

Ohtonen Säde

Liikkumaan luotu

- läheisen kokemuksia kehitysvammaisen nuoren liikuntakäyttäytymisestä elämänkaaren aikana



Liikunnanohjaaja AMK

Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutus

Kevät 2022



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä: Ohtonen Säde

Työn nimi: Liikkumaan luotu -läheisen kokemuksia kehitysvammaisen nuoren liikuntakäyttäytymisestä elämänkaaren aikana

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Asiasanat: ADHD, eettisyys, erityisliikunta, fyysinen aktiivisuus, kehitysvammaiset, luotettavuus, narratiivisuus

Liikunta kuuluu kaikille, myös kehitysvammaisille ihmisille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla liikunnan merkitystä kehitysvammaiselle läheiselleni hänen elämänkaarensa aikana. Tavoitteena oli oppia ja auttaa sekä itseäni että muita ymmärtämään ja tukemaan paremmin kehitysvammaisen henkilön liikuntakäyttämistä ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä.

Opinnäytetyöni avulla halusin jakaa omia havaintojani ja ajatuksiani kehitysvammaisen ja ADHD läheisen liikuntakäyttämistä, ja siten mahdollisesti auttaa ja antaa rohkeutta toisille erityisryhmien parissa työskenteleville sekä heitä kohtaaville henkilöille. Työni aihe valikoitui sen ajankohtaisuuden ja henkilökohtaisen näkökulman vuoksi.

Toimeksiantaja opinnäytetyössäni on Sotkamon Kehitysvammaisten Tuki ry. Omien kokemusten ja havaintojen esille tuominen, vertaistuki ja kokemuksellisuus herättävät ajatuksia sekä tukevat toisten kehitysvammaisten läheisiä. Työ antaa vertaistukea ja kokemuksellisuutta kehitysvammaisuuteen ja liikuntaan liittyvistä asioista.

Opinnäytetyön toteutin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä, jossa näkökulmana oli narratiivisuus. Tutkin ja pohdin liikunnan merkitystä kehitysvammaiselle läheiselleni omien havaintojen, kokemusten ja tutkimustiedon avulla. Lisäksi hyödynsin avointa haastattelua aiheesta lähipiiriini kuuluvien henkilöiden kanssa ja heiltä sain lisätietoja opinnäytetyöhöni. Huomioiden aiheen henkilökohtainen näkökulma, luku 4 on salainen, joten sitä ei julkaista yleisesti. Omat havainnot, kokemukset ja keskustelut on koottu miellekarttoihin, joista ilmenee luvussa 4 tarkasteltuja asioita.

Havaintoni osoittivat, että liikunnalla on ollut suuri merkitys kokonaisvaltaisesti kehitysvammaisen läheiseni terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunta auttaa rentouttamaan ja rauhoittamaan sekä tuo paljon iloa ja onnistumisen kokemuksia. Läheiseni elämään liikunta on tuonut erilaisia harrastuksia, mielekästä tekemistä sekä yhdessäoloa toisten ihmisten kanssa. Tulosten mukaan liikunta on läheiselleni suorastaan intohimo ja elämäntapa. Lisäksi tutkimustuloksissa korostuu toisten henkilöiden rooli läheiseni liikunnan mahdollistajana. Ilman kannustavia ja mukana liikkuvia henkilöitä liikunta ei toteudu, sillä yksin tekeminen ei onnistu.

Kehitysvammaisilla sekä kaikilla erityisryhmiin kuuluvilla henkilöillä täytyy olla mahdollisuus osallistua liikuntaan omien kykyjen, taitojen ja voimavarojen mukaan. Heille tulee järjestää harrastusmahdollisuuksia sekä yksilö- että ryhmätoiminnan muodossa. Ryhmätoimintaa tulee kehittää siten, että vammaiset ja vammattomat ihmiset voivat harrastaa liikuntaa yhdessä. Tärkeää on myös saada liikunnan pariin tukihenkilöitä, ”liikuntakavereita”, jotka tarvittaessa mahdollistavat liikuntaan osallistumisen.

Abstract

Author: Ohtonen Säde

Title of the Publication: Created to move – A Close Relative's Experiences of the Physical Activity of Young Disabled Person

Degree Title: Bachelor's degree in Sports and Leisure Management

Keywords: ADHD, adapted physical activity, disabled, ethicality, narrative, physical activeness, reliability

Exercise belongs to everyone, including disabled people. The purpose of the thesis was to describe the significance of exercise for a disabled person during his lifetime. The goal was to learn and help to understand and support the physical activity of a disabled person and the factors related to it.

With the help of the thesis, the author shares her own observations and thoughts about the physical activity of a disabled person and ADHD, and possibly help and give courage to others who work with special groups and encounter them. The topic of the work was chosen because of its topicality and personal perspective.

The commissioning party of the thesis was a registered association offering support for the disabled in Sotkamo, Kehitysvammaisten Tuki ry. The presentation of the author's own experiences and observations, peer support and concrete experiences invited reflections and supported the other close relatives of disabled persons. The work provides peer support and experience in matters related to disabilities and physical activity.

The thesis was conducted using a qualitative research method with a narrative perspective. The importance of exercise for a person with disability was researched and reflected through the author's own observations, experiences, and research data. There was organized an open interview on the topic with people close to the author to receive more information for the thesis. Considering the personal aspect of the topic, chapter 4 is confidential and will not be published. The author's own observations, experiences and discussions were written on mind maps showing the matters discussed in chapter 4.

The observations indicated that exercise has played a major role in the overall health and well-being of the disabled person. Exercise helps to relax and calm down and brings much joy and experiences of success. It has brought different hobbies, meaningful activities, and togetherness with people to the disabled person. According to the results, exercise is a passion and a way of life. In addition, the research results emphasize the role of other people in enabling the person to exercise. Without encouraging and accompanying people, exercise will not take place, because it is not possible to do it alone.

People with disability and all those who belong to special groups must have an opportunity to participate in physical activity according to their own abilities, skills, and resources. Opportunities for various activities should be provided for them in the form of both individual and group activities. Group activities should be developed so that disabled and non-disabled people can exercise together. It is also important to have supportive people for the exercise, so called exercise friends who, if necessary, enable the participation in the exercise.

Alkusanat

Opinnäytetyöprosessi tammikuusta 2021 tähän päivään on ollut haasteellinen, tunteikas sekä opettavainen. Tätä kirjoittaessani tunnen iloa, mutta olen myös hieman hämmentynyt. Matka opinnäytetyön sekä liikunnanohjaajakoulutuksen parissa päättyy pian.

Haluan kiittää opinnäytetyöprosessissani mukana olleita henkilöitä ohjauksesta, tuesta ja kannustuksesta. Erityiskiitokset Kajaanin ammattikorkeakoulun ohjaavalle opettajalleni, Sotkamon Kehitysvammaisten Tuki ry:lle sekä omalle perheelleni.

Sotkamossa 18.5.2022

Säde Ohtonen

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Teoriataustan esittely	3
2.1	Kehitysvammaisuus	3
2.2	Kehitysviivästymä	4
2.3	ADHD	6
2.4	Liikunnan merkitys ja liikunta-aktiivisuus.....	8
2.5	Soveltava liikunta	9
3	Tutkimuksen toteutus.....	11
3.1	Laadullinen tutkimus, mikä se on?	11
3.2	Tapaustutkimus	11
3.3	Aineistonkeruu ja -hallinta	12
3.3.1	Haastattelu tutkimusmenetelmänä	13
3.3.2	Havainnointi tutkimusmenetelmänä	13
3.3.3	Miellekartta	14
4	Liikuntakäyttäytyminen ja liikunnallisuus eri ikäkausina.....	16
5	Pohdinta	17
5.1	Eettisyysnäkökulma.....	18
5.2	Luotettavuus.....	19
5.3	Ammatillinen kasvu ja oman osaamisen kehittyminen	20
	Lähteet	23

Liitteet

1 Johdanto

Opinnäytetyöni käsittelee omia kokemuksiani ja näkemyksiäni kehitysvammaisen läheisen liikuntakäyttäytymisestä hänen elämänkaarensa aikana. Elämä kehitysvammaisen ja ADHD läheisen rinnalla reilun 20 vuoden aikana on herättänyt usein ajattelemaan, miten kokonaisvaltainen merkitys liikunnalla ja sen tuomalla ilolla on henkilökohtaisesti hänelle sekä laajemmalti lähipiirille. Näiden kokemusten ansiosta koen, että minulla on tulevassa ammatissani enemmän näkemystä, kokemusta ja rohkeutta kohdata soveltavan liikunnan asiakkaita. Opinnäytetyöni kautta haluan jakaa omia havaintojani ja ajatuksiani ja siten mahdollisesti auttaa ja antaa rohkeutta toisille erityisryhmien parissa työskenteleville sekä heitä kohtaaville henkilöille.

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Sotkamon Kehitysvammaisten Tuki ry, joka on yksi Kehitysvammaisten Tukiliitto ry:n jäsenyhdistyksistä. Työni on merkityksellinen toimeksiantajalle sen vuoksi, että se käsittelee kehitysvammaisuutta ja liikunnan merkitystä läheisen näkökulmasta. Uskon, että omien kokemusten ja havaintojen esille tuominen herättää ajatuksia sekä tukee toisten kehitysvammaisten läheisiä. Työ antaa vertaistukea ja kokemuksellisuutta erilaisista kehitysvammaisuuteen liittyvistä asioista. Opinnäytetyö on ajankohtainen, sillä tarvitsemme joka päivä uutta tietoa liikunnan merkityksestä ja sen tuomista hyödyistä myös kehitysvammaisille henkilöille. Omat näkemykseni tuovat tietoa kehitysvammaisen ja ADHD-nuoren rinnalla elämisestä. On hyvä kuitenkin muistaa, että jokainen meistä on erilainen, joten toiset ihmiset pystyvät samaistumaan näkemykseeni, toiset taas eivät.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa ja kuvailla liikunnan merkitystä kehitysvammaiselle hänen elämänkaarensa aikana.

