

## ”REIPPAIN ASKELIN”

Liikunnan merkitys toiminnalliseen identiteettiin  
ja pätevyyden tunteeseen aikuisen  
erilaisen oppijan kokemana

Suvi Flyktman  
Hanna Sorsa

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2014

Toimintaterapian koulutusohjelma  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) Flyktman, Suvi Sorsa, Hanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 24.11.2014
	Sivumäärä 59	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi "REIPPAIN ASKELIN" Liikunnan merkitys toiminnalliseen identiteettiin ja pätevyyden tunteeseen aikuisen erilaisen oppijan kokemana		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Lautamo, Tiina Kantanen, Mari		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä Opinnäytetyömme tavoitteena oli tutkia aikuisten erilaisten oppijoiden kokemuksia liikunnan vaikutuksista heidän toiminnalliseen identiteettiinsä ja toiminnallisen pätevyyden kokemukseensa. Opinnäytetyö on suunnattu pääasiassa toimintaterapeuttien käyttöön, mutta on hyödynnettävissä kaikkien kuntoutukseen osallistuvien tahojen kesken. Opinnäytetyön näkökannat voivat auttaa erilaista oppijaa ymmärtämään paremmin itseään ja omia haasteitaan sekä sosiaalista ympäristöä oivaltamaan erilaisuutta.  Aikuisten oppimisvaikeudet ovat huonosti tunnistettuja ja niistä on vähän tietoa. Lähestyimme aihetta kirjallisuuteen ja poikkiteieteelliseen tutkimukseen perehtymällä. Toimintaterapian tutkimusta aiheesta on vähän. Valitsimme laadullisen tutkimuksen ja teemahaastattelun erilaisille oppijoille, käyttäen kontekstina Inhimillisen toiminnan mallia. Analysoimme tulokset teorialähtöisen sisällönanalyysin keinoin.  Liikunnan hyödyiksi kuvattiin stressin- ja elämänhallinnan, henkisen tasapainon, keskittymiskyvyn, mielihyvän ja onnistumisen kokemukset. Liikunnan ohella myös muu mielihyvää tuottava toiminta koettiin merkityksellisenä. Yksilörajit olivat keskeistä erilaisen oppijan liikunnassa. Sosiaalisella ympäristöllä oli huomattava merkitys liikuntatottumuksiin ja identiteetin sekä pätevyyden tunteeseen. Aikuisena oman itsensä ja erilaisuuden hyväksyminen oli kehittynyt itsetuntemuksen kautta ja näin ymmärrys omista vahvuuksista tai haasteista oli lisääntynyt. Haastateltavien liikuntakokemukset peilasivat vielä aikuisenakin lapsuuden liikuntamuistoihin.  Oppimisvaikeudet ovat laaja yhteiskunnallinen haaste ja niihin tulisi kohdentaa tutkimusta ja toimintaterapian tukitoimia myös aikuisille. Tulevaisuudessa työurat pidentyvät ja tuottavuusvaatimukset kasvavat. Oppimisvaikeudet haastavat työelämän ottamaan huomioon erilaisuuden ja edesauttamaan työssä jaksamista sekä ehkäisemään syrjäytymistä.		
Avainsanat (asiasanat) Itsetunto, erilainen oppija, liikunta, minäkuva, oppimisvaikeus, toimintaterapia		
Muut tiedot		



Author(s) Flyktman, Suvi Sorsa, Hanna	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 24.11.2014
	Pages 59	Language Finnish
		Permission for web publication (X)
Title The significance of physical exercise for the identity and sense of competence of adult learners with special needs		
Degree Programme Degree Programme of Occupational Therapy		
Tutor(s) Lautamo, Tiina Kantanen, Mari		
Assigned by		
Abstract <p>The aim of this thesis was to examine how adult learners with special needs experienced the impact of physical exercise on their functional identity and competence. The content of the thesis was mainly aimed at occupational therapists, but it can also be used by all the professional groups involved in rehabilitation work. The perspectives of the thesis can help learners with special needs to better understand themselves and their challenges. Moreover, the thesis may contribute to a wider social understanding of people with special needs.</p> <p>Adults' learning difficulties are poorly recognised, and the related information is scarce. The thesis approached the topic by studying literature and multidisciplinary research. There is very little research conducted on the topic from the occupational therapy perspective. The approach of the thesis was qualitative research and theme interviews, and the context was the Model of Human Occupation. The results were analysed by using theory-based content analysis.</p> <p>Physical exercise was seen to have a positive impact on stress and life management skills, mental balance, concentration and experiences of pleasure and success. In addition to physical exercise, also other pleasurable activities were considered significant. Individual sports were considered important for people with special needs. The social environment had a significant role with regard to the physical exercise habits as well as to the sense of identity and competence. The adults' acceptance of themselves and their special needs had grown through their self-knowledge, and, thus, their understanding of their strengths and challenges had increased. Even as adults the respondents' physical exercise experiences reflected their childhood memories.</p> <p>Learning difficulties are an extensive social challenge, and adult-related research information about the topic is needed as well as occupational therapy support for adults. In the future working careers become longer and the demands for productivity will increase. Learning difficulties challenge working life to take special needs into account and contribute to coping with work and prevent exclusion.</p>		

Keywords

Exercise, strenght training, physical activity, developmental disorders, learning difficulties, learning disorder, learning disability, self-esteem, self-efficacy, occupational therapy

Miscellaneous

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Erilainen oppija .....</b>	<b>5</b>
2.1	Oppimisvaikeudet ja erilainen oppija .....	5
2.2	Syyt oppimisvaikeuksien taustalla .....	6
2.3	Oppimisvaikeudet ja varhainen tunnistaminen.....	7
<b>3</b>	<b>Erilainen oppija ja itsetunto .....</b>	<b>9</b>
3.1	Itsetunto.....	10
3.2	Oppimisvaikeuden epäsuorat vaikutukset .....	12
3.3	Itsetuntoa voi tukea.....	13
<b>4</b>	<b>Toimintaterapian näkökulmia .....</b>	<b>14</b>
4.1	Inhimillisen toiminnan malli.....	15
4.2	Tahto .....	16
4.3	Tottumus.....	19
4.4	Suorituskyky.....	20
4.5	Ympäristö .....	22
4.6	Toiminnallinen identiteetti ja pätevyys .....	23
<b>5</b>	<b>Tutkimuksellisia näkökulmia .....</b>	<b>24</b>
5.1	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	24
5.2	Laadullinen tutkimus.....	25
5.3	Teemahaastattelu .....	26
5.4	Teorialähtöinen sisällönanalyysi.....	26
<b>6</b>	<b>Opinnäytetyöprosessin eteneminen .....</b>	<b>27</b>
6.1	Opinnäytetyön prosessikuvaus.....	27
6.2	Tiedonhankintaa .....	28
6.3	Aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu .....	30
6.4	Aineiston analyysivaiheista.....	31
<b>7</b>	<b>Tutkimustulokset .....</b>	<b>33</b>
7.1	Lapsuus ja nuoruus sekä ”liikuntamuistot” .....	34

7.2	Erlainen oppija, aikuisuus ja liikunta.....	36
7.3	Toiminnallisen identiteetin luokittelu.....	36
7.4	Toiminnallisen pätevyden luokittelu.....	39
7.5	Johtopäätökset .....	42
<b>8</b>	<b>Laatu ja luotettavuus .....</b>	<b>44</b>
<b>9</b>	<b>Pohdinta .....</b>	<b>46</b>
	<b>Lähteet.....</b>	<b>50</b>
	<b>Liitteet .....</b>	<b>53</b>
	Liite 1. Saatekirje .....	53
	Liite 2. Tutkimuslupa .....	54
	Liite 3. Tutkimuksen haastatteluteemat.....	55
	Liite 4. Eettisyyslupaus.....	56
	Liite 5. Teemahaastattelukysymykset sarjakuvana teema 1.....	57
	Liite 6. Teemahaastattelukysymykset sarjakuvana teema 2.....	58
	Liite 7. Teemahaastattelukysymykset sarjakuvana teema 3.....	59

## Kuviot

Kuvio 1. ”Elämänkaari ihmisen kehityksen kuvaajana.” .....	8
Kuvio 2. Mukailtu kuvio toiminnallisen mukautumisen prosessista.....	16
Kuvio 3. Haastatteluaineiston analyysin vaiheet. ....	32
Kuvio 4. Aineiston luokittelu: pää-ja alaluokat sekä niiden suhde toisiinsa. ....	33

## Taulukot

Taulukko 1. Pääluokka: toiminnallinen identiteetti - liikunta. Alaluokka: tahto.....	36
Taulukko 2. Pääluokka: toiminnallinen identiteetti - liikunta. Alaluokka: tottumus. ....	37
Taulukko 3. Pääluokka: toiminnallinen identiteetti - liikunta. Alaluokka: suorituskyky. ....	38
Taulukko 4. Pääluokka: toiminnallinen identiteetti - liikunta. Alaluokka: ympäristö. ....	39
Taulukko 5. Pääluokka: toiminnallinen pätevyys - liikunta. Alaluokka: tahto. ....	39
Taulukko 6. Pääluokka: toiminnallinen pätevyys - liikunta. Alaluokka: tottumus. ....	40
Taulukko 7. Pääluokka: toiminnallinen pätevyys - liikunta. Alaluokka: suorituskyky. ....	41
Taulukko 8. Pääluokka: toiminnallinen pätevyys – liikunta. Alaluokka: ympäristö. ....	41

# 1 Johdanto

Kiinnostus valita opinnäytetyön aiheeksi oppimisvaikeudet pohjautui Jyväskylän Erilaisten Oppijoiden Liitto Ry:n toimintaan tutustumiseen, jossa huoli ihmisten tasavertaisuudesta ja esteettömyyden toteutumisesta pysäytti. Opinnäytetyö on sisällöltään suunnattu pääasiassa toimintaterapeuttien käyttöön, mutta on vapaasti hyödynnettävissä kaikkien kuntoutukseen osallistuvien tahojen kesken. Opinnäytetyön näkökannat voivat auttaa myös erilaista oppijaa itseään ymmärtämään paremmin omia haasteitaan, sekä sosiaalista ympäristöä oivaltamaan erilaisuutta ja näin välttämään väärinkäsityksien syntymistä.

Opinnäytetyössä keskitymme aikuisten oppimisvaikeuksiin. Laadullisen tutkimuksen tiedonkeräysmetodina käytimme ryhmämuotoista teemahaastattelua, joka on suunnattu aikuisille erilaiselle oppijalle. Tavoitteena oli tutkia aikuisten erilaisten oppijoiden kokemuksia siitä, miten liikunta on vaikuttanut heidän toiminnalliseen identiteettiin ja pätevyyden kokemukseen. Saatu materiaali on analysoitu teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Oppimisvaikeudet eivät poistu iän myötä, vaan niitä esiintyy eri muodoissa aikuisillaakin. Oppimisvaikeudet vaikuttavat elämän eri osa-alueilla muuhunkin kuin oppimiseen. (Gullman, Sunimento & Poutala 2011, 2.) Tunnistamattomien selviytymisongelmien taustalla olevat aiemmin koetut pettymykset ja häpeän tunteet ovat huomattava riski henkiselle hyvinvoinnille, ja saattavat näkyä koulutuksesta syrjäytymisenä. Aikuisten oppimisvaikeuksien tunnistaminen on vaikeaa ja lähes vailla tukipalveluja. (Reiterä – Paajanen & Haapasalo 2010, 8.)

Kuljetamme mukana koko opinnäytetyössämme elämän kulku – käsitettä, sillä se avaa lukijalle ymmärrystä aihe-alueeseen koko elämän mittaisesta kasvusta sekä eletyn elämän merkityksestä itsetuntoon. Ihmisen itsetunto alkaa kehittyä jo elämän alkutaipaleella ja rakentuu pala palalta vuosien kuluessa. Itsetuntoa käsittelemme Gary Kielhofnerin (2008, 108) kehittämän Inhimillisen toiminnan mallin (The Model

Of Human Occupation, MOHO) käsitteiden kautta, jolloin termit avautuvat toiminta-terapian käsitteille.

Ennaltaehkäisevä näkökanta on mielestämme olennaisen tärkeä ja oppimisvaikeuksiin kannattaa puuttua varhain, jolloin ne eivät pääse lannistamaan. Yhteiskuntamme rakentamasta vaativasta toimintaympäristöstä selviytyminen voi edellyttää erilaiselta oppijalta sinnikkyyttä ja selviytymiskeinoja. On muistettava, että ihmisellä on myös muuta elämää kuin vain esimerkiksi työn ja opiskelun luomat päivittäiset haasteet. Lepo ja rentoutuminen nousevat tällöin esiin tärkeiksi osa-alueiksi ja elämää tasapainottaviksi tekijöiksi. Esimerkiksi harrastukset voivat avata uusia kiinnostuksen kohteita ja kehittää erilaisia taitoja sekä tuoda kokemusta onnistumisesta.

Psykologian professori Liisa Keltikangas- Järvinen (1999, 123) kuvaa kirjassaan Hyvä itsetunto, asiaa näin; harrastuksen kautta saatu osaamisen ja onnistumisen kokemus saattaa jopa kompensoida muilla elämän alueilla koetun epäonnistumisen. Toinen asiantuntijamme Kirsi Valasti (2009, 169) puolestaan toteaa teoksessaan Naisen juoksukirja liikunnan terapeuttista vaikutuksista seuraavasti:

*Mieli voi rentoutua rauhallisella lenkillä kuin rentoutusharjoituksissa. Rentoutumisen luovat prosessit pääsevät vauhtiin ja oppimiskyky, ongelmanratkaisutaito sekä keskittymiskyky paranevat. Rentoutusharjoitukset ovat tehokkaita keinoja poistaa pelkoja tai vahvistaa ajatusta ja toimintatapoja.*

Positiivisesta ajattelusta uskomme olevan hyötyä vaikeuksien voittamisessa. Keltikangas- Järvinen (1999, 16) toteaa, että hyvä itsetunto helpottaa elämää, mutta heikon itsetunnonkin kanssa pärjää.

Opinnäytetyön yhteiskunnallinen näkökanta on hyvin ajankohtainen. Tilastokeskus arvioi maamme väestöstä olevan noin 20 - 25 % erilaisia oppijoita, joten oppimisvaikeudet koskettavat henkilökohtaisesti noin miljoonaa suomalaista. Tilastokeskuksen arvioon perustuva luku sisältää kaiken tyyppiset oppimisvaikeudet. (Hämäläinen, Liias, Taarna & Valkama 2008, 15.)

Opinnäytetyöllä ei ole varsinaista työelämän toimeksiantajaa, vaan työmme on tarkoitettu kaikkien asiasta kiinnostuneiden hyödynnettäväksi. Erilaisten Oppijoiden



Liitto Ry:n yhteyshenkilöä kiitämme saadusta tuesta ja kannustuksesta välillä haasteellisenkin, mutta antoisan opinnäytetyön äärellä. Opinnäytetyö löytyy sähköisessä muodossa netistä ja on sitä kautta helposti kaikkien saatavissa.

## 2 Erilainen oppija

Tämän luvun kautta avaamme oppimisvaikeuskäsitettä kertomalla oppimisvaikeuksien syistä ja kuvaamalla ne perustiedon tasolla. Myöhemmin on tarkoitus syventyä laajemmin oppimisvaikeuksien epäsuoriin vaikutuksiin itsetunnon osalta. Oppimisvaikeuksien monimuotoisuuden vuoksi erilaisen oppijan haasteet ovat hyvin yksilöllisiä, ja yhteydessä yksilön omiin vahvuuksiin sekä voimavaroihin. Oppimisvaikeudet vaikuttavat muuhunkin kuin kouluoppimiseen heijastuen arkeen ja sen sujumiseen eri toimintaympäristöissä.

*”Ei lapsen eikä aikuisen onnellisuus perustu ongelmien puuttumiseen, vaan kykyyn selviytyä niistä tai tulla toimeen niiden kanssa” (Peda.net Verkkoeräjä 2013).*

### 2.1 Oppimisvaikeudet ja erilainen oppija

Oppimisvaikeudet voivat esiintyä useamman vaikeuden päällekkäisyytenä, jota kutsutaan myös *sateenvarjokäsiteeksi*. Oppimisvaikeudet ilmenevät haasteina kirjoittamisessa, laskemisessa ja lukemisessa sekä kielellisessä kehityksessä, lisäksi ne haittaavat tilan sekä suunnan että ajan hahmottamisessa. Oppimisvaikeudet voivat vaikeuttaa tarkkaavaisuutta, kuuntelemista, muistamista ja motorista koordinaatiota. (Hämäläinen ym. 2008, 15 - 17; Korkeamäki 2013a, 16.)

**Erityiset oppimisvaikeudet** näkyvät lukemisessa (lukihäiriö), matematiikassa ja kirjoittamisen taitojen alueella vaikeuttaen oppimista - suhteessa ihmisen lahjakkuuteen tai koulutustasoon. **Laaja-alaiset oppimisvaikeudet** tarkoittavat vaikeuksia joihin tuen esimerkiksi neurologisista tai mielenterveydellisistä ongelmista ja kielitaidon tai koulutuksen puutteista. **Kapea-alaiset oppimisvaikeudet** voivat näkyä vain yhdellä tietyllä oppimisen alueella. Samalla henkilöllä voi ilmetä päällekkäisiä vaikeuksia esi-

merkiksi matematiikassa, motorikassa, hahmottamisessa ja tarkkaavaisuudessa. (Reiterä – Paajanen & Haapasalo 2010, 13, 15.)

**Erilaisesta oppijasta** puhutaan silloin, kun esimerkiksi hänen oppimistapansa ja sosiaalisen ympäristön opetustyyli eivät kohtaa - opetustapa voi vaikeuttaa tietojen ja taitojen omaksumista. Erilaisella oppijalla aistitiedon vastaanottamiseen ja käsittelemiseen voi myös liittyä haasteita. (Hämäläinen ym. 2008, 473.) Aikuisten oppimisvaikeudet nousivat tutkijoiden mielenkiinnon kohteiksi 1980-luvulla, sitä ennen oppimisvaikeuksien miellettiin väistyvän itsestään, ikään kuin kasvavan pois nuoren kasvaessa aikuiseksi. Kasvaneen mielenkiinnon taustalla on tieteenalan kehittyminen, diagnostisoitujen lasten aikuistuminen ja aiheen saama julkisuus. Näin ollen aikuiset on liitetty DSM - ja ICD-10 tautiluokituksissa oppimisvaikeuksien määrittelyyn. (Korkeamäki 2013a, 14.) ICD-10 tautiluokitus on Maailman terveysjärjestön (WHO) diagnoosiluettelo, jota käytetään sairastavuuden ja kuolemansyiden tilastoinnissa sekä kliinisissä potilaan hoitoon liittyvissä käyttötarkoituksissa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011). DSM on lyhenne Yhdysvaltalaisesta mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden diagnoosiluokituksesta The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (American Psychiatric Association 2014).

