

Henri Kantanen

TOIVEITA JA MAHDOLLISUUKSIA VAMMAISLIIKUNNASSA

Vammaisten nuorten liikuntaharrastukset

Mikkelissä

Opinnäytetyö

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma


Marraskuu 2015




MAMK

University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

		Opinnäytetyön päivämäärä 19.11.2015
Tekijä Henri Kantanen		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Kansalaistoiminta ja nuorisotyö, Yhteisöpedagogi
Nimeke Toiveita ja mahdollisuuksia vammaisliikunnassa – Vammaisten nuorten liikuntaharrastukset Mikkelissä		
Tiivistelmä <p>Opinnäytteessä tutkin mikkeliäisten vammaisten 15–25 -vuotiaiden nuorten liikuntaharrastuksia sekä toiveita ja mahdollisuuksia liikuntaharrastuksiin. Mahdollisuudet liittyvät vammaisliikunnan alueelliseen saavutettavuuteen. Tuloksia etsin teemahaastattelun avulla tutkimusongelmiin, jotka ovat, 1. millaisia liikuntaharrastuksia vammaisilla nuorilla on, 2. minkälaisia toiveita vammaisilla nuorilla on liikuntaharrastuksia kohtaan ja 3. minkälaisia mahdollisuuksia vammaisilla nuorilla on harrastaa liikuntaa.</p> <p>Opinnäyte on laadullinen tutkimus. Teemahaastattelun otos oli kymmenen (n=10) kohderyhmän vammaisen nuoren antamat haastattelujen vastaukset. Lisäksi käytin tutkimuksessa kyselyä, jolla selvitin paikallisilta organisaatioilta, millaisia mahdollisuuksia vammaisilla nuorilla on harrastaa liikuntaa heidän organisaatioissaan.</p> <p>Vammaisten nuorten tiedot liikuntamahdollisuuksista eivät kohdanneet tarjolla oleviin mahdollisuuksiin. Nuorten tieto alueella olevista liikuntaseuroista ja liikuntaharrastuspaikoista ja – mahdollisuuksista olivat hyvin heikkoa. Vammaisten nuorten tietämättömyys liikuntamahdollisuuksista korostui suurena ongelmana.</p> <p>Tutkimuksen nuoret olivat lapsuudessaan harrastaneet erityisesti ryhmä- ja joukkueliikuntalajeja. He olivat kuitenkin joutuneet lopettamaan harrastuksensa erilaisten syiden vuoksi, jonka takia heidän nykyiset liikuntaharrastuksensa olivat pääasiassa yksilöliikuntalajeja. Vammaiset nuoret toivoivat heille järjestettävän ryhmä- ja joukkueliikuntaa. Vammaiset nuoret kokivat, ettei heidän ole mahdollisuutta harrastaa haluamaansa ryhmä- tai joukkueliikuntalajia.</p> <p>Tutkimus antaa tietoa vammaisliikunnasta ja vammaisten nuorten liikuntaharrastuksista paikallisesti ja alueellisesti. Se tuo myös esille kehittämiskohteita vammaisten nuorten liikuntamahdollisuuksiin ja tuo nuorten toiveita esille.</p>		
Asiasanat (avainsanat) Vammaisuus, vammaiset, vammaisliikunta, liikuntaharrastukset, toiveet, mahdollisuudet		
Sivumäärä 60 + 10	Kieli Suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä) Haastattelurunko, Kyselylomake, Greenin malli, Haastattelulupalomake		
Ohjaavan opettajan nimi Lassi Pöyry		Opinnäytetyön toimeksiantaja Nuorisoalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Juvenia

DESCRIPTION

		Date of the bachelor's thesis 19.11.2015
Author Henri Kantanen		Degree programme and option Civic Activities and Youth Work
Name of the bachelor's thesis Disabled youths sport hobbies & hopes and possibilities		
Abstract <p>In this thesis I examined disabled young people aged 15-25 and their sport hobbies and hopes and possibilities to do sports in the local area. All the disabled young persons come from the city of Mikkeli, Finland. I used a theme interview as the data collection method. The research problems of this thesis are: 1. What kind of sports hobbies do disabled young people have? 2. What kind of hopes do disabled young people have regarding sport hobbies and 3. What kind of possibilities do they have to do sports?</p> <p>The thesis is a qualitative study. Its sample was ten (n=10) disabled young persons. Furthermore, I used a questionnaire in the research for local sports organizations. That way I could find out what kind of possibilities disabled young people have to do sports in these organizations.</p> <p>Disabled young people's knowledge about local sport clubs and sport activities and places were very weak. Their ignorance of sport activities was highlighted a big problem. Disabled young people took part in group and team sport in their childhood. They had been stopped their hobby by different causes. Their existing sports hobbies were mainly an individual sport hobbies. Disabled young people wished someone would organized group and team sport to them. They felt that there isn't the possibility to practice their choice of group or team sports.</p> <p>The research gives information about disabled sports and disabled young people's possibilities to do sports in the local area. The thesis also presents development targets for the above-mentioned issues and provides information about disabled young people's hopes.</p>		
Subject headings, (keywords) Disablement, disabled persons, exercise of disabled persons, sport, hopes, possibilities		
Pages 60 + 10	Language Finnish	URN
Remarks, notes on appendices Interview form, Query form, Green's mall, form of interview permission		
Tutor Lassi Pöyry		Bachelor's thesis assigned by Juvenia - Youth Research and Development Centre

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	VAMMAISET NUORET	3
2.1	Liikuntavammaiset.....	4
2.2	Aistivammaiset	5
2.3	Kehitysvammaiset.....	5
3	VAMMAISLIIKUNTA	6
3.1	Vammaisten erityisryhmät.....	7
3.2	Liikunnan merkitys	8
3.3	Yhteiskunnallinen asema	10
3.4	Alueellinen saavutettavuus	11
3.5	Aiempia tutkimuksia.....	12
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	15
4.1	Tutkimuskohde ja -tarve	15
4.1.1	Tutkimuskohteen kuvaus	16
4.2	Tutkimusongelmat	19
4.3	Tutkimusmenetelmät	19
4.4	Aineistokeruuprosessi	21
4.5	Haastatteluiden kulku	23
4.6	Aineiston analyysi.....	25
5	TULOKSET	27
5.1	Liikuntaharrastukset.....	28
5.1.1	Liikuntakäyttäytyminen	31
5.1.2	Altistavat tekijät	32
5.1.3	Vahvistavat tekijät	34
5.2	Toiveet liikuntaan	36
5.3	Mahdollisuudet liikuntaan	43
5.3.1	Kyselyn tulokset.....	47
6	POHDINTA	49
6.1	Tulokset	49
6.2	Tutkimusprosessi	51
6.3	Luotettavuus.....	54

6.4	Jatkotutkimus ja -kehittäminen.....	55
LÄHTEET		57

LIITTEET

- 1 Haastattelurunko
- 2 Kyselylomake
- 3 Greenin malli
- 4 Haastattelulupalomake

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tutkin vammaisten nuorten liikuntaharrastuksia Mikkeliissä. Tutkin heidän liikuntaharrastuksiaan ja selvitän, minkälaisia toiveita heillä on liikuntaharrastukselleen. Otan myös selvää minkälaisia mahdollisuuksia heillä on harrastaa haluamaansa liikuntalajia tai -muotoa paikallisesti Mikkeliissä.