Opinnäytetyötä ohjaavia kysymyksiä ovat:

1. Millainen merkitys liikunnalla on kehitysvammaiselle lapselle ja nuorelle elämänkaaren aikana?
 - 1.1. Millaista liikunta on ollut lapsuudessa? Millaisia asioita liikunta on tuonut elämään? Millaisia käännekohtia liikunta on antanut?
2. Miten liikuntakäyttäytyminen ilmenee kehitysvammaisilla? Kuinka ADHD näkyy liikuntakäyttäytymisessä?

Tutkin ja pohdin liikunnan merkitystä kehitysvammaiselle läheiselleni omien havaintojen, kokemusten ja tutkimustiedon avulla. Opinnäytetyöni tavoitteena on oppia ja auttaa sekä itseäni että muita ymmärtämään ja tukemaan paremmin kehitysvammaisen henkilön liikuntakäyttäytymistä ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä lapsen – nuoren aikuisen elämänkaaren aikana.

Työelämävalmiuksien eli kompetenssien näkökulmasta tavoitteena on kehittää osaamistani opinnäytetyön aikana monipuolisesti. Yleisten kompetenssien osalta oppimisen taidot kehittyvät, kun hankin tietoa, perehdyn siihen ja pystyn arvioimaan sitä kriittisesti. Lisäksi etenkin itsearviointi paranee ja tämän myötä pystyn kehittämään osaa osaamistani. Eettisyys tulee vahvasti esille opinnäytetyössäni, joten eettinen osaaminen kehittyy, kun otan vastuun ja seison tekstini takana ja toimin ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Lisäksi kykenen soveltamaan tasa-arvoisuuden periaatteita ja vaikuttamaan yhteiskunnallisesti hyödyntäen omaa osaamistani ja huomioin eettiset arvot. (Kajaanin Ammattikorkeakoulu n.d.)

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen kompetenssit huomioon ottaen tavoitteenani on liikuntaosaamisen kehittyminen. Perehdyn jo aikaisemman osaamiseni lisäksi monipuolisemmin erityisliikuntaan. Opinnäytetyöni myötä osaan nostaa liikunnan asemaa yhteiskunnassa, etenkin soveltavan liikunnan parissa. Osaamiseni kehittyy myös hyvinvoinnin ja terveysliikunnan näkökulmasta perehtyessäni kehitysvammaisen lapsen ja nuoren kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen sekä liikunnan hyötyihin. (Kajaanin Ammattikorkeakoulu n.d.)

Opinnäytetyössäni käsittelen kehitysvammaisen läheiseni lapsuutta ja nuoruutta hänen liikuntakäyttäytymisensä osalta, jonka vuoksi kohderyhmänä ovat kehitysvammaiset ja ADHD-lapset ja nuoret sekä heidän lähipiirinsä. Lisäksi kohderyhmään kuuluvat kehitysvammaisten ja ADHD-lasten kanssa työskentelevät ammattiryhmät, liikunta-alan opiskelijat sekä muut alan asiantuntijat.

2 Teoriataustan esittely

2.1 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisella henkilöllä henkinen toiminta tai kehitys ovat häiriintyneet tai estyneet synnynäisen tai kehitysiässä ilmenneen sairauden, vamman tai vian vuoksi. Kehitysvammaiselle on tavallista vaikeampaa opetella uusia asioita, soveltaa opittuja asioita uusissa tilanteissa sekä hallita elämäänsä itsenäisesti. Kehitysvamma on aivojen kuorikerroksen toimintahäiriöstä johtuva oire, mutta sitä ei voida tavallisesti paikantaa tiettyyn aivojen osaan. Sairaus, vika tai vamma ICD-10 sisältää kolme kriteeriä, joiden mukaan voidaan määrittellä kehitysvammadiagnoosi: 1) Älykkyydosamäärä jää alle 70:n psykologin tutkimuksessa, 2) Sosiaaliset, käsitteelliset ja käytännön taidot eivät ole ikätason mukaisia sekä 3) Kehitysiässä ilmennyt vamma. (Arvio & Aaltonen 2011, 12–13.)

Kehitysvammadiagnoosi asetetaan viimeistään 17 vuoden iässä. Käytännössä kehitysvammaisen taidot ovat heikommalla tasolla kuin saman ikäisellä vammattomalla henkilöllä. Kehitysvammaisten tarkkaa lukumäärää ei tiedetä. (Arvio & Aaltonen 2011, 12–13.)

Kehitysvamma on keskushermostoa vaurioittavan sairauden oire, vaurion oire, kehityshäiriön oire sekä vammaoireyhtymän osaoire. Kehitysvammasyndrooma on iso kokonaisuus, jossa pääoireena on kehitysvamma. Saman oireyhtymän tai sairauden omaavilla on samankaltainen ulkonäkö ja kehon rakenne, fyysinen kehitys ja kasvu, samanlaisia vahvuuksia ja heikkouksia, samankaltaisuutta persoonallisuudessa ja terveysongelmissa sekä samanlainen eliniänodote. (Arvio & Aaltonen 2011, 36.)

Arvio ja Aaltonen (2011, 39) luokittelevat kehitysvammat neljään pääluokkaan: 1) Geneettiset sairaudet ja oireyhtymät, 2) Hankinnaiset oireyhtymät, 3) Monitekijäiset kehitysvammat ja 4) Tuntemattomasta syystä johtuvat kehitysvammat.

Vamma ja sairaus eivät ole samoja asioita. Vammainen ja ei-vammainen sekä terve ja sairas ovat toistensa vastakohtia. Vammaisella ihmisellä on joko pitkäaikaisia tai pysyviä toimintarajoitteita ja vaikeuksia suoriutua tavallisista arjen toimista. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 9.)

Tunnetuin vammaisuuden määrittelyn malli on WHO:n vuonna 1980 laatima ICDH (International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps). Sairaudesta johtuvat seuraukset jaettiin kolmeen tasoon. Ensimmäisellä tasolla sairaus tai tapaturma voi aiheuttaa elintoiminnoissa

tai fyysisessä tai psyykkisessä rakenteessa poikkeavuuden tai puutoksen. Toisella tasolla puutoksen tai poikkeavuuden vuoksi ilmenee vajavuutta toiminnoissa. Kolmannella tasolla on kyse varsinaisesta vammaisuudesta. Kun vammainen kohtaa ei-vammaisten ehdoilla rakennetun yhteiskunnan vaatimukset, tulee esille sosiaaliset haitat, millaisia seurauksia vauriosta on todellisuudessa jäänyt. ICDH-mallissa kiinnitetään huomiota vamman tai sairauden lisäksi myös yhteiskuntaan ja sen tuomiin ongelmiin. (Malm ym. 2004, 9–10.)

Vuonna 2001 WHO julkisti toisen, uudenlaisen vammaisuutta ja toimintakykyä koskevan luokituksen ICF (International Classification of Function, Disability and Health). Mallissa jäsenellään tarkemmin toimintakykyyn liittyviä tekijöitä sekä ympäristötekijöitä. Mallin mukaan toimintakyky koostuu kolmesta alueesta: 1) Ihmisen kehosta, rakenteesta ja fysiologisista toiminnoista, 2) Yksilötasolla mielekkästä tekemisestä ja yhteisötasolla osallistumisesta sekä 3) Kulttuurista, teknikasta, yhteiskunnasta ja elinympäristöstä, jotka ovat sidoksissa itsenäiseen selviytymiseen ja avun tarpeeseen. (Malm ym. 2004, 10.)

ICF-mallissa huomioidaan sekä yksilö että ympäristö. Yksilötekijöitä ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli, sosiaalinen tausta, psyykkiset voimavarat sekä luonne. Ympäristötekijät sisältävät elinympäristön, palvelujärjestelmän, sosiaalisen ympäristön sekä asennemaailman. Käsitteet kapasiteetti ja suorituskkyky ovat apuna, kun arvioidaan henkilön toimintamahdollisuuksia. Kapasiteetti kertoo sen, mihin henkilö kykenee ympäristössä, jossa toimintarajoitteita ei ole, ja suorituskkyky puolestaan sen, mitä henkilö tekee tämänhetkisessä toimintaympäristössään. Fyysisestä vammasta tai kehitysvammasta riippumatta jokainen on oma ainutlaatuinen yksilönsä, eikä ketään voida täydellisesti kuvata minkään määrittelyn avulla. Vamma on osa henkilöä, mutta se ei määrittele häntä. Määritelmät on luotu auttamaan mahdollisten erityistarpeiden huomioimisessa. Mitä aktiivisemmin ja näkyvämmiin vammaiset osallistuvat yhteiskunnan toimintoihin yhdessä toisten ihmisten kanssa, sitä paremmin osoitetaan se, että kaikki ihmiset ovat erilaisia, mutta osin myös samanlaisia yksilöitä omine toiveineen ja tarpeineen. Vamma tai vammattomuus eivät ole olennaisessa osassa ihmisten erottavina tekijöinä. (Malm ym. 2004, 10–12.)