## 2.2 Syyt oppimisvaikeuksien taustalla

Oppimisvaikeuksien aiheuttajina ovat aivojen toiminnalliset tai rakenteelliset poikkeavuudet, jotka ovat heijastumia aivotointojen erilaisuudesta, poiketen näin muista oppimiseen liittyvistä ongelmista. Poikkeavuudet todennetaan psykologisissa tai neuropsykologisissa tutkimuksissa. (Numminen & Sokka 2009, 17 - 18.)

Oppimisvaikeutta ei ole Suomessa juurikaan pidetty kuntoutukseen tai erityispalveluihin oikeuttavana vamma. Oppimisvaikeuksista kärsivät eivät myöskään välttämättä koe olevansa vammaisia henkilöitä. Vammaan rinnastaminen on monissa tapauksissa kuitenkin perusteltua kuntoutuspalvelujen saamisen näkökulmasta, sillä palvelujen saaminen perustuu asianmukaiseen diagnoosiin. (Haapasalo, Korkeamäki, Nukari, Reiterä – Paajanen & Saarelainen 2009, 18.)

Oppimisvaikeuksien taustalla ovat perinnölliset syyt, tai poikkeavuuden on aiheuttanut aivoihin kohdistunut altistus tai hapen puute (Hämäläinen ym. 2008, 22 - 23).

Oppimisvaikeuksien syynä saattaa olla hermostoon liittyvä neurologinen vamma tai sairaus esimerkiksi aivoverenkiertohäiriö tai CP-vamma. Oppimista voivat hankaloittaa myös mielenterveydelliset syyt. (Oppimisvaikeus.fi 2012.)

Geeniperimä on oppimisvaikeuksien keskeisin taustatekijä. Perheen sisällä useilla jäsenillä voi olla samantapaisia oppimisen tai toimintakyvyn haasteita (Numminen & Sokka 2009 23.) Minkään yksittäisen geenin aiheuttamaksi ei lukivaikeutta voida tulkita, vaan kyseessä on ”monitekijäinen ilmiö” (Hämäläinen ym. 2008, 25).

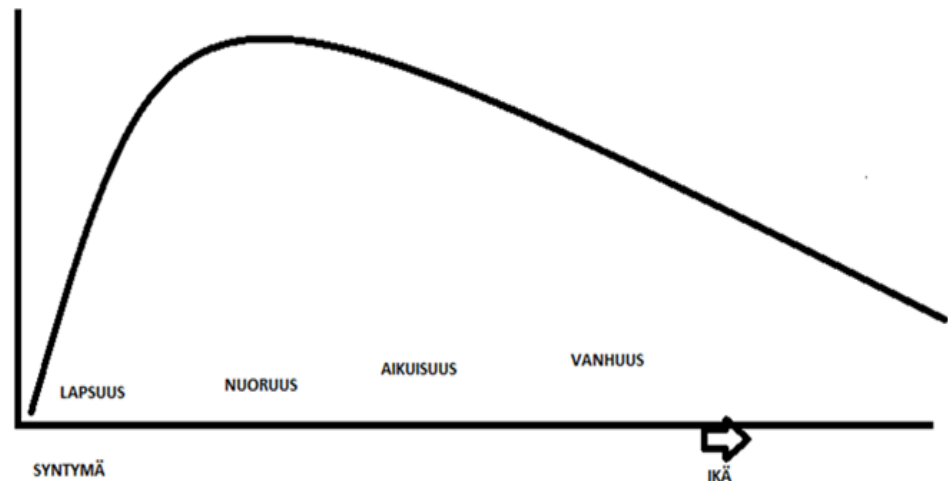
Lasten oppimisvaikeuksia lukemisen ja kirjoittamisen osalta on tutkittu runsaasti. Vaikeuksien syistä on paljon erilaisia näkemyksiä. Uusimmissa tutkimustuloksissa on löydetty kehityksellisten oppimisvaikeuksien takaa useita eri geenejä. Nämä kertovat kognitiivisten haasteiden yksilöllisyydestä ja eri ilmenemismuodoista. Tutkimustietoa aikuisten oppimisvaikeuksista on niukalti, vaikkakin niiden määrällisiä ja laadullisia seurannaisvaikutuksia on tutkittu. (Kuntoutusportti 2008.)

Äidin raskauden aikaisilla sairauksilla, tupakoinnilla, päihteiden käytöllä tai ympäristön saasteilla ja muilla ulkoisilla tekijöillä saattaa olla merkitystä sikiön kehitykselle. Synnytyksen aikainen hapen puute ja muut komplikaatiot voivat olla myöhempiä oppimisvaikeuksia lisääviä riskitekijöitä. (Hämäläinen ym. 2008, 22 - 23.) Uusiutuvat korvatulehdukset varhaislapsuudessa aiheuttavat kuulon alenemaa, mikä voi olla muun muassa lukemisen heikkenemiseen ja matematiikan suoritusten alenemiseen vaikuttava tekijä. Oppimisen pulmat voivat ilmetä myös sattumalta, vailla mitään edellä kuvattuja riskitekijöitä, joten lukivaikeus voi siten olla synnynnäinen. (Hämäläinen ym. 2008, 23.)

### 2.3 Oppimisvaikeudet ja varhainen tunnistaminen

Oppimisvaikeudet olisi tärkeä tunnistaa riittävän aikaisin ja tukitoimet olisi pyrittävä aloittamaan mahdollisimman pian ja kohdennetusti. Oppimisvaikeudet voivat olla syy oppimisesta syrjäytymiseen, tämä onkin yksi eniten kasvavista syrjäytymisen

muodoista. (Numminen & Sokka 2009, 14.) Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén ja Välimäki (2002, 78) viittaavat teoksessaan Dunderfeltin elämänkaaripsykologiaan, jossa pyritään selvittämään ihmisen koko kehitys ikäkausineen. (Kuvio 1.) Opinnäytetyösämme käytämme tästä ajattelusta **elämänkulku käsitettä**. Tässä luvussa käsittelemme lapsuuden, nuoruuden ja aikuisuuden osalta oppimisvaikeuksia.



Kuvio 1. ”Elämänkaari ihmisen kehityksen kuvaajana.” (Laine ym. 2002, 78).

Oppiminen ei aina suju niin kuin on ennalta ajateltu tai samaan tahtiin muiden kanssa, joten uusien haastavien asioiden edessä voi olla hankalaa löytää selviytymiskeinoja. Lapsuus on kasvun ja kehityksen aikaa, jolloin on pystyttävä oppimaan ja omaksumaan paljon uusia asioita. (Numminen & Sokka 2009, 13 - 14.) Vanhempien olisi hyvä oppia ymmärtämään lapsen ikäkausien kehitykseen liittyviä erityispiirteitä ja ottamaan ajoissa puheeksi niiden poikkeamat (Numminen & Sokka 2009, 16 - 17). Perusvalmiuksien kehittyminen voi joskus tarvita lisä-aikaa ja koulun aloitusta voidaan tarvittaessa lykätä, jolloin kehitykseen saatu aika tukee terveempää itsetuntoa (Ayres 2008, 190 - 191).

Nuoruus-iässä omien vahvuuksien tiedostaminen on oppimisen kannalta todella tärkeää. Oppimisvaikeudet voivat häiritä minäkuvan kehitystä ja nostaa pintaan erilaisia negatiivisia tunnetiloja esimerkiksi pelkoa, häpeää ja huonommuudentunnetta. Häpeän tunne ja omien vaikeuksien peittely voivat johtaa siihen, että ongelmat kielle-

tään. Oikeanaikaisesti kohdistetut tukitoimet voivat pelastaa vielä kasvavan nuoren itsetunnon. (Aro, Siiskonen, & Ahonen 2007, 54.)

Oppimisvaikeuksien tunnistaminen ja tiedostaminen on tärkeää ajatellen tukitoimia. Selviytymisongelmien tunnistaminen oppimisvaikeuksiksi selkeyttää omaa tilannetta ja auttaa ymmärtämään itseään erilaisena oppijana. (Reiterä – Paajanen & Haapasalo 2010, 27.) Kuntoutuksen näkökannasta erilaista oppijaa voi tukea ymmärtämään omia valmiuksiaan esimerkiksi lisäämällä tietoa oppimisvaikeuksista. Häntä voi auttaa löytämään omat vahvuutensa ja tuen tarpeensa, jolla on tärkeä merkitys oman ammatinvalinnan, koulutuksen tai työelämän suunnan löytämiselle. Erilainen oppija voi olla oman elämänsä ”tutkija, asiantuntija ja asianajaja”. (Reiterä – Paajanen & Haapasalo 2010, 83.) Aikuisena voi olla helpompi ymmärtää erilaisuuden syitä, toisaalta arki ja sen moninaiset vaatimukset ovat aikuisiällä suuremmat (Korkeamäki 2013a, 96 -97).

### 3 Erilainen oppija ja itsetunto

Tässä luvussa käsittelemme oppimisvaikeuksien epäsuoria vaikutuksia itsetuntoon, syventyen tarkemmin aikuisen erilaisen oppijan haasteisiin. Itsetunto rakentuu vuosien kuluessa kasvun ja varttumisen myötä. On olemassa lukuisia esimerkkejä erilaisista oppijoista, jotka ovat pystyneet selviytymään kuitenkin hienosti elämässään oppimisvaikeuksista huolimatta. Eräät heistä ovat peräti mullistaneet ajatteluamme maailmasta. (Numminen & Sokka 2009, 15.) Kuuluisimpia heistä ovat varmaan muun muassa hehkulampun keksijä Thomas Edison ja Albert Einstein, suhteellisuusteorian kehittäjä, jotka molemmat kärsivät lukihäiriöstä.

Toisaalta hyvän itsetunnon omaava ihminen pystyy hyväksymään myös heikkoutensa (Keltikangas 1999, 17). Hyvä itsetunto auttaa ihmistä myös muodostamaan ympäristöstään oikeita näkemyksiä ja tulkintoja sekä auttaa ymmärtämään pettymysten kulumista ihmiselämään (Keltikangas 1999, 22 - 23).

### 3.1 Itsetunto

Itsetuntoa voi kuvata ihmisen omana arviona itsestään itseluottamuksen ja arvostuksen sekä itsen arvokkaana ja hyvänä kokemisen osalta, heikkouksista huolimatta (Keltikangas 1999, 16). Itsetunnolla on suuri merkitys ja näkyvyys ihmisen elämään. Itsetunto vaikuttaa ihmisen olemukseen, toimintaan, ajatteluun ja siihen miten toiset häneen suhtautuvat. (Cacciatore, Korteniemi-Poikola & Huovinen 2008, 12.) Arjessa kohtaa usein tilanteita, joissa kuulee sanottavan yksiselitteisesti ”ihmisellä on hyvä itsetunto tai toisella ei”. Itsetunnon käsitteellä tarkoitetaan myös **minäkuva**, joka koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta osasta. (Viljamaa 2006, 12.) Itsetunto on käsitteenä kuitenkin laaja ja haastava, alati muuttuva, ajatuksen omainen, sisäinen, näkymätön ominaisuus, jolla on suunnattomasti painoarvoa (Cacciatore ym. 2008, 12).

Hyvän itsetunnon omaava ihminen kokee elämänsä merkitykselliseksi ja ainutlaatuisiksi. Itsetunto on minäkäsityksen positiivinen määrä, sisäinen tunne, että olen hyvä ja arvokas omana itsenäni. (Keltikangas 1999, 16.) Hyvä itsetunto auttaa ihmistä tunnistamaan omia vahvuuksiaan sekä myös kehitettäviä puoliaan ja täten auttaa ymmärtämään, ettei täydellistä ihmistä ole olemassakaan (Laine ym. 2002, 19).

Itseluottamuksen tunne vaihtelee elämäntilanteiden mukaan. Ihmisen onnistumiset tai epäonnistumiset heijastuvat siis itseluottamukseen. Esimerkiksi lapsi, jolla on hyvä luottamus itseensä jääkiekkoa harrastaessaan, voi koulussa englannin tunnilla olla hyvinkin epävarma (Numminen & Sokka 2009, 181). Huono itsetunto voi näkyä omien voimavarojen ja taitojen vähättelynä (Cacciatore ym. 2008, 10). Huono itsetunto on kuin kierre, vääristyneen minäkuvan myötä huonommuudentunne vahvistuu ja vaikeuttaa myös positiivisen palautteen vastaan ottamista (Numminen & Sokka 2009, 182).

Psykologisena mekanismina ajatellen, liikunnan harrastaminen voi sisältää mahdollisuuksia auttaa ihmistä selviämään arjen huolista. Toisaalta arjesta irrottautumiseen voivat auttaa muutkin toiminnot, jotka edellyttävät keskittymistä. Liikunnasta ja henkisestä hyvinvoinnista oletetaan löytyvän selittävä tekijä oman elämänhallinnan ja

itsearvostuksen kokemukselle. Oletuksena on, että osallistuminen fyysiseen toimintaan parantaa kokemusta omasta kyvykkyydestä ja kohentaa psyykkistä hyvinvointia. (Leinonen & Havas 2008, 115.)

Itsetunto ei ole ominaisuutena synnynnäinen, vaan se muodostuu vuosien kuluessa ja vuoro-vaikutuksessa toisten kanssa (Numminen & Sokka 2009, 181). Itsetunto alkaa kehittyä jo elämän alkutaipaleella lapsuudessa, jossa perusturvallisuuden tunteella on positiivinen minäkuvaa tukeva vaikutus (Laine ym. 2002, 18). Lapsuuden ja nuoruuden jälkeinen aikuisuuden elämäntilanne voi kehittää myös uusia taitoja ja voimia. Ihmisen on mahdollista kehittyä koko elämänsä ajan. (Dunderfelt 2011, 15.) Itsetunto määrittää merkittävästi ihmisen toimintaa ja hyvinvointia. Persoonallisuuden ominaisuutena itsetunto on olennainen, mutta ei kuitenkaan koko aikuisen ihmisen arvon tai onnistuneisuuden mittari. (Keltikangas 1999, 13 - 16.)

Aiempi ajattelutapa, jonka mukaan ihmisen koko persoonallisuus ja nykyhetken vaikeudet on johdettavissa lapsuuteen, on yksilön voimavaroja aliarvioiva ja vanhentunut psykologinen käsitys. Tällainen kapea ajattelu voi aiheuttaa nykyhetken muutoksen ja kehitysmahdollisuuksien aliarviointia sekä yksilön ulkopuolisten voimien syytelyä (vanhemmat, yhteiskunta, geenit). Ihmissuhdetyössä on hyvä ymmärtää ihmisen sisäisten voimavarojen suuri merkitys ja yhteys fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Dunderfelt 2011, 19.)

Aikuiselle ihmiselle voidaan antaa valmennusta ja apua erilaisten kriisien kohtaamiseen, mutta hänen itsetuntonsa kohottamiseksi tarvittavia ohjeita on käytettävissä vähemmän verrattuna lapsen vastaaviin (Keltikangas 1999, 225). Kuntoutussäätiön tutkimuksessa todetaan, että selviytyminen oppimisvaikeuksien kanssa koko ihmiselämän kaareissa on jäänyt vähäiselle huomiolle. Oppimisvaikeuksissa selviytyminen vaihtelee melkoisesti. Arviolta puolella aikuisista vaikeudet kompensoituivat siten, että ne eivät arjessa vaikuta selviytymiseen ja enemmistö aikuisista selviytyykin kotitalaisen hyvin panostamalla uterasti opiskeluun ja työhön. (Korkeamäki 2013a, 8.)

## 3.2 Oppimisvaikeuden epäsuorat vaikutukset

Erilaisen oppijan haasteista vain osa selittyy suorilla vaikutuksilla. Oppimisvaikeuksien suorilla vaikutuksilla tarkoitetaan esimerkiksi haasteita kielen ymmärtämisessä, joka vaikeuttaa sosiaalista vuorovaikutusta tai ohjeiden ymmärrystä. Epäsuorista vaikutuksista voi tulla isoja ongelmia arkiseen selviytymiseen, jopa hankalampia kuin itse oppimisvaikeus. Epäsuorista vaikutuksista puhutaan, kun oppimisvaikeudet heikentävät itsetuntoa, ja näkyvät toiminnan tasolla esimerkiksi opiskelumotivaation laskuna, oppitunneilta poissaoloina tai häiriöinä käytöksessä. (Numminen & Sokka 2009, 40 - 41.) Stressinreaktiot voivat ilmetä ihmisen toiminnassa esimerkiksi sosiaalisista tilanteista vetäytymisenä, huomiohakuisuutena tai aggressiivisuutena. Stressiin reagoidaan hyvin yksilöllisesti fyysisesti tai henkisesti. (Fowelin 2014, 17.) Vähäinen stressi voi tukea parempaa suoritusta, mutta pitkään jatkuvalla voimakkaalla stressillä on lamaannuttava vaikutus (Oppimisvaikeus.fi 2011).

Erilaisen oppijan tuen tarve jatkuu usein läpi elämän opiskelu- ja työelämässä. Kehitykselliset oppimisvaikeudet eivät poistu iän myötä vaikka taidot ja selviytymiskeinot kehittyvätkin sekä ymmärrys omista haasteista lisääntyy. (Reiterä - Paajanen & Haapasalo 2010, 12 - 13.)

Miksi sitten toiset pärjäävät oppimisvaikeuksistaan huolimatta hyvin ja menestyvät elämässä, kun taas toisilla tämä ominaisuus tuntuu haittaavan elämän kulkua? Erilaisin tutkimuksin on etsitty vastauksia näihin kysymyksiin. Pitkittäistutkimuksen tulokset nostavat esiin viisi selviämistä ja menestymistä ennustavaa tekijää, joita ovat kyky sosiaalisen tuen hyödyntämiseen, emotionaalinen tasapaino, realismi tavoitteiden asettelussa, pitkäjännitteisyys ja taito asioiden ennakointiin sekä itsetuntemus. (Holopainen, Pulkki & Hirvasoja-Korkee 2012, 69 - 71.) Yhdysvaltalaisen pitkittäistutkimuksen tulokset nostivat esiin yhtäläisiä selviytymiskeinoja aikuisten oppimisvaikeuksissa: itsetuntemus, henkinen hyvinvointi, sinnikkyys, ennakoivuus ja kyky hyödyntää tukea tehokkaasti (Raskind, Goldberg, Higgins & Herman 1999, 35).

Aron, Siiskosen ja Ahosen (2007, 50) mukaan oppilaan lahjakkuudella on paljon vaikutusta siihen, miten koetut vaikeudet haittaavat arkea ja kehitystä. Lahjakkaalla



opiskelijalla on paremmat mahdollisuudet oppia selviytymään ja keksiä haasteisiinsa kompensoivat keinot.