Mahdollisuudella harrastaa liikuntaa tarkoitan opinnäytteessäni sitä, pystyvätkö vammaiset nuoret harrastamaan haluamaansa liikuntaa tai -lajia paikallisesti Mikkeliissä, esimerkiksi erilaisissa vammaisten erityisryhmissä. Tutkimuksessani en selvitä minkälaisia mahdollisuuksia juuri tietynlaisen vamman takia nuorilla on harrastaa jotakin yksittäistä liikuntamuotoa, tai minkälaisia yksittäisiä apukeinoja tai sovellutuksia he tarvitsevat, vaan harrastusmahdollisuuksia paikallisesti.

Tutkimukseni tutkimusongelmat ovat:

1. Millaisia liikuntaharrastuksia vammaisilla nuorilla on?
2. Minkälaisia toiveita vammaisilla nuorilla on liikuntaharrastuksia kohtaan?
3. Minkälaisia mahdollisuuksia vammaisilla nuorilla on harrastaa liikuntaa?

Vammaisasioiden tutkimuksissa on perinteisesti keskitytty lääketieteelliseen alaan tutkiessa syitä vammaisten ihmisten kokemuksiin ongelmiin (Kivirauma 2015, 9). Oma tutkimukseni vammaisista nuorista ei ole kuitenkaan lääketieteellinen, vaan tutkin heidän liikuntaharrastuksiaan, toiveitaan ja mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa yksilöinä ja omana ryhmänään joilla on tietty ominaisuus. Vamma on ominaisuus (Verhe 1997, 9). En käytä tutkimuksessani lääketieteellisiä termejä, vaan tarkastelen esimerkiksi mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa paikallisesti, en vammojen kautta lääketieteellisesti.

Tutkimalleni aiheelle on tilausta, sillä vammaisten nuorten vapaa-ajan harrastamista ei ole paljon tutkittu, varsinkaan paikallisesti Mikkeliissä. Vammaisten nuorten kohdalla huomio on yleensä kiinnitetty joko terveys- ja kuntoutusliikuntaan tai huippu-urheiluun, mutta liikunnalta niiden väliltä ei ole tutkimustietoa. Berg & Piirtola (2012, 3) toteavat tutkimuksessaan, että tutkimuksia eri vammaisryhmiin kuuluvien lasten ja nuorten liikunnasta on tehty niukasti eikä vammaisurheilusta yhtään. Monesta muustakaan vammaisuuteen liittyvää asiasta tai joistakin vammaisryhmistä tietoa ei ole edes kerätty (Kivirauma 2015, 12).

Opinnäytetyöni tilaaja on nuorisoalan Mikkelin ammattikorkeakoulun Nuorisoalantutkimus- ja kehittämiskeskus Juvenia. Juvenia on aloittamassa uutta hanketta, aiheenaan vammaisten nuorten liikuntaharrastukset. Hankkeelle on myönnetty opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntatieteellinen tutkimusprojektin rahoitus, ainoana ammattikorkeakouluna Suomessa. (Mamk 2015a.) Oma tutkimukseni vammaisten nuorten liikuntaharrastuksista antaa alkukartoitusta myös heidän työlleen.

2 VAMMAISET NUORET

Nuoruuden määrittelyyn voidaan käyttää Suomessa kahden eri lain antamaa määrittelyä. Lastensuojelulain 1. luvun 6. §:n mukaan nuorena ihmisenä pidetään 18 – 20 – vuotiaista henkilöä, mutta nuorisolain 1. luvun 2. §:n mukaan kaikkia alle 29-vuotiaita henkilöitä (Lastensuojelulaki 2007 & Nuorisolaki 2006).

Nuoruus on aikaa, jolloin täytyy niin sanotusti oppia elämään uudestaan. Tällöin täytyy oppia ohjaamaan omaa elämäänsä oman yksilöllisyytensä kautta, suhteessa esimerkiksi muihin ihmisiin, luontoon ja maailmankaikkeuteen. Tämän kaltainen oppiminen on kaikkein aktiivisinta nuoruudessa. Nuoruus on voimakasta yksilöllisyyden heräämistä, vastakkaisuuksien kohtaamista ja niihin törmäämistä. (Dunderfelt 1997, 85.)

Liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan osallistuminen vähenee nuorilla huomattavasti murrosiässä. Aktiivisuus vähenee etenkin Suomessa iän myötä paljon enemmän kuin muissa maissa. 11- ja 13-vuotiaana nuoret harrastavat liikuntaa suhteellisen paljon, ja vielä 15-vuotiaana liikunta-aktiivisuus on keskitasoa. Liikunnan harrastamisessa tapahtuu kuitenkin selvä pudotus, joten liikunnan harrastamisen turvaaminen jatkossa on myös tärkeää. (Aira ym. 2013, 18.)

Vammaisuus ihmisellä on ominaisuus. Vamma ei yksittäisenä tekijänä välttämättä tarkoita toimintakyvyn rajoitusta. Liikunta- ja toimintaesteisillä eli liikkumisesteisillä henkilöillä kyky liikkua, toimia tai kommunikoida on pysyvästi tai tilapäisesti rajoittunut vamman tai sairauden vuoksi. Tämän ryhmän edustajia ovat muun muassa liikuntavammat, näkövammat, kuulovammat, kehitysvammat sekä sairauden vuoksi liikunta- ja toimintaesteiset henkilöt. (Verhe 1997, 9.)

Vammaisten ihmisten lukumäärän täsmällinen ilmoittaminen on hyvin haasteellista. Eri tutkimukset antavat määrästä erilaista tietoa ja lukumääriä, koska eri kriteereitä käyttäen luvut vaihtelevat. Yleisesti ottaen vammaisia ihmisiä on noin kymmenesosa väestöstä. Suomessa kymmenesosa tarkoittaisi noin puolta miljoonaa ihmistä. (Kivirauma 2015, 13).

2.1 Liikuntavammaiset

Liikuntavammaiset henkilöt muodostavat yhden vammaisryhmistä. He ovat liikunta- ja toimintaesteiset ihmisiä (Verhe 1997, 9). Vammaisuuden muodoista liikuntavamma on yleisin vammamuoto (Malm ym. 2006, 253). Näiden ihmisten liikuntavammat voivat olla joko synnynnäisiä, tapaturman tai sairauden aiheuttamia. Tuki- ja liikuntaelimistön vammoja ovat raaja- ja selkäydinvammat, ja reumasairauksien aiheuttama liikuntarajoitteisuus. Keskushermoston sairauksia tai sairauksien aiheuttamia vammoja ovat selkäydinvamma, CP-vamma, edennyt pitkäaikaissairaus, kuten reumasairaudet, Ms-tauti, MG-tauti, polio ja Parkinsonin tauti. Liikuntavammaisuutta voi aiheuttaa myös esimerkiksi sydänsairaudet, vakavat mielenterveysongelmat sekä myös astma ja diabetes. (Verhe 1997, 9.)

Liikuntavammoja on erilaisia ja ne voivat olla eriasteisia (Verner 2015). Erilaiset synnynäiset ja sairaudesta johtuvat liikuntavammat voidaan jakaa seuraavasti:

- synnynnäisen tai varhaislapsuudessa (alle 2 vuoden iässä) saadun aivovaurion aiheuttama (CP-oireyhtymä)
- myöhemmin saadun aivovaurion aiheuttama
- rakennepoikkeavuuksiin liittyvä (esimerkiksi raajojen virheasennot tai selkäydinkohju)
- lihassairaudet
- yleissairauksiin liittyvä liikuntavammaisuus (esimerkiksi reuma)

(Manninen & Pihko 2012, 120.)

