvirheet pyrittiin eliminoimaan frekvenssijakaumien tarkastelulla, jossa huomioitiin keskiarvot, minimi ja maksimit. Aineiston jälkitarkastukset tehtiin myös silmämääräisesti aina arvojen syöttämisen yhteydessä. Lisäksi histogrammien avulla voitiin tutkia frekvenssijakaumien muotoja.

Otanta perusjoukosta (n=177) oli melko suuri, joten kyselyn tulokset voitiin yleistää koskemaan Kontiorannan varuskunnan kaikkia kranaatinheitin- ja panssarintorjuntakomppanioiden varusmiehiä. Tutkimuksen alueellinen peittävyys maantieteellisesti oli myös varsin hyvä, sillä kyselyyn osallistuneet varusmiehet olivat eri puolilta Suomea. Näin ollen tuloksia voinee yleistää laajemmassakin mittakaavassa koskettamaan Suomen varusmiehiä. Tutkimustuloksia voitiin yleistää niiden vastausten osalta, joissa ilmeni samansuuntaisuutta muihin tutkimustuloksiin verrattuna. Vastausprosentti oli ilmiömäisen hyvä, sillä kyselyihin osallistui runsas joukko varusmiehiä ja yhtään lomaketta ei tarvinnut hyljätä kokonaan puutteellisten vastausten takia. Suureen vastaajamäärään ja samalla kyselyn luotettavuuteen vaikutti oletettavasti se, että kyselyajankohta oli etukäteen määritetty, jolloin varusmiehillä ei ollut samaan aikaan muita menoja. Lisäksi kyselyyn vastaaminen eteni johdonmukaisesti tutkijan ollessa itse paikalla ohjaamassa kyselyä ja vastaamassa varusmiesten esittämiin kysymyksiin.

Reliabiliteetin puolesta tutkimusta voidaan pitää toistettavana, jos toistotutkimus tehdään samanlaisin alkuohjeistuksin kuin tämä tutkimus. Tutkimuksen satunnaisvirheettömyyteen vaikuttivat vastaajat, olosuhteet, joissa kyselylomake täytettiin sekä tutkija kyselyn vetäjänä. Kyselylomakkeessa vaadittiin oman luontoliikuntasuhteen pohdiskelua niin vapaa-ajalla kuin armeijassa sekä omien liikuntatottumuksien arviointia, joten tutkimustulokset perustuvat pääasiassa vastaajien muistiin. Tutkimuksen reliabiliteettia pyrittiin lisäämään tältä osin antamalla varusmiehille runsaasti aikaa kyselylomakkeen täyttämiseen. Kyselylomake sisälsi tarkoituksenmukaisesti joitakin samaa asiaa koskevia kysymyksiä, jolloin vastausten välisten yhteyksien avulla voitiin selvittää, kuinka johdonmukaisesti kysymyksiin oli vastattu.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija itse on tärkein luotettavuuden tekijä. Tutkijan on tärkeää myöntää oma subjektiivisuutensa ja sen merkitys tutkimusprosessissa. (Eskola & Suoranta 1998, 211.) Avointen kysymysten vastausten analysoinnissa pyrittiinkin välttämään tutkijan omien käsityksien ja mielipiteiden vaikutus tulkintojen tekemiseen. Varusmiesten kokemuksia luontoliikunnasta kuvattiin tismalleen samalla lailla kuin he olivat niistä kertoneet.

Kyselylomake ja sen avokysymykset osoittautuivat toimiviksi fenomenologisen tutkimusotteen tunnuspiirteisiin nähden. Kysymykset laadittiin näitä ominaispiirteitä (Laine 2001) myötäillen: niihin pystyi vastaamaan kuvailevasti, kertomuksenomaisesti ja itsenäisesti. Varusmiehillä oli mahdollista kertoa mielipiteensä ja kokemuksensa täysin vapaamuotoisesti ilman pelkoa siitä, että henkilöllisyys tulisi ilmi, sillä kyselyyn vastattiin nimettömänä. Laineen (2001) mukaan fenomenologinen lähestyminen tutkimuksessa on luonteeltaan avointa ja luonnollista. Tutkijan tavoitteena on nähdä tutkittava ilmiö mahdollisimman pelkistettynä, jolloin hänellä ei ole ilmiön luonteesta etukäteisoletuksia (Eskola & Suoranta 1998, 147). Fenomenologisen tutkimuksen päämääränä on ymmärryksen lisääminen jostaakin inhimillisen elämän ilmiöstä, johon voi liittyä ongelmia tai kehittämistarpeita (Laine 2001).

Laadullisen aineiston analysointivaiheessa käytettiin aineistolähtöistä lähestymistapaa, sillä tietyn viitekehyksen tai teorian ei haluttu antaa vaikuttaa tulkintoihin ja päätelmiin. Ensin tutustuttiin aineiston sisältöön lukemalla varusmiesten vastaukset kertaalleen ajatuksella läpi. Toisella lukukerralla aineistoon tehtiin merkintöjä ja sieltä otettiin talteen isompia kokonaisuuksia. Teemojen etsimisen jälkeen oli vuorossa niiden merkityssisällön täsmentäminen (Laine 2001). Kokonaisuuksien yhteyteen koottiin kuhunkin teemaan sopivia pienempiä ja tarkentavia asioita. Sen jälkeen teemojen merkityssisältö muotoiltiin sanallisesti ja aloitettiin tulkintojen tekeminen. Dialogin käyttäminen on viisasta tulkintojen arvioinnissa (Laine 2001). Tulkintojen pätevyyttä tarkasteltiin kriittisesti, sillä kumppanina oli mahdollista käyttää armeijan suorittanutta henkilöä. Aineiston analyysin yhteydessä käytettiin harkinnanvaraisesti sitaatteja eli aineistosta lainattuja kohtia. Ne toimivat havainnollistavina esimerkkeinä, tulkintojen perusteluina, tekstin elävöittäjänä ja todisteina siitä, että tutkimusanalyysi pohjautuu johonkin aineistoon (Eskola & Suoranta 1998, 176; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, 106).

Fenomenologisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointiin liittyy tutkijan kyky tavoittaa ilmiö sellaisena kuin se tutkittavalle ilmenee (Perttula 1995, 104). Latomaan (2008) mukaan kokemusten laadulliseen tutkimiseen liittyy kolme virhemahdollisuutta ja ongelma-kohtaa tutkimuksen rakentumisen alueella. Ensimmäinen kysymys on: vastaako tutkittavan

sanallinen ilmaisu tai kertoma hänen kokemustaan? Tähän kuuluu tutkittavan kyky jäsentää omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan sekä hänen käyttämänsä kieli ja kielellinen ilmaisu. Kokemuksen tavoitettavuuteen voi liittyä suojaustoimenpiteitä ja vastarintaa, jotka muokkaavat kokemusten tietoista kokemista ja estävät kokemuksen tavoittamista. Esimerkiksi menneisyyden kokemukset voivat olla virhelähteinä voimakkaan positiivisina tai negatiivisina. (Latomaa 2008.) Luotettavuuden parantamiseksi varusmiehille annettiin runsaasti aikaa vastata kyselyyn. Näin he saivat jäsentää ajatuksiaan ja palautella kokemuksiaan mieleen rauhallisessa ja kiireettömässä ympäristössä. Lisäksi heitä muistutettiin kyselyn alussa siitä, että henkilöllisyys tulee säilymään turvattuna ja salassa läpi tutkimuksen kulun. Näin ollen heille taattiin suotuisat olosuhteet syventyä omiin kokemusmaailmoihinsa.

Toinen kysymys kuuluu: tavoittaako tutkija tutkittavan kokemuksen eli ymmärtääkö tutkija, mitä tutkittava tarkoittaa ilmaistessaan kokemustaan? Mahdollisimman täydellinen ymmärtäminen edellyttää yhteistä kieltä, kokemustaustaa ja elämänhistoriaa ymmärtämisen perustana, vuorovaikutuksellisuutta sekä kykyä ja halua eläytyä tutkittavan kokemusmaailmaan. Häiriötekijöiksi voivat muodostua tutkijan omat suojaustoimenpiteet ja vastarinta, kun hän yrittää ymmärtää tutkittavaansa ja tavoittaa hänen mielenliikkeitään ja kokemuksiaan. (Latomaa 2008.) Kyselyiden merkityssisältöjen avaamisessa käytettiin kumppanina armeijan suorittanutta henkilöä, joka avasi tutkijalle vaikeimpia varusmiestermejä ja auttoi tulkitsemaan varusmiesten ajatuksia oikein.

Merkitysten tulkinnassa tutkijan olisi hyvä saada jonkinlainen kokonaiskuva tutkittavasta ihmisestä, sillä merkitykset syntyvät yhteyksistä (Laine 2001). Tutkimuksessa ei ollut mahdollista saavuttaa täydellistä yhteyttä tutkittaviin, vaikka tutkija olikin itse paikalla kyselyä pitäessään. Kyselytilanteessa oli toki mahdollista olla edes hieman vuorovaikutuksellinen, sillä kysymyksiä sai esittää. Tutkittavat olivat entuudestaan vieraita tutkijalle, mutta jotain yhteistä heillä silti oli: suomi äidinkielenä, peruskoulutus ja kokemukset luonnonläheisessä ympäristössä elämisestä. Elämänhistoriassa ilmeni näin ollen edes jonkinlaista samankaltaisuutta, minkä voinee ajatella vahvistaneen tutkijan ymmärtämystä tutkimusjoukostaan ja heidän kertomuksistaan.

Kolmanneksi kysytään: kykeneekö tutkija ilmaisemaan sanallisesti ymmärtämänsä eli vastaako tutkijan antama selitys asiasta tutkittavan omakohtaista kokemusta? Onko tutkijalla kieltä ja käsitteellisiä välineitä tutkittavan kokemuksen esittämiseen? (Latomaa 2008.) Vastauksia analysoitaessa asiat pyrittiin esittämään niin yksiselitteisesti kuin se vain oli mahdollista tulkkamisapua hyödyntäen.

Varusmiesten luontoliikuntasuhteeseen liittyvän faktorimittarin luotettavuutta testattiin Cronbach alfa-kertoimen avulla, joka osoittaa asteikon reliaabeliuden. Mittarissa oli yhteensä 61 väittämää, joiden merkitystä itselleen varusmiehet arvioivat Likertin järjestysasteikon mukaan. Faktoriaineiston korrelaatioriittävyys testattiin KMO-testillä. Arvoksi saatiin 0,86, mikä osoitti, että edellytykset faktorointiin olivat hyvät. Metsämuurosen mukaan (2005, 624) KMO-testin arvon ollessa suurempi kuin 0,6 korrelaatiomatriisi on sovelias pääkomponenttianalyysiin. Barlett'n testissä sig-arvoksi saatiin ,000. Tuloksen mukaan muuttujien välillä oli riittävästi korrelaatiota, joten tämänkin testin mukaan edellytykset olivat suotuisat faktorianalyysin suorittamiselle.

Faktorianalyysiä käyttämällä muuttujien informaatio tiivistettiin yhdeksään faktoriin, jotka jakautuivat henkisiin kasvutekijöihin, luontotekijöihin, vuorovaikutukseen, fyysisiin kuntekijöihin, palautteeseen ja tukeen, pakollisuuteen, hyvinvointiin, koulutukseen ja luontoarvostukseen. Faktorianalyysi ajettiin vinokulmaisen rotaation avulla (Promax), sillä sen avulla havaittiin pääkomponenttien korreloivan parhaiten keskenään. Taulukosta ja analyysistä poistettiin ensimmäisen faktorin muuttuja ”Liikunta on ollut kilpailupainotteista”, jotta Cronbachin alfa saatiin nostettua arvosta ,919 arvoon ,922. Se ei myöskään sopinut faktoriin sisältönsä vuoksi ja sen kommunaliteetti-arvo oli alhainen ,194. Faktorista kuusi poistettiin muuttuja ”Luonnossa liikkuminen on ollut liian ulkoapäin ohjattua ja tarkkaan rajattua”, jolloin Cronbachin alfa saatiin nostettua arvosta ,551 arvoon ,796. Muuttujan poistamista puolsi myös sen alhainen kommunaliteetti ,106. Faktorista yhdeksän poistettiin muuttujat ”Liikunta armeijassa on minulle pakkopullaa, suorittamista” ja ”Varusmiespalveluksen jälkeen tulen liikkumaan vapaa-ajallani enemmän”, jolloin Cronbachin alfa saatiin nostettua arvosta ,426 arvoon ,721. Varusmiesten luontoliikuntasuhteeseen liittyvien näkemysten taustalla havaitut yhdeksän laajempaa asenneulottuvuutta ja niiden luotettavuus

ovat esillä taulukossa 2. Taulukossa 3 näkyvät faktoroitujen muuttujien kommunaliteettiarvot.

TAULUKKO 2. Luontoliikuntasuhteen asenneulottuvuudet ja niiden luotettavuus

F1 (Henkiset kasvutekijät) ($\alpha = ,922$)	F2 (Luontotekijät) ($\alpha = ,745$)
6. Yhteiset marssit ovat edistäneet ryhmä- ja joukkuehengen luomista	10. Pidän tärkeänä liikkumista luonnossa toisten seurassa
11. Liikuntakoulutus on tarjonnut positiivisia elämyksiä	24. Luonnosta on tullut minulle läheinen liikuntaympäristö
12. Olen päässyt toteuttamaan itseäni	25. Armeijassa olo on innostanut liikkumaan luonnossa
13. Olen kokenut henkistä mielihyvää	26. Luonnossa liikkuminen on parantanut mielialaani
14. Olen kokenut onnistumista	27. Luonnossa liikkuminen on tuottanut minulle iloa
15. Olen kokenut olevani osa yhteisöä	32. Kaupunkiympäristö on minusta vetovoimaisempi kuin luonto
16. Olen kokenut virkistymistä	33. Minulle on ollut tärkeää päästä nauttimaan kauniista maisemista ja luonnon rauhasta myös armeija-aikana
17. Olen saanut kokea haasteita	34. Varusmiespalveluksella on ollut myönteinen vaikutus asenteeseeni luontoliikuntaa kohtaan
18. Olen saanut uusia liikuntakokemuksia	35. Rankan taistelukoulutuksen lomassa tulisi voida ”ladata akkuja” rauhallisessa luonnonympäristössä
19. Olen päässyt rikkomaan rajojani	36. Koen varusmiespalveluksen luontoliikuntojen olleen hyödyllisiä omalle elämälleni
22. Olen oppinut arvioimaan riskejä	41. Liikkuisin mieluummin sisällä kuin ulkona
23. Olen oppinut kantamaan vastuuta itsestäni ja muista	47. Varusmiespalveluksessa ei huomioida luonnon suotuisaa merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille
28. Itseluottamukseni on vahvistunut pitkien marssikoulutuksien aikana	61. Luontoliikunnan lajikirjo voisi olla armeijan liikuntakoulutuksessa monipuolisempi
37. Fyysiset olosuhteet (liikuntapaikat) ovat armeijassa hyvät	
53. Kilpailu innostaa liikkumaan ja yrittämään enemmän	
54. Tärkeintä on yrittää parhaansa	

F3 (Vuorovaikutus) ($\alpha = ,871$)	F4 (Fyysiset kuntotekijät) ($\alpha = ,809$)
1. Vuorovaikutus on ollut toimivaa muiden alokkaiden kesken 2. Vuorovaikutus on ollut toimivaa alokkaiden ja henkilöstön välillä 3. Ilmapiiri on ollut kannustava 4. Ilmapiiri on ollut myönteinen 5. Yhteishenki on ollut hyvä	21. Fyysinen kuntoni on parantunut 38. Liikunta- ja fyysinen koulutus on ollut monipuolista 39. Fyysisen rasituksen määrä on ollut sopiva 40. Luonnossa liikkumista on ollut riittävästi 42. Tunnen fyysisen kuntoni kohentuneen 43. Luonnossa liikkuminen on parantanut keuhkohallintaani
F5 (Palaute ja tuki) ($\alpha = ,790$)	F6 (Pakollisuus) ($\alpha = ,796$)
7. Olen saanut henkistä tukea kouluttajilta 8. Olen saanut myönteistä palautetta kouluttajilta 9. Olen saanut yksilöllistä palautetta kouluttajilta	56. Tiukka järjestäytyneisyys vie liikunnasta ilon 57. Vaikuttamismahdollisuuksien puute laskee motivaatiota liikuntaan 58. Pakollisuus vie liikunnasta ilon
F7 (Hyvinvointi) ($\alpha = ,658$)	F8 (Koulutus) ($\alpha = ,708$)
29. Luonnossa liikkuminen on ollut henkisesti raskasta 30. Väsymys on haitannut osallistumistani liikuntaan 31. Huonot olosuhteet (kylmyys, vesisade) ovat haitanneet liikkumistani luonnossa 45. Pidän fyysisesti rasittavista marssista luonnossa 48. Olen ollut tyytyväinen saamaani koulutukseen	49. Kouluttajat ovat olleet päteviä tietotasoltaan 50. Kouluttajat ovat olleet päteviä taitotasoltaan 51. Kouluttajat ovat huomioineet yksilöiden väliset tasoerot liikunnassa
F9 (Luontoarvostus) ($\alpha = ,721$)	
20. Koen armeijan seikkailuna 59. Armeijassa opetetaan huomioimaan luonnon merkitys ihmiselle 60. Armeijassa opitaan kunnioittamaan luontoa ja sen voimia	

Mittari osoittautui luotettavaksi Cronbach alfa-kertoimen mukaan. Sen avulla tutkittiin myös muita kyselylomakkeen osioita ja niiden mittareiden luotettavuutta. Luonnossa liik-

kumisen merkitsevyystekijöitä selvittävässä osiossa oli yhteensä 10 väittämää, joiden α -kerroin oli ,804. Varusmiesten suosimat liikuntaympäristöt, jotka sisälsivät yhteensä 13 väittämää, saivat puolestaan α -kertoimeksi ,805. Luontoliikuntalajeista muodostettujen summamuuttujien, joita oli yhteensä seitsemän, α -kertoimeksi tuli ,850. Alfakertoimista voi päätellä mittarien reliaabeliuden olevan hyvä jokaisessa osiossa, sillä Metsämuuronen (2003, 443) määrittää alfan arvon 0.60 alimmaksi hyväksyttäväksi arvoksi.

TAULUKKO 3. Faktoroitujen muuttujien kommunaliteettiarvot

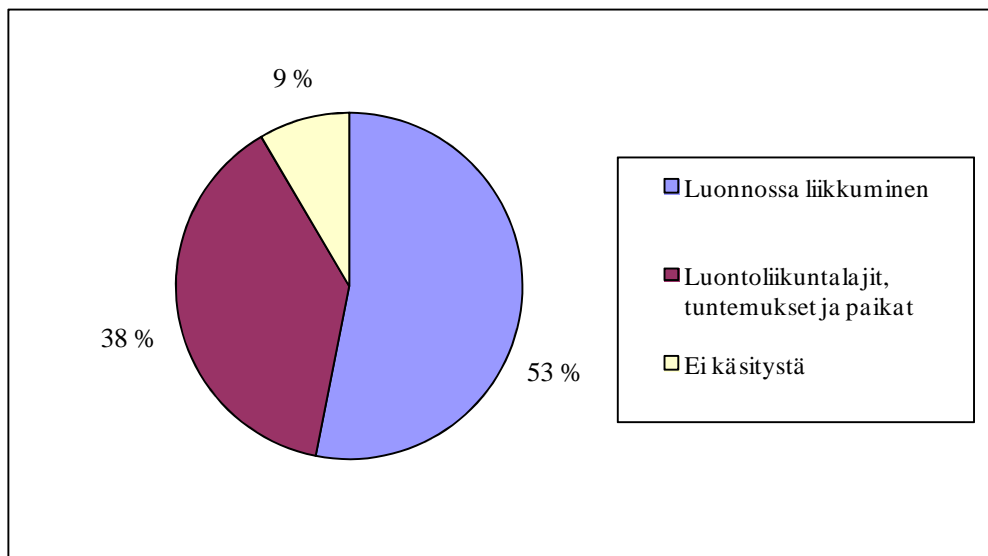
Muuttujat	Kommunaliteettiarvot
Vuorovaikutus alokkaiden välillä	,717
Vuorovaikutus alokkaiden ja henkilöstön välillä	,552
Kannustava ilmapiiri	,601
Myönteinen ilmapiiri	,650
Hyvä yhteishenki	,622
Yhteiset marssit	,516
Henkinen tuki kouluttajilta	,621
Myönteinen palaute kouluttajilta	,641
Yksilöllinen palaute kouluttajilta	,454
Liikkuminen toisten seurassa	,511
Positiiviset elämykset liikuntakoulutuksesta	,598
Itsensä toteuttaminen	,559
Henkisen mielihyvän kokeminen	,691
Onnistumisen kokeminen	,592
Osa yhteisöä	,599
Virkistymisen kokeminen	,603
Haasteiden kokeminen	,581
Uudet liikuntakokemukset	,536
Rajojen rikkominen	,594
Armeijan kokeminen seikkailuna	,444
Fyysisen kunnon parantuminen	,736
Riskien arviointi	,430
Vastuun kantaminen	,486
Luonnosta läheinen liikuntaympäristö	,611
Armeija innostanut liikkumaan luonnossa	,671

Mielialan parantuminen	,692
Ilon kokeminen	,730
Itseluottamus	,501
Henkisesti raskasta	,410
Väsymys	,551
Huonot olosuhteet haitanneet liikkumista	,368
Kaupunkiympäristö vs. luonto	,526
Kauniit maisemat ja luonnon rauha	,544
Myönteinen vaikutus asenteeseen	,663
Akkujen lataaminen	,368
Hyödyllisyys elämässä	,526
Fyysiset olosuhteet	,368
Liikunta- ja fyysinen koulutus monipuolista	,595
Fyysisen rasituksen määrä	,378
Luontoliikunnan riittävyys	,270
Sisällä liikkuminen vs. ulkona	,493
Fyysisen kunnon kohentuminen	,766
Kehonhallinnan parantuminen	,533
Liikunta armeijassa pakkopullaa	,303
Fyysisesti rasittavat marssit	,549
Varusmiespalveluksen jälkeinen liikunta	,284
Terveysten ja hyvinvoinnin huomiointi	,221
Tyytyväisyys koulutukseen	,524
Kouluttajien tietotaso	,864
Kouluttajien taitotaso	,796
Yksilöiden välisten tasoerojen huomiointi	,228
Liikunnan kilpailupainotteisuus	,194
Kilpailemisesta innostusta	,257
Parhaansa yrittäminen	,424
Ulkoapäin ohjattua ja tarkkaan rajattua	,106
Tiukka järjestäytyneisyys	,546
Vaikutusmahdollisuuksien puute	,650
Pakollisuus vie ilon	,442
Luonnon merkitys ihmiselle	,520
Luonnon ja sen voimien kunnioitus	,586
Luontoliikunnan lajikirjo	,286

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1. Luontoliikunta käsitteenä

Luontoliikuntakäsitteen ymmärtämisen prosentuaaliset osuudet on havainnollistettu piirakkavieron avulla.



KUVIO 3. Luontoliikuntakäsitteen ymmärtäminen

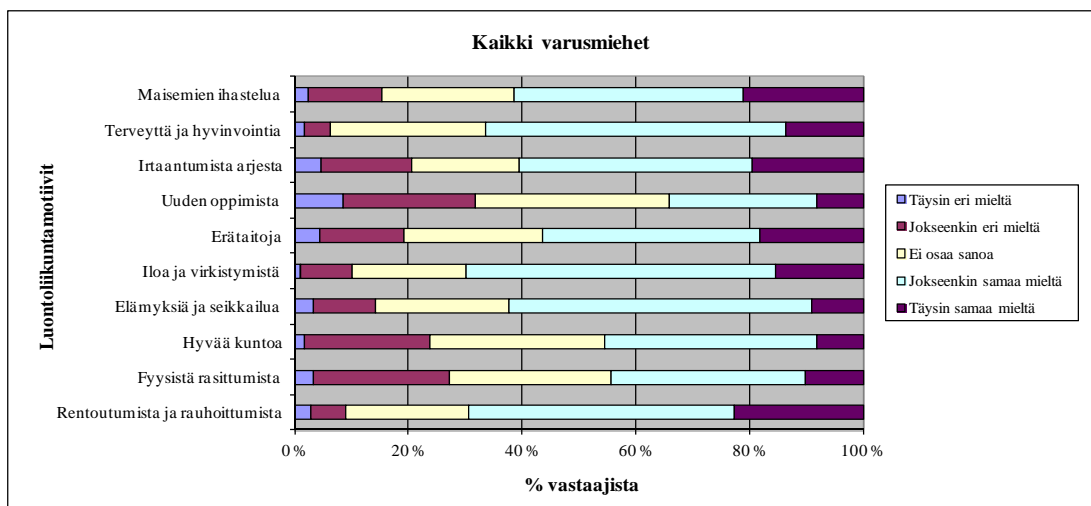
Varusmiehet määrittivät luontoliikuntakäsitteen kolmijakoisesti (kuvio 3). Vastaajista 94 kertoi luontoliikunnan olevan luonnossa liikkumista, kun taas 68 heistä pystyi määrittelemään luontoliikunnan syvällisemmin. Tyypillisiä kuvauksia olivat eri luontoliikuntalajien esittelyt sekä omien tunteuksien ja itselle mieluisten paikkojen liittäminen luonnossa liikkumiseen. Vastaajista 15 totesi, ettei heillä ollut mitään ymmärrystä käsitteestä.

7.2 Varusmiesten suhde luontoliikuntaan ennen palvelusaikaa

Tutkittaessa varusmiesten suhdetta luontoliikuntaan, käytettiin strukturoituja kysymyksiä. Nuoret ympäröivät valmiista vastausvaihtoehdoista itselleen sopivimman vaihtoehdon. Suhdetta luontoliikuntaan tarkasteltiin luontoliikuntamotiivien, eri ympäristöissä liikkumisen useuden ja luontoliikuntalajien osalta. Tuloksissa tehtiin lisäksi vertailua varusmiesten elinympäristöjen, kestävyyskunnan, luontoliikunta-aktiivisuuden ja komppanioiden välillä.

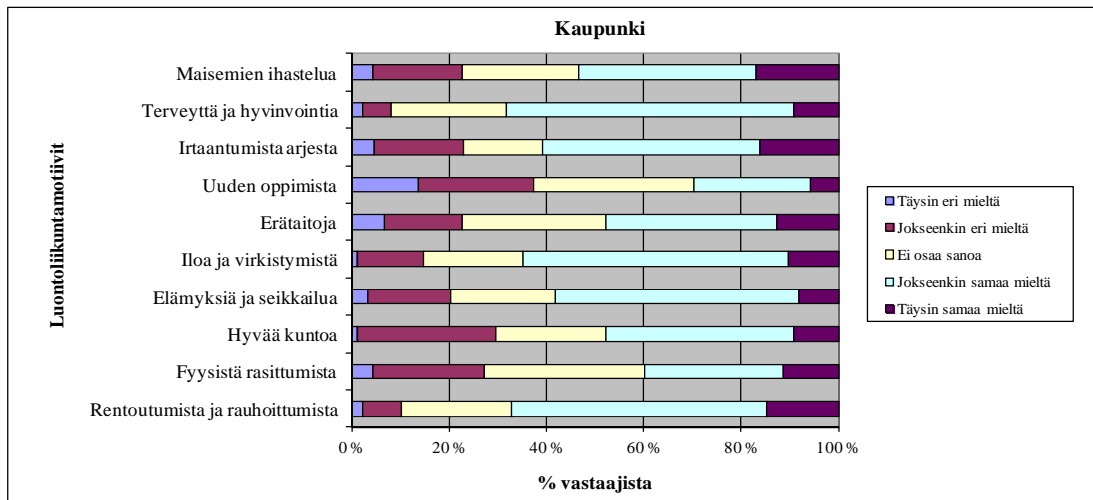
7.2.1 Luontoliikunnan motiivit

Lomakkeessa kysyttiin luonnossa liikkumisen merkitsevyyttä seuraavin vastausvaihtoehdoin 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä. Tutkimustulokset analysoitiin muuttujien prosenttien avulla. Tilastolliset merkitsevyydet selvitettiin χ^2 -testillä. Lisäksi varusmiesten elinympäristöjen, kestävyyskunnan, luonnossa liikkumisen useuden ja komppanioiden välisten riippuvuuksien tarkastelussa käytettiin ristiintaulukointia.



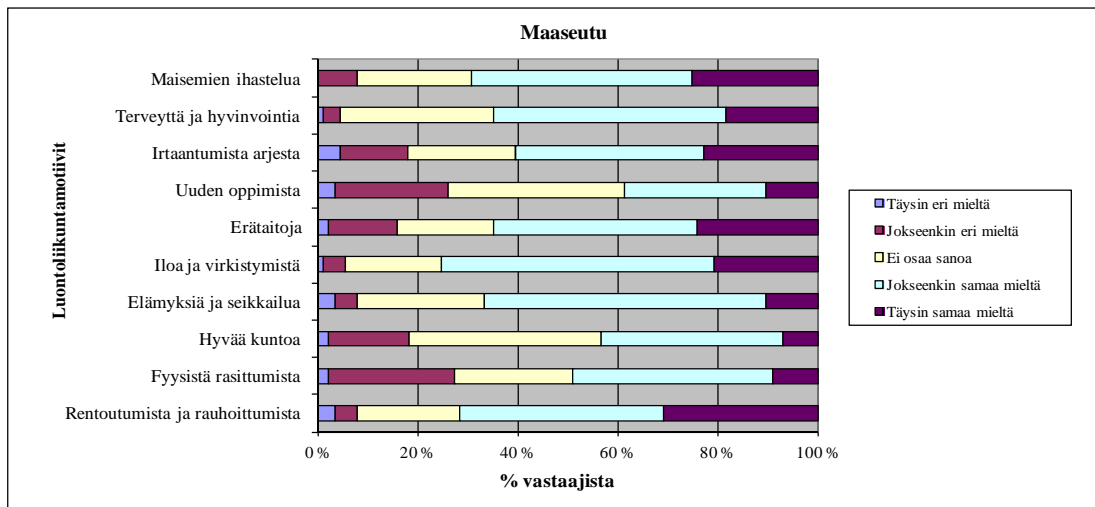
KUVIO 4. Varusmiesten luontoliikuntamotiivit

Varusmiehistä 70 % oli täysin tai jokseenkin sitä mieltä, että ilo ja virkistyminen motivoi eniten harrastamaan luontoliikuntaa. Lähes yhtä tärkeä motiivi oli rentoutuminen ja rauhoittuminen, 69 % ja kolmantena tuli terveys ja hyvinvointi, 66 %. Vähiten varusmiehet arvosivat hyvää kuntoa (46 %), fyysistä rasittumista (44 %) ja uuden oppimista (34 %) (kuvio 4).

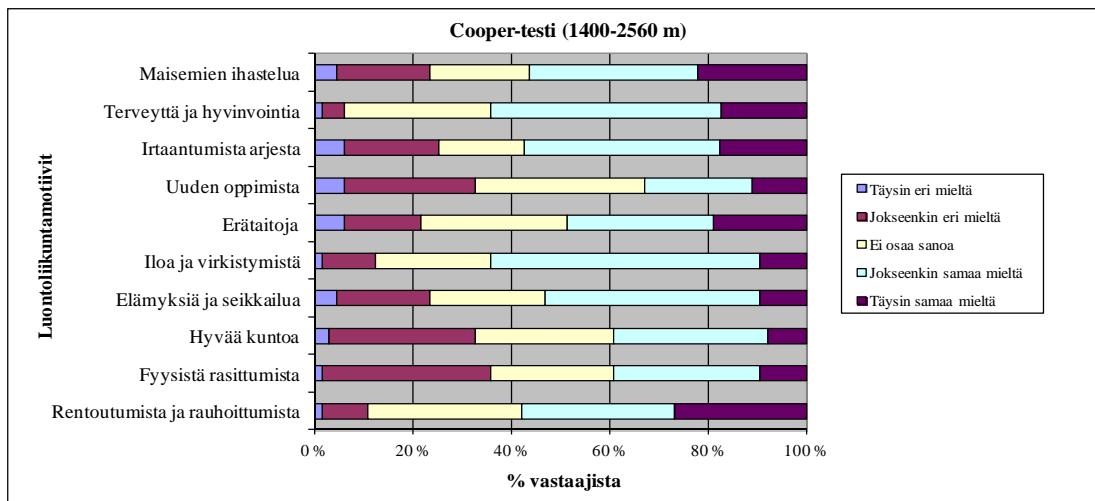


KUVIO 5. Kaupunkilaisnuorten luontoliikuntamotiivit (n=89)

Kaupunkilaisista noin 69 % oli täysin tai jokseenkin sitä mieltä, että terveys ja hyvinvointi motivoi eniten harrastamaan luontoliikuntaa (kuvio 5). Seuraavina tulivat rentoutuminen ja rauhoittuminen sekä ilo ja virkistyminen. Maaseudulla eläneille noin 75 %:lle tärkein motiivi oli ilo ja virkistyminen (kuvio 6). Rentoutuminen ja rauhoittuminen sekä maisemien ihastelu tulivat seuraavina. Havaitut erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (liite 3).



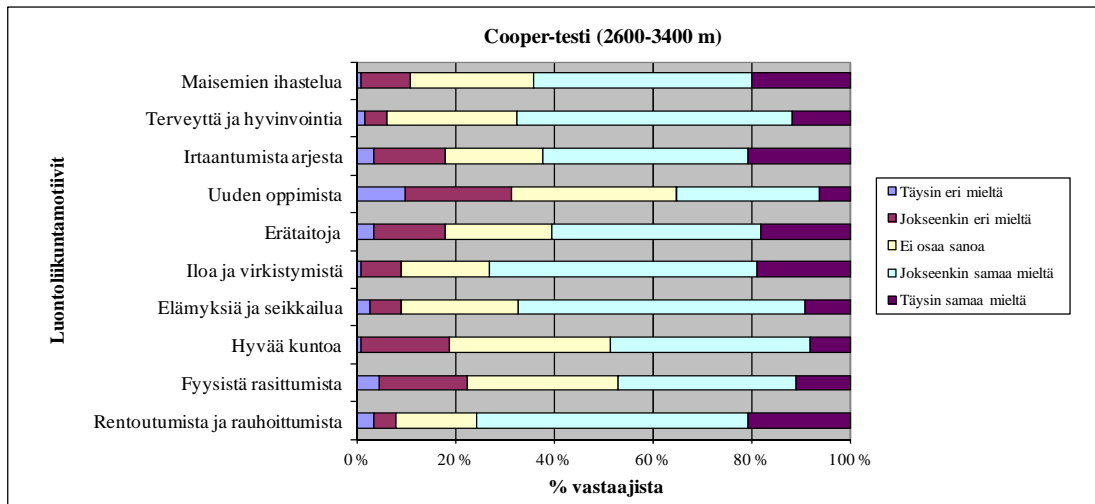
KUVIO 6. Maaseudun nuorten luontoliikuntamotiivit (n=88)



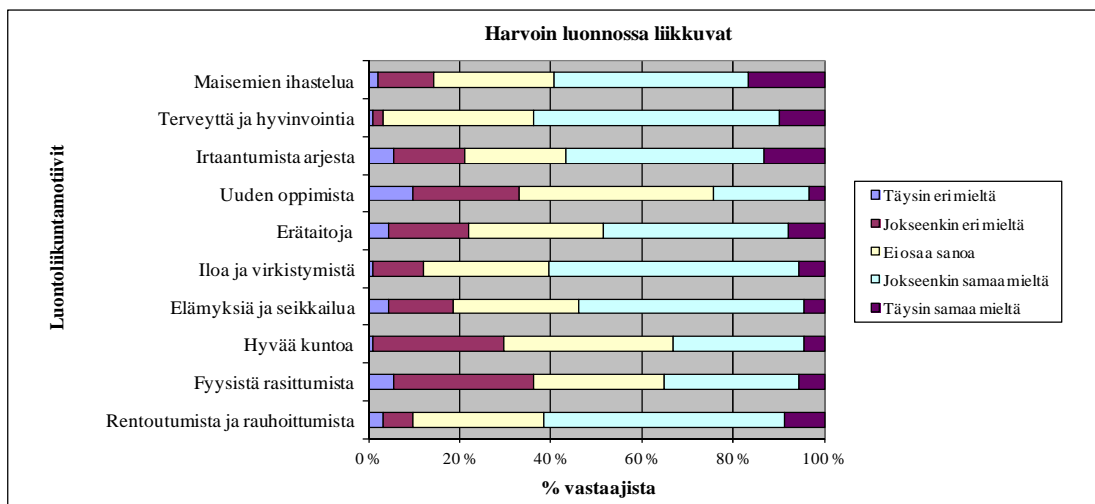
KUVIO 7. Varusmiesten luontoliikuntamotiivit kestävyyskunnan mukaan (n=65)

Cooper-testissä huonon tai tyydyttävän tuloksen saaneista varusmiehistä 65 %: lle ilo ja virkistyminen oli tärkein luontoliikuntamotiivi (kuviot 6 ja 7). Seuraavana tulivat terveys ja hyvinvointi sekä rentoutuminen ja rauhoittuminen. Cooper-testissä hyvään ja kiitettävään tulokseen yltäneille varusmiehillä kolmen kärkimotiivin joukossa olivat rentoutuminen ja rauhoittuminen 76 %, terveys ja hyvinvointi sekä elämykset ja seikkailu (kuviot 7 ja 8). Tuloksi-

en mukaan (liite 3) ryhmien välinen ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä motiivin rentoutumista ja rauhoittumista kohdalla.