### 3.3 Itsetuntoa voi tukea

Asioiden puheeksi ottaminen on tärkeää ja usein helpottavaa. Erilaisen oppijan haasteet voivat tuntua välillä ylitsepääsemättömän vaikeille. Yksilöltä itseltään tarvitaan välillä reipastakin suhtautumista omiin haasteisiin, on uskallettava pyytää apua ja kyettävä puhumaan vaikeuksistaan. Tieto omista valmiuksista antaa keinoja ja tukee selviytymistä eteen tulevista ongelmista. (Järviluoma, Paananen, Kaila, Mäntylä, Määttä & Aro 2014, 21 - 24.) Onnistumiset ja omat vahvuudet ovat myös tärkeitä nähdä toiminnassa. Omien vahvuuksien löytäminen lisää voimavaroja ja vahvistaa vahvuuksia, kehittäen itseä ja lisäten itsearvostuksen tunnetta sekä luottamusta itseensä. (Laine ym. 2002, 19.)

Hallinnan tunne yhdistetään hyvin keskeisesti itsetuntoon. Ihmisen tunne oman elämän hallinnasta tukee itsetuntoa. Hallinnan tunne on tärkeää – itsenäisillä ratkaisuilta, päätöksillä ja toimenpiteillä voi vaikuttaa omaan elämäänsä sekä ympäristöönsä. (Keltikangas 1999, 227.) Oppimis- ja vuorovaikutustaidot vaativat arjen hallintaa, mikä on myös yhteydessä tehokkaaseen oppimiseen. Ihmisen elämä on elinikäistä oppimista. Uusien taitojen omaksumisen kautta löytyvät valmiudet mukautua uusiin tilanteisiin. (Aro ym. 2007, 100.)

Elämässä tapahtuvien muutosten myötä on usein keksittävä arkiseen selviämiseen uusia keinoja. Tarvittavilla tukitoimilla voi olla erilaisen oppijan pärjäämisen kannalta hyvin tärkeä merkitys. (Korkeamäki 2013a, 6.) Toimintaterapiassa asiakas on aktiivisesti mukana omassa terapiaprosessissaan. Tämä lisää hänen hallinnantunnettaan omista asioista. Mielekkään toiminnan kautta taidot lisääntyvät itsestä huolehtimisen, vapaa-ajan sekä tuottavuuden osa-alueilla. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi – Pyykönen 2011, 89, 93.)

Liikunnan myönteisistä vaikutuksista hyvinvointiin on tutkittua tietoa. Tiedetään, että muun muassa liikunnallisilla elämäntavoilla on syrjäytymistä estävää merkitystä.

Uusimmissa tutkimuksissa on todettu, että myös lapset ja nuoret, joilla on oppimisvaikeuksia hyötyvät liikunnasta. Tulokset näyttivät liikunnan myönteisiä vaikutuksia itsetunnon, hyvinvoinnin, sosiaalisten taitojen ja oppimisen osa-alueilla. Liikunnalliset menetelmät saattavat olla oppimisvaikeuksista kärsivän henkilön ainut keino saada elämäänsä onnistumisen kokemuksia. (Hämäläinen 2012, 5; Syväoja 2012,7.)

## 4 Toimintaterapian näkökulmia

*Sinulla voi olla tottumuksia, jotka heikentävät sinua. Muutoksen salaisuus on keskittää kaikki voimasi, mutta ei vain vanhan vastustamiseen vaan uuden rakentamiseen. -Sokrates-*

Tässä luvussa syvennymme toimintaterapian teorian kautta aikuisten erilaisten oppijoiden haasteisiin ja mahdollisuuksiin toiminnallisen identiteetin ja pätevyyden osa-alueilla. Inhimillisen toiminnan mallin käsitteistä olemme rajanneet käsittelyyn tahto, tottumus, suorituskkyky, ympäristö, toiminnallinen identiteetti ja toiminnallinen pätevyys.

Toimintaterapialla pyritään vaikuttamaan ihmisen toimintakykyyn ajatellen, että toiminnan rajoituksista huolimatta arki voi olla tasapainoista ja merkityksellistä. Toimintaterapia tukee ihmisen kykyjen ja kehityksen mukaista omatoimista suoriutumista ja huomioi ympäristön merkityksen arjessa. (Hämäläinen ym. 2008, 78.) Jokaisella ihmisellä on tarve toimia yksilöllisesti ja tätä kautta vaikuttaa omaan hyvinvointiin sekä tyytyväisyyden tunteeseen (Hautala ym. 2011, 45).

Elämässä selviytyminen ei ole yksistään vaikeuksien välttelyä ja stressaavien tilanteiden poissulkemista. Selviytyminen on vaikeiden tilanteiden onnistuneita kohtaamisia ja voittamisia - tätä kautta vaikeudet voivat kääntyä yksilöä vahvistaviksi kokemuksiksi. Vaikeuksien kohtaaminen ja niiden kääntäminen positiivisiksi selviytymiskokemuksiksi voi vaatia toisaalta monenlaista tukea ja apua sosiaaliselta ympäristöltä. (Korkeamäki 2013a, 8.) Inhimillisen toiminnan malli sopii mielestämme erilaisen oppijan elämäntilanteen arvioimiseen myös avaten käsitystä ympäristön vaikutuksista toimintaan, koska omaa suoritusta peilataan usein muiden antamaan palautteeseen.

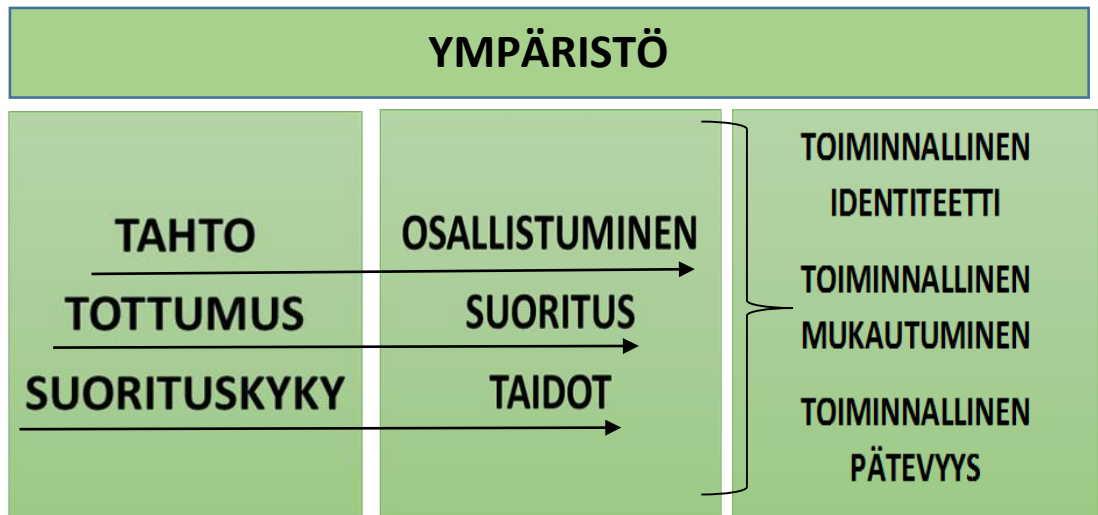
## 4.1 Inhimillisen toiminnan malli

Opinnäytetyömme toimintaterapian tietoperustana käytimme Inhimillisen toiminnan mallia. Valitsimme Inhimillisen toiminnan mallin, koska sen asiakaslähtöisyys ohjaa terapeuttia huomioimaan ihmisen yksilönä, jolla on itsenäinen näkemys omaan elämäntilanteeseensa. Sairauden tai vamman asemasta se tarkastelee inhimillistä toimintaa ja ihmisen luontaista tarvetta toimintaan. (Hautala ym. 2011, 234 - 235.)

Inhimillisen toiminnan malli on 2010 -luvun toimintaterapian paradigman mukainen, nostaten tarkastelun ytimeen toiminnan. Sen ihmiskäsitys on holistinen eli kokonaisvaltainen. Gary Kielhofnerin yhdessä työryhmänsä kanssa kehittämää mallia tutkitaan ja kehitetään edelleen. Eri puolilla maailmaa toimintaterapeutit käyttävät mallia sen vahvan näyttöön perustuvuuden ja laajan käytäntöön soveltuvuuden vuoksi. (Hautala ym. 2011, 234 - 235; Kielhofner 2008, 1 - 2.)

Inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden avulla ymmärretään ihmisen toiminnassa motivoitumista, suoriutumista ja toiminnallisen käyttäytymisen jäsentymistä. Mallin mukaan ihmisen sisäisten tekijöiden ja ulkoisten ympäristötekijöiden katsotaan yhtyvän ja aikaansaavan dynaamisen kokonaisuuden. (Hautala ym. 2011, 234 - 235; Forsyth & Parkinson 2008, 7.) Ihmiseen (person) liittyvät olennaiset vuorovaikutuksen elementit ovat tahto (volition), tottumus (habituation) ja suorituskyky (performance capacity) (Kielhorner 2008, 12 -18; Forsyth & Parkinson 2008, 7).

Inhimillisen toiminnan malliin voidaan yhdistää erilaisia viitekehyksiä tai muita työtä ohjaavia malleja antamaan lisää ymmärrystä erilaisen oppijan moninaiisiin haasteisiin. Opinnäytetyössä sovelsimme myös tietoa eri tieteenaloilta, jotta ymmärrämme syvällisemmin erilaisen oppijan kontekstia. (Hautala ym. 2011, 235.) Kielhofnerin (2008, 108) toiminnallisen mukautumisen prosessiin liittyvät keskeiset käsitteet ja niiden välinen dynamiikka on havainnollistettu seuraavalla sivulla esitetyssä kuviossa. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Mukailtu kuvio toiminnallisen mukautumisen prosessista.  
The process of occupational adaptation (Kielhofner 2008, 108.)

Arjen organisointikyky näkyy toiminnallisessa käyttäytymisessä, joka Inhimillisen toiminnan mallissa jakaantuu osallistumiseen, suoriutumiseen ja taitoihin. Osallistuesaan toimintaan ihminen ylläpitää, vahvistaa, muokkaa ja muuttaa omaa pätevyytään esimerkiksi työtä tehdessä ja leikkiessä. Käsitys omasta pätevyydestä muodostuu omien uskomuksien ja mieltymyksien kautta. (Forsyth & Parkinson 2008, 7; Kielhofner 2008, 101 – 103.)

Aikuisena minä (käsitys itsestä) ei muutu kovin radikaalisti, hän tulkitsee elämäänsä ja kokemuksiaan oman persoonallisuutensa kautta; itsetunto minän osana on lähes vakiintunut. Itsetunto voi kuitenkin muuttua tilanteissa, joissa ulkoiset tekijät vaikuttavat ihmiseen, niin ettei hän pysty hallitsemaan tapahtumia, joista seuraa pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. (Keltikangas 1999, 224.)

## 4.2 Tahto

**Tahto** kuvastaa ihmisen toimintaan motivoitumista, se ilmentää yksilölle merkityksellistä toimintaa. Teoreettisesti se tarkoittaa ihmisen kokemusta itsestään toimijana (ajatuksia ja tunteita), mitkä hän yhdistää omaan tehokkuuteensa ja kykyihin saaden näistä mielihyvän ja tyytyväisyyden tunnetta. Tahto osa-alueet ovat henkilökohtai-

nen vaikuttaminen, arvot ja mielenkiinnon kohteet. (Hautala ym. 2011, 235 - 237; Kielhofner 2008, 13 - 14).

**Henkilökohtainen vaikuttaminen** kuvaa ihmisen omaa kokemusta toimintansa tehokkuudesta, se käsittää tiedon omista kyvyistä tässä hetkessä ja tulevaisuudessa sekä ymmärryksen omista mahdollisuuksista kehittyä. Se on yksilön omaa kokemusta toiminnan tehokkuudesta, ymmärtäen omaa toimintaa ja kyeten hallitsemaan suoriutumista, päästen toiminnassaan haluamiinsa tuloksiin. (Forsyth & Parkinson 2008, 7 - 8.) Ihminen asettaa itselleen toiminnassaan erilaisia vaatimustasoja, mikä kertoo myös hänen itseluottamuksensa määrästä. Hyvä itsetunto helpottaa toiminnan onnistumista ihmisen luottaessa kykyihinsä. Toisaalta huono itsetunto voi ajaa ihmistä näytön kaltaisiin suorituksiin ja tätä kautta selviytymään. (Keltikangas 1999, 38.)

**Arvot** nostavat esiin tunteita, jotka ohjaavat käyttäytymistä ja kuvaavat ihmisen omia pyrkimyksiä omassa elämässään. Ne ohjaavat ihmisen päämääriä, haaveita ja elämäntulkintaa sekä tavoitteita. Ihmisen käytös heijastelee myös hänen arvomaailmaansa. Arvoilla kuvataan ihmisen merkityksellisenä pitämää toimintaa ja omaa tulkintaa riittävästä suoriutumisesta. (Forsyth & Parkinson 2008, 8.) Itsetuntoa heikentävää on ihmisen kokemus muiden ohjailevasta käytöksestä tai ratkaisujen tekeminen hänen puolestaan. Itsetuntoon voi vaikuttaa välillisesti hallinnantunteen kautta. Hallinnan tunteen kehittyminen tuo mukanaan tunteen omista itsenäisistä päätöksistä, joilla vaikuttaa elämään sekä ympäristöön. (Keltikangas 1999, 227.)

Työtä arvostava yhteiskuntamme määrittelee ihmisen helposti tehokkuuden ja aikaansaannosten kautta. Itsetunnon nähdään olevan usein sidoksissa aikaansaannoksiin ja täten tunne pätemättömyydestä on uhka itsetunnolle. (Keltikangas 1999, 225.) Kortemäen tutkimuksessa (2013a, 42 - 43) todetaan, että toisaalta työelämä voi tarjota erilaiselle oppijalle positiivista palautetta ja onnistumisen kokemuksia.

Ihminen peilaa oman kulttuurinsa kautta toimintaansa, sen voimavaroja, mahdollisuuksia, valintoja ja merkityksellisiä asioita, tehden oman elämänsä ratkaisut. Ihminen määrittää oman eletyn elämänsä kautta arvojaan ja käsityksiä siitä, mikä on oikein tai väärin. Ihmisen oma arvomaailma ohjaa toimintaa ja velvoittaa myös toimi-

maan eri tilanteissa oikein. Ihmisen toimiminen omien arvojensa mukaisesti tuo kokemuksen yhteenkuuluvuudesta, synnyttäen turvallisuudentunnetta ja luoden merkityksiä sekä tarkoituksenmukaisuutta toimintaan. (Hautala ym. 2011, 236.)

**Mielenkiinnon kohteisiin** kuuluvat ne toiminnot, joista saa hyvänolon ja tyydytyksen tunnetta jokapäiväisessä elämässä. Ne erottavat mieleiset ja vähemmän kiinnostavat toiminnot toisistaan. Mielihyvän kokemus saa ihmisen kiinnostumaan ja motivoitumaan toimintaan. Mielenkiinnonkohteet kertovat siitä, millainen toiminta ihmistä kiinnostaa ja mikä on nautinnollista - se näkyy yksilön omissa taipumuksissa ja mieltymyksissä. (Hautala ym. 2011, 236 - 237; Kielhofner 2008, 13.)

Nautintoa tuottavaa toimintaa on esimerkiksi fyysinen ponnistelu ja siitä aiheutuva mielihyvä, yhteinen toiminta muitten parissa, toiminnan sopiva haasteellisuus tai esteettinen kokemus. Mieltymykset ovat toimintoja esimerkiksi urheilun, taiteen tai kodinhoidon tehtävissä. Omista mielenkiinnon kohteistaan ihminen luo arkeen sisältöjä, luoden vaihtelua ja energiaa elämäänsä. (Hautala ym. 2011, 236 - 237; Kielhofner, Helin, Hiltunen & Vesaoja 1999, 29; Kielhofner 2008, 14.) Toimintakyvyn rajoitukset voivat estää itselle merkityksellistä toimintaa aiheuttaen mielipahaa (Kielhofner 2008, 35). Liikunnalliset menetelmät voivat olla erilaiselle oppijalle ainut kanava saada onnistumisen kokemuksia hänelle merkityksellisen toiminnan kautta (Hämäläinen 2012, 5). Korkeamäki (2013a, 26) viittaa Ingessonin vuonna 2007 julkaisemaan ruotsalaistutkimukseen, jossa todetaan urheilun vahvistavan positiivista minäkuvausta ja itsetuntoa sekä omien vahvuuksien löytämistä.

Dunferfieldin (2011, 235) teoksessa viitataan Erik H. Erikssonin psykososiaaliseen kehitysteoriaan, jonka mukaan keski-ikänsä (noin 35 - 65 vuotta) heijastuu eletty elämä ja sen kokemukset, tällöin opittuja taitoja hyödynnetään myös toisten käytettäviksi. Mikäli ihminen toimii liian uhrautuvasti itseään huomioimatta, voi siitä seurata epätasapaino ja loppuun palaminen.

## 4.3 Tottumus

Tottumukset auttavat ihmistä toimimaan omassa arjessaan tehokkaasti luoden rutiineja, jotka helpottavat elämää. Tottumuksiin vaikuttavia tekijöitä ovat ihmisen ajallinen (esimerkkinä elämän jäsentyminen viikkorytmiin, kellonaikoihin ja työ- sekä vapaa-aikaan), fyysinen sekä sosiokulttuurinen ympäristö. Tottumusten kautta luodaan toimintatapoja niin sanottuja tukirakenteita helpottamaan arjen sujuvuutta. (Kielhofner 1999, 30.) Sisäistetyt roolit ja tavat taas ohjaavat ihmisen käyttäytymistä roolien mukaisesti. Tottumus osa-alueisiin kuuluvat tavat ja sisäistetyt roolit. (Forsyth & Parkinson 2008, 8.)

**Tavat** ovat piileviä toistojen myötä hankittuja tai kulttuuriin liittyviä taipumuksia, mitkä ohjaavat toimintaa ihmiselle jo tutussa tilanteessa tai ympäristössä. Opittujen tapojen pohjalta ihminen luo toiminnalle rutiineja ja tämän kautta käyttäytyminen ohjautuu helpommin. Tavat säätelevät ihmisen ajankäyttöä, ne synnyttävät useita toiminnallista suoriutumista kuvaavia käyttäytymismalleja, ja ne vaikuttavat siihen, kuinka tietystä toiminnasta tyypillisesti selvittäään. Tutussa ympäristössä toimiminen on helppoa, mutta vieras ympäristö luo selviytymiselle haasteita ohjaten kokeilemaan uusia tapoja toimia. (Hautala ym. 2011, 238; Kielhofner ym. 1999, 30.)