Useat liikuntavammaiset henkilöt käyttävät liikkueessaan apuna pyörätuolia, kävelykepejä, sauvoja tai kävelytukia. Reumasairauksista kärsivät henkilöt liikkuvat usein hitaasti ja kömpelösti, jalkojen nostaminen on vaikeaa, ja tarttumisote on heikko nivelten jäykkyydestä ja kivuista johtuen. Pyörätuolia käyttävien ja monien reumaa sairastavien ulottumiskyky on verrattavissa lasten ja osin lyhytkasvuisten toimintaulottuvuuteen. Liikuntavammaisten henkilöiden lihasvoimat ovat usein heikentyneet, ja heidän lihasvoimansa ovat usein verrattavissa lasten lihasvoiman tasoon. (Verhe 1997, 9.)

2.2 Aistivammaiset

Aistivammaisia ihmisiä ovat näkö- ja kuulovammaiset henkilöt. Näkövammaisia henkilöitä ovat heikkonäköiset, vaikeasti heikkonäköiset ja sokeat. Jos henkilön näkökyky voidaan korjata silmä- tai piilolaseilla, ei kyseessä ole näkövamma (Rintala ym. 2012, 132). Näkövammaiset ihmiset voivat liikkua esimerkiksi apukepin, opaskoiran tai avustajan avustuksella. Liikkuessaan he käyttävät apunaan myös kuulo-, tunto- ja hajuaistia. Joillakin heikkonäköisillä voi lisäksi olla osa näkökyvystä jäljellä, ja voivat käyttää tätä aistiaan apunaan arkipäiväisessä elämässään. Näkövamma voi olla liikuntavamman tavoin, synnynnäinen, perinnöllinen, tapaturman aiheuttama tai muusta sairaudesta tai vammasta aiheutuva tila. Se voi ilmetä erilaisina puutteina näkökentässä. (Rintala ym. 2012, 133 & Verhe 1997, 11.)

Kuulovammaisia henkilöitä ovat huonokuuloiset ja kuurot. Kommunikaatiota helpottaakseen kuulovammaiset voivat käyttää viittomakieltä, kuulolaitetta tai toisen ihmisen huulilta lukua. (Verhe 1997, 11.) Kuulovammaisuus tarkoittaa kuulon poikkeavuutta. Kielen kehityksen ja kommunikoinnin näkökulmasta huonokuuloinen on henkilö, joka kuulee huonosti. Kuuroksi kutsutaan syntymästään tai varhaislapsuudessaan kuulonsa menettänyttä henkilöä, joka ei saa puheesta selvää edes kuulolaitteen avulla. Kuuroutunut on henkilö, joka on menettänyt kokonaan kuulonsa puheen oppimisensa jälkeen. Tällainen henkilö voi kommunikoida usein esimerkiksi viittomakielen avulla. (Rintala ym. 2012, 145.)

2.3 Kehitysvammaiset

Kehitysvamma on vamma ymmärtämisen- ja käsityskyvyn alueilla henkilön aivoissa. Vamma tarkoittaa myös hermoston toimintakyvyn laaja-alaista rajoittuneisuutta (Rintala ym. 2012, 86). Suomessa on noin 40 000 kehitysvammaista henkilöä. Kehitysvamma ilmenee aina ennen 18-vuoden ikää. Vamma voi johtua joko syntymää edeltävistä syistä, synnytyksen yhteydessä sattuneista vaurioista tai lapsuusiän sairauksista ja tapaturmista. Kaikkia syitä kehitysvammaisuuteen ei koskaan saada tietää. Kehitysvamma ei ole sairaus, vaan se on vaurio tai vamma. (Kehitysvammaisten tukiliitto ry 2014.)

Maailman terveysjärjestön (WHO) tautiluokituksen mukaan kehitysvammalla tarkoitetaan tilannetta henkilöllä, jonka henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt tai on epätäydellinen. Puutteellisesti kehittyneitä ovat erityisesti lapsuusiässä kehittyvät taidot eli yleiseen henkiseen suorituskyyyn vaikuttavat kognitiiviset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset taidot. Kehitysvamma ei aina esiinny yksinään, vaan sen ohella henkilöllä voi olla jokin muukin liitännäisvamma. (Manninen & Pihko 2012, 16)

Kehitysvammaiset henkilöt muodostavat joukon erilaisia ihmisiä, joilla on hyvin monenlaisia kykyjä ja taitoja, mutta myös vaihtelevia toimintarajoituksia. Kehitysvammaisuuteen liittyy usein monivammaisuutta. Yleisimmät liitännäisvammat kehitysvammaisilla henkilöillä ovat puhevamma (44 %), psyykkinen sairaus (31 %), näkövamma (27 %), liikuntavamma (24 %), epilepsia (19 %) ja kuulovamma (5 %) Monilla kehitysvammaisilla on lisäksi ongelmia suuntautumisissa, ymmärtämisessä ja kommunikointiossa (Verhe 1997, 11). (Rintala ym. 2012, 87).

Suurin kehitysvammaoireyhtymä esiintymismäärissä on Downin oireyhtymä. Se on kromosomipoikkeavuus, joka on noin 10 prosentilla kaikista kehitysvammaisista henkilöistä. Oireyhtymässä henkilöllä on kolme 21. kromosomia, kun yleensä niitä on ihmisillä kaksi. Downin oireyhtymän keskeiset oireet ovat pienikasvuisuus, lyhyet jalat ja kädet suhteessa vartaloon, lyhyet sormet ja varpaat, leveät kädet ja jalat, pieni pää ja lyhyt niska, vinot silmät ja heikko tasapaino. (Rintala ym. 2012, 88.)

Kehitysvammarekisterin mukaan liikuntavammoja on joka neljännellä kehitysvammaisella liitännäisvammana. Kuntoutus- ja palvelukeskuksissa olevilla liikuntavammoja on yli 40 prosentilla henkilöistä. Liikuntavammat ovat siis hyvin yleisiä kehitysvammaisilla. (Manninen & Pihko 2012, 120.)

3 VAMMAISLIIKUNTA

Liikunta on yksilön tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasryhmien toimintaa, joka aiheuttaa liikettä ja liikkumista (Vuori 2003, 12). Vammaisille tarkoitettua soveltavaa liikuntaa kutsutaan usein vammaisten erityisliikunnaksi tai vammaisliikunnaksi. Mahdollistavia liikuntaa järjestäviä liikuntatoimijoita ovat muun muassa kuntien liikunta-

toimi, erityisliikunnan järjestöt, koulut ja sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset. Ensimmäiset vammaisurheilujärjestöt aloittivat toimintansa jo 1900-luvun alkupuolella. Erityisliikunta alkoi vakiintua liikuntakulttuuriin tiukemmin 1960-luvulla. Nykytrendin mukaan vammaisryhmät ja heidän tarpeensa otetaan usein entistä paremmin mukaan liikuntapalvelujen suunnitteluun. (Huovinen & Rintala 2007, 186.)

3.1 Vammaisten erityisryhmät

Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamma, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikeuksia osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Sitä muutetaan ja sovelletaan sellaiseksi, että harrastajan vamma tai sairaus otetaan soveltaen ohjauksessa huomioon. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 13; Huovinen & Rintala 2007, 191.) Liikuntamuodoista erityisryhmien liikunta kattaa kaiken huippu- ja kilpaurheilusta kunto- ja virkistysliikunnan kautta kuntouttavaan liikuntaan asti. Vammaiset henkilöt ovat yksi liikuntakulttuurin erityisryhmä. (Huovinen & Rintala 2007, 186; Verhe 1997, 16.)