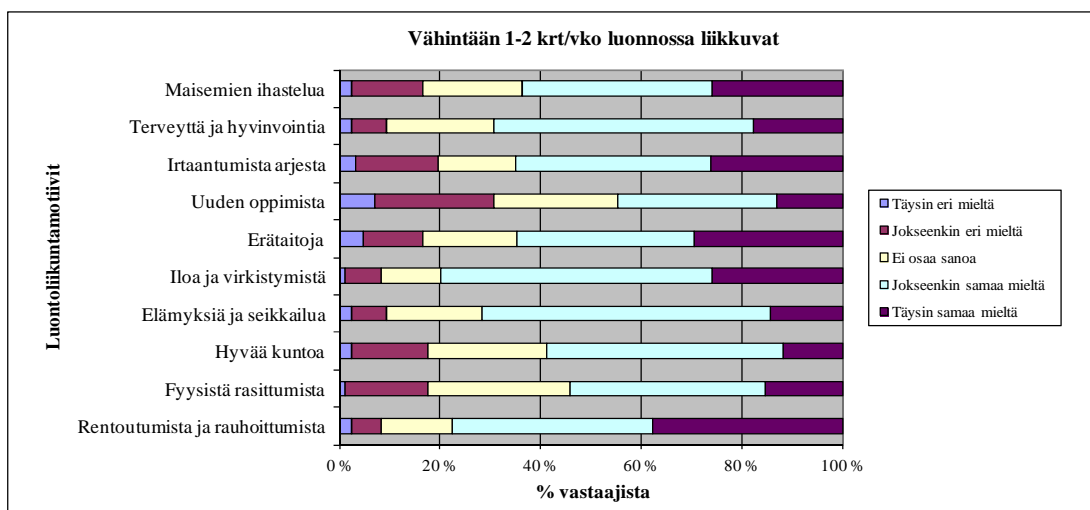
KUVIO 8. Varusmiesten luontoliikuntamotiivit kestävyyskunnan mukaan (n=111)



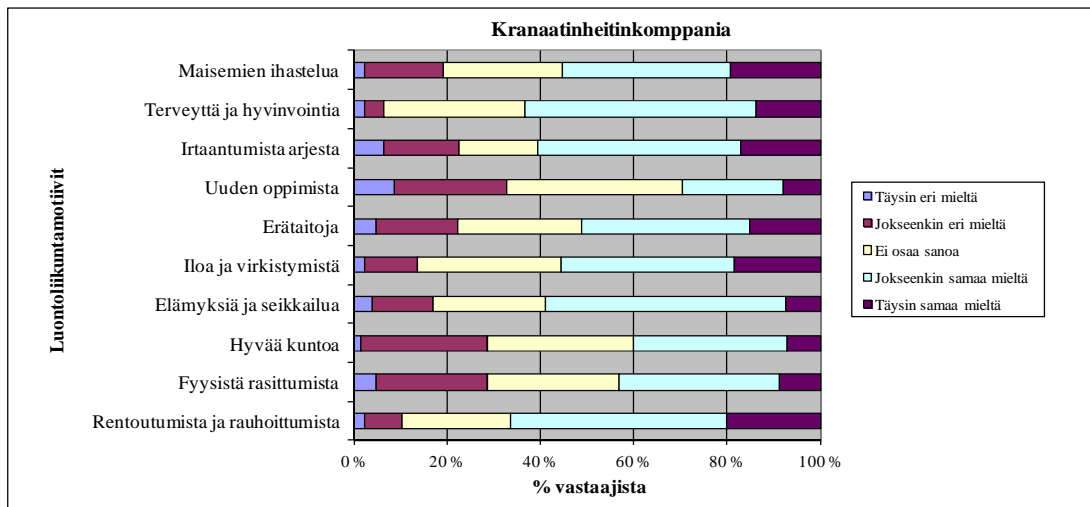
KUVIO 9. Varusmiesten luontoliikuntamotiivit luonnossa liikkumisen useuden mukaan (n=92)

Harvoin luonnossa liikkuvista noin 64 % oli täysin tai jokseenkin sitä mieltä, että terveys ja hyvinvointi motivoi eniten harrastamaan luontoliikuntaa (kuvio 9). Seuraavina tulivat ilo ja

virkestyminen sekä rentoutuminen ja rauhoittuminen. Vähintään 1-2 kertaa viikossa luonnossa liikkuvista 80 %:lle tärkein motiivi oli puolestaan ilo ja virkestyminen (kuvio 10). Rentoutuminen ja rauhoittuminen sekä terveys ja hyvinvointi tulivat seuraavina. Tuloksien mukaan (liite 3) ryhmien välillä ilmeni useita tilastollisesti merkitseviä eroja. Motiivissa rentoutumista ja rauhoittumista ero oli erittäin merkitsevä. Muuttujissa hyvää kuntoa, iloa ja virkestymistä sekä erätaitoja erot olivat puolestaan tilastollisesti merkitseviä. Muuttujissa fyysistä rasittumista ja uuden oppimista erot olivat melkein merkitseviä.

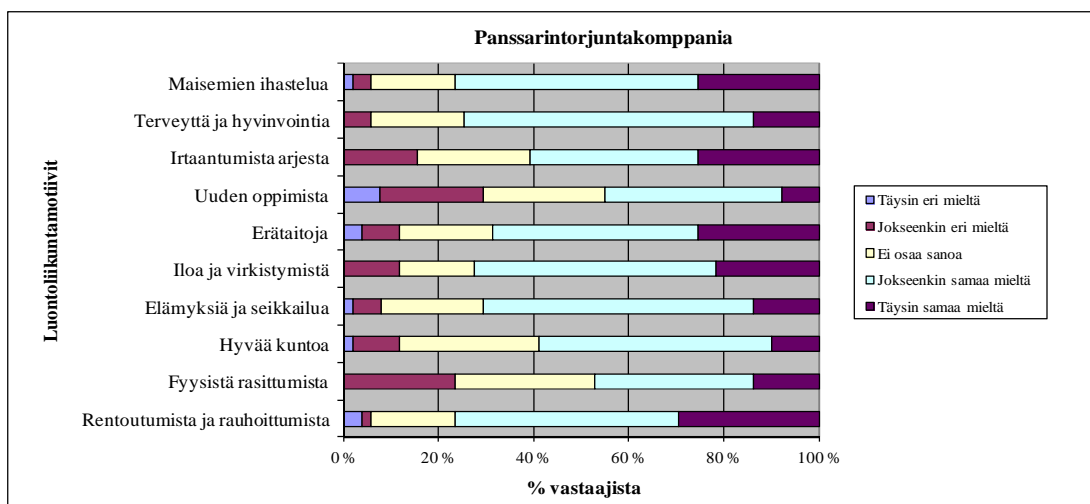


KUVIO 10. Varusmiesten luontoliikuntamotiivit luonnossa liikkumisen useuden mukaan (n=85)



KUVIO 11. Varusmiesten luontoliikuntamotiivit komppanian mukaan (n=126)

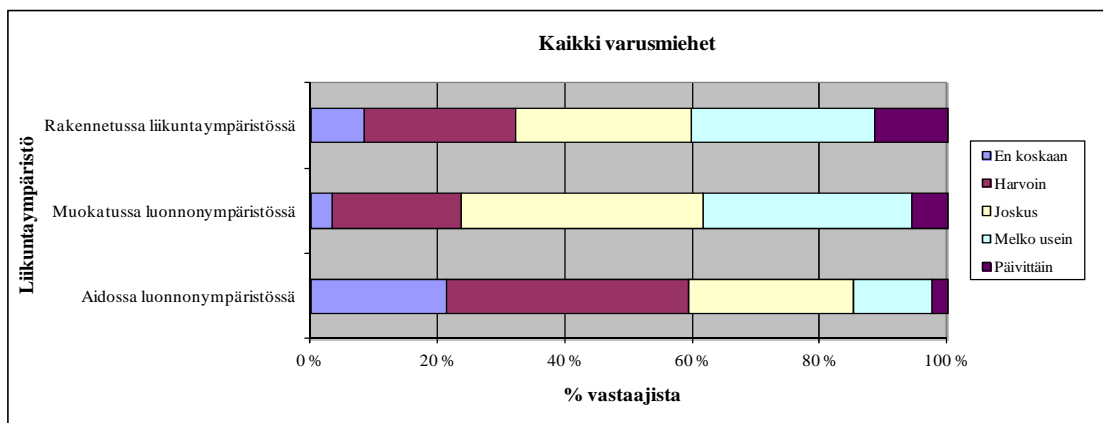
Kranaatinheitinkomppanian varusmiehistä 66 %:lle rentoutuminen ja rauhoittuminen oli tärkein luontoliikuntamotiivi (kuvio 11). Seuraavana tulivat terveys ja hyvinvointi sekä irtaantuminen arjesta. Panssarintorjuntakomppanian varusmiehistä noin 77 %:lle vastaavasti yhtä tärkeitä olivat rentoutuminen ja rauhoittuminen sekä maisemien ihastelu (kuvio 12). Kolmanneksi eniten heitä motivoi liikkumaan luonnossa terveys ja hyvinvointi. Havaitut erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (liite 3).



KUVIO 12. Varusmiesten luontoliikuntamotiivit komppanian mukaan (n=51)

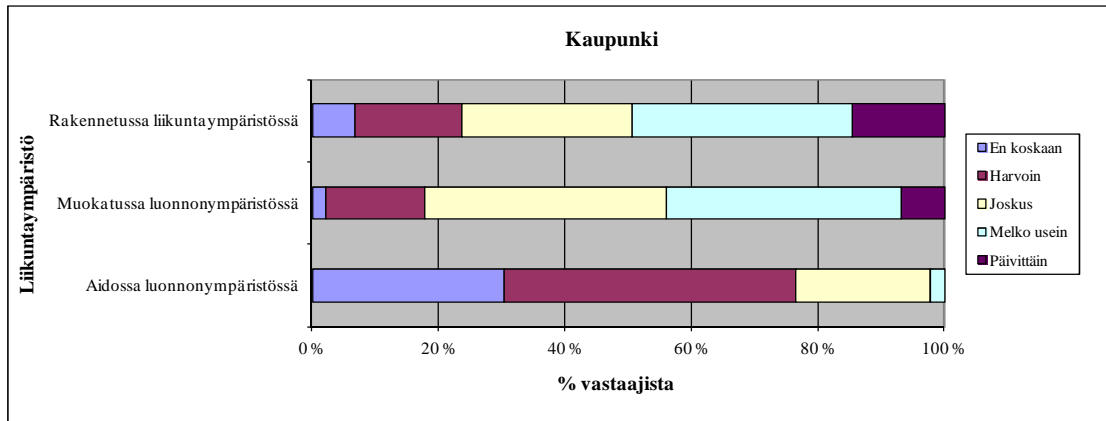
7.2.2 Liikuntaympäristöt

Lomakkeessa kysyttiin varusmiesten liikkumisen useutta erilaisissa liikuntaympäristöissä. Vastausvaihtoehdot olivat 1 = en koskaan, 2 = harvoin, 3 = joskus, 4 = melko usein ja 5 = päivittäin. Tutkimustulokset analysoitiin prosenttien avulla. Tilastolliset merkitsevyydet selvitettiin χ^2 -testillä. Lisäksi varusmiesten elinympäristöjen, kestävyyskunnan, luontoliikunta-aktiivisuuden ja komppanioiden välisten riippuvuuksien tarkastelussa käytettiin ristiintaulukointia.

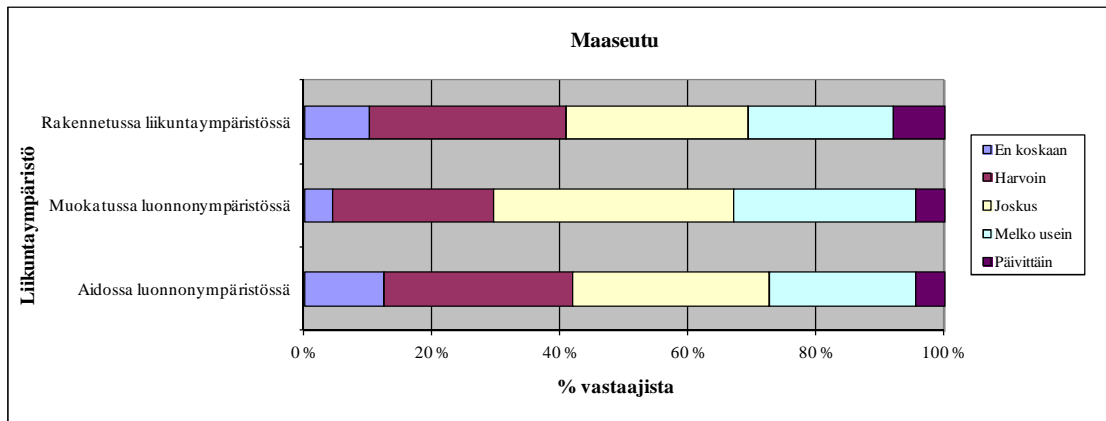


KUVIO 13. Varusmiesten suosimat liikuntaympäristöt

Varusmiehet liikkuvat melko usein tai päivittäin rakennetussa liikuntaympäristössä, 40 %. Lähes yhtä usein liikuttiin muokatussa luonnonympäristössä, 38 % ja kaikkein vähiten aidossa luonnonympäristössä, 15 % (kuvio 13).

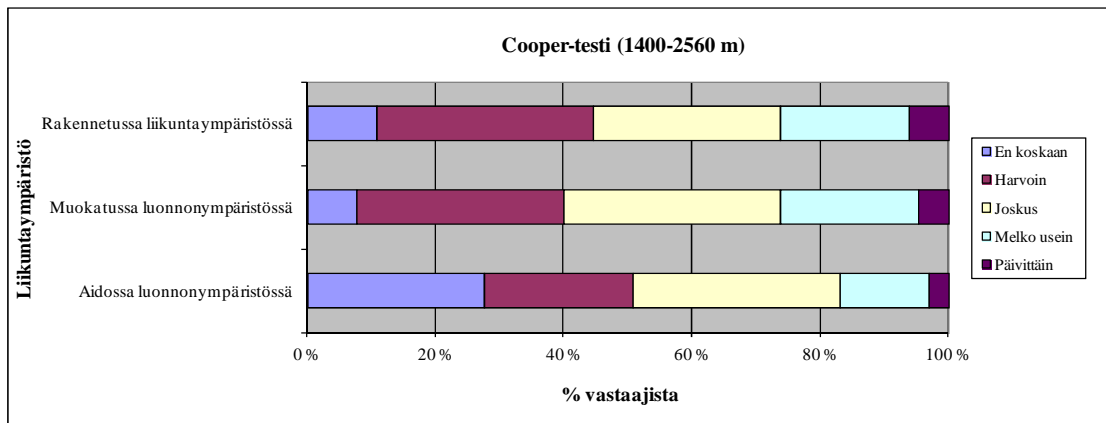


KUVIO 14. Kaupunkilaisnuorten suosimat liikuntaympäristöt (n=89)

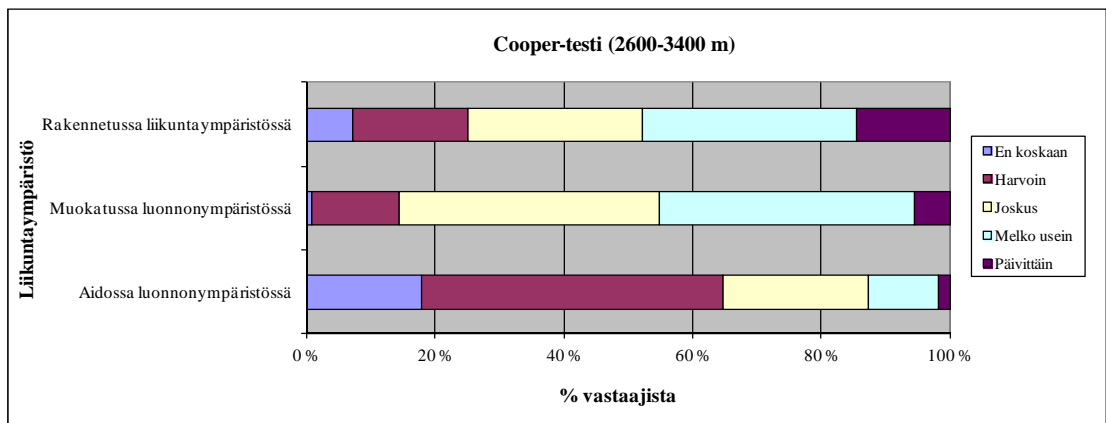


KUVIO 15. Maaseudun nuorten suosimat liikuntaympäristöt (n=88)

Tulokset osoittivat (kuviot 14 ja 15), että kaupunkilaisista 49 % liikkui melko usein tai päivittäin rakennetussa liikuntaympäristössä. Seuraavaksi eniten liikuttiin muokatussa luonnonympäristössä, noin 44 %. Maaseudun nuorista noin 33 % liikkui melko usein tai päivittäin muokatussa luonnonympäristössä. Lähes yhtä usein liikuttiin rakennetussa liikuntaympäristössä, noin 31 %. Aidossa luonnonympäristössä liikuttiin vähiten. Kaupunkilaisilla luku oli vain 2 % ja maaseudun nuorilla 27 %. Tuloksien mukaan (liite 4) ryhmien välinen ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä muuttujan aito luonnonympäristö kohdalla.

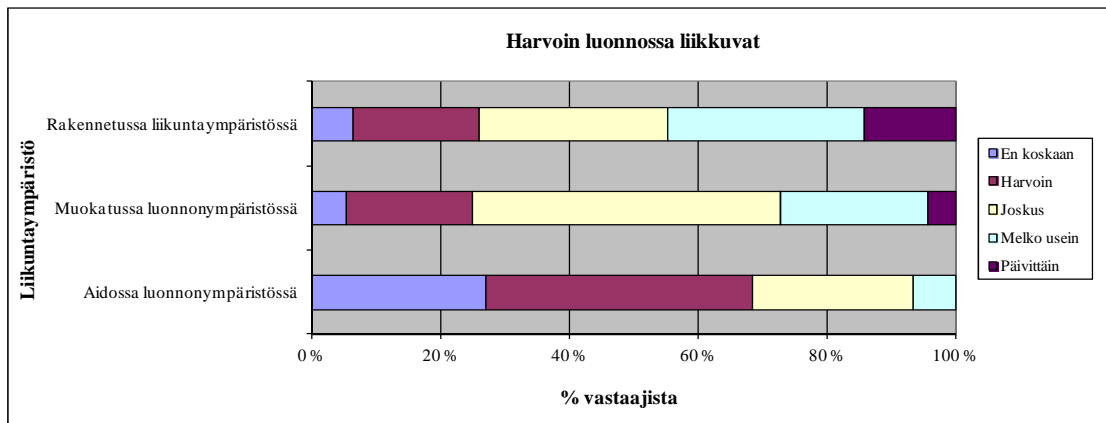


KUVIO 16. Varusmiesten suosimat liikuntaympäristöt kestävyyskunnan mukaan (n=65)

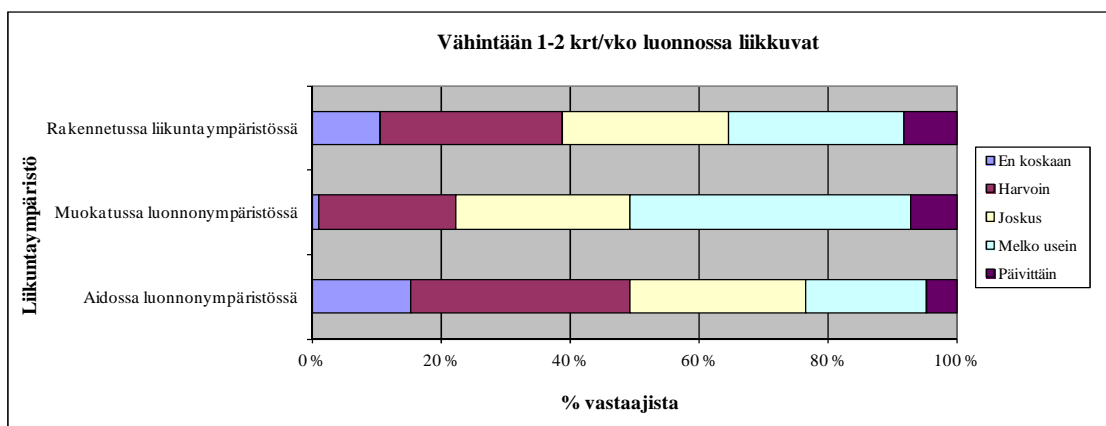


KUVIO 17. Varusmiesten suosimat liikuntaympäristöt kestävyyskunnan mukaan (n=111)

Kestävyyskunnan välinen tarkastelu (kuviot 16 ja 17) osoitti, että huonommassa kunnossa olleet (26 %) liikkuvat lähes yhtä paljon rakennetussa liikuntaympäristössä ja muokatussa luonnonympäristössä. Sama ilmiö esiintyi hyväkuntoisilla (47 % ja 45 %). Huonokuntoisemmilla varusmiehillä liikkuminen oli useudeltaan vähäisempää verrattuna paremmassa kunnossa olleisiin. Huonokuntoisista noin 17 % vastasi liikkuvansa aidossa luonnonympäristössä, kun taas hyväkuntoisista vain 13 %. Tuloksien mukaan (liite 4) ryhmien välinen ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä kaikkien muuttujien kohdalla.



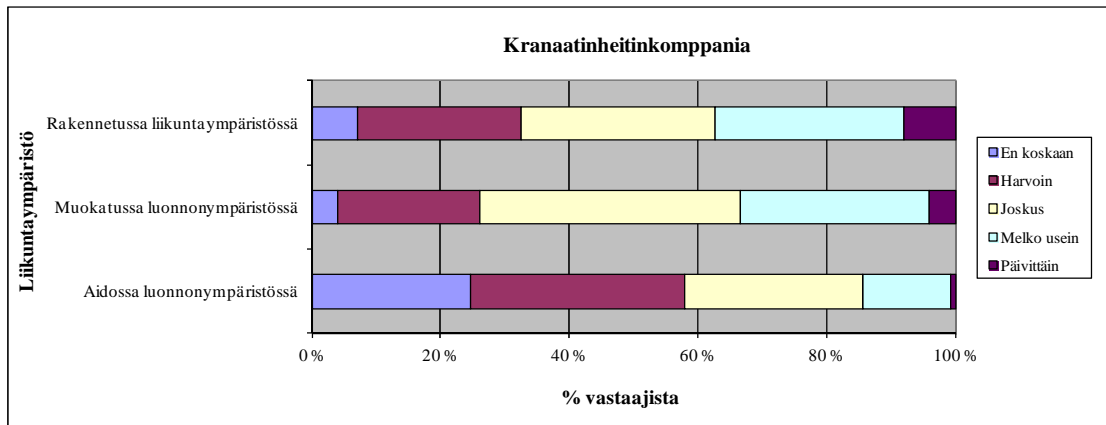
KUVIO 18. Varusmiesten suosimat liikuntaympäristöt luonnossa liikkumisen useuden mukaan (n=92)



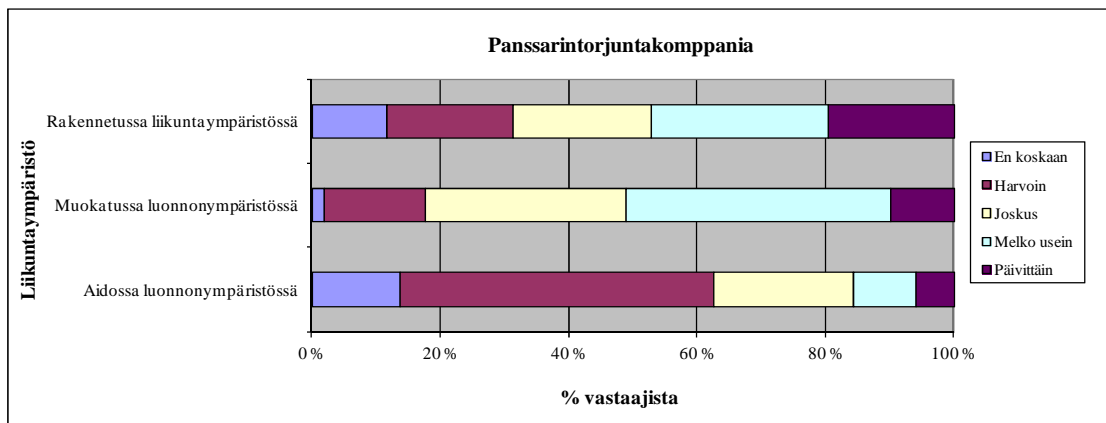
KUVIO 19. Varusmiesten suosimat liikuntaympäristöt luonnossa liikkumisen useuden mukaan (n=85)

Luontoliikunta-aktiivisuuden välisessä tarkastelussa (kuviot 18 ja 19) selvisi, että harvoin luonnossa liikkuvat viihtyivät parhaiten rakennetussa liikuntaympäristössä (45 %). Vähintään 1-2 kertaa viikossa luonnossa liikkuvat olivat puolestaan mieltyneet eniten muokattuun luonnonympäristöön (51 %). Seuraavaksi eniten harvoin luonnossa liikkuvat viettivät aikaansa liikkuen muokatussa luonnonympäristössä (27 %) ja vähintään 1-2 kertaa viikossa luonnossa liikkuvat rakennetussa liikuntaympäristössä (35 %). Aidossa luonnonympäristössä liikuttiin jälleen vähiten, sillä harvoin luonnossa liikkuvilla luku oli vain 7 % ja vähin-

tään 1-2 kertaa viikossa liikkuvilla 24 %. Erot olivat tilastollisesti merkitseviä muuttujissa aidossa luonnonympäristössä ja muokatussa luonnonympäristössä (liite 4).



KUVIO 20. Varusmiesten suosimat liikuntaympäristöt komppanian mukaan (n=126)

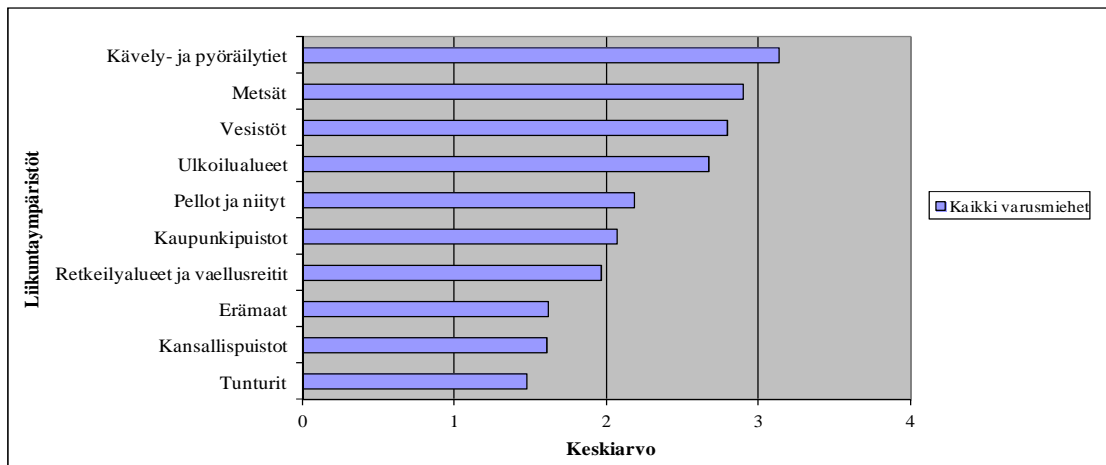


KUVIO 21. Varusmiesten suosimat liikuntaympäristöt komppanian mukaan (n=51)

Komppanioiden välisessä tarkastelussa (kuviot 20 ja 21) tuloksista kävi ilmi, että kranaatinheitinkomppanian varusmiehet (37 %) liikkuivat eniten rakennetussa liikuntaympäristössä, kun taas panssarintorjuntakomppanialle (51 %) mieluisin paikka oli muokattu luonnonympäristö. Huomattavaa oli, että kranaatinheitinkomppanian nuoret (33 %) liikkuivat lähes yhtä usein muokatussa luonnonympäristössä kuin rakennetussa liikuntaympäristössä.

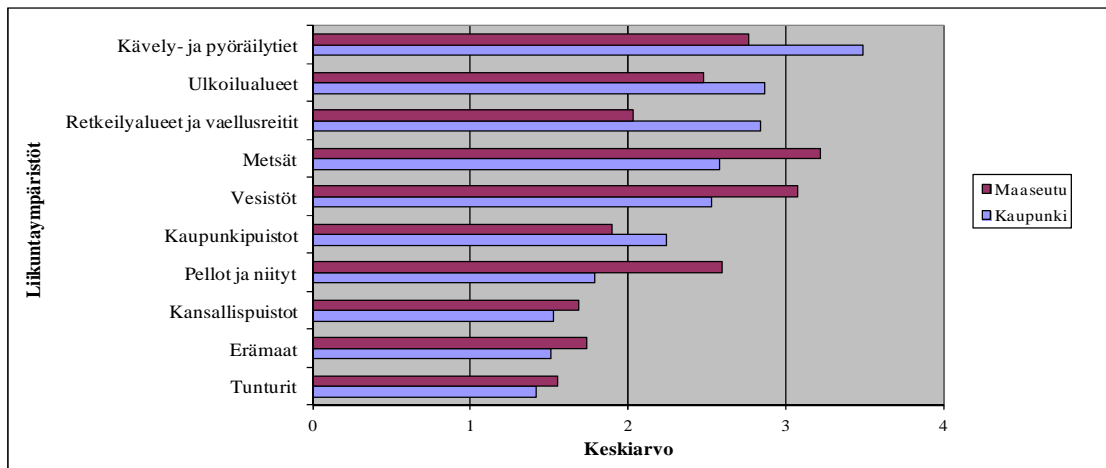
Sama ilmiö toistui panssarintorjuntakomppanian (47 %) mieltymyksissä rakennetun liikuntaympäristön suhteen. Aidossa luonnonympäristössä liikkuminen oli molemmilla ryhmillä vähäisempää, sillä kranaatinheitinkomppaniolla luku oli 14 % ja panssarintorjuntakompaniolla 16 %. Erot komppanioiden välillä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (liite 4).

Varusmiesten vapaa-ajan liikunnan paikkoja tarkemmin selvitettyä vastausvaihtoehdot oli luokiteltu 1 = en koskaan, 2 = harvoin, 3 = joskus, 4 = melko usein ja 5 = päivittäin. Tutkimustulokset analysoitiin laskemalla muuttujille keskiarvot, joiden tilastolliset merkitsevyyden testattiin t-testillä. Lisäksi varusmiesten elinympäristöjen, kestävyyskunnan, luontoliikunta-aktiivisuuden ja komppanioiden välisten riippuvuuksien tarkastelussa käytettiin ristiintaulukointia.



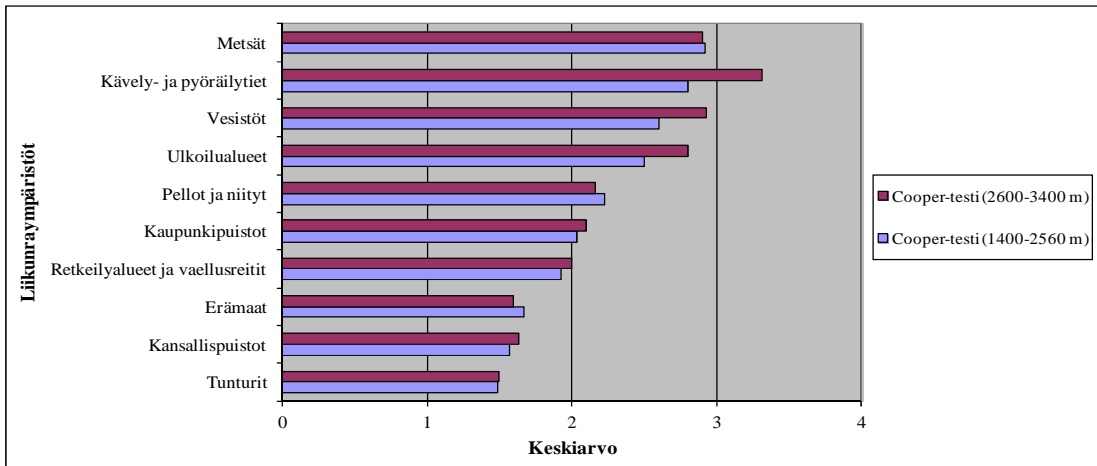
KUVIO 22. Varusmiesten suosimat luonnonläheiset liikuntaympäristöt (n=177)

Varusmiesten liikkumisympäristöksi (kuvio 22) valikoitui useimmin kävely- ja pyöräilytiet (ka 3,14). Seuraavaksi eniten liikuttiin metsissä (ka 2,90) ja sitten vesistöillä (ka 2,80). Vähiten varusmiehet liikkuvat tunturissa (ka 1,48), erämaassa (ka 1,62) ja kansallispuistoissa (ka 1,61).



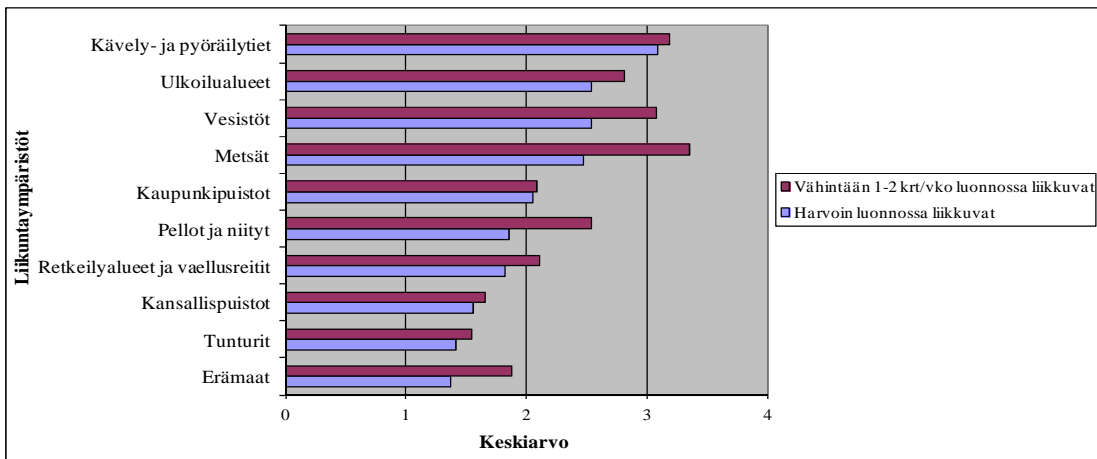
KUVIO 23. Varusmiesten suosimat luonnonläheiset liikuntaympäristöt elinympäristön mukaan (n=177)

Elinympäristöjen välisessä tarkastelussa (kuvio 23) tuloksissa ilmeni tilastollisesti merkitseviä eroja muuttujissa kävely- ja pyöräilyteillä (***) , ulkoilualueilla (*), metsissä (***) , pelloilla ja niityillä (***) ja vesistöillä (***) ja kaupunkipuistoissa (*). Kaupunkilaisnuoret (ka 3,49; 2,87; 2,24) liikkuvat useammin kävely- ja pyöräilyteillä, ulkoilualueilla ja kaupunkipuistoissa kuin maaseudun nuoret (ka 2,77; 2,48; 1,90). Maaseudulla eläneet (ka 3,22; 2,60; 3,08) liikkuvat puolestaan erittäin merkitsevästi useammin metsissä, pelloilla ja niityillä sekä vesistöillä kuin kaupunkilaiset (ka 2,58; 1,79; 2,53).



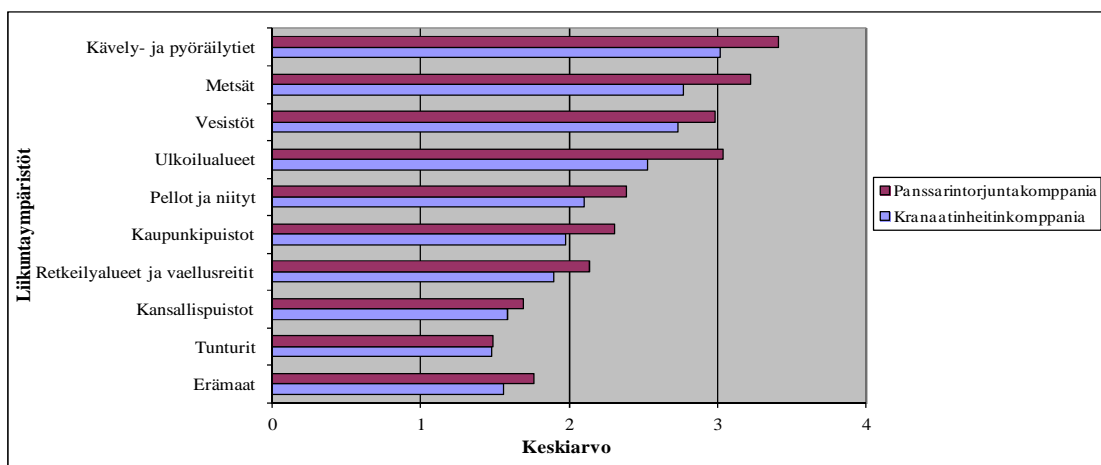
KUVIO 24. Varusmiesten suosimat luonnonläheiset liikuntaympäristöt kestävyyskunnan mukaan (n=177)

Cooper-testin mukaan tarkastelluissa vapaa-ajan liikuntaympäristöön liittyvissä tuloksissa (kuvio 24) oli tilastollisesti merkitseviä eroja ainoastaan muuttujassa kävely- ja pyöräilyteillä (***) . Hyväkuntoisiksi luokitellut nuoret (ka 3,31) liikkuvat useammin kävely- ja pyöräilyteillä kuin huonokuntoiset (ka 2,80).



KUVIO 25. Varusmiesten suosimat luonnonläheiset liikuntaympäristöt luonnossa liikkumisen useuden mukaan (n=177)

Luonnossa liikkumisen useuden mukaan tarkastelluissa vapaa-ajan liikuntaympäristöön liittyvissä tuloksissa (kuvio 25) oli tilastollisesti merkitseviä eroja muuttujissa metsissä (***) , pelloilla ja niityillä (***) , vesistöillä (***) , erämaassa (***) ja retkeilyalueilla ja vaellusreiteillä (*). Vähintään 1-2 kertaa viikossa luonnossa liikkuvat (ka 3,35; 2,54; 3,08; 1,88; 2,11) suuntasivat useammin metsiin, pelloille, niityille, vesistöille, erämaahan sekä retkeilyalueille ja vaellusreiteille kuin harvoin luonnossa liikkuvat (ka 2,47; 1,86; 2,54; 1,37; 1,82).