2.2 Kehitysviivästymä

Kehitys tarkoittaa fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, joita kypsyminen ja oppiminen saavat aikaan. Kun lapsi on saavuttanut riittävän kypsyys- ja kehitystason, oppiminen voi alkaa. Herkkyykskausien aikana lapsi tarvitsee sopivia harjoituksia kehittyäkseen. Jokaisen lapsen kehittyminen tapahtuu

yksilöllisesti, ja kehityksessä voi olla suuriakin eroja saman ikäryhmän välillä. (Malm ym. 2004, 124.)

Noin joka kymmenennellä lapsella ilmenee viivästyksiä fyysisten tai psyykkisten toimintojen kehityksessä. Osalla lapsista kehityksen viivästymät voidaan huomata jo vauvaiässä, toisilla taas vasta kouluikässä. Syynä kehityksen viivästymiselle voi olla keskushermostojärjestelmän kypsymättömyys, joka voi johtua perinnöllisistä syistä. Erilaiset tunne-elämän liittyvät tekijät, kuten turvattomuuden tunne, fyysiset tekijät, vammat ja pitkäaikaissairaudet voivat olla syynä kehityksen viivästymisessä. Myös kehityksen viivästymisen oireet ovat jokaisella lapsella yksilöllisiä. Lapsi voi olla lyhytjänteisempi kuin toiset ikätoverit. Lapsi voi olla kömpelö tai ryhmätilanteet tuottavat haasteita. Kehityksessä viivästynyt lapsi kokee helposti ulkopuolisuutta. Hänen itsetuntonsa voi olla heikko ja hänellä voi esiintyä psyykkisiin ongelmiin liittyviä oireita, kuten syömisongelmia, unihäiriöitä ja pakkotoimintoja. Lapsi voi olla takertuva, impulsiivinen, pelokas ja arka. (Malm ym. 2004, 124.)

Kehityksen viivästymät jaetaan kahteen häiriötyyppiin: infantiili ja alhaisen motivaatiotason tyyppi. Infantiilin tyyppin kehitys on viivästynyt yleisesti. Heikko ajattelukyky ja kehittymätön tunne- ja tahtoelämä ovat tyyppin pääoireita. Lapset hyötyvät opetuksesta, joka erottaa heidät kehitysvammaisista lapsista. Alhaisen motivaatiotason tyyppille ominaista on, että lapsi väsy helposti. Heillä ei ole normaalia kiinnostusta ja innokkuutta asioihin, eivätkä he osaa ja halua työkennellä. Kun lapsi saavuttaa oppivelvollisuusiän, katsotaan hänet kehityksessä viivästyneeksi, jos hänellä ei ole riittäviä valmiuksia koulunkäyntiin. Olisi hyvä, jos kehityksen viivästymä todettaisiin viimeistään viidenteen ikävuoteen mennessä, jotta lapsi saisi mahdollisimman paljon tukea ja ohjausta varhaisessa vaiheessa. (Malm ym. 2004, 124–125.)

Lapsen kehityksen arvioinnissa huomioitavia asioita ovat kielelliset taidot, motoriikka, havaitseminen ja itseluottamus. Kielellisissä taidoissa huomioitavia asioita ovat esimerkiksi, kuinka lapsi puhuu tai ilmaisee itseään ja miten lapsi ymmärtää puhetta. Motoriikassa arvioidaan muun muassa käveleekö lapsi rytmisesti, pystyykö hän juoksemaan, hyppimään ja leikkimään ja osaako hän käyttää saksia. Havaitsemisen alueella arvioidaan muun muassa lapsen kykyä kuunnella ohjeita, asioiden muistamista sekä suuntien ja tilojen erottelua. Itseluottamusta arvioidaan esimerkiksi mittaamalla lapsen motivaatiota ja keskittymiskykyä, suhtautumista toisiin lapsiin sekä havainnoimalla, vaikuttaako lapsi onnelliselta ja tyytyväiseltä elämään. (Malm ym. 2004, 125.)

Kehityksen viivästyminen ilmenee kuudella eri alueella; liikunta ja leikkiminen, omatoimisuus, suoritukset, käyttäytyminen, itsetunto ja vetäytyvyys. Esimerkkejä kehityksen viivästymisestä:

lapsi voi olla kömpelö, yhteisistä leikeistä vetäytyminen, vähäinen omatoimisuus, haasteet pu-
keutumisessa, heikot suoritukset, piirtämisen vaikeus, vaikeudet keskittyä, kielteinen minäkuva,
lapsi ei luota omaan kykyihinsä ja saattaa olla arka, hiljainen ja vetäytyvä. (Malm ym. 2004, 126.)

2.3 ADHD

Tarkkaavaisuushäiriöiden yläkäsitteenä on Suomessa käytetty lyhennettä MBD (minimal brain
dysfunction). MBD eli lievä aivotoiminnan häiriö tarkoittaa neurologisen oireyhtymän aiheutta-
maa tarkkaavaisuushäiriötä. Oireyhtymään liitetään motoriikan, hahmottamisen ja oppimisen
häiriöitä sekä muun muassa tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöitä, motoriikan kehityshäiriöitä ja
oppimisvaikeuksia. Lisäksi usein esiintyy ongelmia sosiaalisessa kanssakäymisessä ja muistissa
sekä psyykkistä oireilua, kuten aggressiivisuutta ja masennusta. (Malm ym. 2004, 204.)

MBD on korvattu kansainvälisellä ADHD-lyhenteellä (attention deficit hyperactivity disorder), joka
tarkoittaa tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriötä. Oireyhtymää kuvaavat käsitteet: ylivilkkaus, im-
pulsivisuus, levottomuus, tarkkaamattomuus ja häiritsevä käyttäytyminen. ADHD:n syitä ei pys-
tytä aina tarkalleen selvittämään, sillä ne ovat hyvin moninaisia. Ulkoisia syitä ovat esimerkiksi
runkas alkoholin käyttö raskauden aikana tai virustaudit. Vaurio voi syntyä synnytyksen aikana
hapen puutteen tai aivoverenvuodon takia. Suomalaisista pojista noin 6%:lla ja tytöistä noin
4%:lla esiintyy ADHD:a. (Malm ym. 2004, 204.)

Diagnostiset kriteerit perustuvat DSM-IV-tautiluokitukseen (Diagnostic and Statistical Manual of
Mental Disorders). Tarkkaamattomuuspiirteitä ovat muun muassa toistuvat huolimattomuusvir-
heet, keskittymisvaikeudet, vaikeus ohjeiden seuraamisessa, nopea väsyminen, ulkoisista asioista
häiriintyminen sekä asioiden unohteleminen. Ylivilkkaus- ja impulsivisuuspiirteitä ovat muun mu-
assa käsien ja jalkojen hermostunut liikuttelu, paikoillaan pysymisen haasteellisuus sekä vaikeu-
det leikkiä ja toimia rauhallisesti. Muita piirteitä voivat olla nopea ja hosuva asioiden tekeminen,
jatkuva puhuminen, haasteet oman vuoron odottamisessa sekä toisten keskeyttäminen. (Malm
ym. 2004, 205.)

Impulsivisuus, tarkkaavuus ja yli- tai aliaktiivisuus ovat kolme ADHD:n piirrettä, joita painotetaan
lääketieteellisessä diagnoosissa. Yleistä on myös, että haasteita ilmenee ohjatessa omaa toimin-
taa sekä säätelytoimintoja, kuten käyttäytymistä ja tunteita. Lisäksi heikkoudet työmuistissa ovat
tavallisia. (Sandberg 2018, 17.)

ADHD:iin liittyy useita eri liitännäisoireita, kuten oppimisvaikeudet, lukeminen, kirjoittaminen, matemaattiset taidot, hahmotushäiriöt, motoriset taidot, puheen ja kielen kehittymisen vaikeudet, sosiaaliset vuorovaikutustaidot sekä sekundaariset psyykkiset häiriöt. Oppimisvaikeuksia ovat muun muassa luku- ja kirjoitusvaikeudet, haasteet ajan hallitsemisessa sekä ongelmat taitojen oppimisessa. Vaikeudet lukemisessa ilmenevät muun muassa vaikeutena ymmärtää sanoja ja lukemaansa sekä hahmottaa kirjaimia. Kirjoittaessa haasteet ilmenevät muun muassa siten, että kirjaimet voivat vaihtaa paikkaa, kaksoiskonsonanteista kirjoitetaan vain toinen. Lisäksi haasteita voi ilmetä isojen alkukirjainten ja pisteiden kanssa. Kirjoittaminen voi olla myös hidasta ja tuntua epämiellyttävältä. Matemaattiset oppimisvaikeudet ilmenevät esimerkiksi siten, että numerot vaihtavat paikkaa tai samannäköiset numerot sekoittuvat. Lisäksi numerosarjojen toistaminen sekä symbolien ymmärtäminen voi olla hankalaa. Hahmotushäiriössä esimerkiksi näkemäänsä ja kuulemaansa on vaikeaa tulkita sekä tunto-, maku- ja hajuaisti voivat toimia heikosti. Kehityshäiriöitä, jotka liittyvät motoriikkaan, ovat esimerkiksi tasapainovaikeudet sekä kokonais- ja hienomotoriikan häiriöt. Puheen ja kielen erityisvaikeudet ilmenevät esimerkiksi virheellisenä ääntämisinä, puheen tuottamisen ja ymmärtämisen vaikeutena sekä vieraiden kielten oppiminen voi olla haasteellista. Ongelmat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa voivat ilmetä esimerkiksi vaikeuksina ymmärtää tunteita ja sosiaalisia tilanteita, sääntöjen noudattaminen voi olla haastavaa sekä vastavuoroinen toiminta ja kontaktit tuottavat ongelmia. Sekundaariset psyykkiset häiriöt ilmenevät esimerkiksi käytöshäiriöinä, pakkotekoina, psykosomaattisina oireina, unihäiriöinä ja rikollisuutena. Uhmakas käytös voi olla vihamielistä ja toisia häiritsevää. Uhmakkuutta haastavampia oireita ovat käytöshäiriöt, joihin liittyy esimerkiksi fyysistä aggressiivisuutta ja tavaroiden tai paikkojen rikkomista. Masentuneisuus voi ilmetä esimerkiksi työtehon pienenemisenä sekä haluna vetäytyä sosiaalisista tilanteista. (Malm ym. 2004, 206–209.)