Erityisliikunta käsitteenä sisältää liikunnan soveltamisen. Se voi olla teknistä, kuten esimerkiksi apuvälineiden tai rakenteiden sovellutukset, kasvatuksellista eli pedagogista, kuten pelien tai leikkien sääntöjen muutokset tai didaktista, kuten erilaisten opetus- ja valmennusmenetelmien käyttäminen. Tavoitteet erityisliikunnassa tulee olla kuntouttavia, kasvatuksellisia, viihteellisiä tai kilpailullisia. (Huovinen & Rintala 2007, 191.)

Kuntoutustarpeet saivat aikaan laajamittaisemman liikuntavammaisten liikunnallisen kuntoutuksen kehittymisen ja sitä kautta myös kilpaurheilutoiminnan alkamisen toisen maailmansodan ja sen sotainvalidien jälkeen. Myös vammaisurheilu on kehittynyt huomasti, kansainvälisistä yksittäisistä kilpailuista omiin paraolympialaisiin. (Huovinen & Rintala 2007, 190.)

Myös liikuntakasvatuksessa tulee huomioida yksilön asema ryhmässä, esimerkiksi koulussa tai liikuntaseurassa. Osa oppilaista tai nuorista voivat olla motorisesti taitavia, kun taas osalla liikkumista saattavat rajoittaa esimerkiksi vammat tai sairaudet. Liikuntakas-

vatuksessa tulisi huomioida jokaisen yksilölliset valmiudet ja tarvittaessa käyttää soveltavaa liikuntakasvatusta. Ohjaajan tehtävä on ottaa yksilön tarpeet huomioon. (Huovinen & Rintala 2013, 382–383.)

Vammaisten henkilöiden liikuntatoiminta auttaa jäljellä olevan toimintakyvyn ylläpitämisessä. Se voi myös vähentää vamman aiheuttamia haittoja ja lääkinnällisen kuntoutuksen tarvetta sekä parantaa elämänlaatua, esimerkiksi sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyessä. Aistivammaisilla liikunta edistää yleisiä liikkumis- ja kommunikaatiovalmiuksia ja kehitysvammaisilla liikunta toimii yleistä oppimista ja toimintakykyä edistävänä tekijänä. (Verhe 1997, 16.)

Erityisryhmiin kuuluvat vammaiset henkilöt hyötyvät säännöllisestä liikunnan harjoittelusta. Liikunnan kautta saavutettavat hyödyt ovat moninaiset esimerkiksi yhteiskunnallisesti, tasavertaisuuden ja kansantalouden näkökulmasta. Esimerkiksi liikunnan myönteiset terveysvaikutukset saattavat vähentää merkittävästi kalliin laitoshoidon tarvetta. (Rintala & Mälkiä 2000, 159.)

3.2 Liikunnan merkitys

Liikunnalla on tärkeä merkitys vammaisille henkilöille. Se on yksi ihmisen perustoiminnoista ja sille on biologinen tarve (Vuori 2003, 15). Liikunnan yhteys terveyteen on osoitettu niin selkeästi, että sitä kutsutaan yhdeksi liikunnan osa-alueeksi (Koski 2013, 112). Sillä on tärkeä ja oleellinen merkitys vammaisen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitymiselle sekä terveydelle, kunnolle ja liikuntakykyisyydelle, vapaa-ajan harrastamiselle, työkykyisyydelle sekä elämänlaadulle. (Goosey-Tolfrey 2010, 7; Rintala & Mälkiä 2000, 159.) Liikunnan merkitys voidaan nähdä myös oletettavissa olevan eliniän pidentymisenä (Rintala 1994, 69).

Fyysisiä ominaisuuksia voidaan parantaa liikunnan avulla. Näitä ominaisuuksia ovat muun muassa voima, kestävyys, tasapaino ja liikkeen koordinointi. Fyysisten ominaisuuksien parantuminen vammaisilla henkilöillä parantaa myös selviytymistä päivittäisistä toiminnoista. (Kämäräinen 1996, 9.) Kehitysvammaisten henkilöiden fyysinen suoriutuskyky ja terveys voivat olla usein heikkoja ja he liikkuvat keskimäärin vähemmän kuin muu väestö, vaikka heillä ei olisi esteitä liikkumiseen. Ongelman taustalla ovat useita tekijöitä:

- kehitysvammaisuuteen liittyy usein erityisiä liikkumista rajoittavia tekijöitä ja liikuntarajoitteita
- kehitysvammaisille henkilöille ei ole tarjolla riittävää neuvontaa ja ohjausta liikuntaan
- liikuntaa ei välttämättä sisällytetä kehitysvammaisten henkilöiden hoitoon.

(Numminen ym. 2005, 20.) Terveysten merkitykset jokapäiväisessä elämässä alkavat saada enemmän huomiota iän karttuessa (Koski 2013, 113). Vähäisen liikunnan seuraukset saattavat aiheuttaa ongelmia päivittäisessä elämässä (Vuori 2003, 16).

Liikunta on myös nautintoa. Liikuntaa säännöllisesti harrastavat korostavat liikunnan piristäviä, rentouttavia, rauhoittavia, arjesta irrottavia, energisyyttä lisääviä ja iloa tuottavia vaikutuksia (Vuori 2003, 30). Joskus välineet tai niiden soveltaminen ovat kuitenkin edellytys liikunnan onnistumiselle vammaisten henkilöiden liikuntaharrastuksissa. (Kuutamo & Hölsömäki 2005, 5.) Liikuntaa muutetaan ja sovelletaan sellaiseksi, että harrastajan vamma tai sairaus otetaan soveltaen ohjauksessa huomioon (Huovinen & Rintala 2007, 191). Liikunta voi vähentää lievään tai kohtalaiseen masennukseen liittyviä oireita. Parhaimmillaan se voi parantaa mielialaa. Liikunta voi myös vähentää stressin aiheuttamia fyysisiä oireita. Varsinkin nuorilla liikunta voi vaikuttaa positiivisesti minäkuvaan ja itseluottamukseen. Liikunta antaa myös mahdollisuuden henkisten jännitysten purkamiseen. (Kämäräinen 1996, 9.)

Liikunnan harrastaminen ja kuuluminen erilaisiin liikuntaa järjestäviin seuroihin ja yhdistyksiin voi vaikuttaa myönteisesti itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen ja terveellisten elämäntapojen kehittymiseen. Liikunta luo sosiaalisia kontakteja, kuten ystävyssuhteita sekä tarjoaa elämyksiä ja sisältöä elämään. Liikunnan toimintaympäristöt tarjoavat tasa-arvoista toimintaa ja parhaassa tapauksessa suvaitsevaisuuden lisääntymiseen. (Vuori 2003, 33.)

Vammaisten ihmisten liikuntaharrastukset ovat kiinteä ja tärkeä osa heidän arkielämäänsä ja vapaa-aikaansa. Harrastustoiminta on vammaisille henkilöille keskeinen mielihyvän lähde, ja sillä on sosiaalista ja yhteisöllistä merkitystä. Sen kautta tavataan ihmisiä ja ystäviä ja muodostetaan ystävyssuhteita. Harrastukset tarjoavat vammaisille ihmisille myös tunteen yhteenkuuluvuudesta muiden kanssa. Vammaisten nuorten tarve kuulua vertaisryhmiin ja ystäväpiireihin on samanlaista kuin muiden nuorten, mutta heidän kohdallaan yksinäisyys on hyvin yleistä. (Eriksson 2008, 255–285.)