KUVIO 26. Varusmiesten suosimat luonnonläheiset liikuntaympäristöt komppanian mukaan (n=177)

Komppanioiden mukaan tarkastelluissa vapaa-ajan liikuntaympäristöön liittyvissä tuloksissa (kuvio 26) oli tilastollisesti merkitseviä eroja muuttujissa ulkoilualueilla (**), kaupunkipuistoissa (*), kävely- ja pyöräilyteillä (*) ja metsissä (*). Panssaritorjuntakomppanian nuoret (ka 3,04; 2,31; 3,41; 3,22) liikkuvat useammin ulkoilualueilla, kaupunkipuistoissa, kävely- ja pyöräilyteillä ja metsissä kuin kranaatinheitinkomppanian nuoret (ka 2,53; 1,98; 3,02; 2,77).

7.2.3 Luonnossa liikkumisen useus ja luontoliikuntalajit

Varusmiesten luonnossa liikkumisen useutta (taulukko 4) tarkasteltiin ristiintaulukoinnilla, jonka avulla oli nähtävissä, kuinka tutkimukseen vastanneet olivat jakaantuneet liikunnan useuden mukaan elinympäristöittäin.

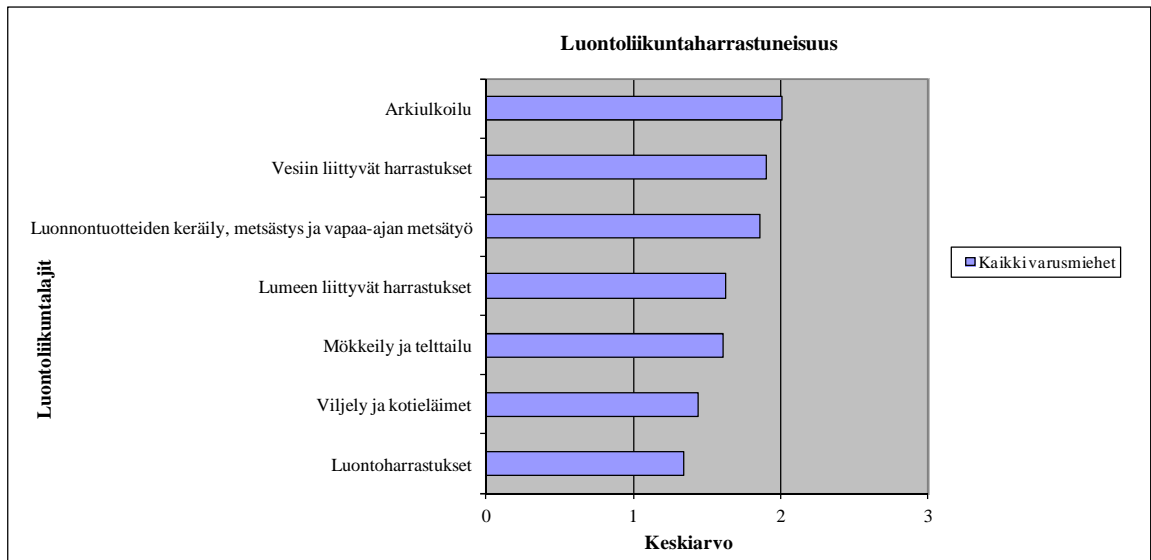
TAULUKKO 4. Luonnossa liikkumisen useus

Useus	Kaupunki	Maaseutu	Yhteensä
	n, %	n, %	n, %
harvoin	49 27,7 %	43 24,3 %	92 52,0 %
1-2 kertaa viikossa	28 15,8 %	25 14,1 %	53 29,9 %
3-5 kertaa viikossa	9 5,1 %	10 5,6 %	19 10,7 %
lähes joka päivä	3 1,7 %	10 5,6 %	13 7,3 %

Tuloksista ilmeni, että varusmiehet liikkuivat luonnossa (ka 1.73) noin yhdestä kahteen kertaan viikossa. Maaseudulla eläneillä nuorilla luonnossa liikkuminen oli kaupunkilaisia aktiivisempaa. Yllättävää oli havaita, kuinka suuri oli luonnossa harvoin tai yhdestä kahteen kertaan viikossa liikkuvien varusmiesten joukko niin maaseudulla kuin kaupungissa.

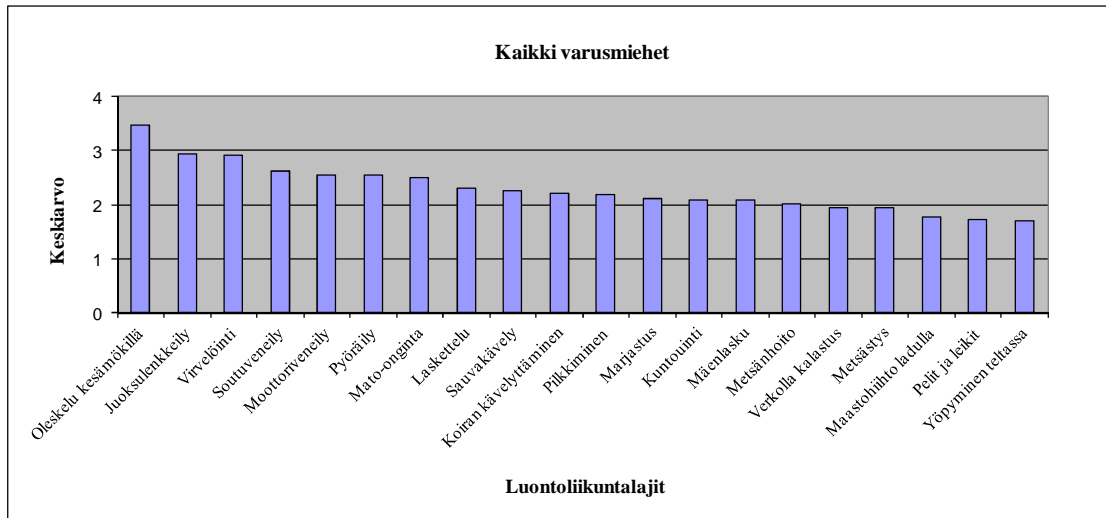
Varusmiesten vapaa-ajalla harrastamia luontoliikuntalajeja (viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana) selvitetessä vastausvaihtoehdot oli luokiteltu 1 = en koskaan, 2 = hyvin harvoin, 3 = silloin tällöin, 4 = melko usein ja 5 = usein. Tutkimustulokset analysoitiin muodostamalla summamuuttujat, jolloin samaa ilmiötä mittaavien muuttujien arvot laskettiin yhteen. Muuttujille laskettiin myös keskiarvot, joiden tilastolliset merkitsevyydet testattiin t-testillä. Lisäksi varusmiesten elinympäristöjen, kestävyyskunnan, luonnossa liikkumisen

useuden ja komppanioiden välisten riippuvuuksien tarkastelussa käytettiin ristiintaulukointia.



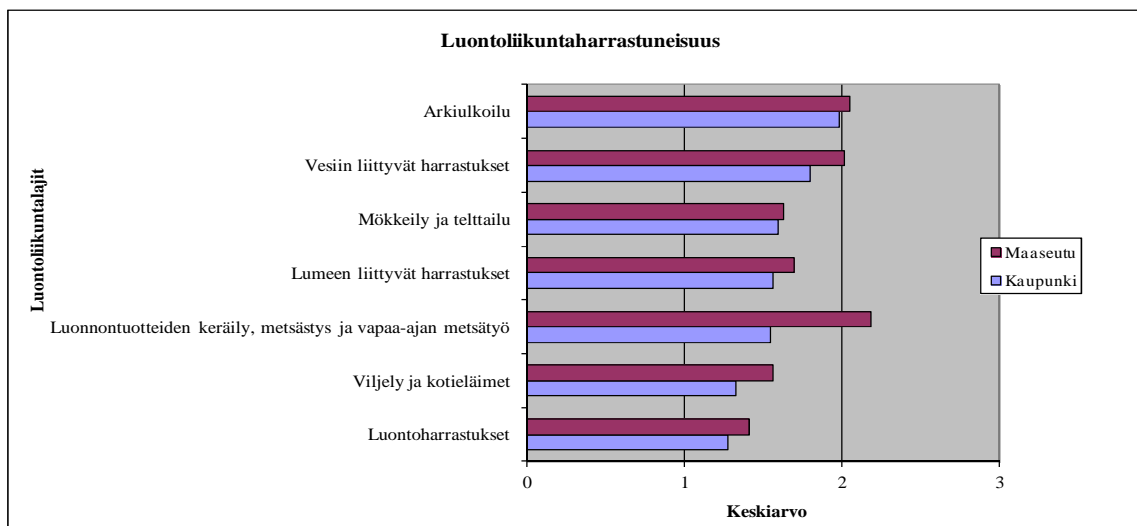
KUVIO 27. Varusmiesten suosimat luontoliikuntalajikokonaisuudet (n=177)

Tuloksien mukaan (kuvio 27) varusmiehet olivat harrastaneet luontoliikuntalajikokonaisuuksista eniten arkiulkoilua (ka 2,01), johon kuului muun muassa patikointia, sauvakävelyä, maastopyöräilyä, juoksulenkkeilyä sekä pelejä ja leikkejä luonnossa. Seuraavaksi eniten viihdyttiin vesiin liittyvien harrastusten parissa (ka 1,90), kuten uiden, veneillen, meloen ja kalastaen. Kolmanneksi eniten varusmiehet harrastivat luonnontuotteiden keräilyä, metsästystä ja vapaa-ajan metsätöitä (ka 1,86). Vähiten varusmiehet harrastivat vapaaajallaan viljelyä ja kotieläinten hoitoa (ka 1,44) sekä luontoharrastuksia (ka 1,34), kuten luontokuvausta, lintujen tarkkailua ja luonnonnähtävyyksien katselua.



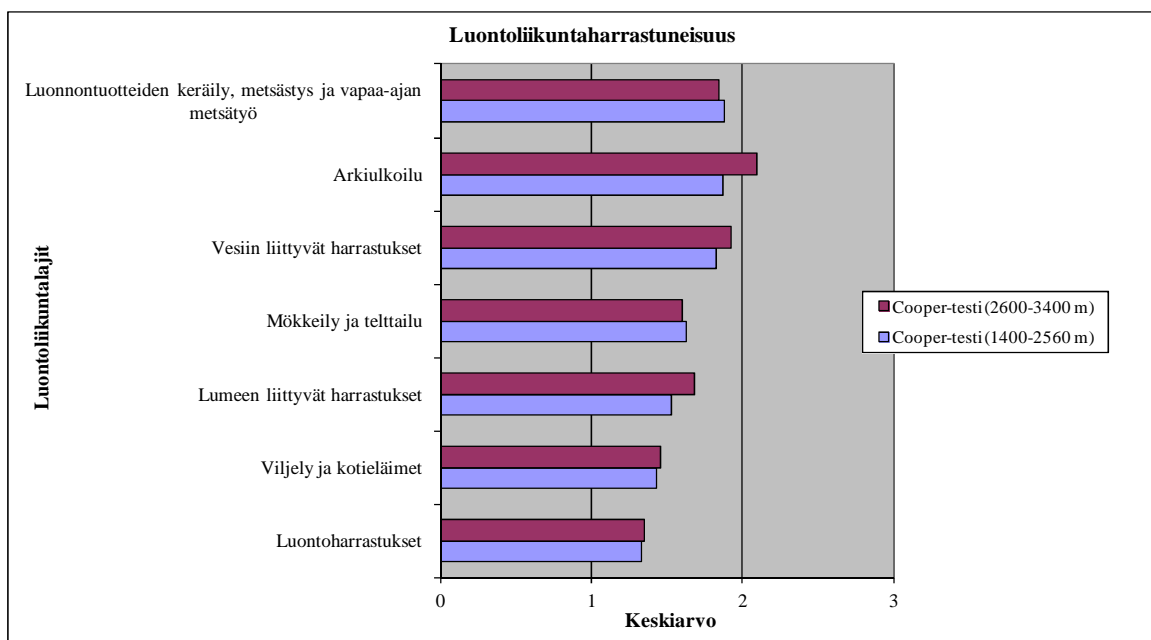
KUVIO 28. Varusmiesten 20 suosituinta luontoliikuntalajia

Tuloksien mukaan (kuvio 28) varusmiesten suosituin luontoliikuntalaji oli oleskelu kesämökillä. Seuraavana tuli juoksulenkkeily ja kolmanneksi ylsi virvelöinti. Vesiin ja lumeen liittyvät harrastukset olivat hyvin edustettuina 20 pidetyimmän lajin joukossa. Metsästys oli erittäin merkittävästi suositumpaa maaseudulla kuin kaupungeissa ja sitä harrasti melko usein tai usein viidennes, 20 %, tutkimukseen osallistuneista varusmiehistä (liite 5).



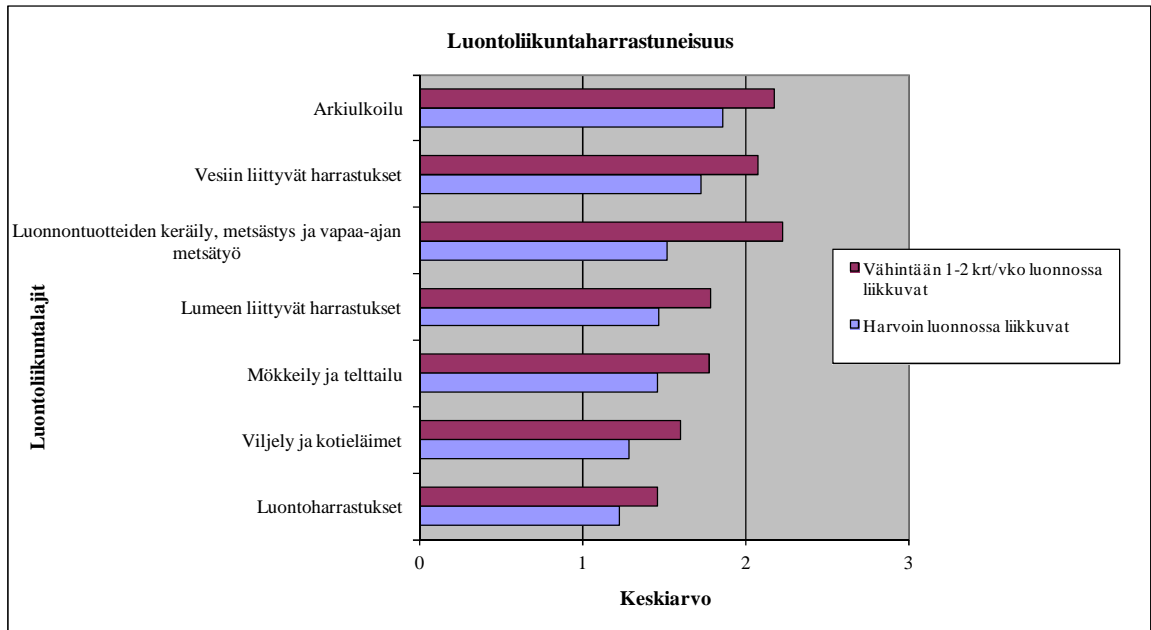
KUVIO 29. Varusmiesten suosimat luontoliikuntalajit elinympäristön mukaan (n=177)

Elinympäristöjen välisessä tarkastelussa (kuvio 29) tuloksissa ilmeni tilastollisesti merkitseviä eroja muuttujissa luonnontuotteiden keräily, metsästys ja vapaa-ajan metsätyö (***) , vesiin liittyvät harrastukset (*) ja viljely- ja kotieläimet (*). Maaseudun nuoret (ka 2,18) kokivat luonnontuotteiden keräilyn, metsästyksen ja vapaa-ajan metsätyöt merkityksellisemmiksi kuin kaupunkilaiset (ka 1,54). Maaseudulla (ka 2,01; 1,56) liikuttiin myös useammin vesiin liittyvien harrastuksien parissa ja keskityttiin enemmän koristekasvien, vihannesten tai viljojen viljelyyn ja kotieläinten hoitoon kuin kaupungissa (ka 1,79; 1,32).



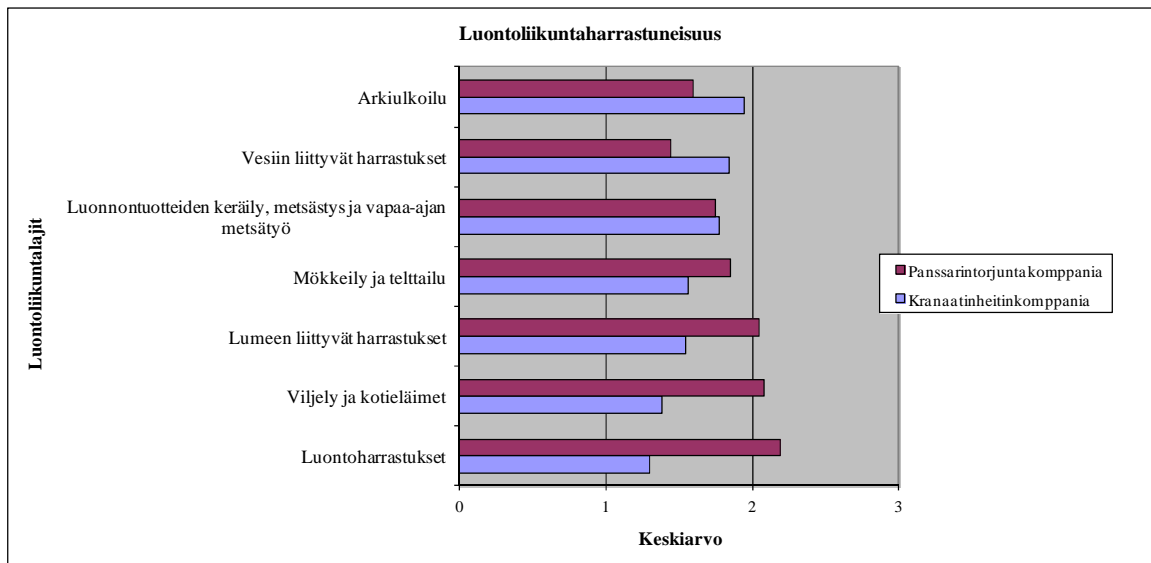
KUVIO 30. Varusmiesten suosimat luontoliikuntalajit cooper-testin mukaan (n=177)

Kestävyyskunnan mukaan tarkastelluissa vapaa-ajan luontoliikuntaharrastuksiin liittyvissä tuloksissa (kuvio 30) oli tilastollisesti merkitseviä eroja ainoastaan muuttujassa arkiulkoilu (**). Hyväkuntoisiksi luokitellut nuoret (ka 2,10) harrastivat arkiulkoilua useammin kuin huonokuntoiset (ka 1,87).



KUVIO 31. Varusmiesten suosimat luontoliikuntalajit luonnossa liikkumisen useuden mukaan (n=177)

Luonnossa liikkumisen useuden mukaan tarkastelluissa vapaa-ajan luontoliikuntaharrastuksiin liittyvissä tuloksissa (kuvio 31) oli tilastollisesti merkitseviä eroja jokaisessa muuttujassa: arkiulkoilu (***), luonnontuotteiden keräily, metsästys ja vapaa-ajan metsätyö (***), lumeen liittyvät harrastukset (***), vesiin liittyvät harrastukset (***), luontoharrastukset (**), viljely ja kotieläimet (**) ja telttailu (*). Vähintään 1-2 kertaa viikossa luonnossa liikkuvat (ka 2,18; 2,23; 1,79; 2,08; 1,46; 1,60; 1,78) harrastivat useammin arkiulkoilua, luonnontuotteiden keräilyä, metsästystä ja vapaa-ajan metsätöitä, lumeen ja vesiin liittyviä harrastuksia, luontoharrastuksia, viljelyä ja kotieläinten hoitoa sekä telttailua kuin harvemmin luonnossa liikkuvat (ka 1,86; 1,52; 1,47; 1,73; 1,23; 1,29; 1,46).



KUVIO 32. Varusmiesten suosimat luontoliikuntalajit komppanian mukaan (n=177)

Komppanioiden mukaan tarkastelluissa vapaa-ajan luontoliikuntaharrastuksiin liittyvissä tuloksissa (kuvio 32) oli tilastollisesti merkitseviä eroja muuttujissa lumeen liittyvät harrastukset (***) ja arkiulkoilu (**). Panssaritorjuntakomppanian nuoret (ka 1,85; 2,19) harrastivat useammin arkiulkoilua ja lumeen liittyviä harrastuksia vapaa-ajallaan kuin kranaatinheitinkomppanian nuoret (ka 1,54; 1,94).

Varusmiesten suhde luontoliikuntaan – Yhteenveto

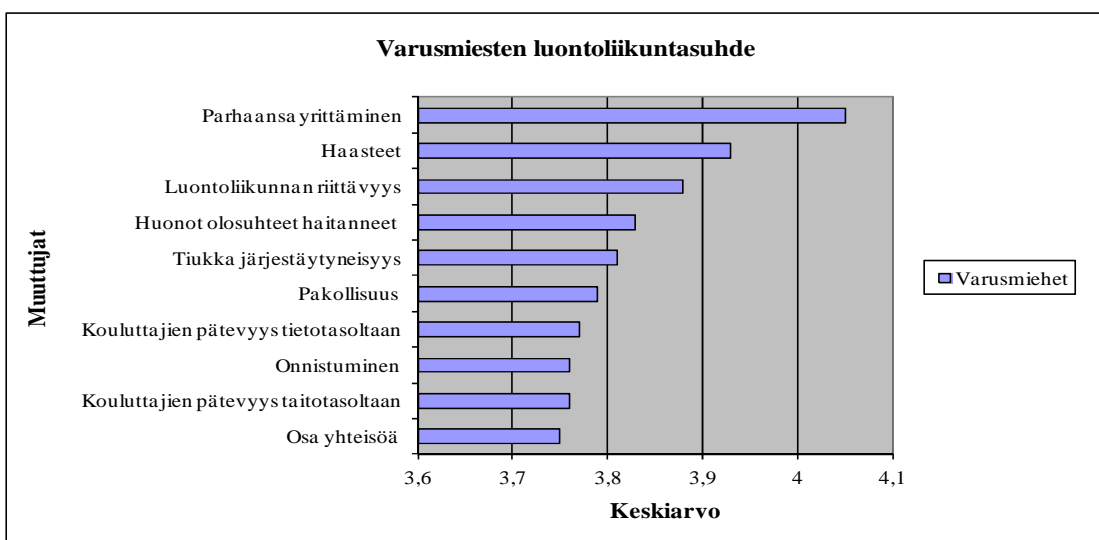
- Ilo ja virkistyminen motivoi varusmiehiä eniten harrastamaan luontoliikuntaa.
- Varusmiehet liikkuivat useimmin rakennetussa liikuntaympäristössä.
- Varusmiesten suosituin luonnonläheinen liikuntaympäristö oli kävely- ja pyöräilytiet.
- Varusmiehet harrastivat luontoliikuntalajikonaisuuksista eniten arkiulkoilua, johon kuului muun muassa patikointia, sauvakävelyä, maastopyöräilyä, juoksulenkkeilyä sekä pelejä ja leikkejä luonnossa. Oleskelu kesämökillä oli luontoliikunta-aktiiviteeteista suosituinta.

7.3 Armeijan yhteys varusmiesten luontoliikuntasuhteeseen

Tutkittaessa armeijan yhteyttä varusmiesten luontoliikuntasuhteeseen, käytettiin 61 strukturoidun kysymyksen sarjaa, jossa varusmiehet ympäröivät valmiista vastausvaihtoehdoista itselleen sopivimman vaihtoehdon. Lisäksi varusmiesten oli mahdollista vastata lomakkeessa avoimiin kysymyksiin, ja kertoa niissä mielipiteensä luontoliikunnasta armeijassa ja luontoliikuntakokemuksista ennen armeijaa ja sen aikana.

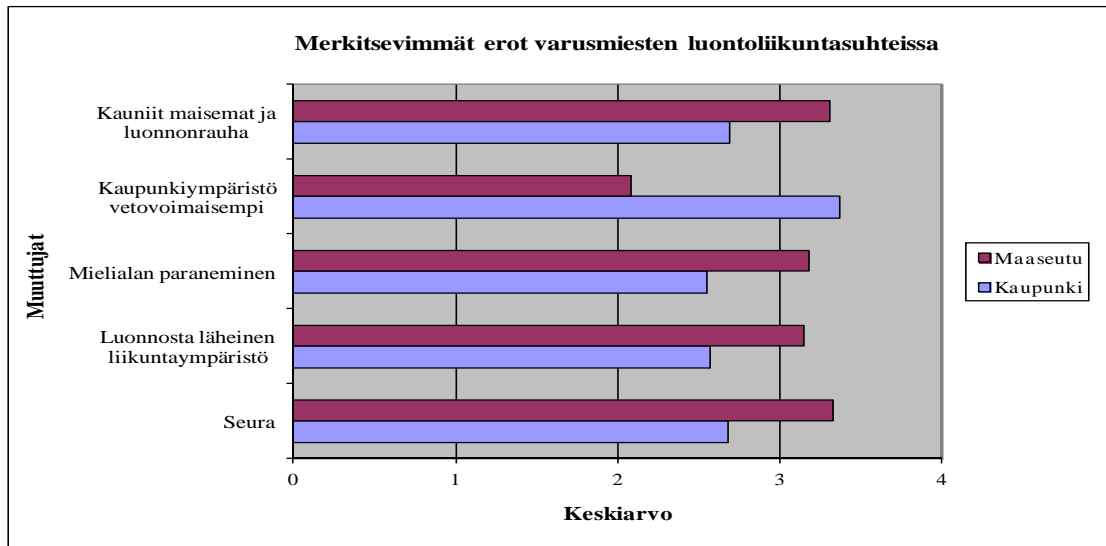
7.3.1 Luontoliikuntasuhde ja varusmiesten asenteet

Varusmiehet saivat pohtia luontoliikuntasuhdettaan eri ulottuvuuksien pohjalta: suhteessa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Vastausvaihtoehdot oli luokiteltu 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä. Tutkimustulokset analysoitiin laskemalla muuttujille keskiarvot, joiden tilastolliset merkitsevyydet testattiin t-testillä. Lisäksi varusmiesten elinympäristöjen, kestävyyskunnan, luonnossa liikkumisen useuden ja komppanioiden välisten riippuvuuksi- en tarkastelussa käytettiin ristiintaulukointia. Asenteiden analyysissä hyödynnettiin faktori-analyysiä.



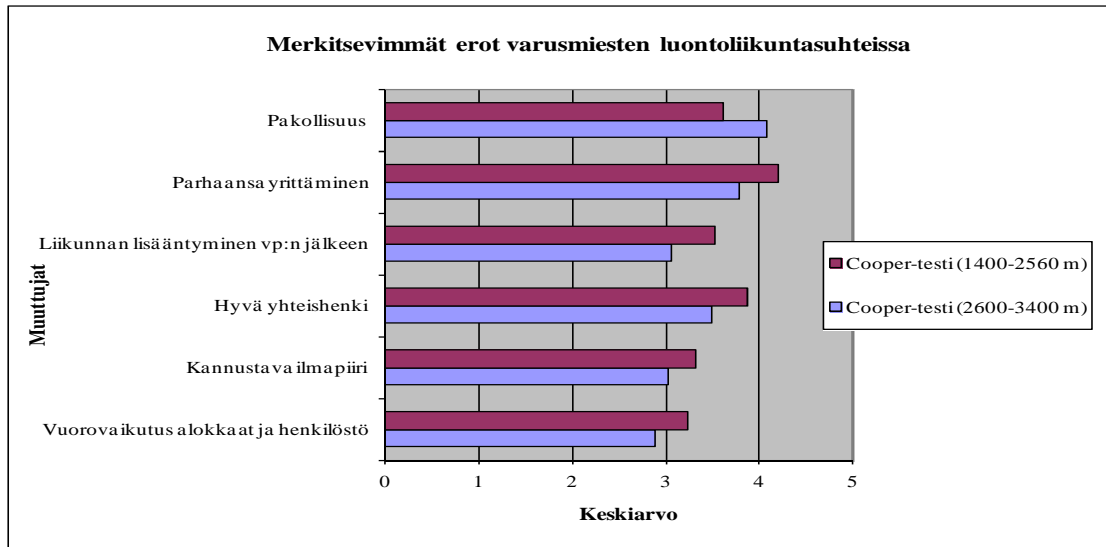
KUVIO 33. Varusmiesten asenteet luontoliikuntaan, 10 tärkeintä väittämää (n=177)

Varusmiehet pohtivat suhdettaan väittämiin, jotka koskivat luontoliikuntaa varusmiespalveluksen aikana (kuvio 33). He olivat eniten sitä mieltä, että tärkeintä on yrittää parhaansa (ka 4,05). Seuraavaksi eniten he olivat samaa mieltä siinä, että palveluksen aikana oli saatu kokea haasteita (ka 3,93) ja luonnossa liikkumista oli ollut riittävästi (ka 3,88).



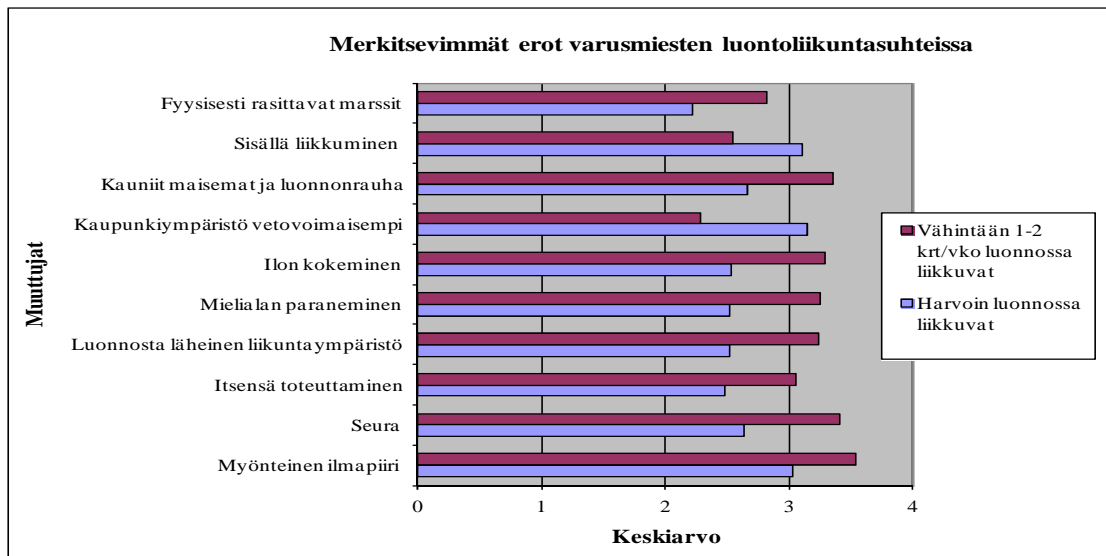
KUVIO 34. Varusmiesten asenteet luontoliikuntaan elinympäristön mukaan (n=177)

Paikkakuntien välisessä tarkastelussa (kuvio 34) kaupungin ja maaseudun välillä ilmeni tilastollisesti erittäin merkitseviä eroja muuttujissa: kauniit maisemat ja luonnonrauha (***), kaupunkiympäristö vetovoimaisempi (***), mielialan paraneminen (***), luonnosta läheinen liikuntaympäristö (***) ja seura (***). Kaupunkilaiset (ka 3,37) pitivät kaupunkiympäristöä vetovoimaisempana kuin maaseudulla (ka 2,08) eläneet. Maaseudun nuoret (ka 3,31; 3,18; 3,15; 3,33) kokivat puolestaan kauniit maisemat ja luonnonrauhan, mielialan paranemisen, luonnon mieltämisen läheisenä liikuntaympäristönä ja seuran merkityksellisempinä kuin kaupunkilaiset (ka 2,69; 2,55; 2,57; 2,68).



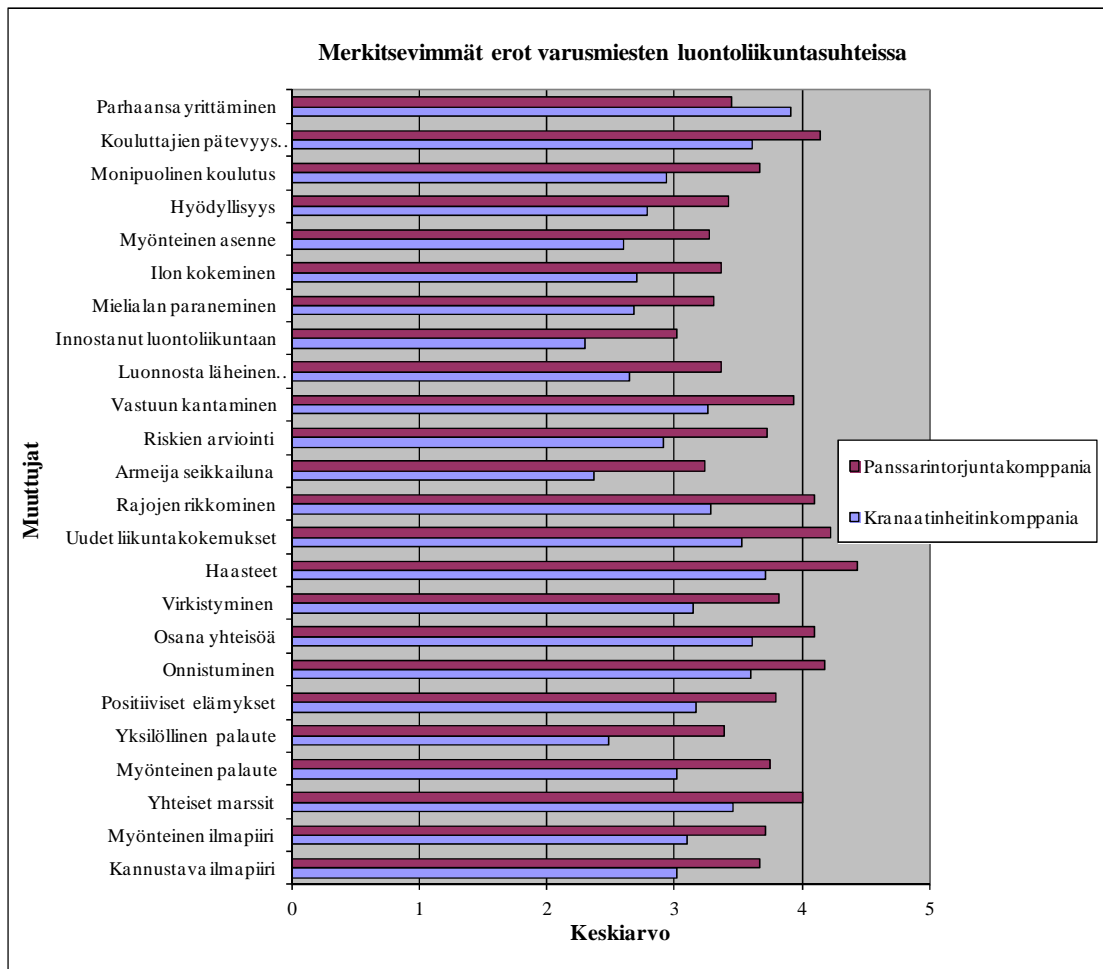
KUVIO 35. Varusmiesten asenteet luontoliikuntaan kestävyyskunnan mukaan (n=177)

Kestävyyskunnan mukaan tarkastelluissa luontoliikuntasuhteissa (kuvio 35) ilmeni tilastollisesti merkitseviä eroja muuttujissa: pakollisuus (**), parhaansa yrittäminen (**), liikunnan lisääntyminen varusmiespalveluksen jälkeen (**), hyvä yhteishenki (**), kannustava ilmapiiri (**) ja vuorovaikutus alokkaiden ja henkilöstön välillä (**). Paremman kestävyyskunnan omanneet varusmiehet (ka 4,08) olivat enemmän sitä mieltä kuin huonompikuntoiset (ka 3,61), että pakollisuus vie liikunnasta ilon. Huonompikuntoiset (ka 4,2; 3,52; 3,88; 3,32; 3,23) olivat puolestaan vahvemmin sitä mieltä parempikuntoisiin (ka 3,78; 3,06; 3,50; 3,02; 2,89) nähden, että tärkeintä on yrittää parhaansa, varusmiespalveluksen jälkeen liikkuminen tulee lisääntymään vapaa-ajalla, yhteishenki on ollut hyvä, ilmapiiri on ollut kannustava ja vuorovaikutus alokkaiden ja henkilöstön välillä on ollut toimivaa.



KUVIO 36. Varusmiesten asenteet luontoliikuntaan luonnossa liikkumisen useuden mukaan (n=177)

Luonnossa liikkumisen useuden mukaan tarkastelluissa luontoliikuntasuhteissa (kuvio 36) ilmeni tilastollisesti merkitseviä eroja muuttujissa: fyysisesti rasittavat marssit (***) , sisällä liikkuminen (***) , kauniit maisemat ja luonnonrauha (***) , kaupunkiympäristö vetovoimaisempi (***) , ilon kokeminen (***) , mielialan paraneminen (***) , luonnosta läheinen liikuntaympäristö (***) , itsensä toteuttaminen (***) , seura (***) ja myönteinen ilmapiiri (***) . Useammin luonnossa liikkuvat varusmiehet (ka 4,08) olivat enemmän sitä mieltä kuin huonompikuntoiset (ka 3,61) , että pakollisuus vie liikunnasta ilon. Huonompikuntoiset (ka 4,2; 3,52; 3,88; 3,32; 3,23) olivat puolestaan vahvemmin sitä mieltä parempikuntoisiin (ka 3,78; 3,06; 3,50; 3,02; 2,89) nähden, että tärkeintä on yrittää parhaansa, varusmiespalveluksen jälkeen liikkuminen tulee lisääntymään vapaa-ajalla, yhteishenki on ollut hyvä, ilmapiiri on ollut kannustava ja vuorovaikutus alokkaiden ja henkilöstön välillä on ollut toimivaa.