Usein ADHD:stä puhuttaessa unohdetaan, että se on poikkeuksellista yksilön vahvuutta. ADHD:n omaavat henkilöt ovat usein luovia, energisiä, kekseliäitä ja tehokkaita. He innostuvat helposti ja jaksavat usein tehdä itseä kiinnostavia asioita pitkään ja hyvin. Aktiivinen lapsi tai nuori myös palautuu nopeasti. Nämä vahvuudet tulisi pystyä hyödyntämään mahdollisimman monipuolisesti oikeaan suuntaan ja sopivaan toimintaan. Kasvavan lapsen ja nuoren itsetuntemusta ja positiivista minäkäsitystä ylläpidetään vahvuusperustaisen toimintatavan avulla. Vahvuuksien oikeanlainen kanavointi sopivaan toimintaan ja oikeaan suuntaan on tärkeää. Jokaisen ADHD-oireisen henkilön kohdalla tulisi huomioida yksilöllisesti tarkkaavaisuushäiriön ilmiäsu ja mahdolliset liitännäissairaudet, säännöllinen tukitoimien arviointi, ympäristön vaikutus, oikeanlainen opetus, jatkumo tukitoimille läpi elämän, yhteiskunnalliset palvelujärjestelmät sekä poikkeuksellinen vahvuus. (Sandberg 2018, 24–25.)

2.4 Liikunnan merkitys ja liikunta-aktiivisuus

Kehitysvammaisilla henkilöillä liikuntatoiminnan tavoitteet ovat samat, kuin kaikilla muillakin väestöryhmillä. Asetettaviin tavoitteisiin vaikuttavat kokemukset, ikä, terveydentila ja elinympäristö. Psykomotorisia tavoitteita ajatellen motorinen suorituskyky saattaa olla ikäisiään vammattomia jäljessä 2–4 vuotta. (Mälkiä & Rintala 2002, 34.)

Kehitysvammaisille sopivat mitkä tahansa lajit, myös erityisesti musiikin yhdistäminen liikuntaan eri muodoissa. Joukkuepelien ymmärtäminen voi olla haastavaa. Kehitysvammaisilla lapsilla motorinen kehitys ja kehon hahmottaminen ovat usein jäljessä. Fyysinen kunto ja motorinen suoriutuminen ovat keskiarvon alapuolella, joten on erityisen tärkeää, että fyysistä kuntoa ja toimintakykyä kehittäviä harjoitteita on entistä enemmän, lähestyttäessä aikuisikää. Kun otetaan huomioon kognitiiviset tavoitteet, kehitysvammaisille parhaimpia ovat toiminnot, jotka ovat konkreettisia ja yksinkertaisia. Ohjeet on hyvä pitää lyhkäisinä ja palaute positiivisena, sillä he oppivat parhaiten tekemällä. Sattumanvarainen oppiminen on harvinaista, siihen tarvitaan usein järjestelmällinen syy-seuraussuhteiden opettaminen. Vaikka älykkyys on keskimääräistä alhaisempi, ei kehitysvammaisten ajattelukykyä kuitenkaan tule aliarvioida. Kun puhutaan affektiivisista tavoitteista, tehtävät, jotka mahdollistavat onnistumisen heti alussa, kannustavat jatkamaan toimintaa. Sopimatonta käytöstä saattaa ilmetä liikuntatilanteissa, mutta sellainen kannattaa jättää huomiotta. Jos käytös kuitenkin kohdistuu esimerkiksi pelikavereihin, siihen tulee puuttua välittömästi. Hyvästä käytöksestä kannattaa antaa positiivista palautetta. Parhaana oppimispaikkana sosiaalisille suhteille ovat erilaiset pelit ja yhteisleikit, jotka kannustavat yhteistoimintaan ja välttävät kilpailua. Liikunnanohjaajan tulisi huomioida suunnittelussa ja toteutuksessa psykomotoriset, kognitiiviset ja affektiiviset ominaisuudet. Jokainen on kuitenkin yksilö, joten ohjeet eivät sovi kaikkiin kehitysvammaisiin samalla tavalla. (Mälkiä & Rintala 2002, 34–35.)

Motoristen taitojen perustana on oman kehon hahmotus. Kehitysvammaisella henkilöllä voi olla vaikeuksia tunnistaa omaa kehoaan. Mitä vaikeavammaisempi henkilö on, sitä tärkeämpää on liikkeiden, ulottuvuuksien ja raajojen asentojen havaitseminen. Ohjattujen leikkien avulla voidaan vahvistaa omasta kehosta ja sen liikkeistä ilmeneviä tuntemuksia sekä omaa olemusta suhteessa ympäristöön. Kehonhahmotuksesta siirrytäänkin kokonaismotoriikkaan, jonka tavoitteena on karkean motoriikan harjoittamisen avulla oppia hallitsemaan liikkumisessa tarvittavia liikekaavoja. Lisäksi liikunnallista kehitystä voidaan tukea erilaisten apuvälineiden avulla. Tärkeintä on tukea motoriikan kehittymistä mahdollisimman luonnollisissa ja toistuvissa tilanteissa. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 181–182.)

Kun kehitysvammaisen henkilön liikuntataidot kehittyvät, erilaiset kokemukset laajenevat. Perinteisten liikuntalajien lisäksi erilaisia soveltuvia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi luontoliikunta, musiikkiliikunta, vesiliikunta ja ratsastus. Musiikin avulla on mahdollisuus ilmaista itseään kokonaisvaltaisesti ja sen tehtävänä on tukea sekä helpottaa liikkeiden suorittamista. Vesiliikuntaa hyödynnetään veden kannattavan ja rentouttavan vaikutuksen vuoksi. Lisäksi vedellä on tärkeä merkitys myös psyykkisesti. Ratsastus liikuntamuotona tarjoaa erilaisia elämyksiä ja sosiaalisia tilanteita sekä rentouttaa, kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa. Lisäksi terapeuttisia tekijöitä ovat hevosen liikkeet ja lämpö, joihin ratsastaja voi mukautua. (Kaski ym. 2012, 184.)

Sosiaalisuus on myös vahva osa liikuntaa. Se voi lisätä ystävyys- ja yhteenkuuluvuuden tunteita sekä läheisyyden kokemuksia. Näiden tunteiden avulla tuetaan identiteetin kehitystä ja minäkuva- ja motivaatio- ja kiinnostus liikuntaa kohtaan kasvavat. (Liikunta ja mielenterveys 2021.) Yhdessä toisten kanssa liikkuminen kehittää vuorovaikutustaitoja sekä opettaa ottamaan toiset ihmiset huomioon. Liikunnan avulla opitaan myötätunnon merkitys sekä sääntöjen noudattamisen tärkeys. (Liikunnan vaikutukset 2022.)

2.5 Soveltava liikunta

Termejä ”erityisryhmät” ja ”erityisliikunta” on käytetty puhuttaessa vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikunnasta. Vuosien saatossa on siirrytty käyttämään soveltavan liikunnan käsitettä. Eri-tyistä tukea tarvitsevien lasten liikunnanopetuksessa on käytetty termiä ”soveltava liikuntakasvatus”, jonka tarkoituksena on huomioida jokaisen yksilön henkilökohtaiset tarpeet, kehitysvaihe, kiinnostuksen kohteet ja valmiudet. Eri-tyistarpeita voivat aiheuttaa muun muassa vammaisuus, taidot ja kehitystaso. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 10.)

Liikunta on jokaiselle tärkeää, mutta erityisesti sellaisille henkilöille, joilla on toimintakykyyn ja terveydentilaan liittyviä haasteita. Eri-tyisesti vammaisilla ja pitkäaikaissairailta ihmisillä passiivisen elämäntavan on todettu lisäävän riskiä primääreihin ja sekundaarisiin terveysongelmiin. Aktiivinen elämäntapa puolestaan on yhteydessä pienempään kuolleisuuteen, vähäiseen avuntarpeeseen sekä elämänlaadun parantumiseen. Liikunta ehkäisee toimintakyvyn rajoitteita ja sairauksia sekä ylläpitää olemassa olevaa toimintakykyä. Liikuntamotivaation käynnistäviä tekijöitä kutsutaan motiiveiksi, joita voivat olla esimerkiksi halu parantaa omaa terveyttään. Motivaatio määrittelee sen, millaisia aktiviteetteja valitaan, kuinka sinnikäs henkilö on, millaisella intensitee-

tillä toimitaan ja jatkuuko harrastus pitkän aikaa. Motiivit voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin motiiveihin. Sisäisessä motivaatiossa itse tekeminen palkitsee ja sitä kautta motivoi toimintaan, ulkoisessa motivaatiossa tekemisen seuraukset, kuten palkka kannustavat toimintaan. Sisäisiä motiiveja ovat esimerkiksi liikunnan tuoma ilo ja taitojen kehittyminen, ulkoisia motiiveja voivat olla palkinnon saavuttaminen, sosiaalinen arvostus ja ulkonäölliset seikat. Henkilöillä, joilla on jokin sairaus tai vamma, motiivit liikunnan harrastamiseen ovat samoja kuin muulla väestöllä. Erityisryhmiin kuuluvilla henkilöillä motiiveja voivat olla myös autonomian kokemukset, liikunta ja sen tuomat kokemukset vastapainona arjelle sekä sosiaalinen tuki. Kehitysvammaisille henkilöille perheen ja muiden läheisten tuki on liikuntaharrastuksessa erityisen tärkeää. (Rintala ym. 2012, 38–41.)