Sosiaalisissa ryhmissä usein koettu yhteenkuuluvaisuuden tunne syntyy yhteisten tapojen kautta. Ihmisellä on myös kiusallisia tai huonoja tapoja, jotka on myös hyvä huomioida. (Hautala ym. 2011, 238.) Esimerkiksi toimintatapa, jolloin ihminen ennakoiki toimintaansa aikaisempien epäonnistumisen kautta voi kasvaa ongelmalliseksi. Tällöin toiminnassa kaikki huomio kiinnittyy negatiivisten asioiden miettimiseen ja näin onnistumisen mahdollisuudet heikentyvät. (Cacciatore 2008, 18.) Alisuoriutuminen voi johtaa toiminnan välttelyyn, jolloin ihminen ei pääse edellytyksistään huolimatta tasolle johon pystyisi (Hämäläinen ym. 2008, 470).

Ihmisen tulisi hyväksyä myös elämään kuuluvat vastoinkäymiset ja pettymykset ilman, että ne vaurioittavat itsetuntoa ja johtavat itsesyytöksiin. Epäonnistumisista voi oppia seuraavaan kertaan parempia toimintatapoja ja näin saada varmuutta selviytymiseen. (Keltikangas 1999, 22 - 23.)

**Sisäistetyt roolit** liittyvät tapoihin toimia erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Toimimme eri rooleissa esimerkiksi työpaikalla, koulussa tai kotona vanhemman roolissa (Viljamaa 2006, 137 - 197). Roolit vaikuttavat siihen mitä olemme, tuoden omia vaahteita tehtävien suorittamisiin. Ihmisen eri toiminnalliset roolit luovat arkeen rytmiä ja säännönmukaisuutta. Roolit vaikuttavat tyyliin ja toimintatapoihin sekä vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. Ne näkyvät eri tehtävissä suoriutumisenä, roolit tuovat myös toimintaan opittuja tapoja – rutiineja. Eri roolit jäsentävät arkea ajallisesti, ihmisen mukautuessa päivä- tai viikkoryhmiin (Kielhofner ym. 1999, 30 - 31). Ihmisellä on monia väliaikaisia rooleja, esimerkkinä opiskelijan rooli, jotka jatkuvat elämäntilanteen mukaan, eivätkä ole kestoilta yleensä kovin pitkiä. Itsetunnon osalta merkityksellinen vastinpari on ”otettu tai toisaalta annettu rooli”. Elämämme aikana meille annetaan useammanlaisia rooleja; tällöinkin on huomioitavaa, että ihminen itse voi määrittellä tapansa suhtautua rooleihin. Itseänsä vähättelevä tai kiltti voi ottaa sen roolin joka hänelle asetetaan. Mikäli ihminen toimii muiden asettamien toiveiden mukaisesti mukautuen ja epäitsekäästi, on tämä henkisesti hyvin raskasta. (Viljamaa 2006, 138 - 139.) Yksilöltä vaaditaan rehellisyyttä myös omien heikkouksien hyväksymisessä ilman, että niiden toteaminen vaikuttaa hänen itsekunnioitukseensa (Keltikangas 1999, 17). Tiedetään, että käsitys omasta itsestä arjen selviytyjänä on merkityksellinen (Cacciatore ym. 2008, 18). On yleistä, että omanarvontunne on vaihteleva tunnetila, mihin vaikuttaa toisilta saatu palaute sekä arvostus (Cacciatore ym. 64 - 65).

#### 4.4 Suorituskyky

Suorituskyvyn perusta koostuu fyysisistä kyvystä ja psyykkisistä kyvyistä (Hautala ym. 2011, 239). **Suorituskyky** mahdollistaa arjen toiminnoista selviytymisen. Ihmiskehon rakenteet ja niiden toimivuus ovat oleellista kyvykkyydelle. Suorituskyky muodostuu fyysisistä (lihaksisto, luusto, hermosto, aivot, sydän – ja verenkiertoelimistö) sekä kognitiivisista (esimerkiksi muisti, suunnittelu, hahmottaminen) tai henkisistä kyvyistä. Inhimillisen toiminnan malli määrittelee suorituskyvyn objektiiviset osatekijät. Ihmisen itsensä näkemys omista kyvyistään vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa vaikuttaa käyttäytymiseen (Forsyth & Parkinson 2008, 8; Hautala ym. 2011, 239). Ihmi-



sen toimiessa, esimerkiksi liikkeessa, kehon aistimukset ja hahmottaminen ovat riippuvaisia keskushermostoon tulevasta tiedosta. Tieto vaikuttaa edelleen lihaksistoon kulkeutuvaan tietoon aiheuttaen liikkeen. (Kielhofner ym. 1999, 32.)

Oppimisvaikeuksiin usein liittyvät sensorisen integraation häiriöt ovat aistitiedon keskushermostollisen käsittelyn ongelmia. Taustalla on puutteita aistien yhteistoinnassa, joista seuraa haittaa suoriutumiseen ja käyttäytymisen hallintaan. (Hämäläinen ym. 2008, 483.) Motoriset haasteet ja oppimisvaikeudet liittyvät usein toisiinsa, koska motoriseen ja kognitiiviseen toimintaan liittyy aivoissa yhtenäinen hermojärjestelmä. Motorinen ja kognitiivinen oppiminen tapahtuvat limittäin. Liikunnan määrän lisäämisellä voi olla suotuisia vaikutuksia suoraan kognitiiviseen oppimiseen. (Jaakkola, Sääkslahti & Liukkonen 2009, 51.)

Oppimisvaikeuksien tunnistaminen on tärkeää, mikä lisää erilaisen oppijan itsetuntemusta ja ymmärrystä omiin ongelmiin (Paajanen- Reitelä & Haapasalo, 2010, 27). Itsetunto on minäkäsityksen positiivinen määrä, sisäinen tunne, että olen hyvä ja arvokas omana itsenäni (Keltikangas 1999, 16). Aikuistuesssa oma identiteetti selkiytyy, tietoisuus omasta identiteetistä taas tukee itsearvostuksen tunnetta (Viljamaa 2006, 15). Fyysinen minäkuva on oman anatomisen rakenteemme ja ulkoisen olemuksemme mieltämistä. Psykkinen minäkuva käsittää oman kokemuksen itsestämme, esimerkiksi omista henkisistä kyvyistämme, älykkyydestämme ja motivoitumisestamme sekä arvostuksistamme. (Viljamaa 2006, 12 - 13.) Suoritusajajärjestelmä toimii vuorovaikutuksessa tahto- ja tottumusajajärjestelmien kanssa toiminallisen käyttäytymisen tuottamisessa (Kielhofner ym. 1999, 33).

Fyysinen ja henkinen tasapaino on terveen minäkuvan ilmentymä. Terve fyysinen minäkuva on kokomme ja ulkonäkömme hyväksyntää, itsestämme huolehtimista ja kehossamme viihtymistä. Oma sisäinen tasapainomme heijastuu myös kanssakäymiseemme, epävarmuus taas välittyy helposti toisiin. (Viljamaa 2006, 182.)

Fyysisellä minäkuvalla on oleellinen merkitys itsetunnon vahvistamisessa. Hyvä kunto vahvistaa itsetuntoa, kun taas heikko kunto koettelee itsetuntoa. Hyvä kunto ja sen ansiosta selviytyminen lisää elämänhallinta sekä vapauttaa energiaa henkisiin suori-

tuksiin, kun taas heikko kunto sitoo energiaa. Fyysisesti vahva kunto vapauttaa energiaa myös harrastuksiin ja virkistykseen. Kunto-ominaisuuksia kannattaa pitää yllä, koska ne auttavat myös stressin hallinnassa. Fyysisen puolen pettäessä myös henkinen puoli joutuu koetukselle. (Viljamaa 2006, 174 - 175.)

## 4.5 Ympäristö

Ympäristö vaikuttaa ihmisen motivaatioon (tahto) ja toiminnan jäsentymiseen (totumus). Se sisältää toimintaan vaikuttavat sosiaaliset, fyysiset (tilat), kulttuuriset sekä taloudelliset että poliittiset osa-tekijät. (Hautala ym. 2011, 240.)

**Sosiaaliset ryhmät** voivat olla hyvin erilaisia käsittäen viralliset (työyhteisön, järjestötoiminnan) kuin myös epäviralliset (sosiaalinen verkosto, "some") ryhmätkin. Eri ryhmillä on sisäisiä tapoja ja rooleja. Ryhmät jakavat usein yhteisen arvoperustan ja kiinnostuksen kohteet. Ryhmät vaikuttavat ihmisen arvoihin ja sitä kautta toimintaan. (Hautala ym. 2011, 242.)

Aikuisuuteen liittyy paljon sosiaalista ja yhteiskunnallista toimintaa (perhe, työelämä, ystävät ja harrastukset). Aikuinen hakee elämänympäristössään paikkaa, jossa hänen kykynsä ja taipumuksensa löytävät vastinetta sisäisille odotuksille ja pyrkimyksille. (Dunderfelt 2011, 97.) Sosiaalisella minäkuvalla käsitetään ihmisen omakohtaista tulkintaa siitä, miten hän kokee selviävänsä toisten ihmisten parissa. Mikäli sosiaalinen minäkuva on heikko, voivat omat ennako-oletukset selviytymisestä heijastua toimintaan. Ennako-oletuksilla on merkitystä toiminnan aloittamisessa tai siinä, että toimintaa väistellään (Viljamaa 2006, 13.) Tunne omasta kömpelyydestä tai epävarmuus vuorovaikutuksessa, voi olla este, jopa työelämässä toimimiselle (Viljamaa 2006, 183).

Kortemäen tutkimuksen (2013a, 81) mukaan aikuiset erilaiset oppijat kokevat tärkeäksi löytää "järkeviä" selityksiä omaan oppimisen vaikeuksiinsa – miten perustella toisille omia haasteitaan. Aikuisten itselleen asettamat vaatimukset oppimisen suhteen olivat myös keskimääräistä kovempia.

Tilat käsittävät ihmisen **fyysisen ympäristön** (esimerkiksi työpaikan, kodin, harraste- paikat, liikekeskukset ja luonto sekä sää-olosuhteet). Esineet voivat olla luonnon muokkaamia tai ihmisen luomia sekä teollisia tuotteita. Oman kulttuurin arvot vaikuttavat fyysiseen ympäristöön rakennettuihin tiloihin ja esineiden valintaan. Esineiden merkitys voi olla symbolinen heijastaen ihmisen arvoja, kokemuksia tai kiinnostuksen kohteita. Ympäristö voi olla toimintaa estävä tai vaikeuttava. (Hautala ym. 2011, 240 - 241.) Vaihtoehtoisesti se voi myös mahdollistaa ja motivoida toimintaan, esimerkiksi riittävän häiriötön ja hiljainen tila tenttitilanteessa mahdollistaa erilaisen oppijan toiminnan tehokkuuden (Hämäläinen ym. 2008, 265). Ihminen kokee onnellisuutta toimiessaan ympäristössä, jossa hänen kykynsä pääsevät oikeuksiinsa. Näin ollen ympäristön vaikutus älyllisiin suorituksiin on merkityksellinen. (Viljamaa 2006, 211 - 212.)

#### 4.6 Toiminnallinen identiteetti ja pätevyys

**Toiminnallinen identiteetti** kehittyy ja rakentuu ajan myötä ja toimimisen ohella. Toiminnallinen identiteetti vastaa kysymyksiin ihmisen omasta ymmärryksestään itsestään toimijana ja minkälaiseksi toimijaksi hänen toiveenaan on tulla. Toiminnallinen identiteetti nousee ihmisen toiminnallisen osallistumisen ja eletyn elämän kautta. (Hautala 2011, 246; Forsyth & Parkinson 2008, 11; Kielhofner 2008, 145 - 148.) Toiminnallinen identiteetti sisältää ihmisen ymmärryksen tehokkuudestaan ja suorituskyvystään toimijana. Se käsittää toiminnat, jotka koetaan merkityksellisinä, kiinnostavina ja tyydytystä tuottavina. Toiminnallinen identiteetti antaa ymmärryksen arjesta ja sen rutiineista sekä antaa ihmiselle ymmärryksen velvollisuuksista. Ihmissuhteiden ja roolien myötä muodostuu käsitys ja havainnot omasta itsestä sekä ympäristön tuesta sekä sen asettamista vaatimuksista toiminnalle. (Hautala ym. 2011, 247; Forsyth & Parkinson 2008, 11.)

Julkisella itsetunnolla tarkoitetaan sitä itsetunnon aluetta, jonka haluamme näyttää muille. Aistimme ympäristön odotuksia ja käyttäytyen niiden mukaan. Vain harvoilla on rohkeutta käyttäytyä täysin vastoin ympäristön odotuksia. Jos ihmisen yksityinen ja julkinen itsetunto ovat jatkuvasti liian suuressa ristiriidassa keskenään, joutuu hän

käyttämään suoriutumiseensa nähden liikaa energiaa, mikä voi näin johtaa uupumiseen. (Viljamaa 2006, 226 - 228.) Korkeamäen tutkimuksessa (2013a, 96) todetaan, että erilaisen oppijan haasteista selviytymisen kokemukseen vaikutti omakohtaisen merkityksen löytäminen näille elämäkokemuksille. Myönteisillä, mutta myös kielteisillä elämäkokemuksilla voi olla yhtä suuri merkitys selviytymiselle.

**Toiminnallisella pätevyydellä** tarkoitetaan sitä, miten ihminen ylläpitää identiteettiään ja sen määrittelemää toiminnallista osallistumista. Käytännössä tämä tarkoittaa ihmisen toimintaa hänen rooliensa, arvojensa ja vaatimustason mukaisesti, niiden arkisten rutiinien ylläpitämistä, jotka mahdollistavat velvollisuuksista selviytymisen. Toiminnallinen pätevyys näkyy erilaisissa tehtävissä, mitkä tuovat tunteen hallinnasta ja saavutuksista sekä tuottavat tyydytystä ja antavat ymmärryksen kyvyistä, näin olen ihminen haluaa ylittää toivomiinsa päämääriin ja toimia arvojensa mukaisesti. (Forsyth & Parkinson 2008, 12.)

Toiminnallinen identiteetti ja pätevyys kehittyvät ja muotoutuvat ihmisen kasvun ja kehityksen myötä. Voidaan todeta, että toiminnallinen valintojen prosessi on jatkuvaa ja dynaamista. (Kielhofner 2008, 132.) Ihmisen luottamus omaan osaamiseensa kehittyy ja säilyy hänen huomatessaan saavansa toivomiaan asioita aikaiseksi. Epäonnistumisista voi olla seurauksena opittu avuttomuus, jos asiat eivät etene toivotuun tulokseen kovasta yrityksestä huolimatta. (Viljamaa 2006, 122.) On esitetty, että osalle erilaisista oppijoista vaikeudet oppimisen ja tiedonkäsittelyn erilaisuudessa kompensoituvat erilaisin opituin ratkaisuin. Toisille taas oppimisvaikeudet voivat aiheuttaa edellä mainittua isompaa haittaa. (Kortemäki 2013a, 102.)

## 5 Tutkimuksellisia näkökulmia

### 5.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tavoitteena on tutkia aikuisten erilaisten oppijoiden kokemuksia siitä, miten liikunta on vaikuttanut heidän toiminnalliseen identiteettiin ja pätevyyden kokemukseen. Opinnäytetyömme ei ole suora toimeksianto, mutta avustavana yhteistyötahona toimi Jyväskylän seudun Erilaiset Oppijat Ry:n puheenjohtaja Irma Kakkuri. Opinnäy-

tetyömme löytyy myös sähköisessä muodossa ja on tätä kautta Erilaisten Oppijoiden Liiton Ry:n ja eri työelämän tahojen hyödynnettävissä sekä kaikkien asiasta kiinnostuneiden saatavilla.

## 5.2 Laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen synonyymina käytetään kvalitatiivisesta tutkimusta. Käytämme opinnäytetyössämme termiä laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus korostaa joustavaa tutkimusprosessia, jossa tutkittavan kohteen taustatiedot ja -teoriat nousevat tutkimusaineiston lähtökohdaksi. Laadullinen tutkimusote tarttuu ilmiön kokonaisuuteen ja pyrkii tulkitsemaan kokemuksellisuutta; tutkimuksessa kulkee eräänlainen tulkintojen ketju, jossa tulkinnan avulla perustellaan seuraava tulkinta. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne, & Paavilainen 2011, 81 - 83.)

Laadullisen tutkimuksen avulla pyritään mahdollistamaan uusia tulkintoja ja lisäämään ymmärrystä sekä antamaan tutkittaville ilmiöille merkityksiä (Pitkäranta 2010, 12). Laajemmassa mittakaavassa laadullisella tutkimusotteella kuljetaan empiriasta teoriaan eli käytännössä se tarkoittaa havaintojen ja ilmiöiden viemistä yleiselle tasolle; tutkimuksen avulla ymmärretään, tulkitaan ja luodaan kuvaava malli / viitekehys tutkittavalle ilmiölle. Viitekehysten avulla voidaan tarkastella itse ilmiötä ja tutkittaessa saatuja havaintoja. (Pitkäranta 2010, 20.)

Laadullisen tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksen mukaisesti. Luotettavan tutkimustiedon tuottaminen vaatii yleisesti tieteelliseen tutkimukseen hyväksytyjen kriteereiden täyttämisen. (Ronkainen ym. 2011, 11.) Laadullisen tutkimuksen lähtökohdaksi ei ole teorian tai hypoteesin testaaminen, vaan aineiston monipuolinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Aineiston hankinnassa käytetään laadullisia metodeja, joka tarkoittaa sitä, että tutkittavien näkökulma ja ”ääni” pääsevät esille. (Hirsijärvi ym. 2009, 164.)

### 5.3 Teemahaastattelu

Hirsjärvi & Hurme (2011, 48) määrittelevät teoksessaan puolistrukturoidun haastattelun teemahaastatteluksi, koska keskustelu kohdennetaan haastattelussa tiettyihin teemoihin. Teemahaastattelu-termiä ei käytetä muissa kielissä, vaikka muuallakin tehdään samanlaisia haastatteluja. Englanninkielisessä tekstissä käytetään muun muassa seuraavaa nimitystä ”the general interview guide approach”. Teemahaastattelun perustana on, että kaikkia yksilön ajatuksia, tunteita, uskomuksia ja kokemuksia voidaan tutkia tällä menetelmällä; teemahaastattelu korostaa haastateltavien elämysmaailmaa ja heidän kokemusmaailmansa määritelmiä tilanteesta. Tämän ajattelutavan etuna on, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa.