3.3 Yhteiskunnallinen asema

Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen määrälle ei ole asetettu tieteellistä kriteeriä, mutta suositusarvo on noin tunti päivässä. Arvioidaan, että puolet pojista ja kolmannes tytöistä täyttävät Suomessa tämän suositusarvon. Suosituimmat liikuntalajit Suomessa ovat kaikki yksilölajeja; kävelylenkkeily, pyöräily, hiihto, uinti ja kuntosaliharjoittelu. Lapset ja nuoret puolestaan harrastavat eniten jalkapalloa ja pyöräilyä. Näiden jälkeen järjestyksessä tulevat uinti, hiihto, salibandy, kävelylenkkeily, luistelu ja jääkiekko. (Vuori 2003, 40–41.)

Tärkeimmät syyt suomalaisten liikuntaan ovat terveys, kunto, rentoutus ja virkistys. Muita syitä ovat muun muassa elämykset, yhdessäolo, mahdollisuus itsensä toteuttamiseen ja omassa rauhassa oleminen. Verrattuna muihin eurooppalaisiin, suomalaiset ilmoittavat harrastavansa liikuntaa hauskuuden takia vähemmän kuin muut eurooppalaiset. Suomalaiset liikkuvat paljon yksin ja luonnossa. Liikunta tuottaa suomalaisille enemmän sisäistä tyydytystä kuin ulospäin pursuavaa iloa. (Vuori 2003, 42.)

Suomessa toimii vammaispalveluihin suuntautuva urheilu- ja liikuntajärjestö Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta VAU ry. Sen tehtävänä on suunnitella, toteuttaa ja kehittää liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisten henkilöiden liikunnan harrastamisen ja kilpailemisen mahdollisuuksia ja olosuhteita. VAU ry palvelee toiminnallaan kaikenikäisiä kohderyhmään kuuluvia. Yhdistyksen tämän hetkiset painoarvot ovat

- liikkumisen ja urheilemisen edellytysten ja olosuhteiden kehittäminen esteettömiksi ja saavutettaviksi
- vammaisliikunnan- ja urheilun kehittäminen seura ja yhdistystoiminnassa
- vammaiskilpa- ja huippu-urheilun kehittäminen

VAU ry:n strategian mukaan heidän tehtävänä on rakentaa suomalaisesta liikuntakulttuurista avoin ja suvaitsevainen, ottaa vastuuta lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden vaikuttamisesta sekä ottaa vastuuta vammaisurheilun ja – liikunnan osaamisen kehittämisestä. (Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta VAU ry 2014.)

Erilaiset vammaisten liikuntajärjestöt saavat valtiolta avustuksia. Harrastuksen myötä vammaisten henkilöiden omatoimisuus kohentuu ja päivittäistoimintojen avuntarve vähenee. (Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta VAU ry 2014.)

Yhdistyneiden kansakuntien vammaisten henkilöiden oikeuksien yleissopimus kieltää kaikenlaisen syrjinnän. Tämä pätee myös heidän palveluidensa saavutettavuuteen. Tämä yleissopimus ei ole vielä ratifioitu (sopimuksen hyväksyminen) Suomessa, mutta Euroopan unioni ratifioi sopimuksen jo joulukuussa 2010. Syrjinnän lisäksi sopimus takaa tasapuolisen kohtelun kaikilla elämäalueilla. (Rintala ym. 2012, 69.) Suomi on kuitenkin ollut 1960-luvulta saakka yksi isoimpia vammaisurheilumaita ja osallistunut erilaisiin arvokisoihin. Viime vuosikymmeninä päätöksentekoa liikunnasta on pyritty siirtämään yhä enemmän niille, joita päätökset koskevat. On tärkeää, että palveluiden tarvitsijat, vammaiset henkilöt, pääsevät myös suunnittelemaan ja päättämään itseään koskevista asioista. (Huovinen & Rintala 2007, 191.)

Vammaisurheilu ja muut vammaisasiat ovat nykyään paljon enemmän esillä esimerkiksi mediassa kuin ennen. Tänä vuonna (2015) suomalainen Pertti Kurikan Nimipäivä – punkyhtye pääsi ensimmäisenä kehitysvammaisista henkilöistä koostuvana yhtyeenä edustamaan Suomea Euroviisuihin (PKN-Rocks 2015). Samaisesta yhtyeestä on myös tehty laajaa medianäkyvyyttä saanut Kavasikajuttu (YLE Areena 2013).

Vammaisurheilun puolella saman vuoden heinäkuussa (2015) järjestettiin Los Angelesissa kehitysvammaisten Special Olympics – kesämaailmankisat. Tapahtuma sai myös Suomessa melko laajaa mediahuomiota. Kisoihin lähti Suomesta yhteensä 92 urheilijaa. Joukkueesta käytettiin nimitystä Sisujengi. Yleisradio (YLE) teki Sisujengistä myös kuusiosaisen tv-sarjan. (Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta VAU ry 2015.) Kisoista Suomi sai yhteensä 48 mitalia (Savon Sanomat 2015).

3.4 Alueellinen saavutettavuus

Liikuntapalveluiden saavutettavuus merkitsee sitä, että erilaiset ihmiset voivat osallistua palveluihin mahdollisimman esteettömästi. Hyvin saavutettava palvelu tulee olla kaikkien ihmisten ulottuvilla ja se tarjoaa mahdollisuuden myös vammaisille nuorille. Saavutettavuuden edellytyksenä on, että liikuntapalveluiden tuottajat ovat tietoisia mahdollisista toiminnan esteistä. Esteet voivat liittyä asenteisiin, tiedotukseen, ymmärtämiseen, fyysisiin tai taloudellisiin tekijöihin. (Rintala ym. 2012, 72.) Vuoren (2003, 186) palvelustrategian tehtävänä on tarjota palveluita alueellisesti lähellä kaupunkilaisia käyttämällä järjestöjen osaamista ja tarjontaa.

Saavutettavuus paranee, kun liikuntapalveluista saadaan tietoa selkeästi, myös äänellä tai visuaalisesti. Vammaisille henkilöille joudutaan usein liikuntaa harrastaessaan ottamaan huomioon erilaisia tekijöitä. Tällaiset tekijät voivat olla esimerkiksi taloudellisia, liittyen avustajan palkkaamiseen tai kyyditsemiseen. Tällöin on tärkeää, että vammaisten henkilöiden osallistumisesta tuetaan kuljetus- ja avustajapalveluilla sekä alennetuilla käyntimaksuilla. (Rintala ym. 2012, 72.)

Ympäristön tekijöistä nuoren asuinpaikan maantieteellinen sijainti on yhteydessä nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Erot ovat suurimpia urheiluseurojen järjestämässä liikunnassa, varsinkin haja-asutusalueella asuvilla nuorilla. Osittain erot johtuvat ilmastosta ja muista luonnonolosuhteista, sekä myös alueellisesta kulttuuriperinnöstä. Liikuntaa harrastetaan kuitenkin yhä enemmän rakennetuissa paikoissa ja sisätiloissa. (Laakso ym. 2007, 60.)

Liikuntaseurojen ja –yhdistysten lisäksi alueellisesti ja paikallisesti vammaisten henkilöiden erityisliikuntaa järjestävät Mikkelissä kaupunki ja erilaiset erityisryhmien järjestöt. Kaupunki järjestää esimerkiksi soveltavan liikunnan ryhmille omat paraolympialaiset. Tapahtuma oli järjestyksessään 11. ja se järjestettiin tänä vuonna (2015) elokuussa Mikkelin Urheilupuistossa. (Mikkeli 2015.) Erityisryhmien järjestöjä on useita, mutta koska en ole saanut kaikilta lupaa nimensä julkaisuun tässä opinnäytteessä, en voi järjestöjen toimintaa enempää esitellä. Listaus erityisryhmien järjestöistä löytyy esimerkiksi Mikkelin kaupungin internetsivuilta yhteystietoineen. Nimensä julkaisuun luvan antaneet järjestöt ovat tämän opinnäytteen osiossa 5.1 Mahdollisuudet liikuntaan.