KUVIO 37. Varusmiesten asenteet luontoliikuntaan komppanian mukaan (n=177)

Komppanian mukaan tarkastelluissa luontoliikuntasuhteissa (kuvio 37) ilmeni useita tilastollisesti erittäin merkitseviä eroja muuttujissa: parhaansa yrittäminen (***), kouluttajien pätevyys taitotasoltaan (***), monipuolinen koulutus (***), hyödyllisyys (***), myönteinen asenne (***), ilon kokeminen (***), mielialan paraneminen (***), innostanut luontoliikuntaan (***), luonnosta läheinen liikuntaympäristö (***), vastuun kantaminen (***), riskien arviointi (***), armeija seikkailuna (***), rajojen rikkominen (***), uudet liikuntakokemukset (***), haasteet (***), virkistyminen (***), osana yhteisöä (***), onnistuminen (***), positiiviset elämykset (***), yksilöllinen palaute (***), myönteinen palaute (***), yhteiset marssit (***), myönteinen ilmapiiri (***), ja kannustava ilmapiiri (***). Kranaatinheitin komppaniassa (ka 4,39) parhaansa yrittämistä pidettiin merkityksellisempänä kuin

panssarintorjuntakomppaniassa (3,91). Panssarintorjuntakomppaniassa (ka 4,14; 3,67; 3,43; 3,27; 3,37; 3,31; 3,02; 3,37; 3,94; 3,73; 3,24; 4,1; 4,22; 4,43; 3,82; 4,1; 4,18; 3,8; 3,39; 3,75; 4,00; 3,71; 3,02) oltiin puolestaan kranaatinheitin komppaniaan (ka 3,61; 2,94; 2,79; 2,6; 2,71; 2,68; 2,03; 2,65; 3,26; 2,91; 2,37; 3,28; 3,53; 3,72; 3,15; 3,61; 3,6; 3,17; 2,48; 3,02; 3,46; 3,1; 3,67) verrattuna vahvemmin sitä mieltä, että kouluttajat ovat olleet päteviä taitotasoltaan, liikunta- ja fyysinen koulutus ovat olleet monipuolisia, varusmiespalveluksen luontoliikuntojen on koettu olleen hyödyllisiä omalle elämälle, varusmiespalveluksella on ollut myönteinen vaikutus asenteeseen, luonnossa liikkuminen on tuottanut iloa ja parantanut mielialaa, armeijassa olo on innostanut liikkumaan luonnossa, luonnosta on tullut läheinen liikuntaympäristö, on oppinut kantamaan vastuuta itsestä ja muista sekä arvioimaan riskejä, on kokenut armeijan seikkailuna, on päässyt rikkomaan rajoja, on saanut uusia liikuntakokemuksia ja kokea haasteita, virkistymistä, onnistumista, positiivisia elämyksiä ja olevansa osa yhteisöä, on saanut yksilöllistä ja myönteistä palautetta, yhteiset marssit ovat edistäneet ryhmä- ja joukkuehengen luomista ja ilmapiiri on ollut myönteinen ja kannustava.

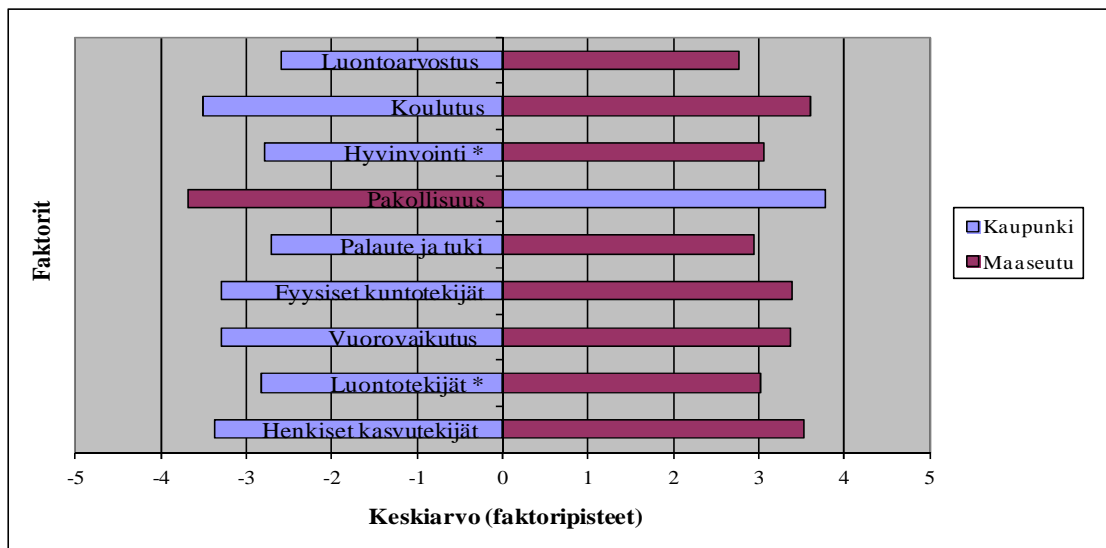
Luontoliikuntasuhteen yksityiskohtaisemman tarkastelun jälkeen aineistoa tutkittiin vielä kokonaisvaltaisesti faktorianalyysin avulla, jossa nuorten asenteiden taustalla voitiin havaita yhdeksän laajempaa, tulkinnallisesti selkeää asenneulottuvuutta (taulukko 5). Ensimmäisellä faktorilla latautuivat voimakkaimmin henkisiin kasvutekijöihin liittyvät muuttajat. Toinen faktori edusti luontotekijöitä. Kolmas faktori sai voimakkaimman latauksen kuntotekijöihin liittyvistä muuttujista. Neljäs faktori käsitti pakollisuuteen kuuluvia asioita, viides faktori hyvinvoinnin, kuudes faktori vuorovaikutuksen, seitsemäs faktori palautteen ja tuen, kahdeksas faktori koulutuksen ja yhdeksäs faktori luontoarvostuksen. Faktoriratkaisun ulkopuolelle jäivät muuttajat ”Liikunta on ollut kilpailupainotteista”, ”Luonnossa liikkuminen on ollut liian ulkoapäin ohjattua ja tarkkaan rajattua”, ”Liikunta armeijassa on minulle pakkopullaa, suorittamista” ja ”Varusmiespalveluksen jälkeen tulen liikkumaan vapaa-ajallani enemmän”. Syinä olivat joko alhainen kommunaliteetti, faktorin Cronbachin alfan heikentyminen tai sopimattomuus sisältönsä vuoksi.

TAULUKKO 5. Asenneulottuvuudet varusmiesten luontoliikuntasuhteen taustalla

Faktorit ja väittämämuuttajat	Faktorilataukset
1. Henkiset kasvutekijät	F1
Vastuun kantaminen	,759
Rajojen rikkominen	,753
Onnistumisen kokeminen	,727
Uudet liikuntakokemukset	,708
Haasteiden kokeminen	,707
Osa yhteisöä	,682
Henkisen mielihyvän kokeminen	,665
Itseluottamuksen vahvistuminen	,649
Yhteiset marssit edistäneet ryhmä- ja joukkuehenkeä	,573
Riskien arviointi	,544
Positiiviset elämykset liikuntakoulutuksesta	,520
Kilpailemisesta innostusta	,455
Itsensä toteuttaminen	,442
Virkistymisen kokeminen	,431
Parhaansa yrittäminen	,400
Fyysiset olosuhteet	,356
2. Luontotekijät	F2
Kauniit maisemat ja luonnon rauha	,803
Luonnosta läheinen liikuntaympäristö	,727
Mielialan parantuminen	,723
Ilon kokeminen	,670
Kaupunkiympäristö vs. luonto	-,648
Armeija innostanut liikkumaan luonnossa	,620
Akkujen lataaminen	,589
Sisällä liikkuminen vs. ulkona	-,586
Myönteinen vaikutus asenteeseen	,561
Hyödyllisyys elämässä	,542
Liikkuminen toisten seurassa	,506
Luontoliikunnan lajikirjo	,441
Terveys ja hyvinvointi	,236
3. Vuorovaikutus	F3
Vuorovaikutus alokkaiden välillä	,815
Hyvä yhteishenki	,714
Vuorovaikutus alokkaiden ja henkilöstön välillä	,711
Myönteinen ilmapiiri	,661
Kannustava ilmapiiri	,512
4. Kuntotekijät	F4
Fyysisen kunnan kohentuminen	,873
Fyysisen kunnan parantuminen	,840
Liikunta- ja fyysinen koulutus monipuolista	,558
Kehonhallinnan parantuminen	,439
Fyysisesti rasittavat marssit	,432
Luontoliikunnan riittävyys	,282
5. Palaute ja tuki	F5
Myönteinen palaute kouluttajilta	,751
Henkinen tuki kouluttajilta	,741

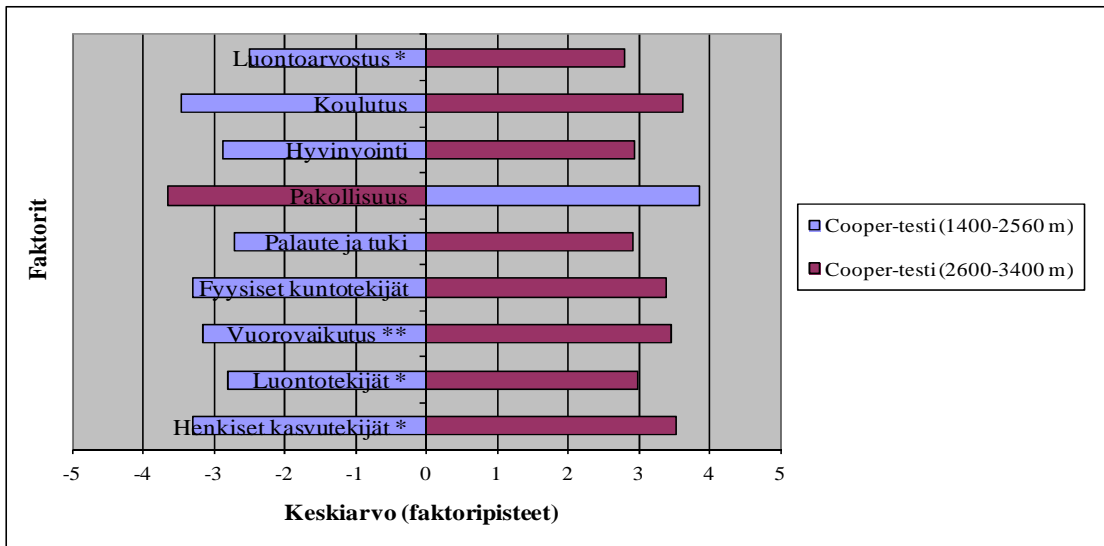
Yksilöllinen palaute kouluttajilta	,575
6. Pakollisuus	F6
Vaikuttamismahdollisuuksien puute	,837
Tiukka järjestäytyneisyys	,773
Pakollisuus vie ilon	,633
7. Hyvinvointi	F7
Väsymys haitannut osallistumista	,781
Luonnossa liikkuminen henkisesti raskasta	,594
Huonot olosuhteet haitanneet liikkumista	,548
Fyysisesti rasittavat marssit luonnossa	-,301
Tyytyväisyys koulutukseen	-,287
8. Koulutus	F8
Kouluttajien pätevyys tietotasoltaan	,958
Kouluttajien pätevyys taitotasoltaan	,854
Yksilöiden välisten tasoerojen huomiointi	,298
9. Luontoarvostus	F9
Luonnon merkitys ihmiselle	,749
Luonnon ja sen voimien kunnioitus	,688
Armeijan kokeminen seikkailuna	,305

Faktoripisteitä verrattiin toisiinsa pääfaktoreittain. Kuviossa 36 vertailua tehtiin elinympäristöjen suhteen, kuviossa 37 kestävyyskunnan mukaan, kuviossa 38 luonnossa liikkumisen useuden suhteen ja kuviossa 39 vertailtiin komppanioita.



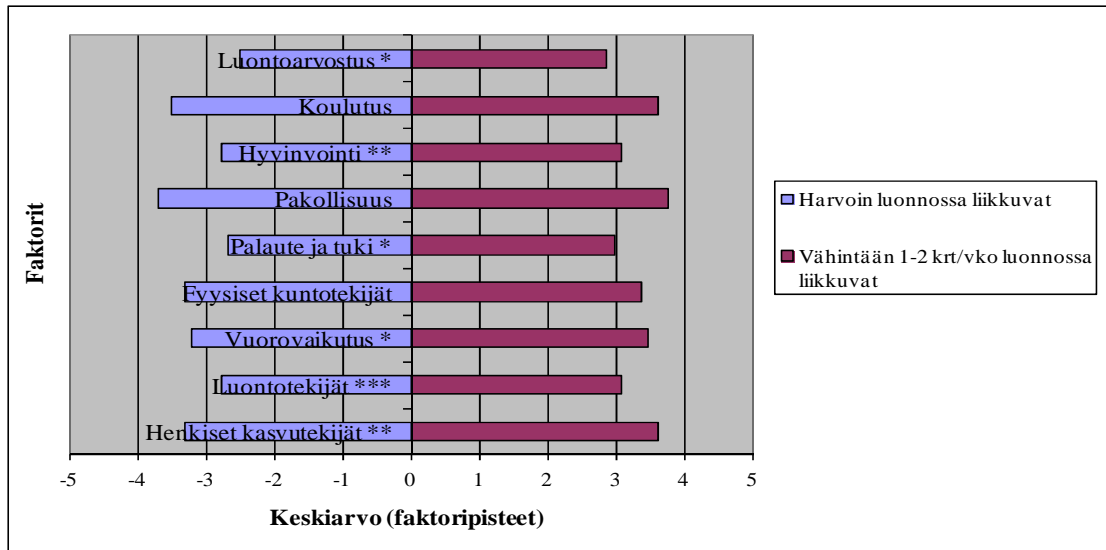
KUVIO 38. Faktorit vertailussa elinympäristön mukaan

Elinympäristöjen välisessä tarkastelussa (kuvio 38) tilastollisia merkitsevyyksiä ilmeni fakteissa hyvinvointi ja luontotekijät. Kuviosta selvisi, että maaseudulta lähtöisin olleet varusmiehet olivat antaneet hyvinvoinnille (ka 3,06) ja luontotekijöille (ka 3,03) hieman suurempia arvoja kuin kaupunkilaiset (ka 2,78; 2,82).



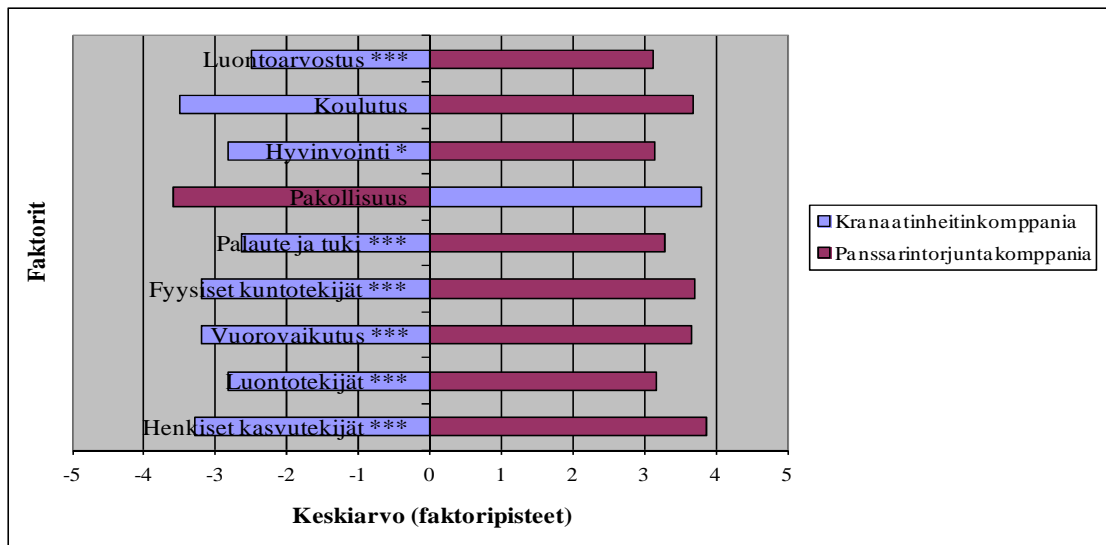
KUVIO 39. Faktorit vertailussa kestävyyskunnan mukaan

Kestävyyskunnan mukaan tehdyssä tarkastelussa (kuvio 39) tilastollisia merkitsevyyksiä ilmeni fakteissa luontoarvostus, vuorovaikutus, luontotekijät ja henkiset kasvutekijät. Kuviosta näkyi, että kestävyyskunnoltaan paremmat varusmiehet (ka 3,45) olivat antaneet merkitsevästi suurempia arvoja vuorovaikutukselle kuin huonompikuntoiset varusmiehet (ka 3,15). Sama suuntaus oli havaittavissa fakteissa luontoarvostus, luontotekijät ja henkiset kasvutekijät, mutta tilastollinen merkitsevyys ei ollut niin suuri.



KUVIO 40. Faktorit vertailussa luonnossa liikkumisen useuden mukaan

Luonnossa liikkumisen useuden mukaan tehdyssä tarkastelussa (kuvio 40) tilastollisia merkitsevyyksiä ilmeni faktoreissa luontoarvostus, hyvinvointi, palaute ja tuki, vuorovaikutus, luontotekijät ja henkiset kasvutekijät. Kuviosta näkyi, että toista ryhmää useammin luonnossa liikkuvat varusmiehet (ka 3,08) olivat antaneet erittäin merkitsevästi suurempia arvoja luontotekijät -faktorille kuin harvemmin luonnossa liikkuvat varusmiehet (ka 2,78). Useammin luonnossa liikkuvat (ka 3,08; 3,61) olivat antaneet myös merkitsevästi suurempia arvoja faktoreille hyvinvointi ja henkiset kasvutekijät kuin harvemmin luonnossa liikkuvat (ka 2,78; 3,3). Ero oli merkitsevä faktoreissa luontoarvostus, palaute ja tuki sekä vuorovaikutus, joille useammin luonnossa liikkuvat varusmiehet olivat antaneet suurempia arvoja harvoin luonnossa liikkuviin nähden.



KUVIO 41. Faktorit vertailussa komppanioiden mukaan

Komppanioiden mukaan tehdyssä tarkastelussa (kuvio 41) tilastollisia merkitsevyyksiä ilmeni lähes kaikissa faktoreissa: luontoarvostus, hyvinvointi, palaute ja tuki, fyysiset kuntotekijät, vuorovaikutus, luontotekijät ja henkiset kasvutekijät. Kuviosta selvisi, että panssarintorjuntakomppania (ka 3,12; 3,29; 3,71; 3,67; 3,16; 3,86) oli antanut erittäin merkitsevästi suurempia arvoja faktoreille luontoarvostus, palaute ja tuki, fyysiset kuntotekijät, vuorovaikutus, luontotekijät ja henkiset kasvutekijät kuin kranaatinheitinkomppania (ka 2,5; 2,64; 3,2; 3,2; 2,83; 3,28). Panssarintorjuntakomppania oli antanut myös hyvinvoinnille hieman suurempia arvoja kuin kranaatinheitinkomppania, mutta tilastollinen merkitsevyys ei ollut niin suuri.

7.3.2 Varusmiesten ajatuksia ja kokemuksia luontoliikunnasta

Varusmiesten ajatuksia ja kokemuksia luontoliikunnasta ennen armeijaa ja sen aikana selvitettiin avoimilla kysymyksillä viiden eri ulottuvuuden avulla: 1. myönteiset ja negatiiviset luontoliikuntaan liittyvät kokemukset ennen armeijaa, 2. myönteiset ja negatiiviset luontoliikuntaan liittyvät kokemukset armeijan aikana, 3. uuden oppiminen armeijassa, 4. armeijan luontoliikuntasisältöjen kehittämisideat ja 5. käsityksen muuttuminen luonnosta ja luonnossa liikkumisesta armeijan aikana.

Myönteiset ja negatiiviset luontoliikuntaan liittyvät kokemukset ennen armeijaa

Lähes kaikille varusmiehille (88 %) muistui mieleen myönteisiä luontoliikuntaan liittyviä kokemuksia ajalta ennen armeijaa. Tutkimuksen tuloksista erottui viisi selkeää teemaa: 1. eräily, 2. luonnonvarojen virkistyskäyttö, eläimistö ja luonnon estetiikka, 3. luontoliikuntalajien harrastaminen ja luontomatkailu, 4. hyvinvointi ja kunto sekä 5. lapsuuden ajan kokemukset. Vastauksista voinee otaksua, että perinteisiä liikuntamuotoja luonnossa arvostetaan yhä edelleen kuin myös luonnon merkitystä elvyttävänä ja virkistävänä ympäristönä.

1. Eräilyyn eli metsästyksen ja kalastukseen liittyvistä kokemuksista välittyi muun muassa liikkumisen fyysisyys ja sen moninaisuus eri vuodenaikoina ja erilaisissa ympäristöissä.
"Metsästyssaaliit.", "Hiihtää nädän perässä useita kilometrejä, n. 25 km.", "Koirien toiminta ja onnistumiset." ja "Kalastusmatka ja veneily."
2. Luonnonvarojen virkistyskäyttöön, eläimistöön ja luonnon estetiikkaan liittyvissä kokemuksissa tuli vastaan aistien kirjavuus.
"Hyviä marjoja on luonnossa.", "Erialaisten eläinten ja upeiden maisemien näkeminen.", "Luonnon puhtaus ja raikkaus." ja "Rauhallinen patikointi tunturin huipulle ja maisemien ihailu."
3. Luontoliikuntalajien harrastamiseen ja luontomatkailuun liittyvistä kokemuksista pystyi aistimaan elämyksellisyyden sekä luonnosta välittyvän herkkyuden ja sen salaperäisyyden.
"Koskemattomassa metsässä patikointi.", "Kiipeily ja järviuinnit.", "Hienot elämykset maastopyöräillä, mukavat hiihtoreissut." ja "Saarien tutkiminen."
4. Hyvinvointiin ja kuntoon liittyvät kokemukset ovat kuin kontrasti nykypäivän hektiselle suorittamisyhteiskunnalle. Luonnossa liikkeessä halutaan myös irrottautua rutiineista ja kokea jännitystä.

"Rentoutuminen, itsensä haastaminen ja haasteissa onnistuminen.", "Kunnon kasvu ja hyvä olo.", "Luonnossa tapahtuva henkinen rauhoittuminen.", "Virkistää enemmän kuin sisällä tai kaupungissa tapahtuva liikunta." ja "Uuden oppiminen, virkistys ja seikkailu."

5. Lapsuuteen liittyvien kokemusten kautta tapahtuu sosiaalistuminen luontoon ja siellä liikkumiseen. Näin ollen vanhemmilla ja koululla on merkittävä vaikutus läpi elämän jatkuvan luontoliikuntasuhteen syntymisessä.

"Hiihtolenkit isän kanssa pikkulapsena." ja "Lapsuuden retket, koulun vaellukset."

Varusmiehistä 81 % kertoi negatiivisista luontoliikuntaan liittyvistä kokemuksistaan ennen armeijaa. Tutkimuksen tuloksista erottui kolme selkeää teemaa: 1. olosuhteet, 2. luontoliikuntalajien harrastaminen sekä 3. loukkaantumiset ja tapaturmat.

1. Olosuhteet vaikuttavat luonnossa liikkujan usein kielteisesti, kun varusteet eivät ole kunnolliset tai kunto ei ole tarpeeksi hyvä. Varusmiesten vastauksista heijastuu mukavuudenhaluisuus: liian suuret haasteet omaan tasoon nähden tekevät liikkumisesta ikävää kuin myös huonot sääolosuhteet. Epämukavuusalueelle fyysisessä rasituksessa ei haluta mennä. Liikkumisen pitäisi mieluummin olla helppoa ja mukavaa. *"Kylmä sateinen sää.", "Hankala maasto, kunnon loppuminen, väsymys.", "Ötökät, epämukavuus ja tylsyys.", "Välistä raskas maasto ja huonot varusteet.", "Kuormittavat olosuhteet", "Metsässä kävely eksyneenä, pimeässä ja märässä.", "Tuskastuttava marjastus itikoitten keskellä, rinkan kanssa kulkeminen ylämäessä." ja "Märät vaatteet, kylmyys ja väsymys."*
2. Luontoliikuntalajien harrastaminen on kivaa, kun siihen voi itse vaikuttaa. Vasten omaa tahtoa toteutetut marjaretket ja pettymyksen tunteet ovat leimanneet kokemukset ikäviksi. Turvallisuuden tunteeseen on vaikuttanut muun muassa heikot taidot. Jotta fyysisten lajien harrastamisen olisi mielekästä, tulisi kunnon olla edes kohtalainen.

*"Vasten omaa tahtoa toteutettu liikunta", "Eksymistilanteet", "Hiihtäminen umpi-
hangessa.", "Kumpparit jalassa kesällä.", "Marjastus ja sienestys vasten tahtoa.",
"Iso kuha karkasi.", "Suolla rämpiminen.", "Liiallinen urheilu ja rasitus.", "Kun
ampuu ohi."; "Ala-asteella eksyin suunnistuksessa ja löysin itseni valtatie varrel-
ta."*

3. Loukkaantumiset ja tapaturmat jättävät usein mieleen pysyvän muistijäljen. Jos kuitenkin haluaa kokea jotain erityistä ja mennä ulos luontoon, ei ikäviltä yllätyksiltä voi täysin välttyä.

"Kompastumiset, nyrjähtäneet nilkat, oksan raapimiset ja pelästymiset.", "Jos tapahtuu loukkaantuminen tai jotain hajoaa." ja "Kirveellä sormeen lyöminen."

Myönteiset ja negatiiviset luontoliikuntaan liittyvät kokemukset armeijan aikana

Varusmiehet olivat olleet armeijassa noin kuusi kuukautta ennen kyselyyn vastaamista. Näin ollen heille oli jo ehtinyt kertyä kokemuksia armeijan palveluksesta ja sen luontoliikunnoista. Varusmiehet vastasivat yhtä aktiivisesti niin positiivisia (87 %) kuin negatiivisia (86 %) kokemuksia selvittäviin kysymyksiin. Tutkimuksen tuloksista, jotka koskivat positiivisia luontoliikuntakokemuksia, erottui kolme selkeää teemaa: 1. marssit, 2. leirielämä ja 3. luontoliikuntaelämykset.

1. Marssimiseen liittyy liikkuminen paikasta toiseen, sen voisi hyvin rinnastaa vaeltamiseen. Luonnon armoilla oleminen kasvattaa yhteishenkeä ja opettaa selviytymisen taitoja. Joskus liikkuminen ilman taisteluvälineitä voi olla hyvä asia.
"Marssit metsissä hyvässä porukassa.", "Kunto nousee.", "Onnistumiset ja hyvän olon tunne marssien jälkeen.", "Ei kovin rankalla tahdilla ollut hiihtomarssi Sotinpuron ampuma-alueen metsäaukeilla.", "Kirkkojärven marssi, Havumarssi, hiihto ilman TST-varustusta" ja "Kolin polkua pitkin vaellusmarssi."
2. Leirielämä on yleensä niin henkisesti kuin fyysisesti raskasta, mutta vastauksien mukaan siihen kuuluu myös leppoisa ajanviettoa yhdessä nuotion äärellä. Mieleen-

painuvimmat muistot ovat kuitenkin syntyneet haasteiden voittamisesta, elämyksistä ja uusien asioiden oppimisesta.

"TST-leiri.", "Ryhmässä tekeminen, haastavat tehtävät.", "Hyvät leirinäkymät joskus. Näin myös 2 hirveä. Ne oli hienoja eläimiä, emo ja vasa.", "Leirillä sain nuotion tehtyä." ja "Kerran nukuin metsässä taivasalla liikunnan jälkeen."

3. Armeijassa koetut luontoliikuntaelämykset eri lajien parissa ovat jääneet varusmiesten mieleen.

"Frisbeegolf metsässä, AUK:n lopun ryhmätaitokilpailu.", "Partiosuunnistus.", "Olen oppinut liikkumaan luonnossa paremmin kuin ennen palvelusta.", "Erätaitojen oppiminen.", "Ampumaleirit", "Kun liikunta on jouhevaa, yhtäjaksoista sekä oppii luonnossa eloa samalla.", "Reservin auringon kultainen kihelmöinti." ja "Maastohiihto."

Varusmiesten negatiivisia luontoliikuntakokemuksia armeijassa kertyi neljän teeman alle:

1. huonot olosuhteet ja varusteet, 2. leirielämä, 3. luontoliikunta-aktiviteetit sekä 4. loukkaantumiset ja tapaturmat.

1. Olosuhteet ja varusteet voivat aiheuttaa negatiivisia kokemuksia, jos ne ovat huonot. Toisaalta sodassakaan olosuhteet eivät ole aina hyvät, joten haastaviin oloihin on sopeuduttava. Mikäli armeijan varusteet olisivat paremmat, voisi sadekelin kokemuksetkin kääntyä myönteisemmiksi. Varusteistahan hyvä olo on pitkälti kiinni.
"Hajoilu matkan pituuteen, kylmyys, märkyys ja väsymys.", "Armeijan vaatteet ei pidä vettä." ja "Poterovartio sateessa."
2. Elo leireillä voi ikävimmillään olla hyvin kurinalaista, järjestelmällistä ja askeettista. Metsässä vietetään useita tunteja hikoillen, märkinä ja väsyneinä. Yöllä taistelemaan voi joutua heräämään puolinukuksissa ja miesten pitää olla vuorollaan vartiassa. Nämä elementit kuuluvat varusmiespalvelukseen ja usein ne jäävät mieleen ikävinä kokemuksina.

"Leirellä sykkiminen.", "Tetsaaminen.", "Lumessa ja suossa ryömiminen.", "Kipinät yön yli.", "Pakotettu, valvottu, rajoitettu toiminta.", "Likaisuus, ei peseydytä." ja "Hyödytön "hikiokeskelu" metsässä, josta ei ole sinänsä edes kunnon kohottamiseen."

3. Luontoliikunta-aktiiviteeteistäkin löytyy epämiellyttäviä lajeja. Joillekin oman ryhmän ulkopuolinen seura voi aiheuttaa negatiivisia tunnetiloja.

"Pitkät marssit muiden kuin oman ryhmän kanssa." ja "Intin hiihtäminen."

4. Loukkaantumisilta ja tapaturmilta pystyy tuskin kukaan täydellisesti välttymään. Etenkin palveluksen alussa metsässä liikkuminen jalkaisin ja suksin voi olla joillekin vierasta, jolloin riski teloa itsensä on suurempi.

"Kaaduin kantoon juostessani ja lensin mukkelis makkelis."

Uuden oppiminen

Varusmiehet vastasivat aktiivisesti (92 %) kysymykseen, mitä uutta he olivat oppineet luonnossa liikkumisesta armeijassa. Kommenteissa useimmin korostuneet asiat päätyivät neljän teeman alle: 1. luonnon arvostaminen ja kunnioittaminen, 2. armeija oppi-isänä ja innostuksen lisääjänä, 3. selviytymistaidot, 4. taistelutaidot, 5. varustautuminen ja 6. omat rajat ja itsetuntemus.

1. Luonnon arvostaminen ja kunnioittaminen kaikessa kauneudessaan ja haastavuudessaan tulee ilmi varusmiesten vastauksista. Luonnossa koettujen kokemusten myötä voisi otaksua, että luonto näyttäytyy varusmiehille aikaisempaa monimuotoisempaan.

"Suomen luonto on kaunis.", "Luonto on haastava.", "Ei roskata, pidetään luonto siistinä, kaatuneet puut käytetään hyödyksi.", "Luonnossa mukavampi liikkua kuin valmiiksi rakennetuissa liikuntaympäristöissä.", "Luonnossa on haasteellisempaa liikkua, mutta myös rentouttavampaa." ja "Eläviä puita ei saa kaataa, niin kuin tuli

tehtyä itse kesällä taisteluharjoituksessa. Roskaaminen kielletty, se saastuttaa luontoa ja muovi hajoaa hitaasti."

2. Armeija oppi-isänä ja innostuksen lisääjänä

"Armeija on ehkä lisännyt seikkailunhalua. Pieni kiinnostus vaeltamiseen syttynyt.", "PJ-teltan pystytys." ja "Silmät auki ja korvat höröllä."

3. Selviytymistaitoja on hyvä opetella varusmiespalveluksen aikana, sillä niille on varmasti käyttöä koulutuksen aikana ja myöhemminkin omassa elämässä. Varusmiesten vastauksista voi päätellä, että he pitivät taitoja hyödyllisinä. Selviytymistaitoja oppimalla luonnossa elämisestä ja siellä liikkumisesta on tullut tutumpaa.

"Suunnistustaidot.", "Tulentekotaito.", "Yöpymistaitoja.", "Erilaisia erämiestaitoja.", "Kannattaa liikkua, niin ei tule kylmä.", "Oppinut käyttämään luonnon omia materiaaleja hyväksi, esim. majoituspaikan rakentamista varten.", "Kyllä, selviämistaitoja, tulemaan toimeen metsän eläinten kanssa, kuuntelemaan luonnon ääniä ja tuntemaan niiden myötä henkisen mielihyvän kasvua, varpujen ja eläinten jätösten tunnistaminen.", ja "Käyttämään luonnon antimia ja maastoa."

4. Taistelutaitojen oppimista varusmiehet eivät pitäneet yhtä tärkeänä, sillä vain muutama oli maininnut ne vastauksissaan. Tärkeimmät opit lienevät olleet:

"Pimeällä ei saa käyttää valoja ja kaikki pitää maastouttaa." ja "Suojautumaan epäsuoralta tulelta."

5. Oikeaoppinen varustautuminen edesauttaa huomattavasti mukavaa luonnossa liikkumista.

"Oikein pukeutuminen, kaikkeen kannattaa varautua.", "Yli -35 C:n pakkasen aiheuttamat vaikeudet tuli tutuiksi.", "Sääolosuhteiden huomioimisen ja nestetasapainon tärkeyden maastossa." ja "Varusteet pitää olla hyvät. Tauot ja nesteytys pitää olla kohillaan."

6. Omien rajojen rikkomiseen ja itsetuntemuksen kehittämiseen armeijan voisi kuvitella olevan varsin sovelias paikka. Palveluksen aikana varusmiehet pääsevät nimittäin testaamaan niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista kapasiteettiään. Samalla he oppivat tuntemaan omia voimavarojaan paremmin ja sietämään epämukavuusaluetta. *"Pystyy marssimaan yöllä 50 km putkeen nukkumatta ja ilman selvää reittiä.", "Matka ei tapa vaan vauhti.", "Miten erilaista se on painava rinkka selässä marssia."*

7. Luontoliikuntataidoista erityisimmät kokemukset liittynevät erilaisten välineiden kanssa liikkumiseen. *"Hiihtotekniikoita ahkion kanssa."*

Armeijan luontoliikuntasisältöjen kehittämisideat

Varusmiehistä 78 % esitti ideoita armeijan luontoliikuntasisältöjen kehittämiseksi. Vastauksen perusteella viisi erottuvinta teemaa olivat: 1. liikunnan monipuolistaminen, 2. paremmat varusteet ja välineet, 3. enemmän luonnontuntemusta ja selviytymistä luonnon ehdoilla, 4. suunnistustaitojen harjoittelu ja 5. muut kehittämisideat.

1. Liikunnan monipuolistamista toivottiin eniten. Metsäliikunnan tueksi toivottiin aktiviteetteja, joiden toimintaympäristönä olisivat vesistöt. Tuhansien järvien maassa taistelukoulutukset järvien äärellä voisivat olla tarpeellisiakin ja uintitaitoa voisi integroida eri lajeihin, kuten melontaan. *"Monipuolistetaan sitä, mitä luonnossa tehdään; hiihto ja suunnistus puuduttavat hyvin nopeasti.", "Melontaa ja kalastusta voisi olla.", "Vähemmän taisteluun perustuvaa luontoliikuntaa.", "Lisää tetsausta metsässä ja juoksentelua.", "Liikuntakoulutukset metsään." ja "Juuri metsässä pitää pyrkiä olemaan mahdollisimman paljon, jotta siellä oppii olemaan. Voisi olla enemmän vesistöihin liittyvää koulutusta."*

2. Hyvät varusteet ja välineet ovat edellytys mielekkäälle ulkoilmaliikunnalle. Kun ei palele, tuuli tuiverra vaatteista läpi ja varusteet pitävät vettä, niin huonoissakin olosuhteissa tapahtuva liikunta voi kääntyä myönteiseksi.

"Paremmat kengät ja vettä pitävät vaatteet.", "Oikeat sukset ja oikeat voiteet, niin sais olla etes alamäet levossa eikä tarviis lykkiä niissäkin ettei vauhti stoppaa."

3. Luonnontuntemusta ja selviytymistä luonnon ehdoilla haluttiin enemmän luontoliikuntasisältöihin. Ne vaikuttivat olleen mielenkiintoisia, olihan moni oppinut niitä vasta armeijassa. Usein varusmiespalvelus voi toimia ponnahduslautana luontoharrastuksen aloittamiseen tai ainoana paikkana, jossa niitä on mahdollista oppia ja harjoittaa. Taustamotivaattorina voi myös toimia halu kokea samalla jännitystä ja seikkailua.

"Luonnon hyväksikäyttöä voisi opetella enemmän.", "Peruserätaitoja ja luonnon tuntemusta.", "Tietotaitoa luonnosta enemmän.", "Enemmän patikointeja, lisää marsseja, enemmän nukkumista luonnossa, vähemmän autoilla liikkumista, äärimmäisten olosuhteiden kokeilu.", "Enemmän metsäaamuja rauhassa elellen, että kerkeää huomata luonnon monimuotoisuuden.", "Voisi olla enemmän marsseja luontopoluilla, missä pääsisi katselemaan maisemia paremmin."