3 Tutkimuksen toteutus

3.1 Laadullinen tutkimus, mikä se on?

Yksinkertaisimmillaan laadullinen eli kvalitatiivinen tarkoittaa aineiston muodon kuvausta. Laadullisen tutkimuksen määritellään olevan muun muassa subjektiivinen, se on asioiden ymmärtämistä sekä osallistuvaa havainnointia. Muita tunnusmerkkejä ovat muun muassa tutkittavien näkökulma, hypoteesittomuus, tutkimuksen tyylilaji, tutkijan asema ja narratiivisuus. (Eskola & Suoranta 2003, 13–15.)

Opinnäytetyössäni näkökulma on narratiivinen eli kerronnallinen. Toimin itse sekä tutkijana että kertojana. Tutkimuskohteena on kehitysvammainen läheiseni, jonka vuoksi aihe on henkilökohtainen. Näkökulma on valittu liikunnallisuuden ja liikuntakäyttäytymisen kautta. Työssäni yhdistyvät sekä henkilökohtaiset kokemukseni ja näkemykseni että teoria- ja tutkimustieto.

3.2 Tapaustutkimus

Tapaustutkimuksen tavoitteena on pystyä refleктоimaan oman tutkimuksen tutkimusprosessia oppimansa avulla. Tapauksen valinnassa lähtökohta on joko käytännöllinen tai teoreettinen. Tapauksen ominaisuuksia tulee korostaa suhteessa tavoiteltavaan tietoon ja tutkimuskohteeseen. Tutkimuskohde valitaan niin, että tutkittava tapaus on joko a) mahdollisimman tyypillinen, b) jonkinlainen rajatapaus, c) ainutkertainen, opettava tai poikkeuksellinen, d) paljastava tai e) tapaus on esimerkillinen. (Valli 2018, 190–192.)

Aluksi tulee analysoida, mikä on tutkimuskohde ja millä tavoin tapaus kuvaa sitä. Keskeistä yhdellä tai useammalla tapauksilla on vastata kysymyksiin mitä, miten, mistä on kyse sekä miksi. Kun tutkimuskohde laajenee, on järkevää keskittyä vain tiettyyn näkökulmaan. Selitysvoimaan vaikuttaa myös, kuinka tapaus on kehystetty ja rajattu. Tapaus voi olla ekologinen alue tai aikaan ja paikkaan sidottu toiminnallinen prosessi. Voidaan tutkia myös jotain tiettyä käsitettä. Tapaus voi olla melkein mikä tahansa teoreettisesti tai konkreettisesti kattava, rajattu kokonaisuus tai sen osa-alue. Tärkeintä on, että tutkija tietää, mitä tutkii ja mitä hän haluaa ymmärtää ja selittää. Tapaustutkimuksessa on haastavaa analysoida aineistoa, sillä siihen sisältyy havainnointi- ja haas-

tatteluaineistoa sekä erilaisia kirjallisia dokumentteja. Lisäksi tutkijan on otettava huomioon kontekstuaaliset seikat, muun muassa paikalliset, ajalliset, sosiaaliset ja henkilökohtaiset. (Valli 2018, 192–193.)

Tutkimuksessani tutkittava tapaus on ainutkertainen, opettavainen ja poikkeuksellinen, sillä toista samanlaista tutkimusta ei voida tehdä. Tutkimuskohteenani on läheiseni liikuntakäyttäytyminen ja liikunnan merkityksellisyys hänen elämänkaarensa aikana. Tapaus on rajattu käsittelemään läheiseni elämää vain liikunnan näkökulmasta. Aineistoa on haastavaa analysoida, sillä se perustuu omiin havaintoihini ja kokemuksiini sekä siihen vaikuttaa hyvin paljon erilaiset kontekstuaaliset seikat.

3.3 Aineistonkeruu ja -hallinta

Yksinkertaisimmillaan laadullisella aineistolla tarkoitetaan aineistoa, joka on ilmaisultaan tekstiä. Teksti voi olla tutkijasta riippuvaista, esimerkiksi haastattelut ja havainnointi sekä tutkijasta riippumatonta esimerkiksi omaelämäkerrat, kirjeet ja henkilökohtaiset päiväkirjat. Laadullisessa tutkimuksessa tulkinta käsittelee koko tutkimusprosessia, jota ei aina ole helppoa pilkkoa eri vaiheisiin. Tutkimussuunnitelmaa ja -ongelmaa voidaan joutua tarkistelemaan prosessin edetessä. (Eskola & Suoranta 2003, 15–16.)

Laadullista aineistoa voidaan lähestyä narratiivisuuden eli tarinallisuuden näkökulmasta. Narratiivisuus viittaa elämiseen ja ihmisenä olemiseen, toisin sanoen, se kuuluu ihmisen olemassa olemisen perusteisiin. Narratiivisuutta käytetään tutkimuksissa muun muassa lukemalla, keräämällä ja kirjoittamalla tarinoita. Lukemisessa valmis aineisto tematisoidaan narratiivisuuden näkökulmasta tutkimuksen kohteeksi. Kertomusten keräämisestä on kyse silloin, kun tehdään omaelämäkerta tai haastattelua. Aineiston voi kerätä myös mm. kirjeistä ja lehtiartikkeleista, jonka jälkeen aineistot on tematisoitava narratiivisuuden näkökulmasta. Narratiivisuus on erityinen näkökulma aineistoon ja sen analysointiin. Lisäksi sen voi nähdä yleisenä ominaisuutena, joka luonnehtii laadullista tutkimusta. Tästä näkökulmasta katsottuna laadullinen tutkimus sukeltaa kertomusten ja kertomuksellisuuden moniulotteisiin maailmoihin. (Eskola & Suoranta 2003, 22–24.)

Aineistoa tutkimukseeni kerään tutkimusteoriasta sekä omista havainnoistani ja kokemuksistani. Opinnäytetyössäni on narratiivinen eli tarinallinen näkökulma. Kerron ja pohdin läheiseni liikuntakäyttäytymistä tarinan omaisesti lapsuudesta tähän päivään.

3.3.1 Haastattelu tutkimusmenetelmänä

Haastattelu on tutkijan johdattelemaa keskustelua, jonka tavoitteena on selvittää, mitä haastateltavalla on mielessään. Haastattelu on vuorovaikutusta, jossa haastattelija esittää kysymyksiä haastateltavalle. Se on suunniteltu ennalta, haastattelija laittaa sen aluille, ohjaa ja pitää sitä yllä sekä motivoi haastateltavaa. Lisäksi haastateltavan on pystyttävä luottamaan siihen, että kaikki hänen kertomansa on luottamuksellista. (Eskola & Suoranta 2003, 85.)

Teemahaastattelussa aihepiirit ovat etukäteen määriteltyjä. Haastattelijalla ei välttämättä ole valmiita kysymyksiä, vain tukilista käsiteltävistä asioista. Avoin haastattelu on lähinnä keskustelua, jossa käydään läpi tiettyä aihetta. Tutkimushaastattelun avainkysymys on luottamus. Haastattelija on osa sosiaalista vuorovaikutusprosessia, joten haastattelun tulos on riippuvainen siitä, onko haastattelija saavuttanut haastateltavan luottamuksen. (Eskola & Suoranta 2003, 86–93.)

Opinnäytetyössäni hyödynnän avointa haastattelua lähipiirini kanssa. Keskustelujen avulla pystyn rakentamaan läheiseni tarinan hänen ensimmäisistä elinvuosistaan lähtien. Keskusteluista heränneet ajatukset olen koonnut ikäkausien mukaan miellekarttoihin.

3.3.2 Havainnointi tutkimusmenetelmänä

Luonnollinen ympäristömme on maailma, josta teemme havaintoja ja päätelmiä. Havainnot tulevat perustelluiksi ja ymmärretyiksi. Kaikki kokemuksemme ja uskomuksemme ympäröivästä maailmasta pohjautuvat havaintoihin ja niistä tekemiin päätelmiin. Kaikki havainnot eivät kuitenkaan ole sopivia tieteellisen tutkimuksen havainnoiksi, esimerkiksi arjen keskusteluissa ilmenevät käsitteet ovat tulkittavissa usealla eri tavalla. Arkihavaintoihin sisältyy muun muassa aavistuksia, tulkintavirheitä, jossittelua ja vääriä johtopäätöksiä sekä selitykset ovat liian itsestään selviä ja loogisia. Havaintojen tekeminen tieteellisessä tutkimuksessa tulee olla johdonmukaista, suunnitelmallista, eriteltyä, ennalta rajattua sekä tietoisesti valikoitua. Työskentelyssä tulee noudattaa kriittistä otetta ja tieteellisiä periaatteita. Havainto on merkki; lause, sana, ajatus tai ominaisuus ja laadullisessa tutkimuksessa siihen kuuluu myös merkitys. Havainto ja sen merkitys ovat samanaikaisesti läsnä sellaisessa asiayhteydessä, jossa havainnoitava kohde ilmenee. Havainnot itsessään eivät ole tiedettä, vaan ne ovat johtolankoja, joiden avulla kutsutaan esiin asiaa koskevat merkitykset uuden tiedon löytämiseksi. (Valli 2018, 156–157.)