Olemme valinneet aineiston keräysmetodiksi ryhmämuotoisen teemahaastattelun. Teemahaastattelu vastaa hyvin laadullisen tutkimuksen lähtökohtia. Teemahaastattelun aihepiiri on rajattu, mutta kysymysten tarkka ja ennalta määrätty muoto sekä järjestys puuttuvat. (Hirsjärvi ym. 2009, 208.) Inhimillisen toiminnan mallin seuranta-arviointi käsikirjasta saimme idean haastattelussa käytettävien käsitteiden avaamisesta yleiskielelle. Teemahaastattelussa käytimme seuraavia ilmaisuja: tahto on toimintaan motivoitumista, totumus on toimintatapa ja ajallinen jäsentymisen on ajoittaminen. (Forsyth & Parkinson 2008, 12.)

### 5.4 Teorialähtöinen sisällönanalyysi

Hirsjärvi & Hurme (2011, 136 – 137) kuvaavat teoksessaan aineiston laadullisen tutkimuksen analyysivaihetta siten, että tutkijat poikkeavat siinä, kuinka erillisinä osina he käsittävät aineiston luokittelun, analyysin ja tulkinnan. Opinnäytetyömme analyysi alkoi jo haastatteluvaiheessa; huomioimme kuitenkin tarkasti, ettei teemahaastattelu ollut johdatteluvaiheeseen. Pyrimme pitämään mielessä ennakkokäsitysten ja teorioiden poissulkemisen haastattelussa, vaikka haastattelukysymysten laatimisen pohjalla käytimme apuna inhimillisen toiminnan mallia. Laadullinen tutkimusote säilyttää aineistonsa sanallisessa muodossa. Analyysivaiheessa tutkija käyttää päättelyä, joka voi olla aineistolähtöistä tai tutkijalla voi olla teoreettisia hypoteeseja, joita hän pyrkii

todentamaan aineistonsa avulla. Opinnäytetyössämme toimimme haastateltavien kokemukset esille tulkiten litteroidun aineiston (*rakentuminen*), keräten siitä oleelliset asiasisällöt (*selventäminen*), jotka tiivistimme ja luokittelimme (*varsinainen analyysi*).

Teimme sisällönanalyysin Tuomen ja Sarajärven (2002, 105) mukaisesti (ks. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, luku 7.3.2). Tarkastelimme sanatarkkaan tekstimuotoon litteroitua teemahaastattelun aineistoa eritellen ja yhtäläisyyksiä etsien, joiden mukaan muodostimme tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyn kuvauksen. Analyysin tulokset kytkimme laajempaan Inhimillisen toiminnan mallin kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin.

## 6 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

### 6.1 Opinnäytetyön prosessikuvaus

Idea opinnäytetyön syntyä Erilaisten Oppijoiden Liiton Ry:n kautta, jonka toiminnassa olen itse (Suvi) mukana. Erilaisten oppijoiden omakohtaiset jaetut kokemukset vahvistivat tiedonhaluani; tahdoin ymmärtää tulevana toimintaterapeutina toiminnan, liikunnan merkityksellisyyden ja itsetunnon välistä yhteyttä. Omakohtainen kokemus liikunnan merkityksestä kiinnosti ja päätin syventää omaa osaamista ja tutkia oppimisvaikeuksien monimutkaista ilmiötä.

Opinnäytetyö aihe-ehdotus hyväksyttiin 12.11.2013. Kävin (Suvi) keskustelua Erilaisten Oppijoiden liiton yhteistyötahon kanssa hahmottaen työtäni ja haastattelin Niilo Mäki Instituutin motoristen haasteiden asiantuntijaa saaden näin paremmin ymmärrystä jo olemassa olevasta tutkimus tiedosta. Opinnäytetyön rajaaminen ja tutkimusmetodin valinta osoittautui haasteelliseksi. Sovellettavaa tietoa oli paljon monitieteellisesti esimerkiksi lääketieteen, toimintaterapian, erityisopetuksen, psykologian, kasvatuksen ja opetuksen sekä liikunnan aloilta.

Varsinainen aiheen rajaus alkoi viimein hahmottua: Voisiko liikunta vaikuttaa arkiiseen toimintaan elämänhallintaa tukevana elementtinä? Minkälaisia vaikutuksia liikunnalla olisi toiminnalliseen identiteettiin ja pätevyyden kokemukseen? Aineiston

keräämiseen heräsi mielenkiinto kokemusasiantuntijuuden hyödyntämisestä teema-haastattelun muodossa.

Opinnäytetyösuunnitelman rajauksen ja sisällön suunnittelun myötä 1.4.2014 sain opinnäytetyöhöni mukaan toimintaterapeuttiopiskelija kollegan Hanna Sorsan JAMK:n hyväksynnällä. Aihealue oli hänelle osin ennestään tuttua, joten kiinnostusta ja esiyymmärrystä oli jo olemassa, näin pääsimme jatkamaan sujuvasti yhdessä työskentelyä. Tehokkaan suunnittelun ja vahvuksiemme hyödyntämisen kautta aloimme järjestelmällisen ja poikkitieteellisen tiedonhaun. Osallistuimme alkusyksystä 2014 Suvi Perttulan pitämään tiedonhankinnan ”opparisaunaan”.

Teorian avaamisen edetessä aiheemme muotoutuu ja selkeytyy, tästä huolimatta ymmärsimme, että aiheemme olisi haasteellista tutkia ja tiedonhankinta oli vaikeaa. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtia on todellisen elämän kuvaaminen ja ymmärrys siitä miten todellisuus voi olla hyvin moninainen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157). Tutkimuksia etsiessämme selvisi, että aikuisten oppimisvaikeuksia oli alettu tutkia laajemmin vasta 1980-luvulla. Päädyimme hyödyntämään työssämme paljon suomenkielistä materiaalia, koska omassa maassamme tehty tutkimustyö on hyvin laadukasta ja sovellettavissa omaan kulttuuriimme sekä toimintaterapian teoriaan. Niilo Mäki Instituutti on oppimisvaikeuksien uraa uurtava kehittämistyön ja monitieteellisen tutkimuksen yksikkö, joka kerää kansainvälistä ja suomalaista tietoa laajasti. (Niilo Mäki Instituutti 2014)

## 6.2 Tiedonhankintaa

Tärkeimpinä tiedonlähteinä käytimme kirjastojen ja oppilaitosten sekä yliopistojen eri tietokantoja hakiessamme aihe-alueita käsittelevää kirjallisuutta ja tutkimustietoa. Tietokannoista tutkimme seuraavia: Nelli-portaali, Cihnal, Cochrane database, OT seekers, Google Scholar. Erityisesti pystyimme käyttämään tietoa Kuntouksen ja kuntoutuksen tutkimuksen ja kehittämistyön verkkopalvelusta sekä Theseus-julkaisuarkistosta. Hyödynsimme tiedonhaussa myös Googlen vapaasanahaukua.



Ajantasaista tietoa haimme monipuolisesti kirjoista, tutkimuksista, opinnäytetöistä, hankkeista, lehtiartikkeleista ja verkkojulkaisuista. Lisäksi hyödynsimme asiantuntijoiden suullista informaatiota Erilaisten Oppijoiden Liitto Ry:stä ja Niilo Mäki Instituutista ja edellä mainittujen tahojen verkkojulkaisuista. Ulkomaalaisista tietokannoista haimme rajauksella systemaattiset kirjallisuuskatsaukset ja tieteelliset artikkelit. Käyttöön otettavan materiaalin kriteerinä oli kaikki hakuehtomme täyttävät hakusanat ja tutkittavan materiaalin ikä, jonka rajasimme vuodesta 2000 – 2014.

Opinnäytetyön suomenkielisiksi hakusanoiksi ja niiden hakulauseiksi muodostuivat: *Erilainen oppija, Oppimisvaikeus, Minäkuva, Itsetunto, Liikunta ja Toimintaterapia*. Englannin kielisillä hakusanoilla ja eri versioilla hakulauseista käytimme useita eri synonyymi vaihtoehtoja. Englanninkieliset hakusanat ja hakulauseissa käytetyt hakusanat olivat: *exercise, strenght training, physical activity, developmental disorders, learning difficulties, learning disorder, learning disability, self-esteem, self-efficacy, occupational therapy*. Eri hakuvaihtoehtoista huolimatta emme saaneet englanninkielistä sopivaa tutkimusmateriaalia hakuehdoillamme. Ainut yhdysvaltalais tutkimus löytyi Korkeamäen (2013a) tutkimuksen lähdeviitteistä.

Totesimme, että hakutulokset olivat vaatimattomia, myös kansainvälistä tutkimusta aiheesta oli heikosti saatavilla. Tämä sama tulos tuli ilmi tiedonhaussa esimerkiksi laajassa Korkeamäen (2013a, 14) tutkimuksessakin. Toimintaterapian tutkimusta aikuisten osalta ei ollut saatavilla. Sovellettavaa tietoa löytyi paljon käsitellen erilaisen oppijan lapsuutta ja nuoruutta, jota pystyimme käsittelemään vain elämän kulku käsitteen kautta.

Olemme pyrkineet arvioimaan keräämämme tiedon arvoa ja käyttökelpoisuutta vahvan, kohtalaisen tai heikon näytön näkökulmasta. Koska opinnäytetyömme aihe on toimintaterapian näkökulmasta lähes tutkimatta, laitoimme näytön vaatimukseksi vahvan tai kohtalaisen näytön. Kokeelliset ja määrälliset tutkimukset vahvistavat toimintaterapiamenetelmän vaikuttavuutta, mutta kuitenkin asiakkaan näkökulma ja hänen kokemuksensa tulevat mahdollisesti paremmin esille laadullisen tutkimuksen kautta. (Hautala ym. 2011, 116.)

## 6.3 Aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu

Teemahaastattelun osallistujien kriteeriksi valikoitui ikä ja diagnosoitu oppimisvaikeus tai omakohtainen kokemus oppimisvaikeudesta. Haastateltavien elämäntavoista meillä ei ollut esitietoa. Iältään haastateltavat jakautuivat ikäluokkaan 39 – 69 vuotta. Haastatteluun osallistujat löytyivät Erilaisten Oppijoiden Liitto Ry:n kautta sekä opinnäytetyön saadessa kiinnostusta. Alun perin teemahaastatteluun osallistujien lukumäärä oli viisi. Opinnäytetyötä koskevien aikataulumuutosten vuoksi haastateltavien määrä väheni kolmeen, mikä tuntui sopivalta ryhmäkoolta haastatteluajan ollessa vain tunnin pituinen ja teemojen ollessa laajoja sekä samalla myös henkilökohtaisia.

**Haastattelun esivalmistelu.** Teemahaastattelun suunnittelimme Inhimillisen toiminnan mallin teorian pohjalta. Tämä antoi opinnäytetyölle selkeän rakenteen, jolloin saimme yhdistettyä teemahaastattelun kysymykset jo edellä käsiteltyyn teoriapohjaan. Haastattelua suunnitellessa avasimme käsitteet yleiskielelle välttäen ammattitermejä. Teemahaastattelun kysymykset muotoutuivat Inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden kautta: *toiminnallinen identiteetti ja pätevyys*, joista pääkysymykset muotoutuivat teemojen otsikoiksi. Teemojen alle laadimme kysymyspatteriston, joka avasi lisäkysymyksiä käsiteltäviä haastatteluteemoja (Liite 3.). Kysymysten hahmottamista helpottamaan käytimme myös visualisointia, kolme pääteemaamme olivat haastateltavien käytettävissä sarjakuvamaisesti (Liite 5., 6., 7.).

**Tutkimuksen eettiset näkökannat.** Korostimme jo haastattelun saatekirjeessä ja tutkimusluvissa mukanaolon vapaa-ehtoisuutta ja myös vaitiolovelvollisuuttamme, joka takaa haastateltaville anonymiteetin (Liite 1., 2.). Koimme tärkeäksi korostaa tutkimuksen eettisiä näkökantoja myös kirjallisen eettisyyslupauksen muodossa (Liite 4.). Haastateltaville oli myös ennen kirjallista materiaalia avattu suullisesti tai sähköpostitse opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja haastattelun toteutus sekä kerätyn aineiston käyttötarkoitus. Heillä oli käsitys myös teemahaastattelun kysymyksistä ja haastattelun nauhoituksesta. Nauhoitteet hävitettiin asiallisesti analyysi työvaiheen loppuksi.

**Haastattelu toteutettiin 14.10.2014** Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimitiloissa, joista olimme varanneet tarkoituksella haastatteluun rauhallisen ja viihtyisän tilan, sillä rennon ilmapiirin luominen haastateltaville oli meille tärkeää. Meistä johtumattomista muutoksista, paikalle saapui vain kaksi haastateltavaa. Hyvin suunniteltu haastattelutilanne sujui luontevasti ja suoraan paperista lukemista ei tarvinnut juuriakaan tehdä. Yhteensä 1 h 15 minuuttiin sisältyivät alkuun kahvittelu, jonka tarkoituksena oli pohjustaa teemakeskustelua ja vapauttaa ilmapiiriä. Haastattelun loppuun tarjosimme myös mahdollisuuden vapaamuotoiseen keskusteluun ilman nauhoitusta, varmistaaksemme, etteivät haastattelun henkilökohtaiset kysymykset aiheuttaneet esimerkiksi ahdistumista. Tällaiselle keskustelulle ei ollut kuitenkaan tarvetta ja eikä nauhoituksen päättymisen jälkeen tullut enää haastattelutilanteeseen kuuluvaa materiaalia.

Olimme sopineet työnjaon haastatteluun; toinen meistä johti vahvemmin keskustelua muun muassa kysymysten osalta sekä huomioi ajankäyttöä ja toinen meistä avasi lisäkysymysten tarkoituksia ja selkiytti visuaalisin sarjakuvateemoin haastattelukysymyksiä. Vapaamuotoinen keskustelutilaisuus eteni kolmea teemaa käsitellen sujuvasti noin 20 minuuttia per teema. Mielestämme ryhmämuotoinen teemahaastattelu mahdollisti myös vertaistuellisen näkökannan ja samalla antoi uudenlaista ajatusta keskusteluun. Olimme itse hyvin tyytyväisiä ryhmäkokoon, sillä olivathan teemat henkilökohtaisia ja puhuttelevia. Saimme paljon monipuolista materiaalia näiltä kahdelta haastateltavalta. Teemahaastattelun etuna oli selvästi se (esimerkiksi verrattuna kyselylomakkeeseen), että tutkimukseen osallistuneet ymmärsivät varmasti haastattelun aikana esitetyt kysymykset ja saattoivat halutessaan tehdä tarkentavia lisäkysymyksiä.

## 6.4 Aineiston analyysivaiheista

Kvalitatiivisen aineiston analyysiprosessin toteutimme Hirsijärven ja Hurmeen (2011, 143 – 152) prosessimallin vaiheiden mukaisesti. (Kuvio3.) Aineistonkäsittely jaetaan karkeasti kahteen vaiheeseen; analyysi ja synteesi. Analyysivaiheessa eritellään ja

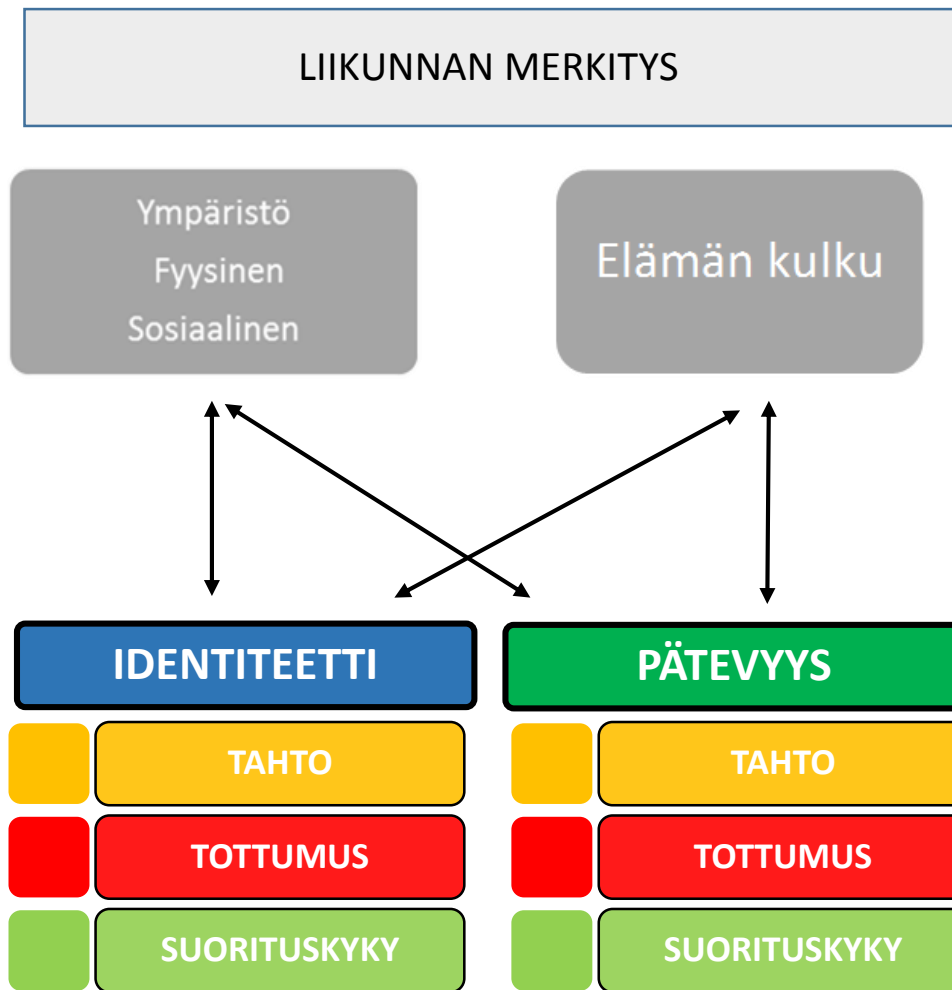
luokitellaan aineistoa, synteesivaiheessa luodaan kokonaiskuvaa ja pyritään esittämään tutkittava ilmiö uudenaikaisessa perspektiivissä.



Kuvio 3. Haastatteluaineiston analyysin vaiheet.

Mukailtu kaavio Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 144) mukaan.

Olimme huomioineet opinnäytetyön aikataulussa analyysivaiheeseen riittävästi aikaa. Aineistomme oli sanatarkasti auki litteroitu. Nauhoitusta oli yhteensä 63 minuuttia, josta muodostui 54 sivua litteroitua tekstiä. Tulostimme litteroidun tekstin, joka oli myös kuunneltavissa. Käytimme aineiston luentaan aikaa ja samalla haimme tekstistä yhteneväisyyksiä ja eriävyyksiä. Pidimme koko ajan esillä huoneentauluna työmme tavoitteen, jotta lukiessa löytäisimme olennaisimman. Luokittelun pohjana käytimme Inhimillisen toiminnan mallin teoriaa, joka on ollut läpi koko opinnäytetyöprosessimme ”punainen lanka”. Käytimme merkitsemiseen erilaisia väri- ja kuviokoodeja lukiessamme litteroitua tekstiä, joilla luokittelimme aineistoa järjestelmällisesti. Ensimmäisessä vaiheessa keräsimme aineistosta pääkohdat, jotka vastasivat parhaiten tutkimukseemme tavoitteeseen. Tämä aineisto analysoitiin uudelleen ja luokiteltiin alaluokkiin. Alla olevasta kuviossa (Kuvio 4.) esitetään luokittelun rakenne. Opinnäytetyömme sivuilla 36 – 41 olevissa taulukoissa (Taulukko 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8) aineisto on luokiteltu esimerkein pää- ja alaluokittain.