4. Suunnistustaitojen harjoittelu toimii perusturvana luonnossa liikkumiselle. Varusmiehetkin ovat vastauksissaan ilmaisseet taidon hyödyllisyyden niin siviili- kuin palvelusajan elämässä. He ovat myös huomanneet taidon puutteellisuuden ja kuinka tärkeätä sen vahvistaminen olisi.

"Suunnistusta tulisi olla enemmän, onhan se eräs sotilaan tärkeimpiä taitoja, eikä se nykyään ole kaikilla riittävällä tasolla.", "Suunnistusta enemmän, pysyy ukot kartalla.", "Suunnistusta voisi olla enemmän kaikilla. Siinä oppii tuntemaan luontoa ja maastoa."

5. ”Muut kehittämisideat” -lokeroon pääsivät sellaiset kommentit, joita esiintyi varusmiesten kommentteissa vain yksittäisiä kappaleita.

"Naispuoliset liikuntaohjaajat :).", "Rennompaa, ei niin pakotettua.", "Taitotasojen mukaan lenkkeily."

Käsityksen muuttuminen luonnosta ja luonnossa liikkumisesta armeijan aikana

Varusmiehistä 90 % vastasi kysymykseen, jossa selvitettiin käsityksen muuttumista luonnosta ja luonnossa liikkumisesta armeijassaolon aikana. Vastauksista ilmeni, että armeijalla on ollut enemmän vaikutusta käsityksen muuttumiseen kuin sen pysymiseen ennallaan. Armeija-aika oli muun muassa innostanut liikkumaan luonnossa sekä opettanut arvostamaan ja kunnioittamaan luontoa enemmän. Armeijalla oli kuitenkin ollut myös negatiivista vaikutusta varusmiesten käsitykseen luonnosta ja luonnossa liikkumisesta. Teemoiksi muodostuivat: 1. käsityksen muuttuminen myönteiseksi, 2. käsityksen muuttuminen negatiiviseksi, 3. käsityksen pysyminen samanlaisena kuin ennen armeijaa, 4. käsityksen muuttuminen luontoa arvostavaksi ja 5. kokemukset käsityksien muovaajina.

1. Käsitys luonnosta ja luonnossa liikkumisesta oli muuttunut myönteisemmäksi siten, että se oli itsessään palkinnut ja vahvistanut tunnetta siitä, että luonnossa voi selviytyä.

"Luontoliikunta voi olla rankkaa, mutta siten myös palkitsevaa.", "Kaikesta voi selviytyä. Hyvä valmistautuminen tekee luontoliikunnasta mukavampaa."

Suhde luontoliikuntaan oli myös syventynyt. Osalla luontoliikuntakokemukset armeijassa olivat verestäneet vanhoja muistoja.

"Olen aina liikkunut paljon luonnossa, mutta armeijassa suhde luontoon syveni ja lisäsi halua liikkua siellä jatkossakin.", "On, luonto on "läheisempi" kuin ennen." ja "Luonnossa liikkuminen ja retkeily on mukavampaa kuin muistinkaan."

Jotkut olivat myös saaneet kokea uusia elämyksiä ja tuntemuksia luonnossa liikkuen.

"Voi olla todella hauskaa.", "Liikkuminen luonnossa on avautunut ehkä paremmin käsitteenä kokemusten perusteella." ja "Hieman, ettei se niin omituinen asia ole liikkua luonnossa."

2. Käsitys luonnosta ja siellä liikkumisesta oli muuttunut negatiivisemmaksi armeijassa koetun myötä. Lisäksi jotkut olivat yllättyneet siitä, miten erilaiselta luonto näyttää päivän valon ja pimeän aikaan.

"Nykyään yhdistän mielessäni armeijan kärsimykset luonnossa oleskeluun.", "Kiinnostus laskenut intin myötä metsässä olosta." ja "Metsä on synkempi paikka pimeällä kuin kuvittelin. Aurinko määrää luonnon viihtyisyyden."

3. Käsitys luonnosta ja siellä liikkumisesta oli pysynyt myös samanlaisena kuin ennen armeijaa. Tähän oli vaikuttanut vahvimmin aikaisempi luontoliikunta-aktiivisuus ja kiinnostus luontoa kohtaan.

"Juurikaan ei, johtuen siitä, että jo siviilissä olen ollut melko paljon luonnossa.", "Ei ole, tiesin käytännössä kaiken luonnosta jo ennen varusmiespalvelukseeni astumista." ja "Ei, olen aina pitänyt luonnosta ja tulen aina pitämään."

Armeijassa oli kuitenkin voinut saada myös lisää sisältöä aikaisempiin luontoliikuntakokemuksiin.

"Liikuin luonnossa jo ennen palvelusta, joten käsitys ei ole hirveästi muuttunut. Uusia näkökulmia ja luontoliikuntamahdollisuuksia olen kuitenkin saanut reippaasti."

4. Käsitys luonnosta ja siellä liikkumisesta oli armeijan aikana rakentunut luontoa arvostavaksi ja kunnioittavaksi.

"Luonto on ainutlaatuinen, sitä ei saa turmella.", "Sääolosuhteet tekevät luonnosta haastavan." ja "Arvostan Suomen luontoa hiukan enemmän ja olen oppinut lähisedun luontoliikuntamahdollisuuksista."

5. Kokemukset armeijan luontoliikunnoista olivat muovanneet käsityksiä luonnosta ja siellä liikkumisesta monipuolisemmiksi. Suomen luonto asettaa haasteensa ja voi

olla kovakin siellä oleskelevalle, mutta armeijan oppien ja kokemusten kautta saatu varmuus oli varmasti vahvistanut monen varusmiehen luonnetta ja henkistä kapasiteettia.

"Kyllä. pakkiruokailu on hieno hetki raskaan fyysisen koulutuksen lomassa. Olen oppinut ymmärtämään, miten metsäneläimet ja kasvit voivat olla apuna todellisessa taistelutilanteessa. Ilta-aikaan laskevan auringon tarkastelu on saanut minut rentoutumaan täysin vailla mitään huolta huomisesta. Rentoutuminen on edellytys maksimaalisen taistelukykyyn ylläpitoon.", "Olen huomannut, että pakkasellakin voi pysyä taistelukykyisenä vähintään viikon ajan." ja "Siellä voi leireillä ehkä pitkäänkin, jos jaksaa käyttää päätään."

Armeijan yhteys varusmiesten luontoliikuntasuhteeseen – Yhteenvedo

- Varusmiehet kokivat armeijan luontoliikuntakokemusten pohjalta, että tärkeintä oli ollut yrittää parhaansa.
- Armeija antoi varusmiehille tulosten keskiarvovertailun mukaan keskimääräistä paremmat valmiudet luonnossa liikkumiseen.
- Maaseudulta lähtöisin olleet varusmiehet olivat antaneet hyvinvoinnille ja luontotekijöille hieman suurempia arvoja kuin kaupunkilaiset. Kestävyyskunnoltaan paremmat varusmiehet olivat antaneet merkitsevästi suurempia arvoja vuorovaikutukselle kuin huonompikuntoiset varusmiehet. Useammin luonnossa liikkuvat varusmiehet olivat antaneet erittäin merkitsevästi suurempia arvoja luontotekijät -faktorille kuin harvemmin luonnossa liikkuvat varusmiehet. He olivat antaneet myös merkitsevästi suurempia arvoja faktoreille hyvinvointi ja henkiset kasvutekijät. Panssarintorjuntakomppania oli antanut erittäin merkitsevästi suurempia arvoja faktoreille luontoarvostus, palaute ja tuki, fyysiset kuntotekijät, vuorovaikutus, luontotekijät ja henkiset kasvutekijät kuin kranaatinheitinkomppania.

- Varusmiesten myönteiset luontoliikuntakokemukset ennen armeijaa muodostuivat viidestä eri asiakokonaisuudesta: 1. eräily, 2. luonnonvarojen virkistyskäyttö, eläimistö ja luonnon estetiikka, 3. luontoliikuntalajien harrastaminen ja luontomatkailu, 4. hyvinvointi ja kunto sekä 5. lapsuudenajan kokemukset.
- Varusmiesten kielteisistä luontoliikuntakokemuksista ennen armeijaa erottui kolme selkeää teemaa: 1. olosuhteet, 2. luontoliikuntalajien harrastaminen sekä 3. loukkaantumiset ja tapaturmat.
- Varusmiesten myönteisiin luontoliikuntakokemuksiin armeijassa lukeutuivat marssit, leirielämä ja luontoliikuntaelämykset.
- Varusmiesten kielteiset luontoliikuntakokemukset armeijassa pohjautuivat huonoihin olosuhteisiin ja varusteisiin, leirielämään, luontoliikuntaaktiviteetteihin sekä loukkaantumisiin ja tapaturmiin.
- Varusmiehet olivat oppineet armeijassa arvostamaan ja kunnioittamaan enemmän luontoa. Lisäksi armeija-aika oli koulunut varusmiehistä selviytyjiä ja taistelijoita ja opettanut varustautumaan oikein. Armeijasta oli tullut varusmiehille kuin oppi-isä, joka oli rohkaissut heitä kehittämään itsetuntemustaan ja löytämään omia rajojaan.
- Varusmiehet halusivat kehittää armeijan luontoliikuntasisältöjä. He halusivat liikunnasta monipuolisempaa, varusteista ja välineistä paremmat, koulutukseen enemmän luonnontuntemusta ja luonnon ehdoilla selviytymistä sekä lisää suunnistustaitojen harjoittelua.
- Armeija oli muovannut eri tavoin varusmiesten käsityksiä luonnosta ja luonnossa liikkumisesta. Teemoiksi muodostuivat: 1. käsityksen muuttuminen myönteiseksi, 2. käsityksen muuttuminen kielteiseksi, 3. käsityksen pysyminen samanlaisena kuin ennen armeijaa, 4. käsityksen muuttuminen luontoa arvostavaksi ja 5. kokemukset käsityksien muovaajina.

8. POHDINTA

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää varusmiesten suhdetta luonnossa liikkumiseen ennen palvelukseen astumista ja sen aikana. Tavoitteena oli samalla löytää mahdollisia eroja varusmiesten väliltä heidän elinympäristöjen, kestävyyskunnan, luonnossa liikkumisen useuden ja komppanioiden suhteen. Halusin myös tutustua varusmiesten kokemuksiin "luontoliikuntakoulutuksesta" armeijassa ja niihin yhteydessä oleviin fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin.

Tekemäni kyselytutkimus vahvisti käsitystäni tämän päivän nuorten luontoliikuntakäyttämisen tilasta. Olen samaa mieltä kuin Louv (2005) siitä, että viimeisten vuosikymmenien aikana nuorten tapa ymmärtää ja kokea luontoa on muuttunut. Kun vielä aikoinaan lapset leikkivät ja seikkailivat vapaasti luonnossa, rakensivat majoja ja oppivat tunnistamaan luonnon kasveja ja eläimiä metsäretkillään, on tilanne nykyään aivan toinen. Tämän päivän nuoret ovat kyllä tietoisia esimerkiksi ympäristöä koskevista maailmanlaajuisista uhkista, mutta heidän fyysisestä kontaktista ja läheisyydestä luontoon on tullut etäisempi. Kuinkahan moni nuori lähtee vielä yksin metsään tutkimusretkelle tai viettää aikaansa pellon laidalla kuunnellen tuulten puhaltelua ja tarkkaillen pilvien liikehdintää taivaalla? (Louv 2005, 1-2.)

8.1 Tutkimusmenetelmien tarkastelu

Käytin aineistonkeruussa kyselylomaketta, joka soveltui mielestäni työhöni mainiosti, koska vastausprosentti oli todella hyvä. Siitä voisi päätellä, että lomake oli ulkoasultaan selkeä, sopivan mittainen ja se sisälsi varusmiesten kiinnostusta herättäviä kysymyksiä. Vastausohjeet vaikuttivat lisäksi olleen ymmärrettäviä. Lomakkeen pääosin strukturoitu rakenne takasi vastausten vertailtavuuden varusmiesten välillä. Lisäksi lomake erotteli hyvin vastaajia, sillä varianssit olivat suuria. Lomake sisälsi myös muutamia avoimia kysymyksiä, joiden avulla tutkimuksessa päästiin selvittämään varusmiesten omia tulkintoja luontoliikunnasta. Ne tukivat mielestäni tutkimuksen kokonaisuutta. Valli (2001) määrittelee avointen kysy-

mysten eduksi sen, että vastauksien joukosta voi löytää hyviä ideoita, kun vastaaja saa vapaamuotoisesti muotoilla vastauksensa. Lisäksi avoimilla kysymyksillä vastaajan mielipide voidaan selvittää perusteellisesti. Avoimien vastauksien luokittelu on myös vapaampaa ja monimuotoisempaa. Huonona puolena voidaan pitää vastauksien epätarkkuutta ja helppoutta jättää vastaamatta kysymyksiin. (Valli 2001, 46.) Tässä tutkimuksessa olisin toivonut avoimiin kysymyksiin vielä kattavampia vastauksia. Tavoitteeni olisi todennäköisesti toteutunut, jos pääpaino tutkimuksessa olisi ollut laadullisesti ja sisällöllisesti erilaisten käsitysten vertailemisessa, jolloin olisin saanut syvällisempiä tuntemuksia, kuvailuja ja tulkintoja. Perusteena laadullisen tutkimuksen käytölle aineiston keruussa olisi ollut myös saturaation periaate, jolla tarkoitetaan aineiston keräämistä niin kauan, kunnes aineisto ei enää tarjoa uutta ainesta kehitteillä olevaan teoriaan (Dey 2004, 80–81). Avoimien kysymysten sijainti lomakkeen lopussa saattoi olla huono. Kyselylomakkeeseen oppilaat vastasivat nimettömänä ja luottamuksellisesti, ja tutkimuksen valmistuttua koko tutkimusmateriaali hävitettiin asianmukaisesti. Näin tuettiin tutkimuksen eettisyyttä.

Kyselylomakkeen ideointivaiheessa pyrin hyödyntämään aikaisempia luontoliikuntaan liittyviä tutkimustuloksia ja aineistoja, jotta vertailukelpoisuus olisi mahdollinen myös muihin tutkimustuloksiin. Lisäksi taustatukena toimivat tutkimusongelmat. Oma osallistumiseni kyselylomakkeen laadintaan mahdollisti minun liittää sinne osioita, jotka koin tarpeellisiksi ja mielenkiintoisiksi selvittää nimenomaan oman tutkimustyöni kannalta. Tutkimuksen oleellimmat kysymykset sijoitin heti taustatietojen perään, mahdollisimman alkupäähän lomaketta, jolloin nuorten vireystaso vastata kyselyyn oli todennäköisesti optimaalisin.

Aineiston vertailukelpoisuutta muihin tulevaisuuden tutkimuksiin pyrin lisäämään yhdistämällä luontoliikuntasuhteeseen yhteydessä olleita tekijöitä faktoreiksi. Näin sain tuloksista enemmän suuntaa antavia, koska yksityiskohtaisempaa tietoa tiivistettiin yleisiksi kokonaisuuksiksi. Käyttämäni tutkimusmenetelmät osoittautuivat varsin käyttökelpoisiksi aineistoa tutkittaessa ja ne mittasivat juuri niitä asioita, mitä niiden oli tarkoitus mitata. Aineisto oli lisäksi sopivan kokoinen muuttujien välisten yhteyksien sekä elinympäristöjen, kestävyyskunnan, luonnossa liikkumisen useuden ja komppaniaerojen analysoimiseen. Mielestäni

havainnollistavimmat ja selkeimmät keinot esittää tuloksia olivat kuviot ja taulukot. Yksityiskohtaisemman numeerisen tiedon sisällytin tekstiin ja liitteisiin.

8.2 Tutkimustulosten tarkastelu

Kyselyn aivan ensimmäisessä osiossa nuoria pyydettiin taustatietojen yhteydessä määrittämään käsite luontoliikunta. Tämän määritelmän selvittäminen oli mielestäni hyvä lähtökohhta tutkimukselle. Tulokset nimittäin osoittivat, että vain 53 % vastanneista osasi kertoa, että luontoliikunta on jotain muutakin kuin luonnossa liikkumista. Tämä tieto patisti minua eteenpäin työssäni ja päätin lähteä selvittämään, kuinka hyvin Louvin (2005) heittänyt ajatus – luonto on nykynuorisolle enemmänkin käsite kuin todellisuutta – pitää paikkaansa (Louv 2005, 2).

Tutkimuksen päätuloksen mukaan varusmiesten suhde luonnossa liikkumiseen oli etäinen. Nuorista vain murto-osa liikkui aidossa luonnonympäristössä, mikä näkyi tuloksissa luontoliikunnan vähäisenä harrastamisena. Huomionarvoista tuloksissa oli kuitenkin varusmiesten luonnonläheisten arvojen näkyminen luontoliikuntaan motivoivissa tekijöissä, mitä selittää osaltaan eläminen tässä teknistyneessä, suorituskeskeisessä ja hektisessä näyttämisyhteiskunnassa. Tutkimuksen toinen päätulos osoittaa, että armeija voi parhaimmillaan olla varusmiehille merkittävä luontoliikuntakasvattaja. Tuloksissa elinympäristöjen, kestävyyskunnan, luonnossa liikkumisen useuden ja komppanioiden välillä ilmeni useita tilastollisesti merkitseviä eroja. Seuraavissa luvuissa tarkastelen yksityiskohtaisemmin työni tutkimusongelmiin liittyviä tuloksia.

8.2.1 Varusmiesten suhde luontoliikuntaan ennen palvelusaikaa

Luontoliikunnan harrastamisessa varusmiehiä motivoi eniten ilo ja virkistyminen. Lähes yhtä tärkeitä motiiveja olivat rentoutuminen ja rauhoittuminen sekä terveys ja hyvinvointi. Elämyksiä ja seikkailua, maisemien ihastelua ja irtaantumista arjesta tulivat heti seuraavina. Progen (1979) on jaotellut luontoliikuntamotiivit seuraavanlaisesti: 1) esteettiset kokemukset, 2) haaste, 3) stressi ja riski, 4) vapaus ja riippumattomuus, 5) vastakohta tavalliselle

elämälle ja 6) itsensä ja sosiaalisen yhteyden kokeminen. Telama (1992) puolestaan jaottelee luontoliikuntamotiivit neljällä eri tasolla: 1) eri aistien sekä esteettisten ja emotionaalisten kokemusten välittämät tuntemukset, 2) luontopainotteiset harrastukset, hyötytoiminnot, luonnon tarjoamat haasteet sekä pakenemis- ja eristäytymismahdollisuudet, 3) luonnon itseisarvo ja symboliikka ja 4) luonto uusintajana ja virkistäjänä. Hallikainen (1998, 121) listaa luonnossa liikkumisen syiksi Suomessa seuraavat tekijät: 1) rauha ja hiljaisuus, 2) kaunis maisema, 3) liikunta, 4) saaliin saaminen, 5) jokapäiväisyydestä irrottautuminen, 6) yhdessä oleminen, 7) vapaus, 8) kasvien ja eläinten näkeminen, 9) itsensä haastaminen, 10) luonnossa yöpyminen, 11) uusien asioiden oppiminen, 12) yksityisyys ja 13) seikkaileminen.

Tutkimuksessani varusmiesten motiivien kärkikuusikko sisälsi piirteitä lähes kaikista edellä mainituista ulottuvuuksista. Motiivit tuntuivat kuitenkin liittyvän enemmän luontoon kuin itse liikuntaan, koska hyvää kuntoa ja fyysistä rasittumista ei pidetty niin tärkeänä. Tämä oli mielenkiintoinen tulos, sillä Telaman (1992) tutkimuksen mukaan esimerkiksi murto-maahiihdossa naiset olivat maininneet luontomotiivin tärkeämmäksi kuin kuntomotiivin. Miehillä puolestaan kuntomotiivi oli ollut luontomotiivia tärkeämpi.

Lauronen (2012, 33) ja Ristolainen (2006, 61) olivat myös saaneet kanssani samansuuntaisia tuloksia tutkiessaan itäsuomalaisten retkeilijöiden ja eri puolella Suomea asuvien retkeilijöiden vapaa-ajallaan harrastamia luontoliikuntamuotoja ja luontoliikunnan motiiveja. Heidän tutkimuksissaan tärkeimpiä motiiveja olivat luonnon kokeminen, maisemat, henkinen hyvinvointi, mahdollisuus olla poissa meluista ja saasteista, yhteenkuuluvuus luonnon kanssa, arjesta irrottautuminen sekä rentoutuminen. Vehmaan (2010, 138) väitöskirjassa haastateltavat olivat puolestaan kertoneet luonnossa liikkumisen merkitsevän heille kauniita maisemia, virkistäytymistä, mielenrauhaa sekä erilaisia luontoelämyksiä. Tyrväinen ym. (2007) olivat puolestaan saaneet selville tutkiessaan luonnon merkitystä kaupunkilaisille sen, että kaupunkilaiset pitivät tärkeimpänä luonnon tarjoamia ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksia, esteettisiä elämyksiä, rauhaa ja hiljaisuutta, luontoon liittyviä tuoksua ja ääniä, tilan ja vapauden tunnetta sekä luonnon tuomaa vaihtelua arkeen.

Tutkimuksessani kaikkein huonoimpana motivoijana varusmiehille toimi uuden oppiminen. Vaikuttaakohan uuden oppimisen taustalla tyytyminen tuttuihin ja turvallisiin liikuntamuotoihin luonnossa vai esimerkiksi isompi rahallinen panostus ja välineriippuvuus hieman vieraampia lajeja, kuten kiipeilyä, harrastettaessa? Luontoliikuntalajien harrastamisen kirjo ei tuloksieni mukaan ollut kovinkaan laaja juuri kenelläkään varusmiehistä, joten ehkä uuden oppimista luontoliikunnassa ei koeta edes tärkeäksi. Ristolainen (2006, 61) oli tutkinut retkiluistelijoiden motiiveja. Hänenkin tutkimuksessaan oppimiseen liittyvät motiivit oli nähty vain jonkin verran tärkeiksi.

Tutkimusjoukolla ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja elinympäristön ja komppanian suhteen. Kaupunkilaisia ja maaseudulla eläneitä sekä kranaatinheitinkomppanian ja panssarintorjuntakomppanian varusmiehiä motivoivat siis varsin samat asiat ja yhtä paljon, vaikka olisi voinut etukäteen olettaa heillä olevan ryhmien sisäisiä eroja. Varusmiesten kunnan mukaisessa tarkastelussa ryhmillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä ero motiivin rentoutumista ja rauhoittumista kohdalla. Luonnossa liikkumisen useuden mukaisessa tarkastelussa ilmeni puolestaan useita tilastollisesti merkitseviä eroja. Motiivissa rentoutumista ja rauhoittumista ero oli erittäin merkitsevä. Useammin luonnossa liikkuvat kokivat rentoutumisen ja rauhoittumisen tärkeämmäksi kuin harvoin luonnossa liikkuvat. Johtuisiko tämä siitä, että useammin luonnossa liikkuvilla on enemmän kokemusta luonnossa liikkumisesta ja sen suotuisista vaikutuksista hyvinvoinnille?

Varusmiesten vapaa-ajan liikunta suuntautui useimmin rakennettuun liikuntaympäristöön. Tutkimustuloksien mukaan keskimäärin puolet kaupunkilaisista liikkui rakennetussa liikuntaympäristössä melko usein tai päivittäin. Maaseudulla vajaa kolmannes varusmiehistä ylsi samaan. Siellä tärkein liikuntaympäristö oli muokattu luonnonympäristö. Huomionarvoisena voisi pitää sitä, että vain noin kuudesosa varusmiehistä liikkui aidossa luonnonympäristössä melko usein tai päivittäin.

Kaupunkiympäristössä eläneillä kosketus aitoon luonnonympäristöön oli erittäin merkittävästi vähäisempi kuin maaseudulla asuneilla, sillä vain kaksi prosenttia heistä totesi liikkuvansa siellä melko usein tai päivittäin. Kaupunkilaisvarusmiehistä jopa 76 % ympyröi vas-

taukseksi en koskaan tai harvoin. Tyrväinen ym. (2007) toteavatkin osuvasti tutkimuksensa pohjalta, että kaupunkilaisille kaupunkiympäristö on vetovoimainen ja luontoihmisille luonto. Tutkimukseni tuloksien kirjavuuden perusteella voisi otaksua, että varusmiesten suureen joukkoon on mahtunut aitoja urbaaneja, jotka kokevat kaupunkialueet vetovoimaisina, mutta luonto ei heitä enemmän kiinnosta. Lisäksi otannassa on voinut olla aitoja luontoihmisiä, joita kiinnostaa nimenomaan luonto eikä kaupunkiympäristö. On voinut myös olla mahdollista, että mukana on ollut urbaaneja luontoihmisiä, jotka arvostavat sekä kaupunki- että luontoympäristöä. Tavallisille urbaaneille, kaupunki on puolestaan luontoa vetovoimaisempi, mutta luonnollakin on kohtalainen merkitys heille. Tavallisille luontoihmisille puolestaan luonto on kaupunkia vetovoimaisempi, mutta he näkevät myös kaupungissa omat hyvät puolensa. (Tyrväinen ym. 2007.)

Tutkimuksessani harvoin luonnossa liikkuvat viihtyivät parhaiten rakennetussa liikuntaympäristössä (45 %) ja vähintään 1-2 kertaa viikossa luonnossa liikkuvat olivat puolestaan mieltyneet eniten muokattuun luonnonympäristöön (51 %). Tutkimani varusmiehet kuuluivat tähän nuoreen sukupolveen, jonka liikuntaympäristö on etäännytynyt aidosta luonnonympäristöstä ja siirtynyt muokattuun ja rakennettuun ympäristöön (Vuolle 1992). Liikunnan vähäisyys luonnossa näkyi myös muissa tutkimukseni tuloksissa, kun varusmiehiltä kysyttiin heidän liikunnan useuttaan luonnossa. Yli puolet varusmiehistä totesi liikkuvansa luonnossa harvoin. Varsinaiseksi huolenaiheeksi nouseekin kysymys, kuinka tämä nuori sukupolvi pystyy aikanaan ottamaan vastuun elinympäristömme tilasta ja sen tulevaisuudesta, jos se ei pysty tulemaan toimeen luonnon kanssa ja luonnossa tärkeiden luontokokemusten puuttuessa (Kirjonen 1992, 36; Vuolle 2003, 15).

Nuorten liikkumisympäristöjä oli mielenkiintoista verrata aikuisten suosimiin liikkumispaikkoihin, sillä ne osoittautuivat täysin toisenlaisiksi. Vuolteen (1992, 20) tutkimuksen mukaan perinteisten ja hyötyliikuntamuotojen harrastuksen kautta aito luonnonympäristö on aikuisväestölle tutuin liikkumisympäristö, kun taas rakennetussa liikuntaympäristössä liikutaan vähiten. Vuolteen tutkimusta voi pitää jo melko vanhana. Jos asiaa kysyttäisiin tänä päivänä, olisiko ero niin suuri nuorten ja aikuisten välillä?

Vuolle (2003) on selvittänyt, että liikuntaharrastuksen motiivien ja harrastusympäristön välillä on yhteyksiä. Tämän tiedon vertaaminen omaan tuloksiini oli ajatuksia herättävää, sillä havaitsin nuorten listaamien motiivien koskettavan kaikkia harrastusympäristöjä. Tulokset viittaisivat siten siihen, että nuoret liikkuvat ensinnäkin aidossa luonnonympäristössä, jossa keskeisimpiä motiiveja ovat rentouttavat ja vapauttavat kokemukset, mielenterveydelliset syyt sekä ulkoilu ja luonto sinänsä arvoina. Toisaalta he liikkuvat motiivien mukaan myös muokatussa ja rakennetussa ympäristössä, jossa luonnossa kokemisen merkitys häviää, ja tärkeimpinä motiiveina korostuvat terveyteen ja suorituskykyyn liittyvät vaikuttimet sekä lajikohtaiset motiivitekijät. (Vuolle 2003, 15–16.)

Tutkimuksessani varusmiehille tärkeimmät luonnonläheiset liikuntapaikat olivat paremmuusjärjestyksessä kävely- ja pyöräilytiet, metsät ja vesistöt. Suomen ulkoilumahdollisuuksien katselmuksen, Sulka II -hankkeen (2009–2011) mukaan peräti noin 90 % kyseeseen vastanneista käytti ulkoiluun pyöriteitä ja jalankulkuväyliä. Elinympäristöjen mukaan tehdyssä tarkastelussa erot kaupungin ja maaseudun välillä olivat selvät syystäkin. Kaupunkilaisille tyypillisempiä liikkumispaikkoja olivat kävely- ja pyöräilytiet, ulkoilualueet sekä retkeilyalueet ja vaellusreitit. Maaseudulla eläneet suuntasivat puolestaan paljon useammin metsiin, pelloille ja niityille sekä vesistöille kuin kaupunkilaiset. Liikkumisen määrää ei tosin voida pitää kovin korkeana maaseudullakaan, jos kyseisten liikuntaympäristöjen käytön yhteenlaskettu keskiarvo oli vain 2,3 viisiportaisella Likertin asteikolla. Hyväkuntoisiksi luokitellut nuoret liikkuvat merkittävästi useammin kävely- ja pyöräilyteillä kuin huonokuntoiset, joille suosituin liikuntaympäristö oli metsä. Ilmeisesti huonokuntoisemmat eivät liiku metsässä kovin rasittavasti. Vähintään 1-2 kertaa viikossa luonnossa liikkuvat suuntasivat merkittävästi useammin metsiin, pelloille, niityille, vesistöille, erämaahan sekä retkeilyalueille ja vaellusreiteille kuin harvoin luonnossa liikkuvat. Panssarintorjuntakompanian nuoret liikkuvat useammin ulkoilualueilla, kaupunkipuistoissa, kävely- ja pyöräilyteillä ja metsissä kuin kranaatinheitinkompanian nuoret.

Sulka II -hankkeen (2009–2011) mukaan suosituimpiin ulkoilupaikkoihin kuuluivat myös kuntopolut ja -radat, hiihtoladut, lähimetsät, uimarannat, luontopolut ja lähipuistot. Tutkimuksesta ilmeni, että ulkoilupaikan valintaan vaikuttivat myönteisesti ennen kaikkea sen

hyvä kunto, turvallisuuden tunne, valaistus sekä tieto ulkoilupaikan kunnosta ja sijainnista. Lisäksi ulkoilupaikan maantieteellisellä saavutettavuudella oli merkitystä. (Nygren 2011, 22, 54.) Valtakunnallisessa luonnon virkistyskäyttötutkimuksessa kartoitettiin suomalaisten lähiulkoilua luonnonympäristössä. Selvityksen mukaan metsäympäristö houkutteli ihmisiä kaikista eniten ulkoilemaan, asuinpaikkakunnasta riippumatta. Lähiulkoilukerroista noin yhdeksän kymmenestä suuntautui metsäalueille ja -reiteille. Reilu viidennes kyselyyn vastanneista ulkoili mieluiten pelto- ja niittymaisemissa ja kolmasosa alueilla, jossa on vesistöä. (Sievänen & Neuvonen 2011, 62.)

Vehmas (2010, 138) toteaa väitöskirjassaan, että haastateltavat olivat hakeutuneet liikkumaan luontoon myös kaupungeissa, koska puistoreitit houkuttelevat lenkkeilemään asfaltti- viidakkoa enemmän. Luonnossa liikkuminen oli tarjonnut mahdollisuuksia rauhoittumiseen, virkistäytymiseen, puhtauden kokemiseen, rentoutumiseen, henkiseen lepäilyyn sekä eläinten ja kasvien tarkkailuun. Luulen, että myös tutkimuksessani nämä motiivit olivat olleet taustalla vaikuttamassa varusmiehille läheisimpien luontoliikuntapaikkojen valintaan.

Varusmiehille suosituin luontoliikuntalajien kokonaisuus oli tutkimukseni mukaan arkiulkoilu, johon kuului muun muassa patikointia, sauvakävelyä, maastopyöräilyä, juoksulenkeilyä sekä pelejä ja leikkejä luonnossa. Arkiulkoilu on määritelty tavanomaisiksi ulkoiluharrastuksiksi, joita tehdään melko säännöllisesti ympäri vuoden kodin läheisillä luontoalueilla (Sievänen & Neuvonen 2011, 41). Luonnon virkistyskäyttötutkimuksessa selvisi, että kävelyliikunta on suomalaisten suosituin luontoliikuntamuoto. Sitä harrastaa 84,9 prosenttia suomalaisista. (Sievänen & Neuvonen 2011, 139.) Vesiin ja lumeen liittyvät harrastukset olivat tutkimuksessani hyvin edustettuina 20 pidetyimmän lajin joukossa. Muiden lajien harrastaminen oli yllättävän vähäistä. Voisi olettaa, että varusmiehet liikkuisivat enemmän luonnossa, sillä olosuhteet Suomessa ovat siihen ihanteelliset. Sievänen ja Neuvonen (2011, 60) toteavat, että harrastajien määrän kasvaessa harrastuskerrat ovat keskimäärin harrastajaa kohden vähentyneet kymmenen vuoden aikana. Tämä ilmiö on samansuuntainen tutkimukseni tuloksien kanssa. Tuunanen ja Malvela (2013, 22) ovat puolestaan esittäneet aikuisväestön terveystyökalun käyttöön ja terveys -tutkimusten pohjalta, että viimeisten vuosi-

kymmenien aikana nuorten miesten vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt, mutta arkiaktiivisuuden ja hyötyliikunnan määrä on laskenut.

Elinympäristöjen välisessä tarkastelussa ei ilmennyt suuria eroja kaupungin ja maaseudun välillä muissa muuttujissa kuin luonnontuotteiden keräily, metsästys ja vapaa-ajan metsätyöt, vesiin liittyvät harrastukset sekä viljely- ja kotieläimet. Todennäköisesti ero johtuu siitä, että aitoa luonnonympäristöä, joka luo hyvät puitteet näille harrastuksille, on maaseudulla asuin ympäristön läheisyydessä. On tutkittu, että luonnossa liikkuminen, erityisesti hyötyliikunnan harrastaminen, on osittain riippuvainen aidon luonnon ympäristön läheisyydestä. Voidaan siis sanoa, että mitä lähempänä aitoa luontoa asutaan, sitä enemmän harrastetaan luontoliikuntaa ja etenkin hyötyliikuntaa. (Herva & Vuolle 1991, 51.) Nuoret poimivat marjoja ja sieniä nykyään aktiivisemmin, metsästyksen osallistuneiden osuus on puolestaan vähentynyt. Metsästys on suosittumpaa maaseudulla kuin kaupungeissa. (Sievänen & Neuvonen 2011, 42.) Metsästyksen liittyvä tulos oli tutkimuksessani yhtenevä Luonnon virkistyskäyttö -tutkimukseen nähden. Tutkimuksessani noin viidennes varusmiehistä ilmoitti harrastavansa metsästystä melko usein tai usein. Maaseudulla metsästettiin selvästi enemmän kuin kaupunkilaisten keskuudessa. Kestävyyskunnan mukaisessa tarkastelussa on itsestään selvä tulos, että hyväkuntoisiksi luokitellut nuoret harrastavat arkiulkoilua useammin kuin huonokuntoiset. Selvää on myös se, että useammin luonnossa liikkuvat ovat aktiivisempia luontoliikunnan harrastajia kuin harvemmin luonnossa liikkuvat.

Pidetyin yksittäinen luontoliikunnan muoto oli tutkimuksessani oleskelu kesämökillä. Kesämökki on monille ihmisille luonnonläheinen ja kiireetön paikka, jossa kiinnostus luontoon voi rauhassa herätä. Kesämökiltä käsin nuorten on helppo harrastaa niin vesillä kuin metsässä itselle mieluisia asioita, kuten uintia, kalastusta, veneilyä ja metsätöitä. Seuraavaksi pidetyimpiä olivat juoksulenkkeily ja virvelöinti. Sieväsen ja Neuvosen (2011, 60) mukaan 15–24-vuotiaiden osallistumisosuudet perinteisissä ulkoiluharrastuksissa ovat pysyneet ennallaan tai jopa hieman kasvaneet. Luonnon virkistyskäyttötutkimuksen tulokset osoittivat, että perinteisissä harrastuksissa nuorten kolme suosituinta lajia olivat virkistysuinti, mökkeily ja veneily. Moderneissa harrastuksissa kolmen kärki muodostui puolestaan rullaluistelusta, lumilautailusta ja maastopyöräilystä.

8.2.2 Armeijan yhteys varusmiesten luontoliikuntasuhteeseen

Armeija antoi varusmiehille tuloksien keskiarvovertailun mukaan keskimääräistä paremmat valmiudet luonnossa liikkumiseen. Varusmiehet olivat vahvimmin sitä mieltä, että tärkeintä on yrittää parhaansa. Seuraavaksi eniten he pitivät siitä, että palveluksen aikana oli saatu kokea haasteita ja luonnossa liikkumista oli ollut riittävästi. Armeijan onnistumisesta luontoliikuntakoulutuksessa kielii myös se, että kouluttajia oli pidetty keskiarvojen mukaan pätevinä niin taito- kuin tietotasoltaan. Jos koulutuksesta haluttaisiin laajemmin varusmiehiä miellyttävää, niin välillä olisi hyvä antaa heidän ottaa rennommin ja hengähtää. Toki tietyt elementit, kuten komentotyö, johdonmukaisuus sekä hyvä järjestys ja kuri kuuluvat koulutukseen ja niitä pitää jokaisen varusmiehen kunnioittaa. Mielenkiintoista oli se, että panssarintorjuntakomppania oli antanut keskiarvotarkastelun mukaan suurempia arvoja lähes kaikille muuttujille kranaatinheitinkomppaniaan nähden. Lieneekö taustalla syynä se, että panssarintorjuntakomppanian kouluttajien toimintaan ja koulutukseen oltiin oltu kauttaaltaan tyytyväisempiä.