Kaikki mitä teemme lähtee havaitsemisesta ja havaitun ymmärtämisestä. Kun havaitaan jotain, hyväksytään asiantila, se että subjektiivinen havainto on tutkijalle tuntematon. Kun tutkija on havainnon kanssa samassa todellisuudessa ja ymmärtää sen esitietojensa, valitsemansa teorian ja näkökulmansa avulla, tutkija saa havainnosta kiinni. Havaittu asia muuttaa muotoaan, jos näkökulma tai teoria muuttuu. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan täytyy kutsua esille myös symboliset merkityssisällöt, jotka liittyvät havaintoihin. Parhaiten onnistutaan, kun tutkija on samassa todellisuudessa tietoisesti läsnä havainnon kanssa ja ymmärtää sen suhteessa asiayhteyteen. (Valli 2018, 157.)

Tutkimuksessa tulisi pitää vahvuutena havaintojen edellyttämää valikointia, sillä se on aina jotain muuta, kuin itse havainnot. Tutkimus koostuu pääväitteistä, tutkimusta koskevista valinnoista sekä erilaisista perusteluista. Havainnot ovat erilaisia riippuen siitä, kuka tulkitsee, havainnoi ja määrittelee niitä. Tutkijan havaintoihin vaikuttavat olemassa oleva tieto, auktoriteetit, esitiedot ja ymmärrys ilmiöstä, sekä tutkijan mielenkiinto ja tarpeet. Teoria, menetelmät ja käsitteet ohjaavat kykyä havainnoida. Kaikki, mitä saamme tietoomme havainnosta, on aseteltava aina suhteeseen käsitteiden ja teorian kanssa. Havaintoja voi kerätä kuuntelemalla, näkemällä, maistamalla, haistamalla ja tuntemalla. Tutkimuskohde voi olla esimerkiksi keskustelu, asiakirja, toiminta, esine tai ihminen. Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusongelma vaikuttavat siihen, millaisia havaintoja etsitään ja mistä. Keskusteluanalyysissä havainnot ilmenevät vuorovaikutustilanteesta, keskustelusta, joiden merkitykset syntyvät yhteistyössä. Tutkija joutuu usein hyödyntämään monia eri havainnointitapoja. (Valli 2018, 158–163.)

Opinnäytetyössä esiintyvät kokemukset perustuvat omiin havaintoihini elämän varrelta. Havaintoni ovat hyvin erilaisia kuin jollain toisella, jonka vuoksi työ on vain minun näkökulmastani kerrottu. Muut lähipiiriini kuuluvat henkilöt ovat voineet kokea saman tilanteen täysin eri tavalla kuin minä. Omiin havaintoihini ovat vaikuttaneet erilaiset auktoriteetit, kuten lähipiiriin kuuluvat aikuiset, oma ymmärrys läheisistäni sekä mielenkiinto tutkittavaa asiaa kohtaan. Tutkimuskohteeni on ihmisen toiminta ja käyttäytyminen.

3.3.3 Miellekartta

Perusyksiköt ihmisen ajattelussa ovat mielikuvat, käsitteet sekä niistä muodostuvat väitteet, jotka koskevat maailmaa. Pystymme ilmaisemaan mielikuvia toisillemme vain puutteellisesti, joten on

helpompaa tutkia ajattelun käsitteellistä sekä prepositionaalista puolta. Mielellämme olevat joukot ovat käsitteitä, jonka vuoksi luomme kriteereitä sille, mitkä tapahtumat kuuluvat mihinkin joukkoon. Prepositiot muodostuvat lauseista ja väitteistä, jotka koskevat maailmaa ja ne voivat olla esimerkiksi epätosia tai tosia, epäuskottavia tai uskottavia. (Valli & Aaltola 2015, 45.)

Ihmisten puheesta tai kirjoituksesta on vaikea havaita ajattelun keskeisimpiä perusyksiköjä, joten käsitekartat auttavat niiden hahmottamisessa. On hyvin yleistä sekoittaa toisiinsa miellekartta (mind map) ja käsitekartta (concept map). Hyvin tehdyt käsitekartat ovat tarkkoja, paljastavia ja joustavia. Miellekartat toimivat assosiaatiokarttoina. Kaikki käsitteet maailmassa liittyvät toisiinsa jollain tavoin, sillä jos jokin osa ei olisi liitettyä maailmaan, ei meillä olisi tietoa siitä. Assosiaatioita, joita miellekartat esittävät, pidetään sisällöltään tyhjinä. Olennaisen tärkeää tutkimuksellisesti on, että tiedetään, millä tavoin eri käsitteet liittyvät toisiinsa ajattelussamme. (Valli & Aaltola 2015, 46.)

Opinnäytetyösuunnitelman jälkeen aloin hahmottelemaan miellekarttoja (liite 1), joita hyödynsin apuna varsinaisessa opinnäytetyössäni. Miellekartat auttoivat ideoinnissa sekä asioiden jäsentelmissä. Lisäksi ne toimivat hyvin muistiinpanojen tekemisessä. Miellekartat muodostuivat vapaasta ajatuksen virrasta. Miellekartta toimii hyvin opinnäytetyössäni, sillä pystyin lisäämään uusia ajatuksia ja ideoita pitkin opinnäytetyöprosessia. Lisäksi tarpeen tullen onnistui myös poistaa sellaisia asioita, jotka tuntuivat myöhemmässä vaiheessa hyödyttömiltä tai perusteettomilta. Miellekartat toimivat pohjana henkilökohtaisten ajatusteni ja erilaisten asioiden jäsentelyssä ja niiden avulla pystyin rakentamaan läheiseni tarinan vauvasta nykyhetkeen asti.

4 Liikuntakäyttäytyminen ja liikunnallisuus eri ikäkausina

Tämä luku on salainen.

5 Pohdinta

Jokainen meistä on yksilö, joten ei voida yleistää, miten liikuntakäyttäytyminen ilmenee kehitysvammaisilla tai kuinka ADHD näkyy liikuntakäyttäytymisessä. Minulla on näkemys yhden kehitysvammaisen ADHD ihmisen liikuntakäyttäytymisestä ja liikunnan vaikutuksista elämään. Liikunnan kokonaisvaltainen merkitys näkyy laajalti fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä. Liikunta on kasvattanut, opettanut sekä kulkenut mukana läheiseni elämässä hyvinä ja huonoina hetkinä. Se on tuonut hänen elämäänsä erilaisia harrastuksia, parantanut ja ylläpitänyt terveyttä sekä auttanut rentoutumaan ja rauhoittumaan. Liikunta on mielekästä tekemistä, yhdessäoloa toisten ihmisten kanssa sekä se on opettanut olemaan kärsivällinen ja pakottanut pysähtymään asioiden äärelle. Lisäksi liikunta on tuonut läheiselleni paljon iloa sekä onnistumisen kokemuksia ja tavan haastaa itseään monipuolisesti. Liikunta on hänelle intohimo ja elämäntapa. Läheiseni on ”Liikkumaan luotu”, kuten opinnäytetyön otsikko kertoo.

Erilaiset liikunnalliset tilanteet ovat opettaneet rauhoittumaan ja rentoutumaan, mutta tuoneet elämään myös rohkeutta sekä uteliaisuutta. Läheiseni on energinen ja innostuu helposti uusista asioista ja haasteista. Hän haluaa kokeilla mielellään itselle vieraita liikuntalajeja, kun hänelle annetaan niihin mahdollisuus ja huomioidaan kehitystason mukainen ohjaus.

Olen usein miettinyt, millaista läheiseni elämä olisi, jos liikunta ei olisi niin iso osa lähipiirissämme. Hänelle annettiin heti lapsuudessa paljon aikaa ja välineitä, jotta hänellä olisi hyvät ja monipuoliset mahdollisuudet oppia kävelemään ja liikkumaan. Hiljalleen hän oppi kävelemään, toisen lääkärin arviosta huolimatta. Läheiseni oppi juoksemaan, pyöräilemään, harrastamaan erilaisia pallopelejä sekä hiihtämään ja luistelemaan. Liikunta on hänen elämässään vahvasti mukana. Hän tykkää itse liikkua sekä seuraa kiinnostuneena toisten liikkumista. Mitä olisi tapahtunut, jos läheiselläni ei olisi ollut liikunnallisia suunnannäyttäjiä elämässään?

Miltä tulevaisuudessa näyttää? Fysioterapiaa ei enää ole, joten liikunta on paljon lähipiirin vastuulla. Jos aktiivinen ja säännöllinen liikunta jäävät pois arjesta, läheiseni saavuttamat motoriset taidot, kuten tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot heikkenevät, jopa taantuvat ja liikkumisesta tulee vaikeaa. Liikunnanpuute näkyy myös haastavan käyttäytymisen lisääntymisenä sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelmina. Aktiivisia toimijoita liikunnan ympärillä on oltava, jotta läheiseni pystyy toteuttamaan arkiliikuntaa sekä omia liikuntaharrastuksiaan.