Kuvio 4. Aineiston luokittelu: pää- ja alaluokat sekä niiden suhde toisiinsa.

## 7 Tutkimustulokset

Tässä luvussa tarkastellaan luokiteltua aineistoa. (Kuvio 4.) Työn jäsentelyyn käytimme apuna "laatikointia", jotka ovat esitettyinä taulukoissa (Taulukko 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8). Aineisto jaettiin "laatikoihin" ylläolevan luokittelujärjestelmän mukaisesti **pääluokkiin: toiminnallinen identiteetti** (sininen) ja **toiminnallinen pätevyys** (tumma vihreä). **Alaluokat** on avattu väriteemoin: **tahto** (oranssi), **tottumus** (punainen) ja **suorituskyky** (vaalea vihreä).



neisto kuvaa myös liikunnan tuomaa vaihtelua koulupäivään ja antaen toisenlaista aktiviteettia akateemisten oppiaineiden väliin.

Toisaalta, saatu aineisto kuvasi miten **sosiaalinen ympäristö** voi antaa hyvin negatiivista palautetta vaikuttaen heikentävästi toiminalliseen identiteettiin sekä toimintaan motivoitumiseen. Kokemuksia kuvattiin näillä sanoin: ”olin aina se joka jäi”, ”hidas”, ”kompastelin”, ”norsu posliinikaapissa”, ”en pysynyt rytmissä” ja ”ryhmässä oli hankalinta.”

Koululiikuntaa oli myös vihattu, mutta uudet liikunta kokemukset olivat muuttaneet omaa suhtautumista liikuntaan myöhemmin aikuisena positiivisempaan suuntaan. Aineisto kuvasi myös onnistumisen kokemuksen tanssiesityksen muodossa – kokemus oli ollut haastateltavalle voimaannuttava.

*”Ensimmäisellä luokalla jäin aina jälkeen, kun mä en ymmärtänyt. Minä en hahmottanut enkä tajunnut sitä. Ja lukeminen oli silleen, et se on jäänyt. Luin, mut sit mä en taas ymmärtänyt, mitä siinä sanottiin. Matematiikka mul on ollu hirveen huono välttävä 5. Mutta sitten ne puolukkaretket, jokaisen piti noukkii puol litraa tai litra. Mentiin metsään koko luokka. Niin se oli yks semmoinen ihana reissu aina, että polkupyörällä lähetettiin, opettaja vei meidät sinne. Kivalta, se tuntu vaihtelulta, kun lähetettiin.”*

*”Koululiikuntaa vihasin yli kaiken, koska olin hidas ja piti tehdä rytmissä. Ja siellä opettaja huusi: on se nyt kumma juttu, että siellä ei päästä rytmiin mukaan (naurahtelua)? Ja yleensä sitten laitettiin myös luokasta pois tai liikuntasalista pois. Ja sitten mä ite siellä leikin jotain ballerinaa oven takana. Kun kasvoin vähäsen ja sitten tuli diskot ja muut me oltiin ihan innoissaan. Tehtiin semmoinen esitys vanhempainiltan. Se on myös jäänyt mieleen. Ehkä se nyt oli hieman 12 -vuotiaille siihen aikaan uskalias tanssi, että siinä vähän mentiin Lambada-keinuntaa se oli hyvä kokemus. En oo vihannut liikkumista.”*

Haastateltavien liikunta kokemukset peilasivat vielä aikuisenakin lapsuuden ”liikuntamuistoihin”. Kokemuksilla oli vaikutusta tämänhetkisiin liikuntaan motivoitumiseen ja toiminnan muotoihin.

## 7.2 Erilainen oppija, aikuisuus ja liikunta

Aikuisen kokemukset omasta erilaisuudesta ja selviytymisestä arjessa olivat yhteydessä työelämän vaatimukseen. Tässä osiossa tuomme teemahaastattelun aineiston analyysin kautta esille aikuisten erilaisten oppijoiden näkemyksiä, miten liikunta on vaikuttanut heidän toiminnalliseen identiteettiinsä ja pätevyyden kokemukseensa. Esille nousseet liikuntalajit olivat juoksulenkit, koiran kanssa ulkoilu, jooga ja siivous hyötyliikuntana.

## 7.3 Toiminnallisen identiteetin luokittelu

Erilaisten oppijoiden kertomuksista oli löydettävissä kokemuksia tahtoon, tottumuksiin sekä suorituskykyyn. Ilmaisulla oli tutkimuksemme mukaan vaikutusta heidän toiminnallisen identiteetin muodostumiseen. Aineistosta nousi oleellisesti esille ympäristön merkitys ja sen vaikutus toiminnallisen identiteetin muodostumiselle.

Mielihyvän tunne ja kiinnostus saavat ihmisen toimimaan oman tahtonsa mukaisesti. Haastateltavan omassa elämässä hän nostaa esiin itselleen merkityksellisiä asioita ja arvoja, jotka ohjaavat hänen päämääriään. Oma arvomaailma määrittää toimintaa.

(Taulukko 1.)

Taulukko 1. Pääluokka: toiminnallinen identiteetti - liikunta. Alaluokka: tahto.


TAHTO	
<p><b>Henkilökohtainen vaikuttaminen:</b> mielihyvä ja tyytyväisydentunne.</p>	<p><i>”Olen inhonnut yli kaiken juoksemista. Mut nyt se on tullut ja olen saanut pikku hiljaa pudotettua painoa. <b>Olen erittäin tyytyväinen. Siitä on tullut se juttu.</b>”</i></p>



<p><b>Arvot:</b> merkityksellisenä pidetty toiminta – joka tähtää tasapainoon ja mielenrauhaan.</p> <p><b>Mielenkiinnon kohteet</b></p>	<p><i>”Kaikki jumppasalit ahdistavat. <b>Yksin tekeminen on parasta esimerkkinä jooga ja yksin tanssiminen se tasapainottaa sitä ”kaaosta” (mieltä).</b>”</i></p>
---	---

Koimme tärkeäksi tuoda esiin haastateltavien arkea ja tottumuksia esimerkein. Haastateltavat olivat eri ikäryhmistä ja tämän osalta toiminnan muodot ja merkitykselliseksi koetut toiminnot vaihtelivat, toiminnan fyysisessä rasittavuudessa oli havaittavissa eroja. Mielekäs toiminta saattoi olla vaikka kodinhoitotyötä ja samalla näin hyötyliikuntaa. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Pääluokka: toiminnallinen identiteetti - liikunta. Alaluokka: tottumus.

 <b>TOTTUMUS</b>	
<p><b>Tavat:</b> Taukoliikunta työpäivän aikana mahdollisesti keskittymisen haastaviin tehtäviin. Opitut rutiinit ja voivat lisätä tehokkuutta.</p>	<p><i>”On hyvä, että on semmoisia keinoja, et saa sen sisäisen levottomuuden jotenkin rauhoittuu ja <b>voi keskittyä paremmin</b> töissä, annan luvan itselleni liikkua.”</i></p>
<p><b>Roolit:</b> Kotiaskareet (äidin rooli, puolison rooli) jäsentävät arkea, tuoden rutiineja, hyötyliikun-</p>	<p><i>”Kun on joskus semmoinen olo, että nyt ei tule yhtään mistään mittään. Lähdän vaikka siivoamaan. Ok, voikku tuli <b>hyvä olo</b> taas. Mun päivän kotihommat on siinä <b>olen onnistunut</b>”.</i></p>

taa ja hyväoloa arkeen.

Haastateltavan positiivinen kokemus omasta suoriutumisesta liikkujana ja siitä saatu hyvä olo lisäsi itsearvostuksen kokemusta ja tyytyväisyyttä omaan itseän. Tällä oli ollut positiivisia vaikutuksia toiminnalliseen identiteettiin arjessa toimimiseen myös stressitilanteiden haastaessa. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Pääluokka: toiminnallinen identiteetti - liikunta. Alaluokka: suorituskyky.

SUORITUSKYKY	
<p><b>Fyysiset - ja psyykkiset kyvyt:</b> näkemys omista kyvyistä, vaikuttaa käyttäytymiseen.</p> <p>Sisäinen tasapaino liikuntakokemuksen kautta.</p>	<p><i>”Ja se juoksu, mitä mä oon aina ennen vieroksunu. Mä oon aloittanu sen ja se <b>tuntuu niin hyvälle</b>, että kerta kaikkiaan”.</i></p> <p><i>”On hyvä, että on semmoisia keinoja, et saa sen sisäisen levottomuuden jotenkin <b>rauhoituu ja voi keskittyä</b> paremmin töissä.</i></p> <p><i>Annan luvan itselleni liikkua työpäivän aikana”.</i></p>

**Ympäristö.** Haastattelun aikana selvisi, että sosiaalinen ympäristö on voinut antaa hyvin erilaista palautetta oppimisvaikeuksien kanssa kamppailevalle. Haastattelussa ilmeni myös, ettei tarvittavaa tukea ole / ollut välttämättä lainkaan saatavilla. *”Töissä on tullut sellainen tilanne, että sanotaan päin naamaa, et osaks toi lukivammanen vaikka tajuta tai tavata.”* Erilainen oppija tarvitsee sinnikkyyttä ja sosiaalista verkostoa selvitäkseen arjessa. Sosiaalinen tukiverkosto tai perhe koettiin tärkeäksi. (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Pääluokka: toiminnallinen identiteetti - liikunta. Alaluokka: ympäristö.

YMPÄRISTÖ	
<p><b>Sosiaalinen, fyysinen, kulttuurillinen, ta- loudellinen – ja poliittinen ympäristö:</b></p> <p>minäkuva voi vaihdella eri toimintaympäristöissä ja toiminoissa.</p>	<p><i>”Mun isä kannustaa siihen liikkumiseen. Lapsuuden perheessä liikuttiin aina ja koko ajan. Isä treenas kisoihin ja maratoneihin. Nyt isä on soittanu puoli sukua läpi ja kertonut mun juoksu Harrastuksesta.”</i></p> <p><i>”Meidän perhe oli köyhä eikä meillä ollu semmosia hienoja liikuntavehkeitä, suksetki oli sellaset nälystimet.”</i></p>

#### 7.4 Toiminnallisen pätevyyden luokittelu

Toiminnallisen pätevyyden osa-alueet tulivat esille haastattelukertomuksissa tahtoon, tottumuksiin sekä suorituskykyyn liittyvillä ilmaisuilla, mitkä voitiin yhdistää pätevyyden kokemukseen. Ympäristön vaikutuksella oli erityisen voimakas merkitys haastateltavien pätevyyden kokemukseen. Sosiaalinen ympäristön palaute vaikutti negatiivisesti sekä positiivisesti haastateltavien liikunta kokemuksiin.

Toiminnallisen pätevyyden tunne tulee erilaisista arjen toiminnoista ja saavutuksista. Mielihyvää tuottavien omien arvojen ja tavoitteiden saavuttaminen vahvistavat omaa pätevyyden tunnetta. Haastateltavat nostivat vastauksissaan usein esille yksin tekemisen tuottaman mielihyvän kokemuksen. (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Pääluokka: toiminnallinen pätevyys - liikunta. Alaluokka: tahto.

TAHTO	
<p><b>Henkilökohtainen vaikuttaminen ja</b></p>	<p><i>”Se on semmoinen asia mistä tosissaan nautin, siivous. Olen semmoinen yksinpuurtaja ollut aina.”</i></p>

<b>arvot:</b> omien arvojen mukaista toimintaa - tyytyväisyys.	<i><b>Rakastan sitä, et saan olla yksin puuhastella omassa kotona”.</b></i>
<b>Mielenkiinnon kohteet:</b> arkiset rutiinit ja velvollisuudet.	<i>”Koiran kanssahan sitä <b>lähtee lenkille</b> useamman kerran päivässä. <b>Se on myös hyvä siivouskaveri</b>, se kuorsaa siinä, kun imuroin läheltä (naurua).</i>

Liikunnan erimuodoilla on vaikutusta toiminnalliseen pätevyYTEEN. Hyötyliikunta pitää myös mielen virkeänä, todetaan haastateltavien kuvauksissa. Haastateltavat jakoivat kokemuksen rauhasta ja yksin tekemisen ihanuudesta; he kokivat onnistumisen tunteita saadessaan toimia heille ominaisimmillaan tavoilla (tottumus). Haastateltavat pohtivat selviytymiskeinojaan, kun on vaikeaa tai stressaavaa arjen eri tilanteissa ja vertasivat liikunnan vaikutuksia tilanteisiin. (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Pääluokka: toiminnallinen pätevyys - liikunta. Alaluokka: tottumus.

	<b>TOTTUMUS</b>
<b>Tavat:</b> liikunta auttaa stressinhallinta. <b>Roolit:</b> vapaa-ajalla voi jättää velvoitteet ja työroolin.	<i>”Kun tulee semmoinen stressaava tunne niin, mun pitää juosta niin kauan, että <b>”räjähdän kappaleiksi”</b>. Se on aggressiivinen pakokeino, <b>ei siinä ole ehkä nautintoakaan, vaan se on räkkiä</b>. Ei haittaa, vaikka tipahtaisin polvilleni. Mun <b>pitää tehdä se yksin</b>”.</i>

Suorituskyvyn merkitys omaan pätevyYDEN tunteeseen ja käsitykseen omasta itsestään syntyi haastateltavien omista kokemuksista eletyn elämän ja ympäristön antaman palautteen kautta. Ympäristön antamalla palautteella voi olla positiivinen tai negatiivinen vaikutus toiminnallisen pätevyYDEN tunteen kehittymiseen. Myönteinen toiminnallinen identiteetti lisää toiminnallisen pätevyYDEN tunnetta. Aikuisilla erilaisilla oppijoilla pätevyYDEN tunne oli syntynyt toimintaan osallistumisen myötä. Haas-

tateltavat toivat esille heille merkityksellisiä toimintoja, jotka olivat vaikuttaneet positiivisesti heidän kokemuksensa itsensä hyväksymisestä. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Pääluokka: toiminnallinen pätevyys - liikunta. Alaluokka: suorituskyyky.

SUORITUSKYKY	
<b>Fyysiset - ja psyykkiset kyvyt:</b> oma käsitys kyvyistä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa.	<i>"Ajattelin, että täytyy vaan muistaa se, että olla oma itsensä kaikesta huolimatta. <b>Arvostaa itseä</b>, et mä oon hyvä tässä. <b>Tässä kropassani, mikä minä olen</b>".</i>

Molemmat haastateltavat olivat mieltäneet omat haasteensa aikuisiällä osaksi omaa persoonaansa ja näin kokivat pätevydentunnetta erilaisista toiminnoista. Haastattelussa oli huvitusta herättävä vuoropuhelu, jonka viesti kertoi toimintaympäristön antamasta palautteesta. (Taulukko 8.)

Taulukko 8. Pääluokka: toiminnallinen pätevyys – liikunta. Alaluokka: ympäristö.

YMPÄRISTÖ	
<b>Sosiaalinen, fyysinen, kulttuurillinen, taloudellinen – ja poliittinen ympäristö:</b> pätevyden tunne on myös ihmisen omakohtaista tulkin-taa siitä miten, hän kokee selviävänsä toisten kanssa.	<i>"Yksin kun sai mennä, niin sitte oli hauskaa, omalla tahdilla. Siivotessa varsinkin, kun minulla on tanssiparina moppi (naurua)".</i>  V2: "Moppi onkin hyvä kaveri. Se ei hauku." V1: "Se ei naura. Ei." V2: "Niin, ei naura eikä hauku." V1: "Eikä oo paineita."

Haastattelun lopuksi mietimme sanaa **hyvinvointi**. Mitä se on?

*”Positiivinen ja onnellinen olo on hyvinvointia.”*

*”Sitä semmoista onnellisuutta. Hyvinvointiin kuuluu rutiini tietty rytmi, silloin on semmoinen turva ja rauha.”*

*”Lähimmäisenrakkaus ja sitten puhdas vanhempien rakkaus.”*

## 7.5 Johtopäätökset

Haastateltavat kertoivat erilaisuudestaan ja sen hyväksymisestä. Toiminnallinen identiteetti ja pätevyyden tunne muokkautuvat eletyn elämän kautta, tätä kuvattiin itse-tuntemuksen lisääntymisenä. Aikuisena haetaan omaa paikkaa, jossa omat kyvyt tulevat parhaiten esiin esimerkiksi työssä. Teemahaastattelu toi esiin mielenkiintoisia tuloksia haastateltavien vapaa-ajasta ja liikunnan hyödyistä.

Liikunnasta oli koettu olevan hyötyä ja tukea toimivampaan arkeen. Hyödyt olivat: stressin hallinta, sisäinen tasapaino, keskittymiskyvyn lisääntyminen, mielihyvä, elämänhallinta, arjen jäsentyminen ja onnistumisen kokemukset. Liikunta oli antanut käsitystä omasta suorituskyvystä niin haasteissa kuin onnistumisissa - liikunta oli tällöin vaikuttanut toiminnalliseen identiteettiin ja pätevyyden kokemukseen. Lapsuudenaikaiset liikuntakokemukset vaikuttivat myös tämän hetkiseen liikuntaan ja toiminnan muotoihin. Liikuntamuistot määrittivät vieläkin omaa tunnetta liikkujana. Haastateltaville yksilölajit ja yksin toiminta oli merkityksellistä.

Haastateltavat kertoivat kokemuksissaan, että toimintaympäristön palautteella oli vaikutus liikuntaan motivoitumiseen. Etenkin **perheen antama tuki oli tärkeä**. Toimintaympäristön **palautteen vaikutus oli muokannut** haastateltavien omaa kokemusta siitä, kuinka he määrittivät **omaa toiminnallista identiteettiä sekä pätevyyden tunnetta**.

Liikuntalajeissa ja -muodoissa sekä niiden fyysisyydessä oli vaihtelua, johtuen haastateltavien ikäeroista sekä yksilöllisistä tarpeista. Ei-liikunnalliset toiminnat olivat olennaisen tärkeitä ja mieleisiä esimerkkeinä ulkomaan matkailu, luova leivonta ja askartelu. Siivous koettiin rentouttavana ja tärkeänä hyötyliikuntana.