Armeijan yhteyttä varusmiesten luontoliikuntasuhteeseen tarkasteltiin myös faktoreittain. Maaseudulta lähtöisin olleet varusmiehet olivat antaneet hyvinvoinnille ja luontotekijöille vain hieman suurempia arvoja kuin kaupunkilaiset. Tämä tulos herättää pientä ihmetystä. Olisi voinut ajatella, että maaseudulla eläneet olisivat pitäneet tärkeämpänä luonnonläheistä asuinympäristöään ja osoittaneet sille enemmän arvostusta, koska he ovat kuitenkin viettäneet siellä suurimman osan elämästään. Toisaalta tämä tulos kertoo myös siitä, että kaupunkilaiset arvostavat viherympäristöjä ja muita luontoon liittyviä tekijöitä siinä, missä maaseudun ihmisetkin. Armeijassa olo on jopa voinut lisätä joidenkin varusmiesten innostusta luontoliikuntaan vaikuttaen samalla heidän asenteisiinsa. Miksipä kaupunkilaiset viroksuisivat viheralueiden tärkeimpiä elementtejä, joita ovat kaunis maisema, rauha, hiljaisuus ja metsän tuntu (Nygren 2011, 24). Luonnossa voi vetäytyä kaupungin kiireisestä rytmistä ja rentouttaa aistejaan. Virkistysliikunta luonnossa saa aikaan positiivisia henkisiä kokemuksia ja hyvää oloa sekä työn tuottavuuden lisääntymistä niin kaupunki- kuin luontoihmisillä. (Tyrväinen ym. 2007.)

Kestävyyskunnoltaan paremmat varusmiehet olivat antaneet merkitsevästi suurempia arvoja vuorovaikutukselle, johon kuului muun muassa myönteinen ja kannustava ilmapiiri sekä vuorovaikutus ja hyvä yhteishenki, kuin huonompikuntoiset varusmiehet. Lisäksi sama suuntaus oli havaittavissa faktorissa henkiset kasvutekijät, johon kuului esimerkiksi itsensä toteuttaminen, parhaansa yrittäminen ja positiiviset elämykset liikuntakoulutuksesta, mutta tilastollinen merkitsevyys ei ollut niin suuri. On tutkittu, että vähäinen liikunnan harrastaminen on yhteydessä muun muassa nuorten tunne-elämän häiriöihin, sosiaalisiin ongelmiin ja käytöshäiriöihin (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila 2008; Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2014). Näin ollen voisi olettaa, että kestävyysominaisuuksiltaan vahvemmat jaksavat sekä henkisesti että sosiaalisesti paremmin ja näkevät asiat myönteisemmässä valossa. Liikunnan on todettu myös kohentavan mielialaa, lisäävän itseluottamusta ja tunnetta elämänhallinnasta (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2014).

Useammin luonnossa liikkuvat varusmiehet olivat antaneet erittäin merkitsevästi suurempia arvoja luontotekijät -faktorille kuin harvemmin luonnossa liikkuvat varusmiehet. He olivat antaneet myös merkitsevästi suurempia arvoja faktoreille hyvinvointi ja henkiset kasvutekijät. Tästä voi päätellä, että siitä yleensäkin pidetään, mitä harrastetaan. Lisäksi useammin luonnossa liikkuvat varusmiehet ovat luontoon sosiaalistumisen myötä oppineet, kuinka moninaisia hyötyvaikutuksia luonnossa liikkumisella on terveydelle ja hyvinvoinnille sen eri ulottuvuuksineen. Korpelan ja Parosen (2011, 129) tutkimuksen mukaan luontoharrastukset tuottivat enemmän mielihyvää kuin monet muut vapaa-ajan harrastukset ja samalla ne koettiin virkistävämmiksi. Sellaiset varusmiehet, joilla on myönteisiä kokemuksia luonnossa olemisesta ja siellä liikkumisesta, pystyvät myös nauttimaan armeijan tarjoamasta liikunnasta luonnossa verrattuna sellaisiin, jotka eivät ole saaneet näitä tärkeitä luontokokemuksia. He jopa kaipaavat monipuolisempaa lajikirjoa armeijan luontoliikuntoihin. Näkemyserojen taustalla voi olla useiden luontoliikuntalajien tehokkuus- ja taitopainotteinen luonne ja se jakaa mielipiteitä: joko niistä pidetään tai sitten ei. Luontoliikunta on myös ulkoilua parhaimmillaan. Luonnon virkistyskäyttötutkimukseen osallistuneista nuorista aikuisista yksi kolmesta koki, ettei voi ulkoilla riittävästi. Tärkeimmät syyt olivat ajanpuute, huono sää tai pimeys ja oma väsymys. (Sievänen & Neuvonen 2011, 77.)

Panssarintorjuntakomppania oli antanut erittäin merkitsevästi suurempia arvoja faktoreille luontoarvostus, palaute ja tuki, fyysiset kuntotekijät, vuorovaikutus, luontotekijät ja henkiset kasvutekijät kuin kranaatinheitinkomppania. Tähän voi olla syynä se, että panssarintorjuntakomppaniaan hakeutuu ja haetaan liikunnallisempaa väkeä kuin kranaatinheitinkomppaniaan. Panssarintorjuntakomppanian koulutus on myös fyysisempi ja luontokeskeisempi kuin kranaatinheitinkomppanian. Jalkaväeltä, johon molemmat komppaniat kuuluvat, edellytetään hyvää fyysistä kuntoa ja henkistä kestävyyttä, mutta panssarintorjuntakomppaniassa liikutaan enemmän kävellen, hiihtäen tai polkupyörällä kun taas kranaatinheitinkompaniassa käytetään useammin liikkumisissa telakuorma-autoja tai panssariajoneuvoja. (Puolustusvoimat 2013.) Eriäviin tutkimustuloksiin voi myös vaikuttaa kouluttajat, ohjauksen määrä ja laatu sekä luontoläheisyys komppanioiden liikuntakoulutuksessa. Palautteen ja tuen antaminen on koulutuksen aikana tärkeää. Komppanioiden välillä oli siinäkin melkoinen ero. Joenväärän (1999, 62) tutkimuksessa 40 % varusmiehistä koki saavansa positiivista palautetta ja kannustusta harvoin tai ei koskaan.

Avokysymyksissä varusmiesten myönteiset luontoliikuntakokemukset ennen armeijaa liittyivät eräilyyn, kuten metsästyksen ja kalastukseen sekä luonnonvarojen virkistyskäyttöön, eläimistöön ja luonnon estetiikkaan, luontoliikuntalajien harrastamiseen, luontomatkailuun, hyvinvointiin ja kuntoon sekä lapsuudenajan kokemuksiin. Varusmiesten myönteiset kokemukset luonnossa liikkumisesta olivat varsin tyypillisiä muotoja suomalaiselle liikuntakulttuurille. Esimerkkinä erään varusmiehen vastaus: *”hienot kelit, mukavat retket taukoineen, vaellus, auringon laskut ja pitkät hiihtolenkit.”* Ainoastaan avovastaukset luokemalla olisi voinut jopa päätellä, että varusmiehet ovat innokkaita ja monipuolisia luontoliikkuja. Luontoliikuntalajien tarkempi selvitys kuitenkin osoitti sen, että eri aktiviteettien harrastaminen oli vähäistä. Voi olla, että varusmiehillä on nykyisessä elämänvaiheessaan jäänyt luonnossa liikkuminen muiden elämän osa-alueiden peittoon. Rovion (2011) mukaan liikuntasuhteessa tapahtuu merkittäviä muutoksia ikävuosien 18–35 aikana, sillä useimmiten nuori lähtee silloin kotioloistaan opiskelemaan, suorittamaan varusmiespalveluksen tai aloittaa parisuhteen ja työelämän. Tällöin fyysinen yhteys vanhoihin ja turvallisiin lapsuuden ja nuoruuden kavereihin, vanhempiin sekä liikuntaympäristöihin päättyy. (Rovio 2011.) Näin ollen elämäntilanteet säätelevät liikuntasuhdetta (Koski 2004, 202). Sievänen

ja Neuvonen (2011, 43) toteavat seurantatutkimuksensa tiimoilta, että teinivuosina marjastus ei ehkä kiinnosta, mutta myöhemmin lapsena opitut taidot otetaan sitten käyttöön. Armeija-ajan voisikin olettaa olevan nuoren elämässä tuttuja perusrutiineja mullistava vaihe, sillä liikkuminen on armeijassa totaalisesti ulkoa päin ohjattua ja tarkkaan rajattua. Nuorelle annetaan välineet, tilat, ajankohdat ja tavat liikkua (Wessman 2010b, 37).

Negatiivisia luontoliikuntakokemuksia ennen armeijaa olivat varusmiehille aiheuttaneet ikävät olosuhteet, luontoliikuntalajien harrastamiseen liittyvät muistot, kuten ”tuskastuttava marjastus itikoitten keskellä” ja luonnossa liikkumisen aikana koetut loukkaantumiset ja tapaturmat. Jokaisella on varmasti olemassa myös näitä huonoja kokemuksia ja ne voivat hyvin vaikuttaa luontoliikuntakäyttämiseen ja -asenteisiin myöhemmin elämässä. Armeijalla onkin oiva tilaisuus vaikuttaa nuoren varusmiehen elämään luontoliikuntakasvattajana. Samalla stereotypiat ja mielikuvat ikävistä kokemuksista voivat kumoutua tai ainakin haalistua mielessä, kun varusmies pääsee toden teolla haastamaan itseänsä idyllisessä ympäristössä, jonka voisi olettaa olevan miehille luonnostaan kiinnostava ja virikkeellinen. Tärkeää toiminnassa olisi, että varusmies pääsisi kokemaan onnistumisen elämyksiä, jotta hänen itsetuntonsa voisi vahvistua ja hän tuntisi, että omalla toiminnalla on merkitystä. ”Olen kokenut onnistumista” -asenneväittäjä oli saanut yllättävän korkean keskiarvon varusmiehiltä, joten tämä osoittaa, että kouluttajat olivat ainakin joidenkin varusmiesten osalta onnistuneet tehtävässään.

Varusmiehet olivat olleet armeijassa noin kuusi kuukautta ennen kyselyyn vastaamista. Näin ollen heille oli ehtinyt kertyä kokemuksia armeijan palveluksesta ja sen luontoliikunnoista. Varusmiesten myönteiset luontoliikuntakokemukset armeijassa liittyivät marsseihin, leirielämään ja erilaisiin luontoliikuntaelämyksiin. Tämä viestii siitä, että armeijan kannattaa panostaa näihin osa-alueisiin myös tulevaisuudessa. Marssien järjestämiset hienoissa maastokohteissa, kuten Kolilla ja Sotinpuron saloilla olivat olleet kokemuksina myönteisiä. Mielenkiintoista olisi selvittää, mikä niistä oli tehnyt niin hyviä kokemuksia varusmiesten mielestä. Todennäköisesti varusmiespalveluksen suorittaminen Kontiorannassa on luontoliikunnan kannalta suosiollista, sillä aitoa luonnonympäristöä on runsaasti kasarmin läheisyydessä. Myönteisistä kokemuksista välittyivät varusmiehille tärkeimmät luontoliikunta-

motiivit: ilo ja virkistyminen, rentoutuminen ja rauhoittuminen sekä terveys ja hyvinvointi. Uusien asioiden oppiminen ei saanut luontoliikunnan motiiviselvityksessä kovin suurta suosiota, mutta avovastauksista selvisi sen olleen myös tärkeää varusmiehille. Vastaajajoukosta pystyi myös erottelemaan vastauksia tulkitsemalla erilaisia luontoliikkujia: hyvä- ja huonokuntoiset, usein ja harvoin luonnossa liikkujat sekä kilpailuhenkiset ja itsensä haastajat.

Negatiivissävytteisiä luontoliikuntakokemuksia olivat varusmiehille armeijassa aiheuttaneet huonot olosuhteet ja varusteet, leirielämä, eräät luontoliikunta-aktiviteetit sekä loukkaantumiset ja tapaturmat. Jos varusteet ovat huonot olosuhteisiin nähden, niin tuskin liikunnasta voi nauttia niin paljon kuin hyvillä varusteilla. Yleensä mukavuus on pukeutumisesta kiinni ja sääolot eivät ole este liikkumiselle. Leirielämään liittyy kuitenkin haastavia koettelemuksia, kuten valvomista, ikäviä sääoloja, fyysisesti rasittavia hetkiä, askeettista elämää ja tiukan komennuksen alaisena olemista. Puolustusvoimien mukaan koulutuksen tavoitteet ovat vaativat, sillä taistelijoiden on pystyttävä säilyttämään toimintakykynsä vähintään kahden viikon mittaisen jatkuvan taistelukosketuksen ajan sekä kyettävä keskittämään kaikki voimavaransa 3-4 vuorokauden ratkaisutaisteluihin. Fyysisistä marsseista tai siirtymisistä selviytyminen taistelukuntoisena useita viikkojakin kestävässä sotatoimissa eri vuorokauden ja vuoden aikoina vaatii hyvää fyysistä kuntoa ja kykyä selviytyä henkisistä haasteista. (Puolustusvoimat 2007, 6-7.) Varusmiehille voisikin rankan leirielämän vastapainoksi tarjota kiireettömiä, rentouttavia ja virkistäviä hetkiä. Jos näitä ei ole mahdollista järjestää taistelukoulutuksien ja fyysisten marssien lomassa, niin sitten niiden jälkeen tai muihin toimintoihin yhdistettyinä.

Varusmiehiltä kysyttiin, mitä uutta he olivat oppineet armeijassa. Kommenteissa korostuivat useimmin seuraavat asiat: luonnon arvostaminen ja kunnioittaminen, armeijan kokeminen oppi-isänä ja innostuksen lisääjänä, selviytymistaidot, taistelutaidot, oikeaoppiseen varustautumiseen liittyvät seikat sekä omien rajojen löytäminen ja itsetuntemuksen parantaminen. Armeijan voisi näiden kommenttien pohjalta todeta onnistuneen oppi-isänä ja luontoliikuntaan kasvattajana, sillä kouluttajat olivat varusmiesten vastauksien mukaan pystyneet monipuolisesti kehittämään suojattiansa tietoja ja taitoja optimaalisissa olosuh-

teissa. Puolustusvoimien mukaan liikuntakoulutuksessa korostuvat elämys- ja kokemushaikuisuus, itsensä toteuttaminen, henkinen mielihyvä, onnistumisen elämykset ja yhteisöllisyyden tunne. Nämä kaikki yhdessä tukevat elämänhallintaa. Liikuntaharjoitteissa on tärkeää liikunnan ilon, virkistymisen, oppimisen elämyksien ja onnistumisen kokemusten tavoittelu, jolloin voidaan vaikuttaa myönteisesti yksilön itsetunnon vahvistumiseen, taitojen kehittymiseen ja palvelumotivaation lisääntymiseen. (Puolustusvoimat 2007, 7; Puolustusvoimat 2010d, 1–3, 8.)

Varusmiehet esittivät useita ideoita armeijan luontoliikuntasisältöjen kehittämiseksi. Eniten he toivoivat monipuolisempia luontoliikuntatuokioita. Metsäliikunnan tueksi haluttiin aktiviteetteja, joiden toimintaympäristönä olisivat vesistöt. Tuhansien järvien maassa taistelukoulutukset järvien äärellä voisivatkin olla hyödyllisiä ja uintitaitoa voisi integroida eri lajeihin, kuten melontaan tai vedestä pelastautumisharjoituksiin. Lisäksi vesiliikuntoihin voisi yhdistää selviytymistaitoja tai ihan vaan rentouttavaa ja mielekästä kalan pyyntiä raskaiden leirien lomassa. Kesäisin pulahdus järvessä voisi toimia hyvänä aamuhätyksenä. Puolustusvoimien (2007, 6-7; 2010b, 12.) mukaan monipuolinen luonnossa liikkuminen eri lajimuotoineen on näkyvä osa marssikoulutusta, sillä sen yhteydessä varusmiehille opetetaan hiihdon ja suunnistuksen lisäksi vaeltamisen ja erämiestaitojen perustiedot ja -taidot. Rintalan (1990, 74–75) tutkimuksessa hieman yli puolet, 55 %, varusmiehistä totesi, että liikuntakoulutuksen pitäisi olla monipuolisempaa. Samansuuntaisia tuloksia oli saatu Karpisen (1991, 11–14) tutkimuksessa, jossa varusmiehet kokivat kielteiseksi koulutuksen yksipuolisuuden.

Varusmiehet toivoivat parempia varusteita ja välineitä luonnossa liikkumiseen. He ajattelivat myös, että koulutus voisi sisältää enemmän luonnontuntemuksen opettelua ja selviytymistä luonnon ehdoilla. Rintalan (1990, 74–75) tutkimuksessa kolmannes varusmiehistä oli sitä mieltä, että liikunta-ammattilaisten käyttö voisi parantaa koulutusta. Lähestulkoon yhtä suuri osa oli sitä mieltä, että kouluttajien liikuntatietoja kuuluisi syventää. Jotta koulutusta voitaisiin kehittää luontoliikunnan näkökulmasta katsottuna, niin se edellyttäisi puolustusvoimilta panostusta esimerkiksi välineiden, ajan ja muiden resurssien muodossa. Joenväärän (1999, 25) tutkimuksessa komppanianpäälliköt olivat myös korostaneet puolustusvoi-

mien liikuntakoulutusta kehittäviä toimenpiteitä kysyttäessä, että tärkeää olisi lisätä välineistöä ja yhteistoimintaa liikunnanopettajien kanssa sekä tehostaa henkilökunnan jatkokoulutusta. Kontiorannan varuskunnassa luontoliikuntaosuuksiin koulutuksessa oltiin keskimääräistä tyytyväisempiä, mikä osoittaa, että koulutuksen kehittämisessä luontoliikunnan osalta on menty eteenpäin ja siihen ollaan tyytyväisiä.

Suunnistustaitojen harjoittelua pidettiin tärkeänä ja sitä toivottiin lisää. Viimeisen kymmenen vuoden aikana suunnistuksen suosio on hieman kasvanut, etenkin nuorilla aikuisilla (Sievänen & Neuvonen 2011, 56). Tämä tutkimustulos voi hyvin pitää paikkansa myös varusmiesten kohdalla, sillä Joenväärän (1999, 50–51) tutkimuksessa suunnistus oli hiihdon ohella kiinnostanut varusmiehiä liikuntalajeista vähiten vielä 20 vuotta sitten. Suunnistusta ja hiihtoa on pidetty puolustusvoimien liikuntakoulutuksessa tärkeimpinä lajeina (Joenväärä 1999, 31; Puolustusvoimat 2010b 7–12). Vähätalon (2005, 30) mukaan yksiköiden välillä oli ollut havaittavissa suuria eroja eri lajien opetuksen määrissä. Suunnistuksen koulutukseen oli alimmillaan käytetty 1,5 tuntia ja parhaimmillaan jopa yli 20 tuntia. Tämän voisi todeta olevan merkinä joko koulutuksen yksipuolisuudesta tai joidenkin lajien suosimisesta.

Varusmiesten käsitys luonnosta ja luonnossa liikkumisesta oli armeijassa olon aikana ennemminkin muuttunut kuin pysynyt ennallaan. Armeija-aika oli innostanut varusmiehiä liikkumaan luonnossa, ja samalla he olivat oppineet selviytymään luonnossa, arvostamaan ja kunnioittamaan luontoa sekä saaneet kokea elämyksiä ja lisää sisältöä aikaisempiin luontoliikuntakokemuksiin. Kokemukset armeijan luontoliikunnoista olivat muovanneet varusmiesten käsityksiä luonnosta ja siellä liikkumisesta monipuolisemmiksi. Osalla varusmiehistä suhde luontoliikuntaan oli myös syventynyt ja joillakin heistä luontoliikuntakokemukset armeijassa olivat verestäneet vanhoja muistoja.

Armeijalla oli kuitenkin ollut myös negatiivista vaikutusta varusmiesten käsitykseen luonnosta ja luonnossa liikkumisesta. Kun miettii syitä, miksi näin oli käynyt, niin varusmiesten vastauksissa piili tuntemuksia kärsimyksestä, vähentyneestä kiinnostuksesta luontoa kohtaan ja synkkyuden kokemisesta. Eräs varusmies koki asian seuraavasti: "Nykyään yhdistän

mielessäni armeijan kärsimykset luonnossa oleskeluun." Mitä asioita on voinut sitten olla tämän taustalla? Ehkä armeija instituutiona ei vain sovi kaikille. Negatiivisuus voi johtua myös varusmiehen huonosta kunnosta, myönteisten luontokokemusten puutteesta tai armeijan luomasta pakonomaisesta suorituskeskeisyydestä. Varusmies voi tuntea niin, että hän ei tule kohdelluksi oikein, eikä hänellä ole mahdollista vaikuttaa asioihin.

Rintalan (1990) tutkimuksessa varusmiehet ja varusesimiehet olivat arvioineet ilmavoimien viestikoulun liikuntakasvatusta ja kouluttajien liikuntakoulutustaitoja. Hänenkin tutkimuksessaan suurin kritiikki oli kohdistunut palvelusliikunnan joustamattomuuteen, pakonomaisuuteen ja yksipuolisuuteen. Tutkimukseen osallistuneista varusmiehistä 15 % oli ollut sitä mieltä, että puolustusvoimien liikuntakoulutus oli innostanut liikunnan harrastamiseen, kun taas 15 % oli ollut sitä mieltä, että koulutus oli vähentänyt motivaatiota liikuntaa kohtaan. Syyt vähäiselle innostavuudelle liittyivät varusmiesten mukaan laiskuuteen, yksipuoliseen liikuntakoulutukseen ja huonoihin tiloihin sekä välineisiin. (Rintala 1990, 74.) Pitäisikö koulutuksessa pyrkiä sitten keskittymään myös liikunnan elämyksellisyyteen ja sen terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin? Tutkimukseni tärkeimpien asenneväittämiä joukkoon kuuluivat ”tiukka järjestäytyneisyys vie liikunnasta ilon” ja ”pakollisuus vie liikunnasta ilon”. Ne olivat saaneet yllättävän korkeita keskiarvoja.

Muutamilla varusmiehillä käsitys luonnosta ja siellä liikkumisesta oli pysynyt samanlaisena kuin ennen armeijaa. Tähän oli vaikuttanut vahvimmin aikaisempi luontoliikunta-aktiivisuus ja kiinnostus luontoa kohtaan. Kommentti: *"Ei ole, tiesin käytännössä kaiken luonnosta jo ennen varusmiespalvelukseeni astumista."*, osoittaa sen, että armeija voisi ehkä pyrkiä tarjoamaan luontoihmisille jotain erityistä peruskoulutuksen lisäksi. Se vaikuttaisi varmasti motivaatioon ja saisi kiitosta varusmiehiltä jälkeenpäin. Kommentti: *Uusia näkökulmia ja luontoliikuntamahdollisuuksia olen kuitenkin saanut reippaasti."*, kertoo siitä, että luontoliikuntaosuuksissa on koulutuksessa myös onnistuttu.

8.3 Työn hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Pro gradu -tutkielmallani on annettavaa käytännön opetus- ja ohjaustyötä tekeville liikunta-alan ihmisille, varuskunnille, puolustusvoimille sekä muille nuorten ja luontoliikunnan parissa työskenteleville ihmisille. Tutkimukseni antaa suuntaa varusmiesten ja nykynuorten luonnossa liikkumisesta niin asenteiden, valmiuksien kuin aktiivisuuden puolesta. Työni tuloksista hyötyvät myös tutkimustyössä minua avustaneet varuskunnan kouluttajat, sillä he saavat ideoita ja suoraa palautetta koulutuksesta luontoliikunnan näkökulmasta tarkasteltuna varusmiehiltä itseltään.

Tämän työn tekemisestä oli hyötyä myös itselleni, sillä pääsin pohdiskelemaan pintaa syvemmältä minulle vieraan kohderyhmän, varusmiesten, suhdetta luontoliikuntaan. Tutkimusprosessin jälkeen oli mielenkiintoista verrata saamiani tuloksia Luonnon virkistyskäyttö -tutkimuksen tuloksiin ja ilahtua niiden yhtenevistä piirteistä. Luontoliikunta-aiheiseen kirjallisuuteen tutustuminen työn teoriaosuudessa laajensi hyvin aikaisempia tietojani ja käsityksiäni luontoliikunnasta. Pro gradu -tutkielman tekeminen opintojeni päättövaiheessa lisäsi entisestään kiinnostustani ja valmiuksiani toimia valmistumisen jälkeen luontoliikunnan opastus-, koulutus- ja kehittämistehtävissä. Unelmani olisikin päästä vielä joskus töihin sellaiseen paikkaan, jossa voisin konkreettisesti edistää ihmisten valmiuksia luonnossa liikkumiseen ja antaa heidän kokea sellaisia elämyksiä, jotka säilyisivät muistossa läpi elämän.

Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista selvittää varusmiesten suhdetta luontoliikuntaan edustavammalla otoksella, johon kuuluisi niin suurkaupunkeja kuin erittäin pieniä kyläyhteisöjä. Näin tutkimuksen tuloksissa saattaisi näkyä selvemmin kontrasti myönteisesti ja negatiivisesti luontoliikuntaan suhtautuvien ihmisten välillä. Lisäksi linjaerojen selvittäminen esimerkiksi rajasissien, tykkimiesten, ilmavoimien lentäjien ja merivoimien sukeltajien välillä olisi kiehtovaa. Tässä tutkimuksessa molemmat ryhmät kuuluivat maavoimien taistelijoihin, erilaisen varusmiesjaon myötä tulokset olisivat todennäköisesti saaneet lisäväriä. Olisi myös kiinnostavaa tutkia tarkemmin yksittäisiä muuttujia, jotka ovat yhteydessä varusmiesten luontoliikuntasuhteeseen. Olisi hyvä tietää, vaikuttavatko valistus ja media varusmiesten asenteisiin, ”näin meidän kuuluu ajatella” vai tulevatko ajatukset spontaanisti

varusmiehiltä itseltään omien tuntemuksien kautta. Tutkimustyössä haluaisin ehdottomasti käyttää seuraavan kerran laadullisia menetelmiä, kuten haastattelua. Näin pääsisin tutki-
maan varusmiesten ajatuksia syvällisemmin. Innostavaa olisi myös lähteä tekemään maail-
malle tutkimustyötä, jolloin selviäisi kulttuurillisia eroja varusmiesten koulutuksesta ja sa-
malla takataskuun voisi kerätä uutta oppia muun muassa luontoliikuntakasvatuksen alueelta
ja kuinka se toteutuu armeijan harmaissa. Mielessä on hyvä pitää, että luontoliikuntataitojen
ja -tietojen oppiminen on elinikäinen prosessi!

8.4 Toimenpide-ehdotukset puolustusvoimien liikuntakoulutuksen kehittämiseksi

Miksi luonnossa liikkuminen ei kiinnosta armeijan poikaa? Tämä olisi mielestäni pohdin-
nan arvoinen kysymys. Useimmiten vastaukseksi saadaan, että taustalla on kokemattomuus
luontoliikunnan tarjoamista elämyksistä ja hienoista hetkistä. Jotkut varusmiehet ovat siis
jääneet sosiaalistumatta luontoon. On mahdollista, että luontoliikunta on käsitteenäkin jää-
nyt hataraksi ja parhaimmassa muistissa ovat vain koulun liikuntatuntien pakkosuorittami-
set esimerkiksi hiihtoladuilla ja suunnistusreiteillä.

Miten armeija voisi sitten vaikuttaa nuoren ihmisen luontoliikuntasuhteeseen ja asenteeseen? Säästötoimet ja resurssipula vaikuttavat varmasti tarjontaan. Neuvoisin kuitenkin,
tinkimättä sotilaskoulutuksen tavoitteista, kouluttajia panostamaan tulevaisuudessakin luon-
toliikunnan monipuolisuuteen ja tarjoamaan raskaiden leirien ja kasarmielämän lomassa
varusmiehille myös leppoisia, tunnelmallisia ja elämyksellisiä hetkiä luonnossa. Koulutta-
jana huomioisin luontoliikkujien tasoerot ja pyrkisin tarjoamaan jokaiselle ryhmälle miele-
käästä ja sopivan haasteellista toimintaa turvallisessa ympäristössä. Se olisi myös tärkeää,
että varusmiesten toiveita kuunneltaisiin, omat rajat pääsisivät koetukselle ja yhteistyötaito-
ja kehitettäisiin esimerkiksi seikkailukasvatuksellisin ja elämyspedagogisin menetelmin.
Kuntokoulumainen armeija, jossa mitataan ja suoritetaan, saisi luonnonläheisempiä arvoja
osaksi koulutusjärjestelmäänsä. Ja kasvaahan se kuntokin luonnossa liikkeessä siinä samal-
la. Nousujohteinen eteneminen luontoliikuntataidoissa tukee motivaation säilymistä ja pitää
toiminnan mielekkäänä. Hyödyllistä olisi myös selvittää taustoja ja tutkia syitä, miten va-
rusmiehet suhtautuvat luontoliikuntaan ja miksi se on joistakin ikävää. Oleellista olisi, että

ydinkaupunkilaisetkin saisivat mahdollisuuden nähdä, tuntea ja kokea, millaista luonnossa liikkuminen voi parhaimmillaan olla. Mikäli armeija-ajasta voisi jäädä varusmiehelle mieleen "flow"-tuntemuksia, kesken jäänyt seikkailu ja sammumaton liekki, niin mielestäni silloin tavoitteissa on onnistuttu. Silloin varusmiespalveluksessa vietetty aika on houkutelut liikkumaan luonnossa ja liikunta on ollut ainakin välillä ilmeeltään iloista. Luonto on myös jättänyt jälkensä varusmieheen – myönteinen liikuntamotivaatio on syntynyt. Erään varusmiehen kommentti: *"Onnistumiset ja hyvän olon tunne marssien jälkeen"* kiteyttää hyvin ajatukseni yhteen.

Jos olisin vastuussa varusmiesten koulutuksesta, niin järjestäisin heille myös vähintään kaksi luontomarssia jollekin suosituille vaellusreitille, joista ensimmäinen olisi kestoltaan lyhyempi. Toisen marssin tarkoituksena olisi lisäksi pidemmästä matkasta selviytyminen. Retkille otettaisiin mukaan vain luonnossa selviytymisvarusteet, taisteluvälineet jätettäisiin kasarmille. Siinä samalla varusmiehet saisivat marssikokemushyödyn, mutta retken ilme olisi rennompaa. Taisteluharjoitukset jätettäisiin toiseen ajankohtaan. Marssin aikana voisi olla jotain virikkeellistä luontoon liittyvää ohjelmaa, kuten seikkailukasvatukseen ja elämyspedagogiikkaan liittyvää toimintaa. Leiriytyminen ja teltan pystyttäminen voitaisiin tehdä rauhassa. Varusmiehet saisivat myös sosiaalistua keskenään ja käyttää valoja tarpeen mukaan. Nuorille toisten seurassa ja kaveriporukoissa vietetty aika on tärkeää (Paronen 2005). Luonnossa ollessa opittaisiin samalla hyvän luontokäyttäytymisetiketin mukaiset tavat. Esimerkiksi leiripaikalta poistuessa opeteltaisiin siistimään paikka. Parhaimmillaan tämänkaltaiset retket ovat omiaan lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä ja luomaan unohtumattomia muistoja. Ehkäpä nämä Puolustusvoimien (2007, 7) liikuntakoulutukseen sisältyvät tavoitteetkin – elämys- ja kokemushakuisuus, itsensä toteuttaminen, henkinen mielihyvä, onnistumisen elämykset ja yhteisöllisyyden tunne – toteutuisivat siinä samalla.

LÄHTEET

- Alarto, A. 2003. V. A. Koskenniemen lyriikka: luonto. Viitattu 5.4.2012.
<http://www.ouka.fi/kirjasto/kirjailijat/koskenniemi/luonto.htm>
- Barton, J. & Pretty, J. 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology* 44 (10), 3947–3955.
- Broberg, A., Hynynen, A., Iltanen, S., Kyttä, M. & Paronen, O. 2011. Yhdyskuntarakenne muokkaa lasten ja nuorten liikkumista. *Liikunta & Tiede* 2–3, 13–17.
- Brymer, E., Cuddihy, T. & Sharma-Brymer, V. 2010. The role of nature-based experiences in the development and maintenance of wellness. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education* 1 (2), 24.
- Cantell, H. & Koskinen, S. 2004. Ympäristökasvatuksen tavoitteita ja sisältöjä. Teoksessa H. Cantell (toim.) *Ympäristökasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus, 60–79.
- Dahle, B. 2003. Norwegian ”friluftsliv” – ”Environmental education” as a lifelong communal process. USDA Forest Service. Viitattu 21.11.2011.
http://www.fs.fed.us/rm/pubs/rmrs_p027/rmrs_p027_247_252.pdf
- Dey, I. 2002. Grounded theory. Teoksessa C. Seale, G. Gobo, J. Gubrium & D. Silverman. *Qualitative research practice*. London: Sage, 80–81.
- Eklund, J. 2003. Ammattina Eräopas. Luonto-opastuksen käytäntöä ja periaatteita. Helsinki: Finn Lectura.
- Erätuuli, M., Leino, J. & Yliluoma, P. 1994. Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Esteettä luontoon liikkumaan -hanke 2005. Löytyvätkö luontopalvelut ja ovatko ne esteettömät? Pääsenkö paikalle, osataanko minua palvella? *SIU Sportti* 4, 42–43.
- Finlex 2007. Asevelvollisuuslaki 11.5.2007/551. Viitattu 6.4.2012.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070551>

- Ford, P. 1986. Outdoor education: definition and philosophy. Information analyses – ERIC information analysis products. Office of educational research and improvement (ED), Washington, DC. Viitattu 29.2.2012.
http://eric.ed.gov/ERICWebPortal/custom/portlets/recordDetails/detailmini.jsp?_nfpb=true&_ERICExtSearch_SearchValue_0=ED267941&ERICExtSearch_SearchType_0=no&accno=ED267941
- Fossi, R. & Jokinen, S. 1997. Mitä on seikkailukasvatus? Katsaus seikkailukasvatuksen perusteisiin. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu - tutkielma.
- Goffman, E. 1969. Minuuden riistäjät. Tutkielma totaalisista laitoksista. Helsinki: Marraskuun liike.
- Hakala, J. 2007. Menetelmällisiä koetuksia. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikku-noita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-Kustannus, 19.
- Hallikainen, V. 1998. The Finnish wilderness experience. Metsäntutkimuslaitoksen tiedon- antoja 711. Rovaniemi research station.
- Hamberg, L. & Löfström, I. 2009. Monimuotoisuuden ja metsän eri käyttömuotojen yh- teensovittaminen kuntien virkistysmetsissä ja valtion retkeilyalueilla. Metlan työraportteja 113. Viitattu 28.2.2012.
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2009/mwp113.pdf>
- Heikkala, J., Honkanen, P., Laine, L., Pullinen, M. & Ruuskanen-Himma, E. 2003. Liikun- nan ja urheilun tarina. Liikunnan ja Urheilun Maailma 17, 12–13.
- Herva, H. & Vuolle, P. 1991. Liikunta suomalaisten ajankäytössä. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 79.
- Herva, H. 1992. Paikallistason liikuntaviranhaltijoiden ammattikäytännön taustaa: liikunta- harrastuneisuus ja suhde luontoon. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle (toim.) Ihminen, luonto ja liikunta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkai- suja, 81, 89.
- Hirsjärvi, S., Remes, O. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosake- yhtiö Tammi.
- Hoikkala, T., Salasuo, M. & Ojajärvi, A. 2009. Tunnetut sotilaat. Varusmiehen kokemus ja terveystaju. Helsinki: Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 94.

- Humberstone, B. 1990. Equality, physical education and outdoor education – Ideological struggles and transformative structures. Teoksessa J. Evans (toim.) Equality, education and physical education, 223. Viitattu 29.2.2012.
http://books.google.fi/books?id=uqM9AAAAIAAJ&pg=RA2-PA217&lpg=RA2PA217&dq=Humberstone+B.+The+national+curriculum+and+outdoor+education&source=bl&ots=IDUu2ua1gV&sig=V275p-GTlm7LXLka511NlooW8o&hl=fi&ei=Ye6fScX_KIeg0AWKxcuDO&sa=X&oi=book_result&resnum=1&ct=result#PPP1,M1
- Invalidiliitto 2012. Esteettömyys. Viitattu 29.2.2012.
<http://inport2.invalidiliitto.fi/esteettomyys/maaritelma2.html>
- Jakonen, N. 2005. Liikuntamaa liikutti lapsiperheitä ja ammattilaisia. SIU Sportti 4, 38–39.
- Joenväärä, V. 1999. Asento vai lepo. Komppanianpäälliköiden, kouluttajien ja varusmiesten näkemyksiä puolustusvoimien liikuntakoulutuksesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Jääskeläinen, L. 1988. Luonto kasvupaikkana. Teoksessa M-S. Issukka (toim.) Luokasta luontoon: retkeilyn tiedot ja taidot. Helsinki: Suomen Latu, 15–16.
- Kallio, E. 1992. Lähtökohtia luontoon liittyvien merkitysten ja elämysten tutkimukselle. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle (toim.) Ihminen, luonto ja liikunta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81, 43–44.
- Kangasniemi, J., Reitti, M. & Sillanpää-Reitti, T. 2009. Luonto- ja elämysliikunta. Helsinki: Opetushallitus ja Koululiikuntaliitto.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuisten liikunta. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu. Viitattu 4.2.2012.
http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/2a258ccaef9b3c741b8eb5dd0a20c45d/1334127770/application/pdf/3244706/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. 2008. Vähäinen liikunta liittyy tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin nuorilla. Liikunta & Tiede 5, 50.
- Karppinen, J. 1991. Jalkaväessä palvelevien varusmiesten asennoituminen liikuntakoulutukseen. Taistelukoulu.