Erityisryhmille järjestettyä seura- ja vapaa-ajantoimintaa järjestetään todella vähän läheiseni asuinpaikkakunnalla. Miksi vammattomien ja vammaisten yhteisiä soveltavan liikunnan ryhmiä ei järjestetä? Mistä tämä johtuu? Eikö ole tarpeeksi ammattitaitoisia henkilöitä ja toimijoita? Kaupunkeihin, kuntiin ja urheiluseuroihin tulee kouluttaa erityisliikunnanohjaajia sekä soveltavan liikunnan asiantuntijoita. Lisäksi tulee hyödyntää sellaisia henkilöitä, joilla on tietoa, taitoa ja osaamista liikunnan järjestämisestä erityisliikkujiille. Tietoisuutta soveltavasta liikunnasta ja erityisliikkujista tulee lisätä urheiluseuroissa sekä vapaaehtoisten ja muiden seuratoimintaan osallistuvien henkilöiden keskuudessa. On tärkeää, että seurat ottavat rohkeasti myös erityislapsia mukaan toimintaansa, jo pienestä pitäen. Tällä on lukuisia positiivisia vaikutuksia yhteiskunnassamme. Pienet lapset tutustuvat toisiinsa mielenkiinnolla ja ottavat toimintaan mukaan lähes kenet tahansa. Kun erityislapset otetaan mukaan harrastuksiin alusta alkaen, erilaisuuden hyväksyminen on helpompaa ja erilaisuudesta tulee normaali asia. Tällä tavoin saadaan luotua myös uusia ystävyysuhteita ilman minkäänlaisia ennakkoluuloja toista ihmistä kohtaan. Liikunta kuuluu kaikille, myös sellaisille henkilöille, joilla on haasteita kehityksessä tai liikkumisessa. Heille on tarjottava jatkumo elämänmittaiseen liikuntaan sekä muihin tarvittaviin tukitoimiin.

5.1 Eettisyysnäkökulma

Tutkimuksen eettisiä ongelmia ovat mm. kysymykset, jotka liittyvät tutkimuslupaun, ongelmat liittyen aineiston keruuseen ja osallistumiseen, tutkimuskohteen mahdollinen hyväksikäyttö sekä tutkimuksesta tiedottaminen. On huomioitava se, että jos pyytää joltain apua, on sen oltava aina vapaaehtoista; kieltäytyä saa aina. Tutkijan ja tutkittavien välillä ei saa olla minkäänlaista riippuvuussuhdetta, joka voisi mahdollisesti vaikuttaa tietojen antamisen vapaaehtoisuuteen. (Eskola & Suoranta 2003, 52–55.)

Tutkimuksissa tulee noudattaa ihmisarvon kunnioittamisen periaatteita, jonka mukaan on väärin loukata tai aiheuttaa vahinkoa tutkittavalle riippumatta siitä, mitkä tutkimuksen tarkoitukset ovat. Eettisiä kysymyksiä tarkastellessa on kaksi näkökulmaa; seuraamuseettinen, jossa teon sallittavuus riippuu teon seuraamuksista ja velvollisuuseettinen, jossa teon vääryyden tai oikeudellisuuden voi joidenkin sääntöjen mukaan ratkaista välittämättä seurauksista. Tutkimuksessa tulee huomioida, minkälaisia haittoja tai hyötyjä tutkimuksesta on tutkittavalle, kuinka heidän yksityisyytensä ja luottamuksellisuus turvataan ja kuinka tutkittavia ei johdeta harhaan. (Eskola & Suoranta 2003, 56.)

Tietojen käsittelyssä keskeisimmät käsitteet ovat anonymiteetti ja luottamuksellisuus. Mitä arka-
luonteisempia ja henkilökohtaisempia asiat ovat, sitä tärkeämpää on säilyttää haastateltavan
anonymiteetti. Tutkijan ja tutkittavan välisessä vuorovaikutuksessa on kysymys enemmänkin tut-
kimussuhteesta kuin tutkimuskohteesta. Tutkittavaa ei saa loukata tai huijata millään tavalla, esi-
merkiksi nauhoittamalla keskustelua salaa tai petkuttaa, jotta saadaan tietää, mikä on totta. Eet-
tisten ongelmien tunnistaminen on haastavaa ja tutkijalla on oltava riittävästi herkkyyttä ottaa
huomioon tutkimuksensa ongelmakohdat. (Eskola & Suoranta 2003, 56–59.)

Opinnäytetyön suunnittelu- ja etenemisvaiheessa olen käynyt keskustelua läheisteni kanssa ai-
heen henkilökohtaisuuden vuoksi. Olen kertonut heille yksityiskohtaisesti, kuinka tuon asiat esille
työssäni. Yhteisymmärryksessä heidän kanssaan olen saanut luvan toteuttaa suunnitelmani. Lii-
kunta on aina ollut tärkeä ja iloinen asia lähipiirissä, mutta erityisesti läheiseni kasvulle ja kehityk-
selle. Työssäni ei loukata tai huijata ketään, eikä siitä koidu haittaa toisille osapuolille. Opinnäy-
tetyössä on kiinnitetty huomiota lähteiden luotettavuuteen sekä ajantasaisuuteen. Henkilökoh-
taisen näkökulman vuoksi on pitänyt tarkkaan pohtia, millaisia asioita saan työssäni jakaa julki-
sesti, jotta yksityisyys ja luottamuksellisuus turvattiin. Tämän vuoksi omat henkilökohtaisen ha-
vainnot ja ajatukset (luku 4) ovat salaisia, eikä niitä julkaista yleisesti.

5.2 Luotettavuus

Tietoteoreettisessa keskustelussa totuusteorioita erotellaan neljä: totuuden korrespondenssiteo-
ria, totuuden koherenssiteoria, konsensukseen perustuva totuusteoria sekä pragmaattinen to-
tuusteoria. Korrespondenssiteorian mukaan väite on tosi, jos se vastaa todellisuutta. Koherenssi-
teoriassa väite on tosi, jos se on johdonmukainen tai yhtä pitävä toisten väitteiden kanssa. Kon-
sensukseen perustuvassa totuusteoriassa ihmiset voivat luoda totuuden yhteisymmärryksessä.
Pragmaattisen totuusteorian mukaan uskomus on tosi, jos se on hyödyllinen ja toimii. (Tuomi &
Sarajärvi 2009, 134–135.)

Tutkimusmenetelmien luotettavuutta tarkastellaan validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden
avulla. Validiteetti kertoo sen, että tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvuttua ja reliabiliteetti
puolestaan tutkimustulosten toistettavuutta. Useissa laadullisen tutkimuksen oppaissa on ehdo-
tettu näiden käsitteiden hylkäämistä tai korvaamista, sillä laadullisen tutkimuksen piirissä käsit-
teet ovat saaneet lukuisia erilaisia tulkintoja sekä muun muassa suomalaisessa kirjallisuudessa on
erilaisia käännöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136–137.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ei ole olemassa yksiselitteistä ohjeistusta. Tutkimusta tulisi arvioida kokonaisuutena, jolloin sen johdonmukaisuus eli koherenssi painottuu. Luotettavuuden arvioinnissa on hyvä muistaa mitä on tutkimassa ja miksi, miksi tutkimus on tärkeä, mitä oletuksia ilmenee ennen tutkimuksen aloittamista, miten aineisto kerätään ja ilmenekö mahdollisia ongelmia, millä perusteilla tiedonantajat on valittu ja millainen suhde tutkijan ja tiedonantajan välillä on, millainen aikataulu tutkimuksella on, miten aineisto analysoidaan ja onko tutkimus luotettava ja eettinen. Raportoinnissa tulee huomioida, miten tutkimusaineisto on koottu ja analysoitu. Tutkijan on annettava riittävästi tietoa lukijoilleen siitä, miten tutkimus on tehty ja toteutettu, jotta lukija voi arvioida tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.)

Opinnäytetyöni on tietoteoreettisen keskustelun näkökulmasta korrespondenssiteoriaan pohjautuva. Esittämäni väitteet, ajatukset ja kommentit ovat tosia ja aitoja, sillä ne vastaavat todellisuutta, omia kokemuksia ja havaintoja läheiseni elämästä. Työssäni korostuu luotettavuus, sillä olen saanut luvan lähipiiriltäni tutkia ja pohtia läheiseni liikuntakäyttäytymistä. Tutkimusaineisto pohjautuu omiin ajatuksiini ja pohdintoihin, joten analysointia teen itseni kanssa. Työni kertomuksellisuuden vuoksi lukija voi itse päättää, uskooko ajatusten ja kokemusten olevan todellisia ja luotettavia.

5.3 Ammatillinen kasvu ja oman osaamisen kehittyminen

Liikunnanohjaajakoulutuksen keskeiset osaamisalueet ovat työelämän kehittämisosaaminen, liikuntapalvelut, terveyden edistäminen, liikunnan pedagogiikka, liikuntajohtaminen ja yrittäjyys. Liikunnanohjaaja voi työllistyä muun muassa yksityisten liikunta- ja hyvinvointiyritysten, seurojen tai kuntien palvelukseen. Lisäksi on mahdollisuus toimia esimerkiksi esimies- ja kehittämistehtävien parissa sekä työllistyä yrittäjänä. (Liikunnanohjaaja (AMK) n.d.) Opinnäytetyöprosessi on ollut mielenkiintoinen, opettavainen sekä myös haastava. Laitoin opinnäytetyöprosessin aluille vuosi sitten, jonka jälkeen meni aikaa, etten ehtinyt asettumaan työn pariin ajatuksen kanssa. Kun pääsin taas vauhtiin, on opinnäytetyöprosessi ollut intensiivinen sekä sisältänyt paljon asioiden käsittelyä. Aiheen henkilökohtaisuuden vuoksi on ollut myös hetkiä, jolloin on tuntunut haastavalta jatkaa prosessia. Lähipiirillä sekä opinnäytetyöni ohjaavalla opettajalla on ollut merkittävä rooli opinnäytetyöprosessin aikana.