Tutkimusaineistomme oli suhteellisen pieni verrattuna työssämme mainittuihin tutkimuksiin nähden. Vertaamme tässä kuitenkin pääpiirteittäin omia tutkimustuloksiamme erilaisten oppijoiden kokemuksista. Viitaten (Leinonen & Havas 2008, 115) johtopäätöksissämme oli yhtäläisyyksiä haastateltavien kokemuksiin. Liikunnan harastaminen vaikutti esimerkiksi **elämänhallinnan tunteeseen, itsearvostukseen ja liikunta lisäsi pystyvyyden tunnetta** (toiminnallinen pätevyys) ja samalla **paransi mielialaa** sekä **auttoi irrottautumaan arjen stressitekijöistä**. Toinen merkittävä yhtäläisyys oli se, että myös **muut toiminnot kuin liikunnaksi määriteltävät toiminnot olivat tärkeitä ja merkityksellisiä, joilla oli vastaavia vaikutuksia toiminnalliseen identiteettiin ja pätevyyden tunteeseen**.

Pitkittäistutkimuksiin verraten (Holopainen ym. 2012, 69 -71; Raskind ym. 1999, 35) löysimme tuloksiimme vähemmän yhtenäisyyksiä. Yhtenäisyyksiä tutkimusten kanssa olivat **kyky sosiaalisen tuen hyödyntämisestä, itsetuntemuksen lisääntyminen ja henkisen hyvinvoinnin parantuminen**. Aineistomme suppeuden takia emme voineet analysoida edellä mainittujen tutkimusten osa-alueita kuten emotionaalinen tasapaino, realismi tavoitteiden asettelussa, pitkäjänniteisyys ja taito asioiden ennakointiin.

Korkeamäen laadullisessa tutkimuksessa (2013a, 26) hän viittaa Ingessonin (2007) julkaisemaan ruotsalaistutkimukseen. Tutkimuksen tuloksena todettiin urheilun vahvistavan **positiivista minäkuvaa ja itsetuntoa** sekä **omien vahvuuksien löytämistä**. Edellä mainitut tulokset ovat samassa linjassa meidän tutkimusaineistomme kanssa.

Jaakkolan ym. (2009, 51) materiaalista Opetushallitukselle, todetaan, että motorinen ja kognitiivinen oppiminen tapahtuvat limittäin. Erilaisten oppijoiden omakohtaiset kuvaukset omista motorisista vaikeuksista esimerkiksi kömpelyyden kokemus lapsena ja huonommuuden tunne, olivat yhteydessä aikuisiällä identiteetin ja pätevyyden tunteeseen. Tästä johtuen he valitsivat aikuisena liikuntamuodoiksi yksilölajeja, joissa he kokivat onnistumisia ja täten **liikunnalla oli positiivinen vaikutus heidän itsetuntoonsa**.

**Opinnäytetyömme uusina löydöksiä** verrattuna käyttämäämme teoretietoon ja tutkimuksiin olivat erilaisten oppijoiden kuvaukset lapsuuden **liikuntamuistoista, jotka vaikuttavat edelleen aikuisiällä.** Toisena löytönä oli, että **yksilölajit** olivat keskeistä erilaisen oppijan liikunnassa. Kolmantena löytönä oli liikunnan vaikutus **positiivisesti keskittymiseen.** Viimeisenä löydöksenä havaitsimme, että lapsuuden kodissa saadut positiiviset liikunnalliset toimintamallit ja kannustus olivat yhteydessä aikuisiän **liikuntatottumuksiin tahdon ja totumuksen osa-alueilla.**

## 8 Laatu ja luotettavuus

Perinteisimmillään tutkimuksen laatua ja luotettavuutta arvioidaan käsitteillä validiteetti ja reliabiliteetti. Reliabiliteetilla tarkoitetaan yksinkertaisimmillaan tutkimustulosten toistettavuutta. Eri tieteenaloilla on kehitelty moninaisia kansainvälisiä mittareita, joilla pyritään vertailemaan eri maissa tehtyjä tutkimustuloksia. Validiteetti kertoo mittarin tai tutkimusmenetelmän kyvystä mitata juuri tutkimuksen kohdetta eli mitä tutkimuksella on tarkoitus mitata. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.)

Hirsjärvi ja Hurme (2011, 188 - 189) pohtivat teoksessaan, kuinka kvalitatiivisessa tutkimuksessa voitaisiin korvata perinteiset laadun ja luotettavuuden määrittämistavat. Tutkimuksen tulee pyrkiä kuvaamaan tutkittavien käsityksiä ja heidän maailmaansa mahdollisimman hyvin. Tutkija vaikuttaa väistämättä saatavaan tietoon jo tiedon keruuvaiheessa, siksi tutkijan on tiedostettava tulkinnot ja hänen käsitteistönsä, johon tutkittavien käsityksiä pyritään sovittamaan. Edellä mainituista syistä käsitteanalyysi nousee keskeiseksi; tutkijan on kyettävä dokumentoimaan miten hän on päättänyt luokitella ja kuvaamaan tutkittavien maailmaa juuri niin kuin se on tutkimukseen avattu.

Opinnäytetyössämme olemme syventyneet tarkasti tutkittavaan ilmiöön ja paneuduimme analyysiprosessin eri vaiheisiin huolella, jota tukee työmme suunniteltu ja perusteltu rakenne. Kuten jo työssämme on tullut esille, ettei opinnäytetyömme aiheeseen ollut paljoakaan valmista tutkimusta, olemme etsineet työhömmme pohjateoriaa poikkitieteellisesti. Päädyimme pitämään yhtenä tärkeimpänä teoriana Inhimilli-



sen toiminnan mallin, joka on toiminut systemaattisesti työmme runkona aiheen työstämisestä aina analyysivaiheesta raportointiin asti. Tutkijan on kyettävä perustelemaan menettelynsä uskottavasti; toinen tutkija voi päätyä erilaiseen tulokseen, mutta siitä huolimatta se ei välttämättä tarkoita, että tutkimusmenetelmä tai edes tutkimus olisi heikko. Reliabiliteetti koskee kvalitatiivisen tutkimuksessa enemmän tutkijan toimintaa (analyysia materiaalista) kuin haastateltavien vastauksia. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 189.)

Seuraavassa esimerkkejä työskentelystä: haastattelussa käytimme useampaa nauhuria äänen laadun varmistamiseksi ja sanatarkka litterointi suoritettiin ammattimaisesti. Käyttämämme lähteet olemme pyrkineet tarkistamaan ajantasaisiksi ja huolittelemaan kieliasun sekä noudattamaan raportointiohjeita. Tiedonhankinnan osalta olimme yhteydessä Suvi Perttulaan ja pidimme Tiina Lautamon ja Mari Kantasen kanssa palaverin, jossa totesimme niin suomalaisen että ulkomaisen tutkimusaineiston vähyyden tutkimuksemme kriteereihin soveltuen.

Hirsjärvi ja Hurme (2011, 189) viittaavat teoksessaan Bloorin (1997) ja Janesick (1994) ajatuksiin, että perinteisen validiuden toteamisen sijaan tutkimuksissa on kaksi pääasiallista toimintatapaa triangulaatio ja uskottavuuden määrittely. Opinnäyte-työmme validiutta puoltavina tekijöinä ovat mm. tutkijatriangulaatio. Olemme työskennelleet tiiviisti yhdessä ja keskustelleet lukuisia tunteja, jossa olemme tuoneet esille omia käsityksiämme ja arvioineet toistemme näkökulmia, joiden pohjalta olemme muodostaneet esimerkiksi analyysivaiheessa luokittelun. Lisäksi olemme informoineet ohjaavaa opettajaamme Tiina Lautamoja ja varmistaneet ymmärtämyksemme oikeellisuutta suhteessa teoriaan. Meillä on ollut myös suuri kunnia saada apua Erilaisten Oppijoiden Liiton Ry:n puheenjohtajalta Irma Kakkurilta. Uskottavuuden määrittelyä (haastateltavat tutustuisivat tutkijan tulkintoihin) emme olleet suunnitelleet, mutta emme olisi edes kyenneet toteuttamaan sellaista aikataulullisista syistä. Pidämme saamaamme teemahaastattelumateriaalia laadukkaana ja tutkimuksen kohteeseemme vastaavana. Olimme suunnitelleet haastattelun yksityiskohdat tarkasti ja tällä pyrimme varmistamaan, että haastattelukysymyksemme aukeaisivat arkikielelle toimintaterapiasanastosta huolimatta. Prosessikuvaus antaa mieles-

tämme kattavan kuvan opinnäytetyömme edistymisestä ja kuinka olemme päätyneet raportointivaiheen tuloksiin.

Olemme käsitelleet jo aikaisemmin työssämme eettisiä näkökulmia. Tiedostimme työn luonteen ja sen, kuinka arkaluonteisten kokemusten äärellä työskentelemme. Olemme pyrkineet huomioimaan kaikessa työskentelyssämme tutkimuksen eri vaiheiden eettiset kysymykset. Olemme pyytäneet ohjaavalta opettajiltamme erityisesti palautetta eettisyysvaatimusten täyttymisestä koskien haastateltavien suoria lainauksia. Työmme liitteenä löytyvät eettisyyslupaus (Liite 4.) ja tutkimusluvat (Liite 2.).

## 9 Pohdinta

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tutkia aikuisten erilasten oppijoiden kokemuksia liikunnan vaikutuksista heidän toiminnalliseen identiteettiinsä ja toiminnallisen pätevyyden kokemukseensa. Edellä mainitut toimintaterapian käyttämät inhimillisen toiminnan mallin käsitteet kuvaavat työssämme myös käsitettä itsetunto.

Teemahaastattelu toi esiin mielenkiintoisia tuloksia. Liikuntakokemuksia kuvaavia sanoja olivat: **stressin hallinta, sisäinen tasapaino, keskittymiskyky, mielihyvä, elämän hallinta, arjen jäsentäminen ja onnistumisen kokemus sekä merkitykselliseksi koettu toiminta**. Aikuisena oman itsensä ja erilaisuuden hyväksyminen oli kehittynyt itsetuntemuksen kautta ja näin ymmärrys omista vahvuuksista tai haasteista oli lisääntynyt. Haastateltavien liikuntakokemukset peilasivat vielä aikuisenakin lapsuuden liikuntamuistoihin. Varhaiset liikuntakokemukset olivat luoneet käsityksen omista kyvyistä, jotka oli koettu joko haasteina tai onnistumisina. Kokemuksilla oli vaikutusta myös tämänhetkiseen liikuntaan motivoitumiseen ja toiminnan muotoihin. Haastateltavien kommentteista löytyi selkeästi motivaatio yksilölajeihin ja yksin toimimiseen. Yksin toimiminen oli haastateltaville luontevaa, kokemuksena rauhoittavaa ja merkityksellistä sekä onnistumisen kokemuksia tuottavaa.

Toimintaympäristöstä saatu palaute määritteli myös omaa toiminnallista identiteettiä ja pätevyyden kokemusta. Aikuisena työelämässä koetut haasteet ja tuen vähyyks tai puute jätti negatiivisen kokemuksen. Toisaalta oman paikan ja selviytymiskeinojen sekä vahvuuksien löytäminen tuki identiteettiä. Sosiaalinen verkosto, perhe tai lapsuuden perhe oli haastateltavien kokemuksissa tärkeä voimaannuttava tuki. Kannustus liikuntaan jo varhain lapsuudessa ja perheeltä saatu toimintamalli näytti kertautuvan myöhemmässä elämänvaiheessa sekä näin tasapainottavan arkea ja työelämässä selviytymistä.

Liikunnan lisäksi haastateltavilla oli muitakin toimintoja, joilla oli paljon merkitystä koettuun identiteettiin ja joista haastateltavat kokivat saaneensa onnistumisen kokemuksia (ulkomaan matkailu, askartelu ja luova leivonta). Työn analyysiosuudessa käsitelimme siivousta haastateltavien kokemuksiin perustuen heille merkityksellisenä arkiliikunnan muotona. Haastateltavien ikä ja elämäntilanne heijastuivat toiminnan – tai liikunnan muotojen valintaan ja niiden fyysisyyteen.

Työn rajaaminen oli haastavaa, koska ilmiönä oppimisvaikeus on laaja. Tämä olisi pitänyt huomioida tutkimuksen tavoitteita asettaessa - toisaalta aihe on hyvin mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Jo teorian keräämisen ja auki kirjoittamisen vaihe antoi meille käsityksen ilmiöstä oppimisvaikeus ja itsetunnon yhteydestä siihen. Teemahaastattelun avulla saimme paljon kokemusperäistä tietoa tutkittavasta ilmiöstä ja sen moninaisuudesta. Haastateltaville tunti oli aivan liian lyhyt aika keskustella näin henkilökohtaisesta, heille merkityksellisestä ja puhuttelevasta aiheesta.

Haastateltavien lukumäärä väheni ennakkoon sovitusta viidestä kahteen. Aineistomme oli tällöin määrältään suppea, mutta antoi kuitenkin meille monipuolisesti kokemusperäistä tietoa. Toisaalta tunnin haastattelu-aikaan mahtui syvällisempi aiheen käsittely. Oma kokemattomuus teemahaastattelun haastattelijana näkyi haasteena ohjata keskustelua selkeästi liikuntaan fokuoituen. Haastattelun aikana oli aistittavissa tarve keskustella laajemmin ilmiöstä oppimisvaikeus.

Opinnäytetyön aihe oli vaikea, joten tutkimustietoa piti soveltaa koska aiheeseen liittyvää toimintaterapian tutkimusta ei ollut saatavilla. Olemassa oleva tutkimustieto

käsitteli eri näkökantoja, lähinnä lapsia ja nuoria. Tietoa kerättiin poikkitieteellisesti. Olimme joka tapauksessa tyytyväisiä siihen, että valitsemamme aihe oli ”tuore”. Aihe on mielestämme hyvin ajankohtainen ja puhutteleva. Oppimisvaikeudet ovat yleisiä niin lapsilla kuin aikuisillakin ja toisaalta niistä etenkin aikuisena vieläkin vaivataan. Oppimisvaikeudet on laaja yhteiskunnallinen haaste ja niihin tulisi löytyä tarvittavia tukitoimia. Tulevaisuudessa työurat tulevat pidentymään ja tuottavuusvaatimukset kasvavat. Oppimisvaikeudet haastavat työelämän ottamaan huomioon erilaisuuden ja edesauttamaan työssä jaksamista sekä ehkäisemään syrjäytymistä.

Inhimillisen toiminnan malli sopi työmme kontekstiksi hyvin rajaten aiheen käsitte-lyä. Terapeuttinen vuorovaikutus on jokaiselle terapeutille arkea ja tärkeä työväline. Inhimillisen toiminnan mallin kautta saimme mielestämme paljon kehittymistä terapeuttiseen vuorovaikutukseen ja näin yksilöllisempään työotteeseen. On helpompi auttaa, kun ymmärtää asioiden syitä ja seurauksia. Käsittelimme liikuntakokemuksia ja toiminnallista identiteettiä sekä pätevyyden kokemusta. Opinnäytetyömme kautta välittyi tietoa kognitiivisen ja motorisen kehityksen välisestä yhteydestä ja haasteista, joka näkyi kuvauksina omakohtaisissa liikuntakokemuksissa koko elämän pituisena jaksona. Itsetuntoa suojaavaa vaikutti olevan yksin toimiminen, joka mahdollisti käyttää itselle hyviä ja toimivia toimintatapoja.

Analyysivaiheessa totesimme, että haastateltavien omat kokemukset täsmäsivät käsiteltyyn teoriaan. Teoriasta nousi yhtäläisyyksiä; haastattelemamme aikuiset olivat toimineet lapsuudessaan ja nuoruudessaan sekä osan aikuisuuttaan toimintaympäristöissä, missä ei ollut välttämättä ymmärretty oppimisvaikeuksista johtuvia haasteita. Nykypäivänä on paljon tietoa oppimisenvaikeuksista, mutta apua tai tukitoimia ei vielä ole saatavilla tarpeeksi.

Oma arviomme tulosten hyödyntämisestä ja niiden mahdollisesta jatkokehittämisestä: toimintaterapeutteina voimme auttaa asiakasta esimerkiksi hänelle omien kiinnostuksen kohteiden löytämisessä tai hahmotella yhdessä ”elämän pelisääntöjä” niin sanottuja toimintatapoja. Toimintaterapian asiakaslähtöisyys on intervention perusta.

Oppimisvaikeudet ovat kovin monimuotoinen ilmiö ja samanlaiset haasteet voivat ilmetä hyvin yksilöllisesti eri ihmisillä, joten tutkittavaa varmasti löytyy, mutta miten yhteiskuntamme huomioi tutkimuksen rahoituksen. Etenkin aikuisten oppimisvaikeudet ovat jääneet erityisen vähälle huomiolle ja ovat huonosti tunnistettuja; tästä johtuen niihin ei ole riittävästi tukitoimia ja palveluja tarjolla (Reiterä-Paajanen & Haapasalo 2010, 8.) Näyttäisikin olevan selkeä tarve toimintaterapian tutkimukselle oppimisvaikeuksien tunnistamisen haasteista työelämässä oleville aikuisille.

Haastateltavien tuoma kokemus omasta itsestä ja itsensä hyväksymisestä oli tärkeää ja se viesti meille sitä, että he arvostivat itseään haasteista huolimatta. Lopettelemme opinnäytetyömme Paralympialaisten tunnuslausetta mukaillen; annathan minun voittaa, mutta jos en voi voittaa, niin anna minun yrittää rohkeasti.

## Lähteet

American Psychiatric Association. 2014. Viitattu 18.11.2014.

<http://www.psychiatry.org/practice/dsm>

Aro, T., Siiskonen, T. & Ahonen, T. (toim.) 2007. Ymmärsinkö oikein? Kielelliset vaikeudet nuoruusiässä. Juva: WS Bookwell.

Ayres, A. J. 2008. Aistimusten aallokossa. Juva: WS Bookwell.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikola, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14. p., uud. p. Helsinki: WSOYpro.

Forsyth, K. & Parkinson, S. 2008. MOHOST käsikirja. Inhimillisen toiminnan mallin seulonta – arvointi. The model of human occupation screening tool. Helsinki: Helsingin Painotuote.

Fowelin, P. 2014. Mindfulness luokkahuoneessa. Helsinki: Basam Books.

Gullman, M., Sunimento, K. & Poutala, P. 2011. Oppimisvaikeuksista vapaaksi - hankkeen loppuraportti. KRITS Kriminaalihuollon tukisäätiö. Viitattu 4.11.2014.

<http://www.krits.fi/fin/julkaisut/raportit/>

Haapasalo, S., Korkeamäki, J., Nukari, J., Reiterä – Paajanen, U. & Saarelainen, A-L. 2009. Tukea ja palveluita nuorten ja aikuisten oppimisvaikeuksiin. Opi oppimaan hanke 2006 - 2010. Helsinki: Yliopistopaino. ISBN 978-952-5017-76-2

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi- Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Prima.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. p., uud. p. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15 p., uud. p. Helsinki: Tammi.