3.5 Aiempia tutkimuksia

Mäntykankaan koulun nuoret

Kiviranta ym. (2009) ovat tehneet haastattelututkimuksen, jossa on selvitetty erään erityiskoulun nuorten aikuisten peruskoulun jälkeistä elämäntilannetta ja peruskoulun jälkeisiä palveluita. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat nuoret, jotka olivat saaneet peruskoulun päättötodistuksen ja suorittaneet lisäopetusluokan Mäntykankaan koulussa. Koulun oppilaat ovat liikuntavammaisia, neurologisesti sairaita tai pitkäaikaissairaita

lapsia ja nuoria. Tutkimus on hyvin laaja, mutta siinä on selvitetty myös kohderyhmän harrastuksia ja toiveita. (Kiviranta ym. 2009, 57–59.)

Tutkimuksessa 28 % haastatelluista harrasti lähes päivittäin tai ainakin viikoittain liikuntaa kodin ulkopuolella. Liikunnallisia harrastuksia olivat kaupungilla pyörätuolilla kelaaminen, kävely, pyöräily, pyörätuolisalibandy, keilailu, biljardin pelaaminen, uinti sekä ratsastus ja tallitöihin osallistuminen. Tutkimuksessa kysyttiin haastateltavilta myös heidän toiveitaan. Yhtään liikuntaharrastuksiin liittyvää toivetta ei ilmentynyt, tosin ei juuri muitakaan. Tutkimus kertoo, että yksi selitys on se, että vammaisilla nuorilla ei välttämättä ole selkiytynyttä kuvaa tulevaisuudeltaan eikä sen mahdollisuuksista. (Kiviranta ym. 2009, 57–59.)

Espoolaiset vammaiset lapset ja nuoret

Jenni Parkkonen ja Heini Yanaa (2014) ovat opinnäytetyössään tutkineet espoolaisten vammaisten nuorten ja lasten osallistumista ohjattuun liikuntaan ja liikunnan harrastamiseen. Keskeisimpinä kohtina he tutkivat tutkimuksessaan harrastavatko espoolaiset vammaiset lapset ja nuoret liikuntaa vapaa-ajallaan ja mitä he harrastivat. He myös selvittivät liikkuvatko he tarpeeksi valtakunnallisiin suosituksiin nähden, ja mitkä tekijät edistivät tai estivät heitä harrastamasta liikuntaa. (Parkkonen & Yanaa 2014, 21.)

Heidän tutkimus tehtiin kyselyntutkimuksena. Kyselyn kohdejoukko oli 54 henkilöä, joista 36 henkilö osallistui kyselyyn. Vastanneista suurimmalla osalla oli liikunta- tai kehitysvamma tai he olivat monivammaisia. Tutkimuksen kohteena olleista monivammaisista henkilöistä esiintyi joko liikunta-, -kehitys- tai näkövamman lisäksi jokin muu vamma tai heillä oli vammojen yhdistelmiä. (Parkkonen & Yanaa 2014, 26–27.)

Tutkimustuloksista ilmeni, että 97 prosenttia vastanneista harrasti vapaa-ajallaan liikuntaa. Kaikista suosituimmat urheilulajit espoolaisten vammaisten lasten ja nuorten keskuudessa olivat tutkimuksen mukaan uinti, kävely ja pyöräily. Muita suosituimpia liikuntamuotoja olivat leikkiminen, joka tutkimuksessa laskettiin vapaa-ajan liikunnaksi, hiihto, juoksu, salibandy, laskettelu, ratsastus ja jalkapallo. Vähiten suosituimpia liikuntamuotoja olivat veneily, kuntosali ja pyörätuolikelaus. Kaikkia urheilulajeja tutkimuksessa ei kuitenkaan ollut käyty läpi vaan ne ovat luokiteltu osioihin ”muut talviurheilu-

lajit” ja ”muut mailapelit”. (Parkkonen & Yanaa 2014, 27 & 30.) Näin esimerkiksi jääkiekon tai jääpallon harrastamisesta vapaa-ajalla ei ole tietoa, sillä ne voidaan ominaisuuksiensa perusteella luokitella sekä ”muihin talviurheilulajeihin” että ”muihin mailapeleihin”.

Vammaisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudessa suurin osa tutkimusjoukosta liikui 3-4 kertaa viikossa siten, että hengästyy ja sydämen syke kiihtyy. Kukaan kyselyyn osallistuneista ei kuitenkaan vastannut ettei harrastaisi koskaan liikuntaa. 3-6 kertaa viikossa harrastavista pojat harrastavat tyttöjä enemmän liikuntaa, mutta joka päivä liikkuvista tytöt muodostavat tutkimuksessa suuremman osan. (Parkkonen & Yanaa 2014, 32–33.)

Tutkimusjoukko käytti aikaa vapaa-ajan liikuntaansa päivässä yleisesti ottaen tunnista puoleen toista tuntiin. Tutkimuksessa löytyi myös ääripäitä. Vammaisista lapsista ja nuorista kymmenen prosenttia ilmoittivat etteivät harrasta hengästyttävää liikuntaa ollenkaan päivän aikana. Yli kaksi tuntia päivässä liikkuvien osuus oli noin viisi prosenttia. Alle tunnin liikkuvista suurin ryhmä oli monivammaiset, tunnin-1,5 tuntia liikkuvista kehitysvammaiset ja liikuntavammaiset, ja yli kaksi tuntia liikkuvista ehkä hieman yllättäen näkövammaiset. Ei lainkaan liikkuvat olivat moni- ja liikuntavammaiset. (Parkkonen & Yanaa 2014, 36–37.)

Tutkimuksessa kartoitettiin myös mikä sai tai saisi tutkittavat harrastamaan liikuntaa. Suurimmat syyt olivat perhe/kaverit (80 %) ja liikunnasta tykkääminen (74 %). Myös esimerkiksi terveyden edistäminen, hyvä liikunnanohjaaja ja sopiva liikuntaharrastus nostettiin esille. Suurin syy liikunnan harrastamattomuudelle oli, etteivät he löydä sopivaa liikuntalajia. Tutkimuksen mukaan muita syitä olivat muun muassa kaverittoisuus, ei ole tietoa harrastusmahdollisuuksista ja että tietokoneella pelaaminen eli muut virikkeet olivat mielenkiintoisempia. (Parkkonen & Yanaa 2014, 40–41.)