- Karvinen, P. & Nykänen, R. 1997. Lähtökohtia, piste vieraantumiselle. Teoksessa P. Karvinen & M-L. Mustonen (toim.) Luonnossa kotonaan. Luonto-opastuksen käsikirja. Helsinki: Rakennusalan kustantajat, 16.
- Kiiski, E. 1998. Seikkailua elämysten maailmassa. Teoksessa T. Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Näkökulmia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä: Atena, 109–115.
- Kinnunen, T. 2001. Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Kirjonen, J. 1992. Leikisti tosissaan: ihmisen, luonnon ja liikunnan suhteen tarkastelua. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle (toim.) Ihminen, luonto ja liikunta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81, 32–37.
- Korhonen, K., Neuvonen, M. & Sievänen, T. 2009. Outdoor recreation participation among rural and urban Finns. Metsäntutkimuslaitos. Viitattu 6.2.2012.
<http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/esitelmat/outdoor-recreation-participation-among-finns.pdf>
- Korpela, K. & Paronen, O. 2011. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Metsäntutkimuslaitos. Viitattu 9.1.2012.
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 189–207.
- Koski, P. 2006. Katsaus liikunnan kansalaistoiminnan tutkimukseen Suomessa. Opetusministeriö. Viitattu 7.2.2012.
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/valtion_liikuntaneuvosto/VLN_lausunnot/kansalais_meta_2006.pdf
- Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastuksen selittäjänä. Jyväskylän yliopisto. Retrospektiivinen tutkimus.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikuntaaktiivisuus – katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. Liikunta & Tiede 1, 4–12.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2008. Nuorten liikuntaharrastus edelleen riippuvainen asuinpaikasta. Liikunta & Tiede 4, 8–10

- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–57.
- Laisi, T. 1998. Naisten sopeutuminen sotilasorganisaatioon. Maanpuolustuskorkeakoulun julkaisusarja 2, työpapereita nro 6. Helsinki: Maanpuolustuskorkeakoulu.
- Latomaa, T. 2008. Ymmärtävä psykologia: psykologia rekonstruktivisena tieteenä. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 78–79.
- Laukkanen, R. 2010. Luontoliikunta ja terveys – kooste luonnon ja luontoliikunnan terveysvaikutuksista perustuen valikoituihin tieteellisiin tutkimuksiin. Viitattu 5.4.2012.
http://www.suomenlatu.fi/@Bin/1337491/Raija+Laukkanen_Luontoliikunta+ja+terveys_raportti.pdf
- Lauronen, S. 2012. Möhkön retkiviikon 2012 asiakastyytyväisyys sekä asiakkaiden vapaaajallaan harrastamat luontoliikuntamuodot ja luontoliikunnan motiivit. Kajaanin ammattikorkeakoulu, Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Opinnäytetyö.
- Lehtonen, T. 1998. Kunnioittava kohtaaminen elämyspedagogisessa työssä. – Teoksessa T. Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Näkökulmia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 102.
- Louv, R. 2005. Last child in the woods: saving our children from nature-deficit disorder. North Carolina: Algonquin Books of Chapel Hill.
- Lund, M. 2002. What is outdoor education? Definitions. Viitattu 29.2.2012.
<http://wilderdom.com/definitions/definitions.html#Priest1986>
- Maa- ja metsätalousministeriö 2011a. Kalastus, riistanhoito ja porot. Viitattu 28.2.2012.
http://www.mmm.fi/fi/index/etusivu/kalastus_riista_porot.html
- Maa- ja metsätalousministeriö 2011b. Metsissä liikutaan, harrastetaan ja virkistytään. Viitattu 28.2.2012.
<http://www.mmm.fi/fi/index/etusivu/metsat/virkistys.html>

- Marttila, M. 2010. Oppimisen ilo löytyy luonnosta – seikkailu- ja elämypedagoginen luontoliikunta oppimisen tukena. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Metsähallitus 2012. Geokätköily. Viitattu 24.2.2012.
<http://www.luontoon.fi/harrastukset/geokatkoily/Sivut/Default.aspx>
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3.painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Metsäpelto, J. 2010. Luontoliikunnan opetus yläkoulussa ja lukiossa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Mitchell, R. & Popham, F. 2007. Greenspace, urbanity and health: Relationships in England. *Journal of Epidemiological Community Health* 61 (8), 681–683.
- National Wellness Institute 2009. Six dimensional model of wellness. Viitattu 9.2.2012.
http://www.nationalwellness.org/index.php?id_tier=2&id_c=25
- Neill, J. 2002. What is outdoor education? Definitions. Viitattu 29.2.2012.
<http://wilderdom.com/definitions/definitions.html#Priest1986>
- Neuvonen, M., Paronen, O., Pouta, E. & Sievänen, T. 2004. Harvoin ulkoilevat ja ulkoilua rajoittavat tekijät. *Liikunta & Tiede* 6, 32–33.
- Nupponen, H. 2008. Lajiharrastuksen muutokset ja pysyvyydet kouluiästä aikuisikään. Liikunta- ja terveystieteiden tutkimuskeskus – mitä nuoriso tänään? Turun yliopisto. Rauman yksikkö. Opettajankoulutuslaitos. Viitattu 4.2.2012.
http://www.lts.fi/filearc/665_LTP08_Nupponen.pdf?LTS_reg=brl099tc7vr1dmui2gatu2fvm6
- Nygren, E. 2011. Ulkoilun olosuhteet Suomen kunnissa. Suomen ulkoilumahdollisuuksien katselmus. Hankkeen loppuraportti. Suomen Latu. Viitattu 26.2.2012.
http://issuu.com/suomenlatu/docs/sulkaii_loppuraportti_valmis
- Paronen, O. 2005. Liikkumiseen kannustava ympäristö rakentuu valinnoilla. *Liikunta & Tiede* 1–2, 7.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu.

- Ponto, E. 2009. Aikuisiän liikunta-aktiivisuus ja motiivit, niihin vaikuttavat tekijät sekä niiden yhteydet kouluajan harrastuksiin ja motiiveihin. Lapin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Lisensiaatin tutkielma.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M & Griffin, M. 2005. The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research* 15 (5), 319–337.
- Priest, S. 1986a. Redefining Outdoor education: A Matter of Many Relationships. *Journal of Environmental Education* 17 (3), 13.
- Priest, S. 1986b. What is outdoor education? Definitions. Viitattu 29.2.2012.
<http://wilderdom.com/definitions/definitions.html#Priest1986>
- Progen, J. 1979. Man, nature and sport. Teoksessa E. W. Gerber & W. J. Morgan (toim.) *Sport and the body. A philosophical symposium.* Philadelphia: Lea & Febinger, 197–202.
- Pryor, A., Carpenter, C. & Townsend, M. 2005. Outdoor education and bush adventure therapy: A socio-ecological approach to health and wellbeing. *Australian Journal of Outdoor Education* 9 (1), 3–13.
- Puolustusvoimat 2007. Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007–2016. Pääesikunnan henkilöstöosasto. Viitattu 4.4.2012.
http://www.puolustusvoimat.fi/wcm/ba65ad004118c1169e84ffe364705c96/P_V_Liikuntastrategia_2007-2016.pdf?MOD=AJPERES&CONVERT_TO=url&CACHEID=ba65ad004118c1169e84ffe364705c96
- Puolustusvoimat 2010a. Materiaalipankki. Fyysisen harjoittamisen perusteet. Viitattu 4.4.2012.
<http://www.puolustusvoimat.fi/wcm/86218f00411b55619251f364705c96/perusteet.pdf?MOD=AJPERES>
- Puolustusvoimat 2010b. Materiaalipankki. Marssikoulutus. Viitattu 4.4.2012.
<http://www.puolustusvoimat.fi/wcm/2de28280411b54b89228f364705c96/marssikoulutus.pdf?MOD=AJPERES>

- Puolustusvoimat 2010c. Materiaalipankki. Teoriakoulutus. Viitattu 4.4.2012.
<http://www.puolustusvoimat.fi/wcm/a54c7980411b4fc190faf9e364705c96/kalvot3.pdf?MOD=AJPERES>
- Puolustusvoimat 2010d. Materiaalipankki. Liikuntaharjoituksen johtaminen ja taidon opettaminen. Viitattu 4.4.2012.
<http://www.puolustusvoimat.fi/wcm/e3c34380411b4f8390f0f9e364705c96/kalvot2.pdf?MOD=AJPERES>
- Puolustusvoimat 2013. Varusmies 2013. Opas varusmiespalvelukseen valmistautuvalle. Viitattu 4.4.2012.
http://www.puolustusvoimat.fi/wcm/ebdf87004e2423439167ffe0621fa03d/Varusmies_2013_small.pdf?MOD=AJPERES
- Rappe, E., Koivunen, T. & Korpela, E. 2008. Group gardening in mental outpatient care. *Therapeutic Communities* 29 (3), 273–284.
- Rasinmäki, J. 2011. Varusmiespalvelun sukupolvimurroksesta. Teoksessa J. Tuominen (toim.) *Nuoret, arvot ja maanpuolustus*. Helsinki: Edita Prima, 85.
- Rintala, H. 1990. Varusmiesten liikuntakasvatus ja fyysisen kunnon kehittyminen Ilma-voimien Viestikoulussa. Saapumiserä II/89. Lapin korkeakoulu. Kasvatustieteen opinnäytetyö.
- Ristolainen, K. 2006. Vauhtia, vapautta ja luonnonkauneutta – retkiluistelun motiivit. Joensuu yliopisto. Maantieteen pro gradu –tutkielma.
- Rovio, E. 2011. Vähän liikkuvat – keitä he ovat? Teoksessa Rovio, E & Pyykkönen, T. (toim.) *Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita*. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi, 26. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 38.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.
- Salo, M. 2008. Determinants of Military Adjustment and Attrition During Finnish Conscript Service. *Maanpuolustuskorkeakoulun julkaisusarja 2, tutkimuksia 21*. Helsinki: Maanpuolustuskorkeakoulu.
- Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2011. Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metsäntutkimuslaitoksen työraportteja 212. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos. Viitattu 9.1.2012.
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>

- Simula, M. 2005. Impivaarojensa etsijät – tulkinta luontokokemuksen rakentumisesta. *Liikunta & Tiede* 6, 58–64.
- Suihko, J. 2008. Vaihtoehdot tekevät liikunnasta nautinnon. *Ruotuväki* 19. Viitattu 13.4.2012.
http://www.mil.fi/ruotuvaki/?action=read_page&pid=126&aid=2069
- Tammelin, T., Karvinen, J. & Laakso, L. 2008. Istuva elämänmeno vaatii tasapainon: kaksi tuntia liikuntaa koululaisen arkeen. *Liikunta & Tiede* 2–3, 5.
- Tarssanen, S. 2005. *Elämystuottajan käsikirja*. Lapin yliopisto.
- Telama, R. 1992. Luontoliikunnan motivaatio: luonto liikunnan harrastajan havainto-, elämys- ja kokemusmaailmana. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle (toim.) *Ihminen, luonto ja liikunta*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81, 61–68.
- Telemäki, M. 1998. Johdatus seikkailukasvatukseen teoriaan. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 11. Kajaani: Kajaanin opettajankoulutuslaitos.
- Telemäki, M. & Bowles, S. 2001. Seikkailukasvatukseen teoria ja käytäntö. Osa 1. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutusyksikön julkaisuja. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 15. Kajaani: Kajaanin opettajankoulutusyksikkö.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2014. Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana. Viitattu 2.2.2014.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/liikunta_ravinto_lepo/tyokyvyn_perusta
- Tuunanen, K. & Malvela, M. 2013. Nuorimies seikkailee. Karvanoppien ja viiksivahan salattu maailma. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma. Jyväskylä: LIKES.
- Tuomaala, T. & Myyryläinen, M. 2002. *Luonto tutuksi*. Jyväskylä: Sarmala.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Teoksessa L. Tyrväinen & S. Tuulentie (toim.) Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. Metlan työraportteja 52, 60–75. Viitattu 6.2.2012.
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm>
- Tähtinen, J., Rinne, R., Nupponen, H., Heinonen, O. J. 2002. Liikuntakulttuurin muutos ja elämäntyylien eriytyminen. Liikunta & Tiede 1, 48–55.
- UKK-Instituutti 2012. Liikuntapiirakka. Viitattu 4.4.2012.
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>
- Valli, R. 2001. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vehmas, H. 2010. Liikuntamatkalla Suomessa – Vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasosiologian väitöskirja.
- Verhe, I. & Rutu, M. 2007. Esteetön luontoliikunta. Suomen Invalidien Urheiluliitto.
- Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psykye: Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Vuolle, P., Telama, R., Laakso, L. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50.
- Vuolle, P. 1992. Väestön luontoliikuntakäyttäytyminen. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle (toim.) Ihminen, luonto ja liikunta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81, 18–26.
- Vuolle, P. 2003. Ympäristökasvatus, elämyspedagogiikka, luontoliikunta – Kasvua kestävään kehitykseen. Seminaari Kolin kansallispuistossa 18.–19.4.2002. Teoksessa L. Loven (toim.) Ympäristökasvatus. Saarijärvi: Joensuun tutkimuskeskus, 10–16.
- Wessman, J. 2010a. Nuorten miesten liikuntatottumusten muutos varusmiespalveluksessa. Liikunta & Tiede 47 6, 54–60.
- Wessman, J. 2010b. Liikkuva nuori – liikkuva varusmies? Helsingin yliopisto. Sosiologian pro gradu -tutkielma.
- Ympäristöministeriö 2002. Elinympäristön seurannan kehittäminen. Työryhmän raportti. Viitattu 28.2.2012.
<http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=8204&lan=fi>

Ympäristöministeriö 2010. Jokamiehen oikeudet. Viitattu 26.2.2012.

<http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=25601&lan=fi>

Zacheus, T., Tähtinen, J., Koski, P., Rinne, P. & Heinonen O.J. 2003. Miten elämänkaari jäsentää liikuntakäyttäytymistä. *Liikunta & Tiede* 5–6, 35–37.

Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Väitöskirja.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa



Pääesikunta
Henkilöstöosasto
HELSINKI

Päätös

1 (2)

19.11.2012

AI22222
565/26/2012

Heidi Gröndahl

Heidi Gröndahlin tutkimuslupa-anomus
PKARPR:n ak. MI30374/ 20.9.2012
MAAVE:n asiakirja MI33083

RATKAISU HEIDI GRÖNDAHLIN TUTKIMUSLUPA-ASIASSA

1 Asian vireilletulo ja valmistelu

Jyväskylän yliopistossa liikuntatieteitä opiskeleva Heidi Gröndahl on saattanut vireille pro gradu -tutkielmaansa liittyvän tutkimuslupa-asian puolustusvoimissa (viiteasiakirjat 1).

Gröndahlin tutkimuksen tarkoituksena on selvittää alokkaiden luontoliikuntakokemuksia armeijassa. Tutkimus on luonteeltaan kvantitatiivinen.

Gröndahlin tutkimusaineisto on suunniteltu kerättäväksi P-KARPR:n sissikomppanian varusmiehille tehtävällä lomakekyselyllä, jonka otos on noin 150. Gröndahl on neuvotellut asiasta P-KARPR:n kanssa.

Tutkimuksen toteutus sopii P-KARPR:lle (viiteasiakirja 2).

Maavoimien esikunta on puoltanut tutkimusluvan myöntämistä Gröndahlille viiteasiakirjalla 3.

2 Päätös lupaehtoineen

Tällä päätöksellä PEHENKOS myöntää Gröndahlille tutkimusluvan seuraavin ehdoin:

1. Lupa on henkilökohtainen ja määräaikainen. Luvan voimassaolo päättyy 31.12.2013.
2. Kertyvää aineistoa saa käyttää ainoastaan tutkimussuunnitelmassa kuvatun tutkimuksen suorittamiseen
3. Gröndahl sopii aineistonkeruun käytännönjärjestelyistä suoraan P-KARPR:n kanssa.
4. Aineistonkeruu tulee toteuttaa siten, että se ei häiritse P-KARPR:n SISSIK:n koulutuksen järjestelyjä.

Pääesikunta
Henkilöstöosasto
HELSINKI

Päätös

2 (2)

19.11.2012

A122222
565/26/2012

5. Kertyvää tietomassaa tulee säilyttää ja se tulee hävittää hyvien tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti.
6. Yksittäiset vastaajat tai vastaajaryhmät eivät saa olla tunnistettavissa valmiissa tutkimusraportissa.
7. Tutkimukseen osallistuminen on varusmiehille vapaaehtoista.
8. Gröndahl toimittaa valmistuneen tutkimusraportin PKARPR:lle ja MAAVEHENKOS:lle tutustumista ja mahdollista hyödyntämistä varten.
9. Asiaa P-KARPR:ssa hoitaa maj Antti Teräväinen, p. 0299 432 110 ja MAAVEHENKOS:lla tutkija Jarkko Kosonen, p. 0299 410 168.

Apulaisosastopäällikkö
Eversti

Timo Mustaniemi

Erikoissuunnittelija
KM

KariJ Laitinen

Tämä asiakirja on sähköisesti allekirjoitettu.

LIITTEET

JAKELU

TIEDOKSI

PKarPr
MAAVE HENKOS

Liite 2. Tutkimuksen kyselylomake

VARUSMIEHET JA LUONTOLIIKUNTA -kysely, osa 1

Kysymyksiin vastataan ympäröimällä se vaihtoehto, joka sopii Sinulle parhaiten tai vastaamalla vapaasti varattuun tilaan.

1. Sukupuoli nainen / mies

2. Syntymäaika (pp/kk/vvvv) _____

3. Missä ympäristössä olet elänyt suurimman osan elämästäsi?

- a) kaupunki
- b) maaseutu

4. Millaiseksi arvioit kestävyyskuntosi tällä hetkellä?

- a) heikko
- b) tyydyttävä
- c) keskinkertainen
- d) hyvä
- e) erinomainen

5. Mikä oli cooper-testisi tulos? _____

6. Kuinka monta tuntia liikut keskimäärin viikon aikana ennen armeijaa? _____

7. Kuinka usein liikut luonnossa vapaa-ajallasi ennen armeijaa?

- a) harvoin
- b) 1-2 kertaa viikossa
- c) 3-5 kertaa viikossa
- d) lähes joka päivä

8. Selvitä lyhyesti, miten ymmärrät käsitteen luontoliikunta?

VARUSMIEHET JA LUONTOLIIKUNTA -kysely, osa 2

Luontoliikunnalla tarkoitetaan kaikkea omilla lihaksilla aikaansaatuja fyysistä aktiivisuutta luontoympäristössä, mikä on aitoa tai osittain rakennettua. Luontoliikuntaa ovat esimerkiksi kunto- ja virkistyskeskeinen liikunta: hiihto, retkeily, suunnistus, maastopyöräily, melonta, seikkailu ja kiipeily sekä kaikki hyötyliikuntamuodot: marjastus, kalastus, metsästys, sienestys ja harrastusmielessä tehtävät metsätyöt. (Telama - Vuolle 1992.)

Seuraavissa kysymyksissä Sinua pyydetään ympyröimään omaa mielipidettäni parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto (vaihtoehdot on selitetty alla).

9. Mitä luonnossa liikkuminen yapaa-ajallasi merkitsee sinulle?

1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä

	täysin eri mieltä			täysin samaa mieltä	
1. rentoutumista ja rauhoittumista	1	2	3	4	5
2. fyysistä rasittumista	1	2	3	4	5
3. hyvää kuntoa	1	2	3	4	5
4. elämyksiä ja seikkailua	1	2	3	4	5
5. iloa ja virkistymistä	1	2	3	4	5
6. erätaitoja	1	2	3	4	5
7. uuden oppimista	1	2	3	4	5
8. irtaantumista arjesta	1	2	3	4	5
9. terveyttä ja hyvinvointia	1	2	3	4	5
10. maisemien ihastelua, luonnon aistimista	1	2	3	4	5
11. jotain muuta, mitä? _____	1	2	3	4	5

10. Mitkä ovat mahdolliset positiiviset luontoliikuntaan liittyvät kokemuksesi?

11. Mitkä ovat mahdolliset negatiiviset luontoliikuntaan liittyvät kokemuksesi?

12. Kuinka usein liikut vapaa-ajallasi..

1 = en koskaan, 2 = harvoin, 3 = joskus, 4 = melko usein, 5 = päivittäin

	en koskaan				päivittäin	
	1	2	3	4	5	
1. aidossa luonnonympäristössä (koskematon luonto, luonnonsuojelualueet)						
2. muokatussa luonnonympäristössä (kuntopolut, ladut, laskettelurinteet, urheilukentät, jääurheilualueet)	1	2	3	4	5	
3. rakennetussa liikuntaympäristössä (liikuntasalit, uimahallit, jäähallit – ei yhteyttä luontoon)	1	2	3	4	5	

13. Kuinka usein liikut vapaa-ajallasi..

1 = en koskaan, 2 = harvoin, 3 = joskus, 4 = melko usein, 5 = päivittäin

	en koskaan				päivittäin	
	1	2	3	4	5	
1. kaupunkipuistoissa	1	2	3	4	5	
2. kävely- ja pyöräilyteillä	1	2	3	4	5	
3. ulkoilualueilla	1	2	3	4	5	
4. metsissä	1	2	3	4	5	
5. pelloilla ja niityillä	1	2	3	4	5	
6. vesistöillä (järvet, lammet, meri, joet)	1	2	3	4	5	
7. retkeilyalueilla ja vaellusreiteillä	1	2	3	4	5	
8. kansallispuistoissa	1	2	3	4	5	
9. tunturissa	1	2	3	4	5	
10. erämaassa	1	2	3	4	5	

**14. Kuinka usein olet harrastanut vapaa-ajallasi ennen varusmiespalvelusta (viimeksi kulu-
neen 12 kuukauden aikana) seuraavia aktiviteetteja..**

1 = en koskaan, 2 = hyvin harvoin, 3 = silloin tällöin, 4 = melko usein, 5 = usein

1. Arkiulkoilu

	en koskaan				usein	
	1	2	3	4	5	
1 vähintään 10 km:n patikointi	1	2	3	4	5	
2 yöpymisen sisältävä patikointi tai erävaellus	1	2	3	4	5	
3 sauvakävely, kävelylenkkeily	1	2	3	4	5	
4 pyöräily, maastopyöräily	1	2	3	4	5	
5 juoksulenkkeily	1	2	3	4	5	
6 koiran kävelyttäminen tai kouluttaminen luonnossa	1	2	3	4	5	
7 ulkoilu lasten kanssa	1	2	3	4	5	
8 pelit ja leikit luonnossa	1	2	3	4	5	

2. Luonnontuotteiden keräily, metsästys, vapaa-ajan metsätyö

	en koskaan				usein
9 marjastus, sienestys	1	2	3	4	5
10 yrttien, kukkien tai koristekasvien keräily luonnossa	1	2	3	4	5
11 metsästys	1	2	3	4	5
12 metsänhoitotyö, kuten istutus, harvennus	1	2	3	4	5
13 risujen/puiden keräily	1	2	3	4	5
14 riistanhoitotyö	1	2	3	4	5

3. Lumeen liittyvät harrastukset

15 vähintään 20 km:n ja enintään 12 tunnin hiihto	1	2	3	4	5
16 maastohiihto valmiilla laduilla	1	2	3	4	5
17 maastohiihto pääosin laduttomassa maastossa	1	2	3	4	5
18 yöpymisen sisältävä hiihtoretkeily	1	2	3	4	5
19 laskettelu suksilla tai lumilautailu	1	2	3	4	5
20 luistelu järven, joen tai meren jäällä	1	2	3	4	5
21 potkukelkkailu	1	2	3	4	5
22 lumikenkäily	1	2	3	4	5
23 mäenlasku pulkalla, kelkalla tai suksilla	1	2	3	4	5

4. Vesiin liittyvät harrastukset

24 soutuveneily	1	2	3	4	5
25 moottoriveneily	1	2	3	4	5
26 purjehdus	1	2	3	4	5
27 melonta kanootilla tai kajakilla	1	2	3	4	5
28 lainelautailu, surffaus	1	2	3	4	5
29 vesihiihto tai vesiskootteriajelu	1	2	3	4	5
30 kunto-, virkistys- tai avantouinti	1	2	3	4	5
31 sukeltaminen, laitesukeltaminen tai snorklaus	1	2	3	4	5
32 mato-onginta	1	2	3	4	5
33 virvelöinti, uistelu	1	2	3	4	5
34 pilkkiminen	1	2	3	4	5
35 perhokalastus	1	2	3	4	5
36 kalastus verkolla, nuotalla tai katiskalla	1	2	3	4	5
37 ravustus	1	2	3	4	5

5. Mökkeily ja telttailu

38 oleskelu kesämökillä, maatilalla tai maalla vapaa-ajanasunnolla	1	2	3	4	5
39 telttailu yöpyen leirintäalueella	1	2	3	4	5
40 yöpyminen teltassa tai laavussa luonnossa maastossa	1	2	3	4	5

6. Luontoharrastukset

41 luontokuvaus, -maalauk	1	2	3	4	5
42 lintujen tarkkailu, laskenta, merkintä ja ruokinta	1	2	3	4	5
43 luonnonnähtävyyksien katselu (esim. Koli)	1	2	3	4	5
44 muu luonnon tarkkailu	1	2	3	4	5

7. Vapaa-ajan viljely ja kotieläimet

52 koristekasvien, vihannesten tai viljojen viljely vapaa-aikana	1	2	3	4	5
53 kotieläinten hoito luontoympäristössä vapaa-aikana	1	2	3	4	5

VARUSMIEHET JA LUONTOLIIKUNTA –kysely

Luontoliikunnalla armeijassa tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta luontoympäristössä, mikä on aitoa tai osittain rakennettua. Luontoliikuntaa ovat parhaimmillaan suunnistus, hiihto-, pyöräily- ja jalkamarsit, taistelukoulutukset maastossa, ampumaleirit sekä huoltava- ja palauttava koulutus luonnossa, kuten sauvakävely.

Kysymyksiin vastataan ympyröimällä se vaihtoehto, joka sopii Sinulle parhaiten tai vastaamalla vapaasti varattuun tilaan.

15. Mitkä ovat mahdolliset positiiviset luontoliikuntaan liittyvät armeijakokemuksesi?

16. Mitkä ovat mahdolliset negatiiviset luontoliikuntaan liittyvät armeijakokemuksesi?

17. Pohdi suhdettasi seuraaviin väittämiin, jotka koskevat luontoliikuntaa varusmiespalveluksen aikana ja valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto.

1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä

	täysin eri mieltä		täysin samaa mieltä		
	1	2	3	4	5
1. Vuorovaikutus on ollut toimivaa muiden alokkaiden kesken	1	2	3	4	5

2. Vuorovaikutus on ollut toimivaa alokkaiden ja henkilöstön välillä	1	2	3	4	5
3. Ilmapiiri on ollut kannustava	1	2	3	4	5
4. Ilmapiiri on ollut myönteinen	1	2	3	4	5
5. Yhteishenki on ollut hyvä	1	2	3	4	5
6. Yhteiset marssit ovat edistäneet ryhmä- ja joukkuehengen luomista	1	2	3	4	5
7. Olen saanut henkistä tukea kouluttajilta	1	2	3	4	5
8. Olen saanut myönteistä palautetta kouluttajilta	1	2	3	4	5
9. Olen saanut yksilöllistä palautetta kouluttajilta	1	2	3	4	5
10. Pidän tärkeänä liikkumista luonnossa toisten seurassa	1	2	3	4	5
11. Liikuntakoulutus on tarjonnut positiivisia elämyksiä	1	2	3	4	5
12. Olen päässyt toteuttamaan itseäni	1	2	3	4	5
13. Olen kokenut henkistä mielihyvää	1	2	3	4	5
14. Olen kokenut onnistumista	1	2	3	4	5
15. Olen kokenut olevani osa yhteisöä	1	2	3	4	5
16. Olen kokenut virkistymistä	1	2	3	4	5
17. Olen saanut kokea haasteita	1	2	3	4	5
18. Olen saanut uusia liikuntakokemuksia	1	2	3	4	5
19. Olen päässyt rikkomaan rajojani	1	2	3	4	5
20. Koen armeijan seikkailuna	1	2	3	4	5
21. Fyysinen kuntoni on parantunut	1	2	3	4	5
22. Olen oppinut arvioimaan riskejä	1	2	3	4	5
23. Olen oppinut kantamaan vastuuta itsestäni ja muista	1	2	3	4	5
24. Luonnosta on tullut minulle läheinen liikuntaympäristö	1	2	3	4	5
25. Armeijassa olo on innostanut liikkumaan luonnossa	1	2	3	4	5

26. Luonnossa liikkuminen on parantanut mielialaani	1	2	3	4	5
27. Luonnossa liikkuminen on tuottanut minulle iloa	1	2	3	4	5
28. Itseluottamukseni on vahvistunut pitkien marssikoulutuksien aikana	1	2	3	4	5
29. Luonnossa liikkuminen on ollut henkisesti raskasta	1	2	3	4	5
30. Väsymys on haitannut osallistumistani liikuntaan	1	2	3	4	5
31. Huonot olosuhteet (kylmyys, vesisade) ovat haitanneet liikkumistani luonnossa	1	2	3	4	5
32. Kaupunkiympäristö on minusta vetovoimaisempi kuin luonto	1	2	3	4	5
33. Minulle on ollut tärkeää päästä nauttimaan kauniista maisemista ja luonnon rauhasta myös armeija -aikana	1	2	3	4	5
34. Varusmiespalveluksella on ollut myönteinen vaikutus asenteeseeni luontoliikuntaa kohtaan	1	2	3	4	5
35. Rankan taistelukoulutuksen lomassa tulisi voida ”ladata akkuja” rauhallisessa luonnonympäristössä	1	2	3	4	5
36. Koen varusmiespalveluksen luontoliikuntojen olleen hyödyllisiä omalle elämälleni	1	2	3	4	5
37. Fyysiset olosuhteet (liikuntapaikat) ovat armeijassa hyvät	1	2	3	4	5
38. Liikunta- ja fyysinen koulutus on ollut monipuolista	1	2	3	4	5
39. Fyysisen rasituksen määrä on ollut sopiva	1	2	3	4	5
40. Luonnossa liikkumista on ollut riittävästi	1	2	3	4	5
41. Liikkuisin mieluummin sisällä kuin ulkona	1	2	3	4	5
42. Tunnen fyysisen kuntoni kohentuneen	1	2	3	4	5
43. Luonnossa liikkuminen on parantanut kehonhallintaani	1	2	3	4	5
44. Liikunta armeijassa on minulle pakkopullaa, suorittamista	1	2	3	4	5
45. Pidän fyysisesti rasittavista marsseista luonnossa	1	2	3	4	5
46. Varusmiespalveluksen jälkeen tulen liikkumaan vapaa-ajallani enemmän	1	2	3	4	5

47. Varusmiespalveluksessa ei huomioida luonnon suotuisaa merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille	1	2	3	4	5
48. Olen ollut tyytyväinen saamaani koulutukseen	1	2	3	4	5
49. Kouluttajat ovat olleet päteviä tietotasoltaan	1	2	3	4	5
50. Kouluttajat ovat olleet päteviä taitotasoltaan	1	2	3	4	5
51. Kouluttajat ovat huomioineet yksilöiden väliset tasoerot liikunnassa (esim. pienryhmiin jakaminen kunto-/taitotason mukaan)	1	2	3	4	5
52. Liikunta on ollut kilpailupainotteista	1	2	3	4	5
53. Kilpailu innostaa liikkumaan ja yrittämään enemmän	1	2	3	4	5
54. Tärkeintä on yrittää parhaansa	1	2	3	4	5
55. Luonnossa liikkuminen on ollut liian ulkoapäin ohjattua ja tarkkaan rajattua	1	2	3	4	5
56. Tiukka järjestäytyneisyys vie liikunnasta ilon	1	2	3	4	5
57. Vaikuttamismahdollisuuksien puute laskee motivaatiota liikuntaan	1	2	3	4	5
58. Pakollisuus vie liikunnasta ilon	1	2	3	4	5
59. Armeijassa opetetaan huomioimaan luonnon merkitys ihmiselle	1	2	3	4	5
60. Armeijassa opitaan kunnioittamaan luontoa ja sen voimia	1	2	3	4	5
61. Luontoliikunnan lajikirjo voisi olla armeijan liikuntakoulutuksessa monipuolisempi	1	2	3	4	5

18. Oletko oppinut arnejassa jotain uutta luonnossa liikkumisesta?

19. Miten kehittäisit arnejan liikuntasisältöjä luontoliikunnan näkökulmasta katsottuna?

20. Onko arnejassa olo muuttanut käsitystäsi luonnosta ja luonnossa liikkumisesta?

Liite 3. Luontoliikuntamotiivit

a) Elinympäristö

	<u>Arvo</u>	<u>Merkitsevyys</u>
Rentoutumista ja rauhoittumista	7,243(a)	,124
Fyysistä rasittumista	3,931(a)	,415
Hyvää kuntoa	7,412(a)	,116
Elämyksiä ja seikkailua	7,101(a)	,131
Iloa ja virkistymistä	7,029(a)	,134
Erätaitoja	7,536(a)	,110
Uuden oppimista	6,982(a)	,137
Irtaantumista arjesta	2,882(a)	,578
Terveyttä ja hyvinvointia	5,551(a)	,235
Maisemien ihastelua	9,561(a)	,049

b) Kestävyyskunto

	<u>Arvo</u>	<u>Merkitsevyys</u>
Rentoutumista ja rauhoittumista	11,884(a)	,018*
Fyysistä rasittumista	6,567(a)	,161
Hyvää kuntoa	4,844(a)	,304
Elämyksiä ja seikkailua	7,734(a)	,102
Iloa ja virkistymistä	3,507(a)	,477
Erätaitoja	3,472(a)	,482
Uuden oppimista	2,906(a)	,574
Irtaantumista arjesta	1,562(a)	,816
Terveyttä ja hyvinvointia	1,715(a)	,788
Maisemien ihastelua	6,417(a)	,170

c) Luontoliikunta-aktiivisuus

	<u>Arvo</u>	<u>Merkitsevyys</u>
Rentoutumista ja rauhoittumista	22,060(a)	,000***
Fyysistä rasittumista	11,378(a)	,023*
Hyvää kuntoa	13,649(a)	,009**
Elämyksiä ja seikkailua	9,052(a)	,060
Iloa ja virkistymistä	18,115(a)	,001**
Erätaitoja	14,868(a)	,005**
Uuden oppimista	11,796(a)	,019*
Irtaantumista arjesta	5,287(a)	,259
Terveyttä ja hyvinvointia	6,906(a)	,141
Maisemien ihastelua	3,052(a)	,549

d) Komppaniat

	<u>Arvo</u>	<u>Merkitsevyys</u>
Rentoutumista ja rauhoittumista	4,341(a)	,362
Fyysistä rasittumista	3,348(a)	,501
Hyvää kuntoa	7,862(a)	,097
Elämyksiä ja seikkailua	4,040(a)	,401
Iloa ja virkistymistä	4,000(a)	,406
Erätaitoja	5,674(a)	,225
Uuden oppimista	5,087(a)	,279
Irtaantumista arjesta	6,088(a)	,193
Terveyttä ja hyvinvointia	3,911(a)	,418
Maisemien ihastelua	8,308(a)	,081

Liite 4. Liikkumisympäristöt 1 ja 2 sekä luontoliikuntaharrastukset

Liikkumisympäristöt 1a) Elinympäristö

	<u>Arvo</u>	<u>Merkitsevyys</u>
Aidossa luonnonympäristössä	30,209(a)	,000***
Muokatussa luonnonympäristössä	3,957(a)	,412
Rakennetussa liikuntaympäristössä	8,216(a)	,084

b) Kestävyyuskunto

	<u>Arvo</u>	<u>Merkitsevyys</u>
Aidossa luonnonympäristössä	9,973(a)	,041*
Muokatussa luonnonympäristössä	17,234(a)	,002*
Rakennetussa liikuntaympäristössä	10,013(a)	,040*

c) Luontoliikunta-aktiivisuus

	<u>Arvo</u>	<u>Merkitsevyys</u>
Aidossa luonnonympäristössä	13,288(a)	,010**
Muokatussa luonnonympäristössä	13,807(a)	,008**
Rakennetussa liikuntaympäristössä	3,987(a)	,408

d) Komppania

	<u>Arvo</u>	<u>Merkitsevyys</u>
Aidossa luonnonympäristössä	9,457(a)	,051
Muokatussa luonnonympäristössä	5,723(a)	,221
Rakennetussa liikuntaympäristössä	6,818(a)	,146

Liikkumisympäristöt 2a) Kaikki varusmiehet

	Kaikki varusmiehet		
	n	ka	kh
Kaupunkipuistoissa	176	2,07	0,99
Kävely- ja pyöräilyteillä	176	3,14	1,08
Ulkoilualueilla	176	2,68	1,03
Metsissä	175	2,90	1,11
Pelloilla ja niityillä	176	2,19	1,07
Vesistöillä	176	2,80	1,11
Retkeilyalueilla ja vaellusreiteillä	176	1,97	0,87
Kansallispuistoissa	176	1,61	0,72
Tunturissa	176	1,48	0,69
Erämaassa	176	1,62	0,94

b) Elinympäristö

	Kaupunki			Maaseutu			t-arvo	sig.
	n	ka	kh	n	ka	kh		
Kaupunkipuistoissa	89	2,24	1,04	87	1,90	0,91	2,221	0,028*
Kävely- ja pyöräilyteillä	89	3,49	0,98	87	2,77	1,05	4,724	0,000***
Ulkoilualueilla	89	2,87	1,09	87	2,48	0,94	2,497	0,013*
Metsissä	89	2,58	1,04	86	3,22	1,10	3,928	0,000***
Pelloilla ja niityillä	89	1,79	0,85	87	2,60	1,12	5,429	0,000***
Vesistöillä	89	2,53	1,20	87	3,08	0,93	3,422	0,001***
Retkeilyalueilla ja vaellusreiteillä	89	2,84	1,11	87	2,03	0,78	1,039	0,300
Kansallispuistoissa	89	1,53	0,77	87	1,69	0,65	1,503	0,135
Tunturissa	89	1,42	0,67	87	1,55	0,71	1,304	0,194
Erämaassa	89	1,51	0,97	87	1,74	0,97	1,635	0,104