Ammattikorkeakoulun yleisissä työelämävalmiuksissa eli kompetensseissa mainitaan eettinen osaaminen sekä oppimisen taidot. (Kajaanin Ammattikorkeakoulu n.d.) Eettisyys korostuu työssäni vahvasti, sillä jouduin aiheen henkilökohtaisen näkökulman vuoksi pohtimaan laajasti, millaisia asioita pystyn jakamaan ja tuomaan esille työssäni ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Lisäksi täytyi ottaa huomioon työn luotettavuus, kuinka pystyn perustelemaan omat ajatukseni teorian tietoa hyödyntäen. Oppimisen taitojen näkökulmasta hankin laajasti tietoa erilaisista lähteistä, joita arvioin kriittisesti ja hyödynsin työssäni. Opinnäytetyöprosessin aikana oma osaamiseni kehittyi lukiessa, kirjoittaessa sekä työtä prosessoidessa ja arvioidessa.

Liikuntaosaamisen kehittymisen näkökulmasta perehdyin jo aikaisemman osaamiseni lisäksi paremmin erityisliikuntaan. Tutustuin monipuolisesti erilaisiin lähteisiin ja käytin teorian tietoa apuna omien havaintojen ja kokemusten perustelemissä. Aikaisempaa osaamista erityisliikunnasta on sekä henkilökohtaisesti, mutta myös opintojen kautta, joten aihe ei ollut itselleni vieras. Tämän vuoksi koen, että oli helpompaa lähteä pohtimaan ja tutkimaan kyseistä aihetta tarkemmin. Erityisliikunta ja sen ohjaaminen kiinnostavat nyt entistä enemmän, sillä opinnäytetyöprosessin aikana ymmärsin, kuinka vähäistä erityisryhmille järjestettävä vapaa-ajan toiminta on, varsinkin pienemmillä paikkakunnilla.

Ajattelen, että opinnäytetyöni avulla pystyn nostamaan esille liikunnan asemaa yhteiskunnassa, etenkin soveltavan liikunnan parissa. Työni on merkittävä sekä itselleni, mutta myös toimeksiantajalleni. Tavoitteenani oli tuoda omien ajatusten ja havaintojen kautta vertaistukea ja kokemuksellisuutta toisille kehitysvammaisten lasten ja nuorten läheisille sekä heidän parissaan työskenteleville henkilöille. Toivon, että toisten kehitysvammaisten henkilöiden läheiset pystyvät samaisumaan kokemuksiini sekä mahdollisesti hyödyntämään näkökulmia ja tietoja omassa elämässään.

Hyvinvoinnin ja terveystieteiden näkökulmasta osaamiseni kehittyi monipuolisesti, kun tutustuin entistä paremmin kehitysvammaisen ADHD lapsen ja nuoren kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen sekä liikunnan hyötyihin. Ennen opinnäytetyöprosessia minulla oli tietoa läheiseni kasvusta ja kehityksestä, mutta perehtyessäni teorian tietoon, sain paljon uutta ja monipuolisempaa tietoa muun muassa liikunnan vaikutuksista ja liikuntakäyttäytymisestä. Esimerkiksi läheiselläni ADHD on tuonut elämään levottomuutta ja haasteita rauhoittumiseen. Teorian avulla ymmärsin myös, että ADHD on tuonut elämään myös paljon hyvää, kuten uteliaisuutta ja rohkeutta tutustua uusiin asioihin. ADHD on näyttäytynyt aikaisemmin ehkä hieman negatiivisena piirteenä, mutta nyt ymmärrän sen olevan yksilön vahvuutta, kun sen vain osaa kanavoida ja suunnata oikealla tavalla, oikeisiin asioihin.

Opinnäytetyöprosessin aikana oma osaamiseni ei kehittynyt pelkästään ammatillisesti liikunnanohjaajana vaan myös ihmisenä. Perehdyin teorian tietoon monipuolisesti ja etsin sopivaa kirjallisuutta ja materiaaleja työni tueksi. Opin aikataulutamaan työskentelyäni paremmin kuin aikaisemmin, sillä prosessiin kuului paljon asioita, joita en aikaisemmin ollut osannut ajatella. Koko prosessiin kuului opinnäytetyösuunnitelman kirjoittaminen, kirjallisuuden etsiminen, opinnäytetyösuunnitelman esitys, varsinaisen opinnäytetyön tekeminen, opinnäytetyön esitys, palautekeskustelut sekä arvioinnit. Ajattelin opinnäytetyöprosessin alussa, että henkilökohtainen näkökulma tekee työstä haastavan, mutta opettavaisen. Näin jälkepäin ajateltuna prosessi todellakin on ollut opettavainen, mutta ennen kaikkea hieno. Sain kertoa työssäni asiat juuri siten, kun ne olen itse kokenut. Pääsin avaamaan omia tunteitani ja ajatuksiani, mitä en ole koskaan aikaisemmin tehnyt. Lisäksi teorian tiedon avulla sain useille asioille vastauksia, miksi jokin asia on mennyt näin, miksi läheiseni on käyttäytynyt tuolla tavoin. Omien tunteiden ja ajatusten käsittely ja niihin pysähtyminen ei ollutkaan niin haasteellista tai hankalaa, kuin olin etukäteen ajatellut. Eniten tunteita herää näin jälkepäin, kun pysähdyn rauhassa lukemaan omaa ajatuksen virtaa ja kokemuksiani.

Opinnäytetyön tekeminen tuntui aluksi haastavalta, mutta ajattelen nyt, että aihe sekä ajankohta työn toteutukselle oli oikea. Pystyin olemaan työssäni rehellinen, kertomaan myös niitä vaikeita asioita, joista en koskaan aikaisemmin ole puhunut. Työni myötä koen, että pystyn toimimaan ja työskentelemään entistä paremmin erityisliikunnan pariin kuuluvien henkilöiden kanssa. Prosessin aikana lisääntynyt osaaminen sekä taustalla vaikuttavat henkilökohtaiset kokemukset luovat monipuolisen pohjan liikunnanohjaajana työskentelemiseen myös soveltavan liikunnan parissa. Oma ymmärrys ja osaaminen ihmisen terveydestä ja hyvinvoinnista kehittyi laajalti opinnäytetyöprosessin aikana.

Lähteet

- Aittasalo, M. (2022). Pyöräily on tehokasta ja nivelille ystävällistä liikuntaa. UKK-instituutti. Saatavilla 12.5.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikuntalajit-ja-liikkumismuodot/pyoraily/>
- Arvio, M. & Aaltonen, S. (2011). Kehitysvammaisen potilaana. Helsinki: Duodecim.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2003). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Futuurikerho. (N.d.). Mäntsälän Urheilijat ry. Saatavilla 7.5.2022. <https://www.mantsalanurheilijat.fi/jaostot/futuurikerho/>
- Kajaanin Ammattikorkeakoulu. (N.d.). Opinto-opas – Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus 2014–2015. Saatavilla 4.4.2022. <https://www.kamk.fi/loader.aspx?id=985bc899-540a-4171-a9fd-b3595e540fe6>
- Kaski, M. (toim.), Manninen, A. & Pihko, H. (2012). Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kestävyyskunto. (2020). UKK-instituutti. Saatavilla 13.5.2022. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/kestavyyskunto/>
- Kävely on tehokasta liikuntaa ja monipuolinen terveystoiminta. (2020). UKK-instituutti. Saatavilla 12.5.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikuntalajit-ja-liikkumismuodot/kavely/>
- Liikunnanohjaaja (AMK). (N.d.). Opintopolku. Saatavilla 17.5.2022. <https://opintopolku.fi/konfo/fi/koulutus/1.2.246.562.13.000000000000000000252>
- Liikunnan vaikutukset. (2022). Terve Koululainen. Saatavilla 4.4.2022. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>
- Liikunta ja mielenterveys. (2021). UKK-instituutti. Saatavilla 4.4.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>
- Malm, M., Matero, M., Repo, M. & Talvela, E-L. (2004). Esteistä mahdollisuuksiin: Vammaistyön perusteet. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Mälkiä, E. & Rintala, P. (2002). Uusi erityisliikunta: Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. (2012). *Soveltava liikunta*. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura.

Sandberg, E. (2018). *ADHD ja oppimisen tuki*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valitse tieteellisiä ja luotettavia lähteitä. (2020). Jyväskylän Yliopisto. Saatavilla 22.4.2022. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/kirjasto/kirjastotuutori/kirjat-lehdet-artikkelit/tieteelliset-lahteet>

Valli, R. (toim.) (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) (2015). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valtti-ohjelma auttaa lapsia ja nuoria löytämään harrastuksen. (N.d.). Suomen Paralympiakomitea. Saatavilla 12.5.2022. <https://www.paralympia.fi/liikunta/lapset-ja-nuoret/valtti>

Liite 1. Miellekartat