Tutkimuksessa selvitettiin myös espoolaisten vammaisten ja nuorten liikuntaharrastamisen toiveita. Toiveita esiintyi hyvin paljon ja ne erosivat yksilöllisesti toisistaan. Toiveita oli esimerkiksi:

- Espoon alueelle tulisi saada enemmän toimintaa
- matalan kynnyksen tutustumismahdollisuuksia eri liikuntalajeihin
- ryhmämuotoista joukkueurheilua nuorille, joilla lihasheikkoutta

- eri liikuntalajeista enemmän käytännön tietoa
- kehitysvammaurheilun huomioiminen
- vammaisten nuorten integroituminen ns. normiryhmään ja yhteistyö
- monipuolinen liikuntaryhmä

Osa tutkimukseen vastaajista ilmoitti kuitenkin, että liikuntapalvelut toimivat hyvin ja toimintaa on hyvin tarjolla. (Parkkonen & Yanaa 2014, 43–44.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Vammaisasioiden tutkimuksissa on perinteisesti keskitytty lääketieteelliseen alaan tutkiessa syitä vammaisten ihmisten kokemuksiin ongelmiin (Kivirauma 2015, 9). Oma tutkimukseni vammaisista nuorista ei ole kuitenkaan lääketieteellinen, vaan tutkin heidän liikuntaharrastuksiaan, toiveitaan ja mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa yksilöinä ja omana ryhmänään. Vamma on ominaisuus (Verhe 1997, 9). En käytä tutkimuksessani lääketieteellisiä termejä, vaan tarkastelen esimerkiksi mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa paikallisesti, en vammojen kautta esimerkiksi lääketieteellisesti tai kuntoutustoimintana.

4.1 Tutkimuskohde ja -tarve

Tutkimukseni tarkoituksena oli saada tietoa vammaisten nuorten liikuntaharrastuksista sekä heidän toiveista ja mahdollisuuksista liikuntaharrastuksiin Mikkkelissä. Mahdollisuudella harrastaa liikuntaa tarkoitan opinnäytteessäni sitä, pystyivätkö vammaiset nuoret harrastamaan haluamaansa liikuntaa tai -lajia paikallisesti Mikkkelissä, esimerkiksi erilaisissa vammaisten erityisryhmissä. Tutkimuksessani en selvittänyt minkälaisia mahdollisuuksia juuri tietynlaisen vamman takia nuorilla oli harrastaa jotakin yksittäistä liikuntamuotoa, tai minkälaisia yksittäisiä apukeinoja tai sovellutuksia he tarvitsivat, vaan harrastusmahdollisuuksia paikallisesti.

Tutkimukseni kohdejoukkona olivat mikkkeliläiset 15–25 –vuotiaat vammaiset nuoret, jotka olivat liikunta-, aisti- tai kehitysvammaisia henkilöitä. Etukäteisolettamusta heidän liikunta-aktiivisuudesta ei ollut. Vammaisten nuorten kohdejoukko tuli toiveena suoraan opinnäytteeni tilaajalta, Nuorisolan tutkimus- ja kehittämiskeskus Juvenialta. Toisaalta Lastensuojelulain 1. luvun 6. §:n mukaan nuorena ihmisenä pidetään 18 – 20

– vuotiaista henkilöä, mutta nuorisolain 1. luvun 2. §:n mukaan kaikkia alle 29-vuotiaita henkilöitä (Lastensuojelulaki 2007 & Nuorisolaki 2006). Kohdistamalla tutkimusjoukon kuitenkin 15–25, otos tarkentui, ja tietoa tutkimusongelmiin sain sekä murrosiässä olevilta, kuin myös aikuisiässä olevilta vammaisilta nuorilta.

Tutkimukselleni oli tarvetta. Opinnäytetyöni tilaaja on nuorisoalan Mikkelin ammattikorkeakoulun Nuorisoalantutkimus- ja kehittämiskeskus Juvenia. Juvenia on aloittamassa uutta hanketta, aiheenaan vammaisten nuorten liikuntaharrastukset. Hankkeelle on myönnetty opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntatieteellinen tutkimusprojektin rahoitus, ainoana ammattikorkeakouluna Suomessa. (Mamk 2015a.) Oma tutkimukseni vammaisten nuorten liikuntaharrastusta antaa alkukartoitusta myös heidän työlleen, ja he voivat tarvittaessa hyödyntää tämän opinnäytteen tuloksia omassa hankkeessaan.

Tutkittu tieto vammaisten henkilöiden olosuhteista ja asemasta Suomessa on hyvin hajanaista. Tietoa ei ole kootusti hyvin tarjolla, vaan se on jakautunut moneen paikkaan, tai sitä on kerätty satunnaisesti eri aikakausina. Monesta vammaisasiasta tietoa ei ole edes kerätty. Vammaisten henkilöiden asemaa ei seurata tarpeeksi säännöllisesti, vaan yksittäiset erilliset tutkimukset toimivat tiedonlähteinä. (Kivirauma 2015, 12.)

4.1.1 Tutkimuskohteen kuvaus

Tutkimuksen otos vammaisten nuorten haastatteluiden osalta oli 10 (n=10). Alla ovat lyhyet esittelyt kustakin haastateltavasta. Osan haastateltavien kehitysvammat olivat melko harvinaisia, varsinkin Mikkelin kokoisessa kaupungissa. Mikkelin väkiluku vuonna 2014 oli noin 54 000 asukasta (Tilastokeskus 2014). Anonymiteetin suojaksi mainitsen tutkittavien kohdalla pelkän kehitysvamman, enkä specialisoivaa lääketieteellistä määrittelyä. Jos nuoren kehitysvamma oli harvinaisempi, en ilmoita ollenkaan vamman nimeä paikkakunnan ja maakunnan pienuuden takia. Tällöin kukaan ei voi yhdistää vastauksia yksittäiseen nuoreen.

Mikkelissä on 15–24 –vuotiaita nuoria noin 4700 henkilöä (Fennica 2015). Paikkakunnan pienen asukasluvun takia en ilmoita kenestäkään nuoresta heidän tarkkaa ikäänsä, vaan esitän ikäjakaumat kolmessa eri ryhmässä. Kolme ryhmää valitsin, ettei ryhmiä tule liikaa, mutta nuoret ovat selkeästi kuitenkin jaettavissa lähempänä murrosikää ole-

viin ja aikuisiin nuoriin. Ikäryhmät ovat 15–17-vuotiaat, 18–22-vuotiaat ja 23–25-vuotiaat. Näin yritän parhaani mukaan säilyttää tutkimukseen osallistuneiden nuorten anonyymiteetin.

Vaikka kaikki haastateltavat olivat julkisista vammaisten nuorten palvelujärjestelmistä, eivät kaikki tunteneet itseään vammaisiksi, tai eivät osanneet määritellä omaa vammaansa. Tutkijana arvostan heidän yksilöllisyyttään, enkä alkanut vaatimaan heiltä jotakin vamman nimeä, jos he kokivat itsensä normaaleiksi terveiksi nuoriksi.

Haastattelu 1

Ikä 18–22

Sukupuoli Nainen

Asuinkunta Mikkeli

Pyörätuoli, synnynnäinen aivovaurio-vamma

Haastattelu 2

Ikä 23–25

Sukupuoli Mies

Asuinkunta Mikkeli

Kehityshäiriö ja muita liitännäisvammoja, liikuntavamma

Haastattelu 3

Ikä 23–25

Sukupuoli Nainen

Asuinkunta Mikkeli (kaupungin sivukylässä)

Kromosomihäiriö

Haastattelu 4

Ikä 23–25

Sukupuoli Nainen

Asuinkunta Mikkeli

Hermosto- tai aivovamma/kehitysvamma

Haastattelu 5

Ikä 15-17

Sukupuoli Nainen

Asuinkunta Mikkeli

Näkövamma, lievä kuulovamma

Haastattelu 6

Ei osannut kertoa omaa ikäänsä. Ohjaaja kertoi, että mies on ammattiopistossa, joten ikä luultavasti 15–17