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

c) Kestävyyskunto

	Cooper-testi (1400-2560 m)			Cooper-testi (2600-3400 m)			t-arvo	sig.
	n	ka	kh	n	ka	kh		
Kaupunkipuistoissa	63	2,03	1,00	110	2,10	1,00	0,433	0,666
Kävely- ja pyöräilyteillä	63	2,80	0,94	110	3,31	1,11	3,257	0,001***
Ulkoilualueilla	63	2,50	0,98	110	2,80	1,05	1,937	0,055
Metsissä	62	2,92	1,22	110	2,90	1,07	0,105	0,917
Pelloilla ja niityillä	63	2,22	1,04	110	2,16	1,10	0,350	0,727
Vesistöillä	63	2,60	1,13	110	2,93	1,08	1,845	0,067
Retkeilyalueilla ja vaellusreiteillä	63	1,92	0,90	110	2,00	0,86	0,566	0,572
Kansallispuistoissa	62	1,57	0,67	110	1,63	0,74	0,510	0,611
Tunturissa	63	1,48	0,76	110	1,49	0,66	0,497	0,898
Erämaassa	63	1,67	1,00	110	1,59	0,90	0,497	0,620

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

d) Luontoliikunta-aktiivisuus

	Harvoin luonnossa liikkuvat			Vähintään 1-2 krt/vko luonnossa liikkuvat			t-arvo	sig.
	n	ka	kh	n	ka	kh		
Kaupunkipuistoissa	91	2,05	1,02	85	2,09	0,97	0,262	0,794
Kävely- ja pyöräilyteillä	91	3,09	1,03	85	3,19	1,13	0,615	0,539
Ulkoilualueilla	91	2,54	0,91	85	2,82	1,14	1,829	0,069
Metsissä	90	2,47	0,96	85	3,35	1,09	5,696	0,000***
Pelloilla ja niityillä	91	1,86	0,94	85	2,54	1,09	4,458	0,000***
Vesistöillä	91	2,54	1,01	85	3,08	1,14	3,341	0,001***
Retkeilyalueilla ja vaellusreiteillä	91	1,82	0,81	85	2,11	0,91	2,260	0,025*
Kansallispuistoissa	91	1,56	0,72	85	1,66	0,72	0,909	0,364
Tunturissa	91	1,42	0,68	85	1,55	0,70	1,297	0,196
Erämaassa	91	1,37	0,74	85	1,88	1,05	3,689	0,000***

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

e) Komppania

	Kranaatinheitinkomppania			Panssarintorjuntakomppania			t-arvo	sig.
	n	ka	kh	n	ka	kh		
Kaupunkipuistoissa	125	1,98	0,97	51	2,31	1,01	2,035	0,045*
Kävely- ja pyöräilyteillä	125	3,02	1,08	51	3,41	1,02	2,243	0,027*
Ulkoilualueilla	125	2,53	0,99	51	3,04	1,06	2,964	0,004**
Metsissä	124	2,77	1,10	51	3,22	1,10	2,456	0,016*
Pelloilla ja niityillä	125	2,10	1,01	51	2,39	1,18	1,527	0,131
Vesistöillä	125	2,73	1,08	51	2,98	1,16	1,338	0,185
Retkeilyalueilla ja vaellusreiteillä	125	1,90	0,85	51	2,14	0,89	1,646	0,103
Kansallispuistoissa	125	1,58	0,71	51	1,69	0,73	0,912	0,364
Tunturissa	125	1,48	0,71	51	1,49	0,64	0,092	0,927
Erämaassa	125	1,56	0,94	51	1,76	0,93	1,323	0,189

p≤.05 (*), p≤.01(**), p≤.001(***)

Luontoliikuntaharrastukseta) Kaikki varusmiehet

	Kaikki varusmiehet		
	n	ka	kh
Arkiulkoilu	175	2,01	0,55
Vesiin liittyvät harrastukset	176	1,90	0,65
Luonnontuotteiden keräily, metsästys ja vapaa-ajan metsätyö	177	1,86	0,94
Lumeen liittyvät harrastukset	175	1,63	0,53
Telttailu	177	1,61	0,84
Viljely ja kotieläimet	177	1,44	0,77
Luontoharrastukset	177	1,34	0,55

b) Elinympäristö

	Kaupunki			Maaseutu			t-arvo	sig.
	n	ka	kh	n	ka	kh		
Arkiulkoilu	89	1,98	0,55	86	2,05	0,54	0,767	0,444
Luonnontuotteiden keräily, metsästys ja vapaa-ajan metsätyö	89	1,54	0,75	88	2,18	1,00	4,797	0,000***
Lumeen liittyvät harrastukset	88	1,56	0,56	87	1,69	0,48	1,710	0,089
Vesiin liittyvät harrastukset	88	1,79	0,67	88	2,01	0,62	2,226	0,027*
Telttailu	89	1,59	0,90	88	1,63	0,77	0,324	0,746
Luontoharrastukset	89	1,27	0,54	88	1,41	0,56	1,729	0,085
Viljely ja kotieläimet	89	1,32	0,67	88	1,56	0,85	2,103	0,037*

p≤.05 (*), p≤.01(**), p≤.001(***)

c) Kestävyysskunto

	Cooper-testi (1400-2560 m)			Cooper-testi (2600-3400 m)			t-arvo	sig.
	n	ka	kh	n	ka	kh		
Arkiulkoilu	63	1,87	0,50	109	2,10	0,56	2,862	0,005**
Luonnontuotteiden keräily, metsästys ja vapaa-ajan metsätyö	64	1,88	1,02	110	1,85	0,91	0,206	0,838
Lumeen liittyvät harrastukset	63	1,53	0,50	109	1,68	0,53	1,786	0,076
Vesiin liittyvät harrastukset	63	1,83	0,64	110	1,93	0,66	0,950	0,344
Telttailu	64	1,63	0,90	110	1,60	0,80	0,183	0,855
Luontoharrastukset	64	1,33	0,52	110	1,35	0,58	0,239	0,811
Viljely ja kotieläimet	64	1,43	0,70	110	1,46	0,82	0,251	0,802

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

d) Luontoliikunta-aktiivisuus

	Harvoin luonnossa liikkuvat			Vähintään 1-2 krt/vko luonnossa liikkuvat			t-arvo	sig.
	n	ka	kh	n	ka	kh		
Arkiulkoilu	92	1,86	0,48	83	2,18	0,57	3,996	0,000***
Luonnontuotteiden keräily, metsästys ja vapaa-ajan metsätyö	92	1,52	0,73	85	2,23	1,01	5,327	0,000***
Lumeen liittyvät harrastukset	90	1,47	0,47	85	1,79	0,54	4,249	0,000***
Vesiin liittyvät harrastukset	91	1,73	0,64	85	2,08	0,61	3,725	0,000***
Telttailu	92	1,46	0,78	85	1,78	0,87	2,573	0,011*
Luontoharrastukset	92	1,23	0,50	85	1,46	0,59	2,853	0,005**
Viljely ja kotieläimet	92	1,29	0,71	85	1,60	0,81	2,669	0,008**

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

e) Komppania

	Kranaatinheitinkomppania			Panssarintorjuntakomppania			t-arvo	sig.
	n	ka	kh	n	ka	kh		
Arkiulkoilu	124	1,94	0,54	51	2,19	0,52	2,788	0,006**
Luonnontuotteiden keräily, metsästys ja vapaa-ajan metsätyö	126	1,77	0,89	51	2,08	1,03	1,868	0,065
Lumeen liittyvät harrastukset	124	1,54	0,50	51	1,85	0,54	3,524	0,001***
Vesiin liittyvät harrastukset	125	1,84	0,64	51	2,04	0,65	1,770	0,080
Telttailu	126	1,56	0,83	51	1,75	0,84	1,359	0,178
Luontoharrastukset	126	1,30	0,54	51	1,44	0,59	1,529	0,130
Viljely ja kotieläimet	126	1,38	0,75	51	1,59	0,81	1,573	0,119

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

Liite 5. Luontoliikuntasuhde ja varusmiesten asenteet, asenneulottuvuudet faktoreittain ja varusmiesten metsästysaktiivisuus

Luontoliikuntasuhde ja varusmiesten asenteet

a) Elinympäristö

	Kaupunki			Maaseutu			t-arvo	sig.
	n	ka	kh	n	ka	kh		
Vuorovaikutus alokkaat	88	3,31	0,93	88	3,42	0,87	0,834	0,405
Vuorovaikutus henkilöstö	88	3,01	0,84	88	3,19	0,92	1,371	0,172
Kannustava ilmapiiri	88	3,23	1,00	88	3,18	0,92	0,314	0,754
Myönteinen ilmapiiri	87	3,20	1,03	88	3,36	0,89	1,156	0,249
Hyvä yhteishenki	88	3,73	1,02	88	3,75	0,82	0,162	0,871
Yhteiset marssit	88	3,52	1,18	88	3,70	1,08	1,067	0,287
Henkinen tuki	88	2,33	0,94	88	2,70	0,89	2,718	0,007**
Myönteinen palaute	88	3,15	1,02	88	3,31	1,00	1,044	0,298
Yksilöllinen palaute	88	2,65	1,22	88	2,84	1,08	1,110	0,269
Seura	88	2,68	1,25	88	3,33	1,03	3,766	0,000***
Positiiviset elämykset	88	3,19	1,11	88	3,51	1,02	1,980	0,049*
Itsensä toteuttaminen	88	2,56	1,18	88	2,95	1,13	2,277	0,024*
Henkinen mielihyvä	88	2,88	1,25	88	3,18	1,14	1,702	0,091
Onnistuminen	89	3,71	0,94	88	3,82	0,84	0,822	0,412
Osana yhteisöä	89	3,74	1,01	88	3,76	0,86	0,141	0,888
Virkistyminen	89	3,29	1,15	88	3,40	1,07	0,633	0,527
Haasteet	89	3,91	1,05	88	3,94	0,91	0,223	0,824
Uudet liikuntakokemukset	89	3,76	1,12	88	3,69	1,13	0,420	0,675
Rajojen rikkominen	89	3,43	1,21	88	3,60	1,18	0,974	0,331
Armeija seikkailuna	89	2,42	1,15	88	2,82	1,31	2,175	0,031*
Fyysinen kunto	89	3,42	1,30	88	3,34	1,36	0,373	0,710
Riskien arviointi	89	3,11	1,03	88	3,18	1,02	0,451	0,653
Vastuun kantaminen	89	3,43	1,03	88	3,49	0,98	0,407	0,684
Luonnosta läheinen liikun- taympäristö	89	2,57	1,17	87	3,15	1,12	3,350	0,001***
Armeija innostanut luon- toliikuntaan	89	2,35	1,21	88	2,67	1,21	1,773	0,078
Mielialan paraneminen	89	2,55	1,13	88	3,18	1,12	3,736	0,000***
Ilon kokeminen	89	2,67	1,17	88	3,13	1,13	2,610	0,010**
Itseluottamuksen vahvis- tuminen	89	2,87	1,35	88	3,03	1,33	0,840	0,402
Henkisesti raskasta	89	2,84	1,24	88	2,61	1,14	1,279	0,203
Väsymys haitannut	89	2,84	1,29	88	2,50	1,18	1,844	0,067
Huonot olosuhteet haitan- neet	89	3,91	1,13	87	3,75	1,09	0,971	0,333
Kaupunkiympäristö veto- voimaisempi	89	3,37	1,28	88	2,08	1,05	7,324	0,000***
Kauniit maisemat ja luon- nonrauha	89	2,69	1,21	88	3,31	1,19	3,446	0,001***
Myönteinen vaikutus asenteeseen	89	2,67	1,84	88	2,91	1,15	1,338	0,183
Akkujen lataaminen	89	3,02	1,36	88	3,53	1,09	2,765	0,006**
Hyödyllisyys	89	2,73	1,13	88	3,22	0,98	3,067	0,003**
Hyvät fyysiset olosuhteet	89	3,23	0,96	88	3,45	1,00	1,250	0,213
Monipuolinen koulutus	89	3,01	1,06	88	3,28	1,15	1,637	0,103
Fyysistä räsitusta sopivasti	89	3,17	1,07	88	3,31	1,00	0,890	0,375

Luontoliikunnan riittävyys	89	3,93	0,99	88	3,83	1,00	0,691	0,490
Sisällä liikkuminen	89	3,03	1,22	88	2,64	1,14	2,243	0,026*
Fyysinen kunto	89	3,42	1,25	88	3,45	1,23	0,208	0,835
Kehonhallinta	89	2,85	0,96	88	3,11	1,06	1,712	0,089
Suorittaminen	89	2,62	1,20	88	2,68	1,23	0,350	0,727
Fyysisesti rasittavat mars- sit	89	2,29	1,31	88	2,72	1,23	2,220	0,028*
Liikunnan lisääntyminen vp:n jälkeen	89	3,34	1,19	88	3,38	1,15	0,216	0,829
Luonnon merkitys tervey- delle	89	2,94	0,98	88	2,91	0,91	0,245	0,807
Tyytyväisyys koulutuk- seen	89	3,22	0,99	88	3,45	0,91	1,668	0,097
Kouluttajien pätevyys tietotasoltaan	89	3,73	0,95	88	3,81	0,79	0,584	0,560
Kouluttajien pätevyys taitotasoltaan	89	3,69	0,96	88	3,84	0,80	1,171	0,243
Yksilöiden väliset tasoerot	89	3,12	1,76	88	3,15	1,03	0,145	0,885
Liikunnan kilpailupainot- teisuus	89	2,79	1,04	88	3,23	1,04	2,826	0,005**
Kilpailu innostaa	89	3,27	1,23	88	3,49	0,93	1,333	0,184
Parhaansa yrittäminen	89	3,93	1,06	88	4,17	0,85	1,646	0,102
Ulkoapäin ohjattua	89	3,24	1,00	88	3,58	3,33	0,927	0,356
Tiukka järjestäytyneisyys	89	3,83	1,25	88	3,80	1,00	0,212	0,833
Vaikuttamismahdollisuuk- sien puute	89	3,61	1,09	88	3,56	0,99	0,318	0,751
Pakollisuus	89	3,89	1,26	88	3,69	1,21	1,050	0,295
Luonnon merkitys ihmi- selle	89	2,49	1,05	88	2,59	1,01	0,624	0,534
Luonnon ja sen voimien kunnioittaminen	89	2,89	1,23	88	2,86	1,13	0,136	0,892
Luontoliikunnan lajikirjo	89	3,34	1,09	88	3,36	0,96	0,172	0,863

p≤.05 (*), p≤.01(**), p≤.001(***)

b) Kestävyyskunto

	Cooper-testi (1400-2560 m)			Cooper-testi (2600-3400 m)			t-arvo	sig.
	n	ka	kh	n	ka	kh		
Vuorovaikutus alokkaat	64	3,16	0,91	111	3,5	0,87	2,407	0,018*
Vuorovaikutus henkilöstö	64	2,89	0,88	111	3,23	0,86	2,515	0,013**
Kannustava ilmapiiri	64	3,02	0,92	111	3,32	0,97	2,037	0,044**
Myönteinen ilmapiiri	64	3,17	0,95	110	3,35	0,97	1,151	0,252
Hyvä yhteishenki	64	3,5	0,96	111	3,88	0,88	2,618	0,010**
Yhteiset marssit	64	3,44	1,11	111	3,71	1,14	1,558	0,122
Henkinen tuki	64	2,45	0,89	111	2,56	0,96	0,733	0,465
Myönteinen palaute	64	3,11	0,99	111	3,3	1,02	1,192	0,235
Yksilöllinen palaute	64	2,55	1,18	111	2,86	1,13	1,742	0,084
Seura	64	2,8	1,17	111	3,14	1,18	1,836	0,069
Positiiviset elämykset	64	3,14	0,97	111	3,49	1,11	2,148	0,033**
Itsensä toteuttaminen	64	2,48	1,10	111	2,92	1,19	2,443	0,016**
Henkinen mielihyvä	64	2,88	1,15	111	3,13	1,23	1,358	0,177
Onnistuminen	65	3,62	0,88	111	3,86	0,88	1,818	0,071
Osana yhteisöä	65	3,65	0,86	111	3,83	0,96	1,305	0,194
Virkistymisen	65	3,18	1,03	111	3,45	1,14	1,587	0,115
Haasteet	65	3,89	0,92	111	3,96	1,02	0,418	0,676
Uudet liikuntakokemukset	65	3,71	1,04	111	3,74	1,17	0,182	0,856

Rajojen rikkominen	65	3,46	1,25	111	3,54	1,17	0,414	0,680
Armeija seikkailuna	65	2,48	1,34	111	2,69	1,19	1,081	0,282
Fyysinen kunto	65	3,48	1,15	111	3,32	1,43	0,775	0,440
Riskien arviointi	65	2,97	0,95	111	3,25	1,06	1,827	0,070
Vastuun kantaminen	65	3,25	0,97	111	3,57	1,01	2,095	0,038*
Luonnosta läheinen liikun- taympäristö	65	2,72	1,11	110	2,93	1,21	1,136	0,258
Armeija innostanut luon- toliikuntaan	65	2,23	1,10	111	2,66	1,25	2,357	0,020*
Mielialan paraneminen	65	2,72	1,15	111	2,94	1,17	1,181	0,239
Ilon kokeminen	65	2,77	1,14	111	2,96	1,18	1,077	0,283
Itseluottamuksen vahvis- tuminen	65	2,83	1,33	111	3,01	1,34	0,855	0,394
Henkisesti raskasta	65	2,63	1,15	111	2,79	1,22	0,880	0,380
Väsytys haitannut	65	2,82	1,21	111	2,58	1,26	1,243	0,216
Huonot olosuhteet haitan- neet	64	3,77	1,14	111	3,86	1,10	0,511	0,610
Kaupunkiympäristö veto- voimaisempi	65	2,6	1,30	111	2,81	1,37	1,021	0,309
Kauniit maisemat ja luon- nonrauha	65	2,88	1,21	111	3,05	1,25	0,882	0,379
Myönteinen vaikutus asenteeseen	65	2,51	1,05	111	2,95	1,21	2,525	0,013*
Akkujen lataaminen	65	3,25	1,23	111	3,28	1,27	0,171	0,865
Hyödyllisyys	65	2,85	1,12	111	3,04	1,05	1,109	0,270
Hyvät fyysiset olosuhteet	65	3,28	0,94	111	3,41	1,01	0,907	0,366
Monipuolinen koulutus	65	3,02	0,99	111	3,23	1,18	1,261	0,209
Fyysistä rasitusta sopivasti	65	3,08	0,96	111	3,33	1,07	1,639	0,103
Luontoliikunnan riittävyys	65	3,75	0,95	111	3,96	1,01	1,382	0,169
Sisällä liikkuminen	65	2,88	1,22	111	2,81	1,19	0,351	0,726
Fyysinen kunto	65	3,49	1,09	111	3,41	1,32	0,470	0,639
Kehonhallinta	65	2,92	0,87	111	3,02	1,10	0,633	0,528
Suorittaminen	65	2,83	1,10	111	2,55	1,27	1,546	0,124
Fyysisesti rasittavat mars- sit	65	2,32	1,23	111	2,59	1,31	1,382	0,169
Liikunnan lisääntyminen vp:n jälkeen	65	3,06	1,04	111	3,52	1,20	2,668	0,008**
Luonnon merkitys tervey- delle	65	2,86	1,03	111	2,97	0,89	0,728	0,468
Tyytyväisyys koulutuk- seen	65	3,28	0,80	110	3,38	1,03	0,751	0,454
Kouluttajien pätevyys tietotasoltaan	65	3,69	0,93	111	3,83	0,82	0,979	0,330
Kouluttajien pätevyys taitotasoltaan	65	3,65	0,98	111	3,85	0,81	1,400	0,164
Yksilöiden väliset tasoerot	65	3,03	1,05	111	3,19	1,14	0,938	0,350
Liikunnan kilpailupainot- teisuus	65	2,88	0,94	111	3,09	1,12	1,350	0,179
Kilpailu innostaa	65	3,14	1,03	111	3,5	1,11	2,211	0,029*
Parhaansa yrittäminen	65	3,78	1,04	111	4,2	0,89	2,683	0,008**
Ulkoapäin ohjattua	65	3,11	1,00	111	3,59	2,99	1,542	0,125
Tiukka järjestäytyneisyys	65	3,86	1,06	111	3,77	1,17	0,504	0,615
Vaikuttamismahdollisuuk- sien puute	65	3,66	0,96	111	3,52	1,09	0,885	0,378
Pakollisuus	65	4,08	0,96	111	3,61	1,34	2,666	0,008**
Luonnon merkitys ihmi-	65	2,4	1,01	111	2,63	1,04	1,446	0,150

selle									
Luonnon ja sen voimien kunnioittaminen	65	2,58	1,20	111	3,04	1,14	2,460	0,015*	
Luontoliikunnan lajikirjo	65	3,23	1,07	111	3,41	0,99	1,074	0,285	

p≤.05 (*), p≤.01(**), p≤.001(***)

c) Luontoliikunta-aktiivisuus

	Harvoin luonnossa liikkuvat			Vähintään 1-2 krt/vko luonnossa liikkuvat			t-arvo	sig.
	n	ka	kh	n	ka	kh		
Vuorovaikutus alokkaat	91	3,32	0,93	85	3,41	0,88	0,684	0,495
Vuorovaikutus henkilöstö	91	3,00	0,88	85	3,21	0,87	1,599	0,112
Kannustava ilmapiiri	91	3,03	1,05	85	3,39	0,82	2,516	0,013*
Myönteinen ilmapiiri	90	3,03	1,03	85	3,54	0,81	3,631	0,000***
Hyvä yhteishenki	91	3,62	0,93	85	3,87	0,91	1,841	0,067
Yhteiset marssit	91	3,51	1,16	85	3,73	1,10	1,318	0,189
Henkinen tuki	91	2,41	0,92	85	2,64	0,94	1,634	0,104
Myönteinen palaute	91	3,07	0,98	85	3,4	1,03	2,211	0,028*
Yksilöllinen palaute	91	2,57	1,14	85	2,93	1,15	2,073	0,040*
Seura	91	2,64	1,26	85	3,4	1,08	4,513	0,000***
Positiiviset elämykset	91	3,15	1,03	85	3,56	1,09	2,570	0,011*
Itsensä toteuttaminen	91	2,48	1,07	85	3,05	1,21	3,260	0,001***
Henkinen mielihyvä	91	2,84	1,20	85	3,24	1,18	2,233	0,027*
Onnistuminen	92	3,65	0,88	85	3,88	0,89	1,724	0,086
Osana yhteisöä	92	3,67	1,00	85	3,84	0,86	1,158	0,248
Virkistyminen	92	3,14	1,11	85	3,56	1,07	2,584	0,011*
Haasteet	92	3,8	1,02	85	4,06	0,93	1,737	0,084
Uudet liikuntakokemukset	92	3,51	1,19	85	3,96	0,99	2,761	0,006**
Rajojen rikkominen	92	3,41	1,26	85	3,62	1,12	1,175	0,241
Armeija seikkailuna	92	2,43	1,21	85	2,81	1,26	2,031	0,044*
Fyysinen kunto	92	3,42	1,37	85	3,33	1,29	0,472	0,637
Riskien arviointi	92	2,98	0,98	85	3,33	1,04	2,304	0,022*
Vastuun kantaminen	92	3,35	1,01	85	3,58	0,99	1,518	0,131
Luonnosta läheinen liikuntaympäristö	92	2,52	1,06	84	3,23	1,19	4,134	0,000***
Armeija innostanut luontoliikuntaan	92	2,35	1,17	85	2,68	1,25	1,836	0,068
Mielialan paraneminen	92	2,51	1,03	85	3,25	1,18	4,393	0,000***
Ilon kokeminen	92	2,53	1,04	85	3,29	1,17	4,550	0,000***
Itseluottamuksen vahvistuminen	92	2,78	1,30	85	3,13	1,36	1,731	0,085
Henkisesti raskasta	92	2,77	1,21	85	2,68	1,18	0,397	0,620
Väsymys haitannut	92	2,83	1,17	85	2,51	1,31	1,711	0,089
Huonot olosuhteet haitanneet	91	3,93	1,02	85	3,72	1,20	1,284	0,201
Kaupunkiympäristö vetovoimaisempi	92	3,14	1,36	85	2,28	1,16	4,523	0,000***
Kauniit maisemat ja luonnonrauha	92	2,66	1,08	85	3,35	1,30	3,825	0,000***
Myönteinen vaikutus asenteeseen	92	2,64	1,09	85	2,95	1,24	1,771	0,078
Akkujen lataaminen	92	3,08	1,31	85	3,49	1,16	2,249	0,026*
Hyödyllisyys	92	2,79	1,11	85	3,16	1,01	2,324	0,021*
Hyvät fyysiset olosuhteet	92	3,3	1,02	85	3,42	0,94	0,806	0,421
Monipuolinen koulutus	92	2,96	1,09	85	3,35	1,11	2,396	0,018*

Fyysistä rasitusta sopivasti	92	3,16	0,96	85	3,32	1,10	0,989	0,324
Luontoliikunnan riittävyys	92	3,96	0,98	85	3,8	1,00	1,051	0,295
Sisällä liikkuminen	92	3,11	1,23	85	2,54	1,09	3,264	0,001***
Fyysinen kunto	92	3,51	1,20	85	3,35	1,28	0,845	0,399
Kehonhallinta	92	2,83	0,93	85	3,15	1,07	2,153	0,033*
Suorittaminen	92	2,74	1,18	85	2,55	1,25	1,019	0,310
Fyysisesti rasittavat marssit	92	2,21	1,15	85	2,82	1,35	3,261	0,001***
Liikunnan lisääntyminen vp:n jälkeen	92	3,25	1,09	85	3,47	1,24	1,255	0,211
Luonnon merkitys terveydelle	92	2,95	0,86	85	2,91	1,03	0,278	0,781
Tyytyväisyys koulutukseen	91	3,21	0,90	85	3,47	1,00	1,826	0,070
Kouluttajien pätevyys tietotasoltaan	92	3,73	0,89	85	3,81	0,85	0,637	0,525
Kouluttajien pätevyys taitotasoltaan	92	3,7	0,89	85	3,84	0,88	1,048	0,296
Yksilöiden väliset tasoerot	92	3,07	1,03	85	3,21	1,19	0,876	0,382
Liikunnan kilpailupainotteisuus	92	2,87	1,08	85	3,15	1,02	1,796	0,074
Kilpailu innostaa	92	3,29	1,11	85	3,47	1,08	1,076	0,284
Parhaansa yrittäminen	92	3,85	1,04	85	4,27	0,84	2,995	0,003**
Ulkoapäin ohjattua	92	3,43	3,25	85	3,38	1,08	0,163	0,871
Tiukka järjestäytyneisyys	92	3,82	1,05	85	3,81	1,22	0,020	0,984
Vaikuttamismahdollisuuksien puute	92	3,51	1,00	85	3,66	1,09	0,940	0,348
Pakollisuus	92	3,78	1,18	85	3,8	1,29	0,093	0,926
Luonnon merkitys ihmiselle	92	2,43	0,98	85	2,66	1,08	1,448	0,150
Luonnon ja sen voimien kunnioittaminen	92	2,65	1,16	85	3,11	1,15	2,679	0,008**
Luontoliikunnan lajikirjo	92	3,2	1,04	85	3,2	0,98	2,117	0,036*

p≤.05 (*), p≤.01(**), p≤.001(***)

d) Komppania

	Kraanaatinheitinkomppania			Panssarintorjuntakomppania			t-arvo	sig.
	n	ka	kh	n	ka	kh		
Vuorovaikutus alokkaat	125	3,26	0,91	51	3,61	0,85	2,385	0,019*
Vuorovaikutus henkilöstö	125	2,98	0,91	51	3,39	0,75	3,075	0,003**
Kannustava ilmapiiri	125	3,02	0,97	51	3,67	0,77	4,722	0,000***
Myönteinen ilmapiiri	124	3,1	1,00	51	3,71	0,73	4,431	0,000***
Hyvä yhteishenki	125	3,63	0,94	51	4,00	0,85	2,530	0,013*
Yhteiset marssit	125	3,46	1,18	51	4,00	0,89	3,320	0,001***
Henkinen tuki	125	2,42	0,92	51	2,75	0,93	2,078	0,041*
Myönteinen palaute	125	3,02	1,01	51	3,75	0,82	4,991	0,000***
Yksilöllinen palaute	125	2,48	1,10	51	3,39	1,04	5,192	0,000***
Seura	125	2,86	1,18	51	3,37	1,13	2,718	0,008**
Positiiviset elämykset	125	3,17	1,05	51	3,8	1,02	3,725	0,000***
Itsensä toteuttaminen	125	2,61	1,10	51	3,12	1,28	2,500	0,014*
Henkinen mielihyvä	125	2,84	1,15	51	3,49	1,22	3,259	0,002**
Onnistuminen	126	3,6	0,89	51	4,18	0,77	4,359	0,000***
Osana yhteisöä	126	3,61	0,95	51	4,1	0,81	3,456	0,001***
Virkistyminen	126	3,15	1,08	51	3,82	1,03	3,870	0,000***
Haasteet	126	3,72	1,00	51	4,43	0,73	5,235	0,000***

Uudet liikuntakokemukset	126	3,53	1,17	51	4,22	0,81	4,445	0,000***
Rajojen rikkominen	126	3,28	1,22	51	4,1	0,92	4,864	0,000***
Armeija seikkailuna	126	2,37	1,25	51	3,24	0,99	4,889	0,000***
Fyysinen kunto	126	3,2	1,29	51	3,82	1,34	2,845	0,005**
Riskien arviointi	126	2,91	1,01	51	3,73	0,80	5,644	0,000***
Vastuun kantaminen	126	3,26	1,03	51	3,94	0,76	4,839	0,000***
Luonnosta läheinen liikun- taympäristö	125	2,65	1,12	51	3,37	1,17	3,787	0,000***
Armeija innostanut luon- toliikuntaan	126	2,3	1,33	51	3,02	1,27	3,506	0,001***
Mielialan paraneminen	126	2,68	1,13	51	3,31	1,14	3,345	0,001***
Ilon kokeminen	126	2,71	1,15	51	3,37	1,09	3,617	0,000***
Itseluottamuksen vahvis- tuminen	126	2,78	1,34	51	3,37	1,25	2,811	0,006**
Henkisesti raskasta	126	2,67	1,18	51	2,88	1,23	1,071	0,287
Väsytys haitannut	126	2,77	1,20	51	2,43	1,33	1,575	0,119
Huonot olosuhteet haitan- neet	125	3,94	1,03	51	3,55	1,25	1,990	0,050*
Kaupunkiympäristö veto- voimaisempi	126	2,88	1,37	51	2,35	1,18	2,569	0,012*
Kauniit maisemat ja luon- nonrauha	126	2,84	1,21	51	3,37	1,23	2,612	0,011*
Myönteinen vaikutus asenteeseen	126	2,6	1,13	51	3,27	1,15	3,580	0,001***
Akkujen lataaminen	126	3,24	1,26	51	3,37	1,25	0,647	0,519
Hyödyllisyys	126	2,79	1,05	51	3,43	1,02	3,772	0,000***
Hyvät fyysiset olosuhteet	126	3,33	1,01	51	3,45	0,92	0,797	0,427
Monipuolinen koulutus	126	2,94	1,10	51	3,67	0,97	4,350	0,000***
Fyysistä rasitusta sopivasti	126	3,1	1,04	51	3,59	0,94	3,060	0,003**
Luontoliikunnan riittävyys	126	3,81	1,03	51	4,06	0,86	1,647	0,102
Sisällä liikkuminen	126	2,98	1,24	51	2,47	0,99	2,903	0,004**
Fyysinen kunto	126	3,3	1,23	51	3,76	1,21	2,297	0,024*
Kehonhallinta	126	2,84	0,99	51	3,33	0,99	2,987	0,004**
Suorittaminen	126	2,82	1,22	51	2,24	1,11	3,080	0,003**
Fyysisesti rasittavat mars- sit	126	2,36	1,30	51	2,86	1,18	2,501	0,014*
Liikunnan lisääntyminen vp:n jälkeen	126	3,25	1,14	51	3,63	1,18	1,962	0,053
Luonnon merkitys tervey- delle	126	2,94	0,91	51	2,88	1,03	0,375	0,709
Tyytyväisyys koulutuk- seen	125	3,19	0,91	51	3,69	0,97	3,120	0,002**
Kouluttajien pätevyys tietotasoltaan	126	3,66	0,87	51	4,04	0,82	2,739	0,007**
Kouluttajien pätevyys taitotasoltaan	126	3,61	0,92	51	4,14	0,66	4,244	0,000***
Yksilöiden väliset tasoerot	126	3,23	1,05	51	2,9	1,20	1,701	0,093
Liikunnan kilpailupainot- teisuus	126	2,86	1,04	51	3,37	1,02	3,029	0,003**
Kilpailu innostaa	126	3,29	1,09	51	3,6	1,08	1,792	0,076
Parhaansa yrittäminen	126	3,91	1,02	51	4,39	0,72	3,524	0,001***
Ulkoapäin ohjattua	126	3,39	2,86	51	3,45	0,86	0,221	0,826
Tiukka järjestäytyneisyys	126	3,82	1,10	51	3,80	1,22	0,069	0,945
Vaikuttamismahdollisuuk- sien puute	126	3,63	1,03	51	3,45	1,06	1,050	0,296
Pakollisuus	126	3,92	1,16	51	3,47	1,36	2,077	0,041*

Luonnon merkitys ihmiselle	126	2,44	1,01	51	2,78	1,05	1,979	0,051
Luonnon ja sen voimien kunnioittaminen	126	2,69	1,16	51	3,33	1,11	3,453	0,001***
Luontoliikunnan lajikirjo	126	3,32	1,06	51	3,43	0,92	0,711	0,478

p≤.05 (*), p≤.01(**), p≤.001(***)

Asenneulottuvuudet faktoreittain

a) Elinympäristö

	Kaupunki			Maaseutu			t-arvo	sig.
	n	ka	kh	n	ka	kh		
Henkiset kasvutekijät	89	3,37	0,75	88	3,52	0,71	1,434	0,153
Luontotekijät	89	2,82	0,60	88	3,03	0,54	2,503	0,013*
Vuorovaikutus	88	3,29	0,77	88	3,38	0,74	0,779	0,437
Kuntotekijät	89	3,30	1,78	88	3,38	0,83	0,731	0,466
Palaute ja tuki	88	2,71	0,89	88	2,95	0,84	1,863	0,064
Pakollisuus	89	3,78	1,02	88	3,68	0,90	0,648	0,518
Hyvinvointi	89	2,78	0,77	88	3,06	0,73	2,527	0,012*
Koulutus	89	3,51	0,80	88	3,60	0,73	0,743	0,459
Luontoarvostus	89	2,60	0,94	88	2,76	0,90	1,141	0,255

b) Kestävyysskunto

	Cooper-testi (1400-2560 m)			Cooper-testi (2600-3400 m)			t-arvo	sig.
	n	ka	kh	n	ka	kh		
Henkiset kasvutekijät	65	3,29	0,65	111	3,54	0,77	2,229	0,027*
Luontotekijät	65	2,79	0,53	111	2,99	0,59	2,344	0,020*
Vuorovaikutus	64	3,15	0,73	111	3,45	0,75	2,659	0,009**
Kuntotekijät	65	3,29	0,66	111	3,38	0,88	0,755	0,451
Palaute ja tuki	64	2,70	0,83	111	2,91	0,89	1,527	0,129
Pakollisuus	65	3,87	0,83	111	3,64	1,02	1,632	0,105
Hyvinvointi	65	2,88	0,73	111	2,95	0,78	0,573	0,568
Koulutus	65	3,46	0,83	111	3,62	0,71	1,335	0,184
Luontoarvostus	65	2,49	0,95	111	2,79	0,90	2,057	0,042*

c) Luontoliikunta-aktiivisuus

	Harvoin luonnossa liikkuvat			Vähintään 1-2 krt/vko luonnossa liikkuvat			t-arvo	sig.
	n	ka	kh	n	ka	kh		
Henkiset kasvutekijät	92	3,30	0,72	85	3,61	0,72	2,880	0,004**
Luontotekijät	92	2,78	0,51	85	3,08	0,61	3,577	0,000***
Vuorovaikutus	91	3,20	0,80	85	3,48	0,68	2,558	0,011*
Kuntotekijät	92	3,31	0,75	85	3,38	0,86	0,640	0,523
Palaute ja tuki	91	2,68	0,84	85	2,99	0,89	2,368	0,019*
Pakollisuus	92	3,70	0,90	85	3,76	1,03	0,371	0,711
Hyvinvointi	92	2,78	0,67	85	3,08	0,82	2,657	0,009**
Koulutus	92	3,50	0,72	85	3,62	0,81	1,068	0,287
Luontoarvostus	92	2,51	0,85	85	2,86	0,97	2,586	0,011*

d) Komppania

	Kranaatinheitinkomppania			Panssarintorjuntakomppania			t-arvo	sig.
	n	ka	kh	n	ka	kh		
Henkiset kasvutekijät	126	3,27	0,71	51	3,86	0,62	5,400	0,000***
Luontotekijät	126	2,83	0,54	51	3,16	0,60	3,376	0,001***
Vuorovaikutus	125	3,20	0,77	51	3,67	0,58	4,437	0,000***
Kuntotekijät	126	3,20	0,78	51	3,71	0,75	4,042	0,000***
Palaute ja tuki	125	3,64	0,86	51	3,29	0,72	5,179	0,000***
Pakollisuus	126	3,79	0,91	51	3,58	1,05	1,280	0,204
Hyvinvointi	126	2,83	0,72	51	3,14	0,82	2,304	0,024*
Koulutus	126	3,50	0,81	51	3,69	0,61	1,726	0,087
Luontoarvostus	126	2,50	0,90	51	3,12	0,85	4,316	0,000***

Varusmiesten metsästysaktiivisuus

	Metsästys					
	En koskaan	Hyvin harvoin	Silloin tällöin	Melko usein	Usein	Yhteensä
Maaseutu	44	8	7	14	15	88
Kaupunki	71	4	8	1	5	89
Yhteensä	115	12	15	15	20	177