Holopainen, L., Pulkki, A. & Hirvasoja-Korkee, H. 2012. Oppimisvaikeudet työelämässä-projekti päättyi Itä-Suomessa: millaisia tuloksia? LukSitko 2, 69 - 71.

Hämäläinen, R. 2012. Taide, kulttuuri, liikunta ja erilainen oppija. LukSitko 2, 5.

Hämäläinen, R., Liias, S., Taarna, V. & Valkama, A. (toim.) 2008. Erilaisten oppijan käsikirja – Luvuista lakeihin, kuntoutuksista keinoihin. 2. p. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Jaakkola, T., Sääkslahti A. & Liukkonen J. 2009. (toim.) Taide ja taito kiinni elämässä. Moniste 2/2009. Opetushallituksen taide- ja taitokasvatuksen asiantuntijatyöryhmä. Opetushallitus. Viitattu 13.11.2014.  
[http://www.oph.fi/download/49220\\_taide\\_ja\\_taito.pdf](http://www.oph.fi/download/49220_taide_ja_taito.pdf)

Järviluoma, E., Paananen, M., Kaila, S., Mäntylä, M., Määttä, S. & Aro, T. 2014. Opas lukivaikeudesta nuorille. Omis-hanke. Niilo Mäki Instituutti. Viitattu 7.11.2014.  
[http://www.nmi.fi/julkaisut/ilmaiset-materiaalit/OMIS\\_Opaslukivaikeudestanuortenvanhemmille\\_web.pdf](http://www.nmi.fi/julkaisut/ilmaiset-materiaalit/OMIS_Opaslukivaikeudestanuortenvanhemmille_web.pdf)

Keltikangas- Järvinen, L. 1999. Hyvä itsetunto. 9. p. Juva: WSOY.

Kielhofner, G. 2008. Model of Human Occupation. Theory and application. 4 p. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Kielhofner, G., Helin, R., Hiltunen, A.-M. & Vesaoja, M. 1999. OPHI-II. Toimintahistoriaa ja toimintakykyä arvioiva haastattelu. Helsinki: Psykologien kustannus.

Kuntoutusportti 2008. Korkeamäki, J. & Haapasalo, S. Oppimisvaikeudet ja niiden kuntoutus. Kuntotutussäätiö. Viitattu 19.11.2014. Tarkastettu Kuntoutusportin tiedottajalta, julkaisun päivämäärä 15.12.2008.  
<http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/tutkimus/tutkimuskohteita/kohderyhmat/oppimisvaikeudet/>

Korkeamäki, J. 2013a. Aikuisten oppimisvaikeudet. Näkökulmia selviytymiseen. Kuntotutussäätiön tutkimuksia 83/2010. Helsinki: Unigrafia.

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2002. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 1.-2 p. Porvoo: WS Bookwell.

Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) 2008. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: Puna Musta.

Niilo Mäki Instituutti. Tutkimus- ja kehittämistoiminta. Viitattu 18.11.2014  
<http://www.nmi.fi/tutkimus> (Sivustolla ei ole päivitys päivämäärää. Soitettu Niilo Mäki Instituuttiin 18.11.2014, jossa todettu sivuston olevan ajantasainen.)

Numminen, H. & Sokka, L. 2009. Lapsellani on oppimisvaikeus. Juva: WS Bookwell.

Oppimisvaikeus.fi. 2011. Tietoa ja tukea oppimisvaikeuksiin – nuorille, aikuisille ja ammattilaisille. Stressi. Kuntoutussäätiö. Viitattu 30.8.2014.

<http://www.oppimisvaikeus.fi/oppimisen-tueksi/hyvinvointi/stressi>

Oppimisvaikeus.fi. 2012. Tietoa ja tukea oppimisvaikeuksiin – nuorille, aikuisille ja ammattilaisille. Perustietoa oppimisvaikeuksista. Kuntoutussäätiö. Viitattu 12.8.2014.

<http://www.oppimisvaikeus.fi/tietoa-oppimisvaikeuksista>

Peda.net. Verkkoveräjä. 2013. Rehtorin kuukausikirje - syyskuu 2008. Viitattu 22.10.2014. [http://www.peda.net/en/portal/parainen/nilsby/map/nilsby2009-10/rehtori/syyskuu\\_2008](http://www.peda.net/en/portal/parainen/nilsby/map/nilsby2009-10/rehtori/syyskuu_2008)

Pitkäranta, A. 2010. Laadullisen tutkimuksen tekijälle työkirja. Satakunnan Ammatti-  
korkeakoulu. Viitattu 1.10.2014.

[https://www.samk.fi/download/13153\\_Laadullisen\\_tutkimuksen\\_tyokirja\\_APitkaran-ta.pdf](https://www.samk.fi/download/13153_Laadullisen_tutkimuksen_tyokirja_APitkaran-ta.pdf)

Raskind, M., Goldberg, R., Higgins, E. & Herman, K. 1999. Learning Disabilities Research & Practice 14 (1), 35-49. Patterns of change and predictors of success in individuals with learning disabilities. Results from a twenty-year longitudinal study. Viitattu 17.11.2014. Google. Herman & Associates: Research.

<http://www.doberman.com/Doberman%20pages/PDF%20files/Results%20from%20a%20twenty-year%20longitudinal%20study.pdf> ,

Reiterä – Paajanen, U. & Haapasalo, S. 2010. Oppimisvalmennus aikuisten oppimisvaikeuksien kuntoutusmuotona. Opi oppimaan - hanke 2006 - 2010. Helsinki: Yliopistopaino.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. 1. p. Helsinki: WSOY.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 15.11.2014.

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html)

Syvöja, H. 2012. Onko liikunnalla vaikutuksia oppimiseen. LukSitko 2, 7.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Suomalainen 3. uudistettu painos Maailman terveysjärjestön tautiluokituksista ICD-10. ISBN 978-952-245-504-8 (verkojulkaisu, pdf) Viitattu 18.11.2014. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/15c30d65-2b96-41d7-aca8-1a05aa8a0a19>

Valasti, K. 2009. Naisten juoksukirja. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Viljamaa, J. 2006. Itsetunto kuntoon. Kankaanpää: Juvenes Print.



## Liitteet

### Liite 1. Saatekirje

Jyväskylässä 8.10.2014

Hei!

Olet erittäin tervetullut opinnäytetyömme ryhmämuotoiseen teemahaastatteluun. Ryhmän muodostaa kolme haastateltavaa ja kaksi haastattelijaa.

Olemme Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapiaopiskelijoita. **Olemme kiinnostuneita kuulemaan sinun kokemuksiasi aikuisena erilaisena oppijana, kuinka liikunta on vaikuttanut toiminnalliseen identiteettiisi, ja pätevyyden kokemukseesi.** Aikuisten erilaisten oppijoiden liikuntakokemuksia toimintaterapian näkökulmasta on tutkittu erittäin vähän.

Edellä mainitut toimintaterapiatermit avautuvat ”arkikielelle” teemahaastattelun myötä. Opinnäytetyömme avainsanat ovat erilainen oppija, oppimisvaikeus, minäkuva, itsetunto, liikunta, ja toimintaterapia.

Suomen kielessä liikunta -termin ymmärretään yleensä kuvaavan fyysistä aktiivisuutta. Liikunta on myös laajempi käsite, joka sisältää erilaisia harrastusmuotoja, arki- ja hyötyliikuntaa, yksilölajeja, tai ryhmässä liikkumista (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 202, 2008,9.) Aiheet esitellään keskustelun lisäksi mielikuvakartan avulla.

Sinun kokemuksesi on meille tärkeä, ja käsittelemme kaikkea saatua tietoa luottamuksellisesti siten, että huolehdimme anonymiteetistäsi. Jos jokin asia askarruttaa, otathan meihin yhteyttä. Vastaamme mielellämme kysymyysiin!

Haastattelut toteutamme 14.10.2014 Jyväskylän ammattikorkeakoulun Rajakadun toimitiloissa (Rajakatu 35), alkaen klo 16.00, neuvotteluhuoneessa RK D149. Kokoonnumme koulun pääovelle (sisäänkäynti Eeronkadun puolella). Auton voi vapaasti jättää parkkipaikalle, sillä koulun syyslomaviikolla ei lupalappua tarvita, eivätkä pysäköinninvalvojat ”sakota”. Tulemme hyvissä ajoin ulos teitä vastaanottamaan, ja jos on vaikeuksia löytää perille, opastamme mielellämme puhelimitse.

Pyytäisimme Sinua tuomaan allekirjoitetun tutkimuslupalapun mukana, mutta vaikka unohtaisitkin sen, on meillä tarvittaessa kopioita. Tervetuloa!

Ystävällisin terveisin;

Suvi Flyktman

Hanna Sorsa

Toimintaterapiaopiskelija/

Toimintaterapiaopiskelija/

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

## Liite 2. Tutkimuslupa

Jyväskylässä 8.10.2014

### Hyvä teemahaastatteluun osallistuja!

Olemme Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapiaopiskelijoita. Opinnäytetyömme aihe koskee aikuisen erilaisen oppijan kokemusta liikunnan vaikutuksista toiminnalliseen identiteettiin, ja pätevyyden kokemukseen. Työmme sisältö koostuu teoratiedon lisäksi myös teemahaastattelusta, joka käsittelee teidän henkilökohtaisia mielipiteitä ja kokemuksianne. Olemme hyvin kiinnostuneita tästä näkökannasta, ja kokemusasiantuntijuutenne on meille tärkeää.

Haastattelut toteutamme 14.10.2014 Jyväskylän ammattikorkeakoulun Rajakadun toimitiloissa (Rajakatu 35), alkaen klo 16.00, neuvotteluhuoneessa RK D149. Aloitamme kahvittelun merkeissä tutustuen toisiimme. Haastatteluun on varattu yksi tunti aikaa (16.30 - 17.30). Rajatut teemat johdattelevat keskustelua, mutta sana on vapaa!

Haastattelu nauhoitetaan auki kirjoitettavaksi sekä analyysiä varten. Haastateltavien yksityisyys suojataan siten, että nauhoitteet tuhoetaan litteroinnin jälkeen, ja aineistoa käsitellään eettisesti ja nimettömänä. Käymme vielä ennen haastattelun alkua tutkimuseettiset periaatteet läpi, jolloin on myös mahdollisuus esittää kysymyksiä. Tutkimukseen osallistujana sinulla on oikeus myös perua osallistumisesi milloin tahansa ilman perusteluja.

Kaikki kysymykset ovat tervetulleita, ja pyrimme vastamaan niihin mahdollisimman pian. Tervetuloa haastatteluun, ja kiitos osallistumisesta!

Ystävällisin terveisin;

Suvi Flyktman

Toimintaterapiaopiskelija/  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Hanna Sorsa

Toimintaterapiaopiskelija/  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Tiina Lautamo

Ohjaava opettaja/

Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
tiina.lautamo@jamk.fi

### Suostumuksen antaminen

Suostun ryhmämuotoiseen teemahaastatteluun edellä mainittuun opinnäytetyöhön, ja haastatteluuni saa nauhoittaa ja litteroida. Olen tietoinen opinnäytetyön julkaisusta myöhemmin kirjallisena/ verkkojulkaisuna. Tiedän oikeuteni jättäytyä pois tutkimuksesta.

Aika ja paikka

Allekirjoitus ja nimenselvennys

## Liite 3. Tutkimuksen haastatteluteemat

### **TOIMINNALLINEN IDENTITEETTI - OPPIMISVAIKEUDEN KANSSA ELÄMINEN?**

- Missä iässä olet tiedostanut omat oppimisvaikeutesi?
- Miten oppimisvaikeus tulee esille?
- Mikä on sinulle tärkeää omassa arjessasi? – Mistä nautit tai pidät? Mitä teet mielelläsi?

### **TOIMINNALLINEN IDENTITEETTI - ONKO LIIKUNTA OLLUT MERKITYKSELLISTÄ?**

- Millaiselta liikunta tuntui lapsuudessa ja nuoruudessa?
- Millaiseksi liikkujaksi koet itsesi nyt? - Miltä liikunta tuntuu?
- Onko liikunnalla vaikutusta hyvinvointiin? - Millaisia onnistumisen kokemuksia sinulla on ollut liikunnan parissa? Entä epäonnistumisen kokemuksia?

### **TOIMINNALLINEN PÄTEVYYS - OPPIMISVAIKEUS JA LIIKUNTA?**

- Kerro liikunnallisesta hetkestä milloin olet kokenut olevasi taitava, hyvä? Onko sinulla ollut liikunnallisia tilanteissa, jossa olet tuntenut itsesi huonoksi, kömpelöksi, kerrotko lisää?
- Kerrotko miten liikunta vaikuttaa sinuun?
- Mistä unelmoit tai mitä haluaisit tehdä, jos elämässä ei olisi mitään rajoittavia haasteita? Eli tulevaisuudessa ”villikortti”.
- Mitä positiivisia näkökantoja ja asioita oppimisvaikeus on tuonut elämääsi?

(Hautala2011, 249 - 250)

## Liite 4. Eettisyyslupaus

### **EETTISYYSLUPAUS**

Kiitämme teitä kaikkia osallistujia haastatteluun. Lupaamme käsitellä kaikkea antamaanne haastattelutietoa eettisesti ja anonyymisti. Teidän vastauksianne ei pystytä identifioimaan yksittäiseen vastaajaan. Kaikki nauhoitus- ja litterointimateriaali tuhoetaan aineiston analysoinnin jälkeen.

Työmme analyysissä käytämme luokittelua, jonka mukaan pyrimme saamaan kokemuksistanne kokonaiskuvan. Teidän kokemuksenne ovat tutkimuksellemme tärkeimmät.

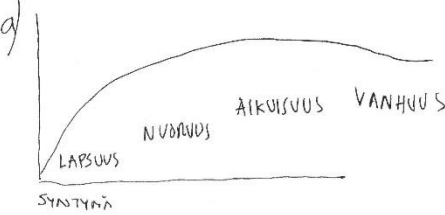
Ystävällisin terveisin

Hanna Sorsa ja Suvi Flyktman

## Liite 5. Teemahaastattelukysymykset sarjakuvana teema 1.

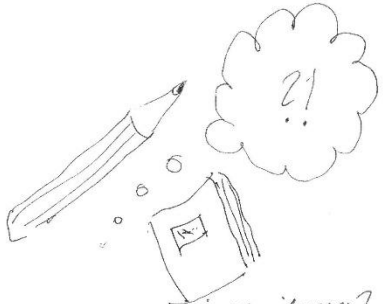
1. TEEMA

a)




Missä iässä olet tiedostanut oppimisen vaihtuuden?

b)



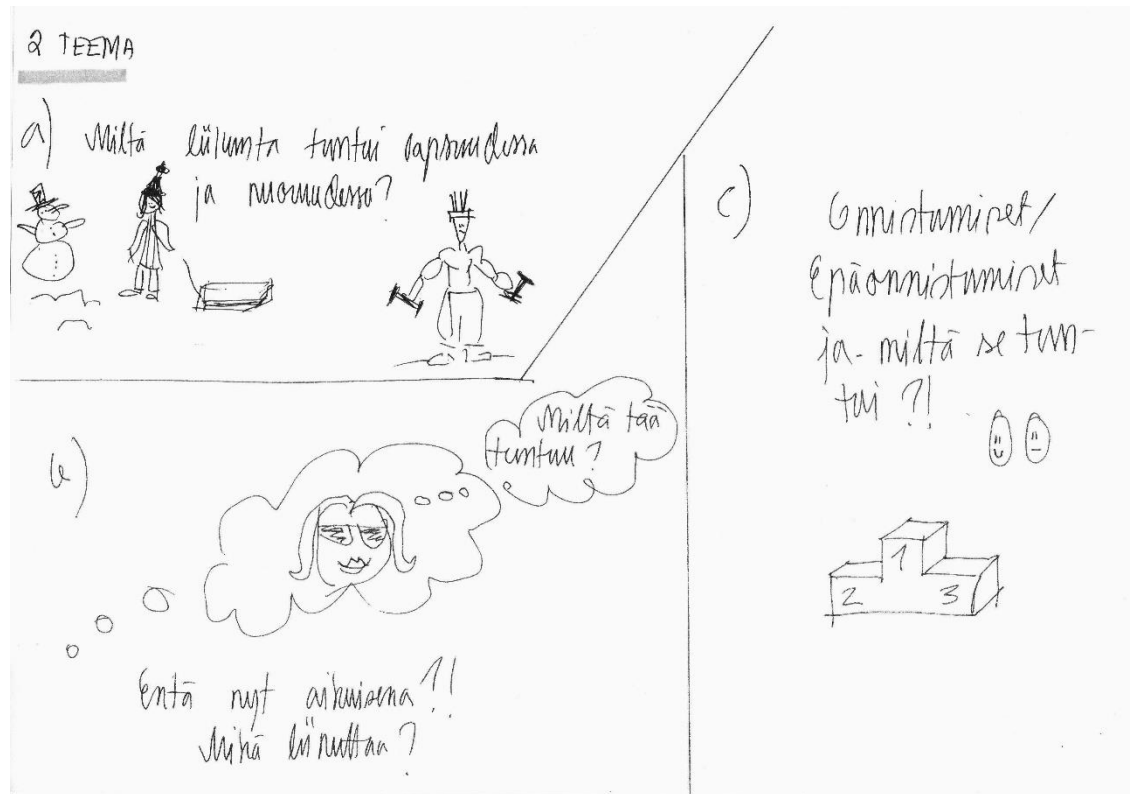
Miten oppimismuutoksen ilmenee?

c)



Mistä tekioppiminen? jostain kinnasta?

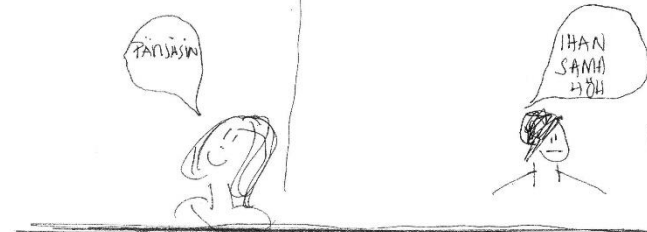
## Liite 6. Teemahaastattelukysymykset sarjakuvana teema 2.



## Liite 7. Teemahaastattelukysymykset sarjakuvana teema 3.

3 TEEMA

a) diinimalliset tilanteet  
+ tunteet?!

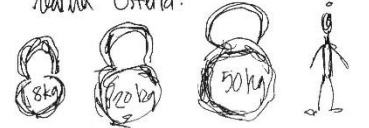


b) diinimalliset rauhattomuus  
minun?



c) Haaveet / maailma rajoit-  
tubria?!

Tai tavoitteet?  
maailma esteti.



d) mitä positiiivista  
oppimista/rajoitusta  
on tullut elämään?