Sukupuoli Mies

Asuinkunta Mikkeli

Ei osannut luokitella vammaansa

Haastattelu 7

Ikä 15–17

Sukupuoli Nainen

Asuinkunta Mikkeli

Jaloissa liikuntavamma, ei osannut määritellä tarkemmin, kehitysvamma

Haastattelu 8

Ikä 15–17

Sukupuoli Mies

Asuinkunta Mikkeli

Ei osannut määritellä tarkasti omaa vammaansa, aivoissa oleva vamma havaittavissa puheen perusteella. Näkö- ja liikuntavammoja on korjattu leikkauksilla ja apuvälineillä

Haastattelu 9

Ikä 15–17

Sukupuoli Nainen

Asuinkunta Mikkeli

Ei osannut itse kertoa vammaansa, selvästi huomasi puheesta, että on jokinlainen kehitysvamma. Ohjaaja kertoi, että kyseessä keskushermoston kehityshäiriö ja kehitysvamma

Haastattelu 10

Ikä 18–22

Sukupuoli Mies

Asuinkunta Mikkeli

Ei osannut selventää itse omaa vammaansa. Kehitysvamma

4.2 Tutkimusongelmat

Yleisesti tutkimuksien tehtävänä on saada vastaus ennalta laadittuihin ongelmiin tai kysymyksiin (Varto 2005, 8). Tutkimukseni tutkimusongelmat pohjautuvat edellisessä kappaleessa, 4.1, esitettyihin, tutkimuskohteisiin ja -tarpeisiin, eli vammaisten nuorten liikuntaharrastuksiin sekä heidän toiveisiin ja mahdollisuuksiin. Tutkimukseni tutkimusongelmat kysymysmuodossa ovat:

1. Millaisia liikuntaharrastuksia vammaisilla nuorilla on?
2. Minkälaisia toiveita vammaisilla nuorilla on liikuntaharrastuksia kohtaan?
3. Minkälaisia mahdollisuuksia vammaisilla nuorilla on harrastaa liikuntaa?

4.3 Tutkimusmenetelmät

Tarkoituksena oli saada tietoa vammaisten nuorten liikuntaharrastuksista sekä niiden toiveista ja mahdollisuuksista Mikkeliissä. Päätin tehdä tutkimusongelmien pohjalta tutkimuksestani laadullisen eli kvalitatiivisen. Mielestäni oli tärkeää saada yksityiskohtaista tietoa tutkimuksen aihealueista ja nostaa yksilön mielipiteitä yleisten mielipiteiden ja olettamuksien tasolle. Tutkimusongelmat voivat tiukasti ohjata menetelmän valintaa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 216). Ihmistä tutkivissa tieteissä, joissa tarkastellaan ihmisten välistä ja sosiaalista maailmaa, käytetään laadullista tutkimusmenetelmää (Varto 2005, 14 & Vilkkä 2005, 97).

Tutkimusmenetelmänä, eli metodina, tutkimusongelmien ratkaisemiseksi käytin teema-haastattelua. Haastatteluissa pyrin saamaan vastauksia kaikkiin kolmeen tutkimusongelmaani. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa haastattelu on yleensä päämenetelmänä (Hirsjärvi ym. 2007, 200).

Mahdollisuudet liikuntaharrastukseen, kolmas tutkimusongelma, tarvitsi kuitenkin lisäksi erillistä tutkimusta. Tämä sen takia, että kaikki haastateltavat eivät välttämättä tienneet omista harrastusmahdollisuuksistaan asuinpaikkakunnallaan, tai mitä toimijoita tai organisaatioita on olemassa vammaisliikunnassa Mikkeliissä. Tätä varten toteutin aineistonkeruumenetelmänä myös lyhyen kvalitatiivisen kyselytutkimuksen. Tutkimusmenetelmäni oli siis strategialtaan triangulaatio, jossa käytin enemmän kuin yhtä menetelmää (Hirsjärvi & Hurme 2014, 39).

Käytin tutkimuksessa kahta eri tutkimusmenetelmää, haastattelua ja kyselyä samassa tutkimuksessani, koska haastattelu- tai kyselykysymykset eivät voineet olla samoja sekä nuorille että organisaatioissa työskenteleville henkilöille. Haastattelut antoivat tutkimuksen laajemman aineiston. Lyhyessä kyselytutkimuksessa pyrin saamaan vastauksia vain tutkimusongelma numero kolmeen, mikä liittyi mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa paikallisesti.

Vammaisten nuorten haastatteluiden aineistonkeruuprosessissa päätin menetelmänä käyttää tutkimusongelmien pohjalta teemahaastattelua. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu ja lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto (Hirsjärvi & Hurme 1993, 35; Hirsjärvi ym. 2001, 195). Sitä käytetään hyvin paljon tutkimustyyppinä kasvatus- ja yhteiskuntatieteellisissä tutkimuksissa (Hirsjärvi ym. 2001, 195).

Tässä tutkimuksessa haastateltaville oli ennalta kerrottu haastatteluiden aihealueet, mutta haastattelutilanteissa käytin ennalta laadittua haastattelurunkoa ja –kysymyksiä. Teemahaastattelussa on tyypillistä, että haastattelun aihealueet, tässä tutkimuksessa tutkimusongelmat, ovat haastateltavien tiedossa, mutta eivät tarkat haastattelurungon kysymykset (Hirsjärvi ym. 2007, 203). Tavoitteena oli, että haastateltava antaa kaikista teema-alueista oman vastauksensa. Tällöin kysymykset ja niiden järjestykset voivat vaihdella, mutta teemat tulivat käydä kuitenkin kaikki läpi. (Vilka 2005, 102.)

Haastattelu on ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, koska siinä tutkija on kielellisessä vuorovaikutussuhteessa tutkittavan kanssa. Suurimpana etuna haastattelussa on joustavuus aineistoa kerätessä. Myös haastattelun järjestystä on mahdollista säädellä. (Hirsjärvi ym. 2007, 199–200.) Haastattelujen etujen takia teemahaastattelu sopi paremmin menetelmäksi tutkittaessa vammaisia nuoria. Teemahaastattelu vastaa hyvin kvalitatiiviseen tutkimukseen (Hirsjärvi ym. 2007, 203).

Vammaisten nuorten mahdollisuutta harrastaa liikuntaa tutkin vammaisten nuorten haastatteluiden lisäksi kyselyllä liikuntaa tarjoaviin yhdistyksiin ja seuroihin. Tämä osio tutkimuksestani oli ”ekstra-osio”, mutta halusin tämän mukaan, koska mielestäni tutkiessa vammaisten nuorten mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, oli tärkeää kuunnella myös liikuntapalveluiden tarjoajia ja tuottajia.

Kysely oli tyypiltään kvalitatiivinen eli laadullinen, jossa kysymykset olivat valmiina, mutta vastaus annettiin avoimesti. Vastausvaihtoehto jätetään avoimessa kyselyssä tyhjäksi (Hirsjärvi ym. 2007, 193). Valitsin laadullisen kyselymenetelmän, koska tutkin tutkimuksessani tarkemmin vammaisten nuorten mahdollisuutta harrastaa liikuntaa. Kvalitatiivinen tutkimus ei välttämättä tarvitse läheistä kontaktia tutkittaviin (Hirsjärvi ym. 2007, 189).

Avoimet kysymykset kyselyssä sallivat vastaajien ilmaista itseään ja mielipiteitään omin sanoin. Erona esimerkiksi monivalintakysymyksiin, avoimessa kyselyssä tutkija ei kyselyllään ehdota vastauksia. Avoimet kysymykset osoittavat vastaajien tietämystä aiheesta, osoittavat mikä on keskeisintä vastaajan ajattelussa ja näyttävät vastaajien asiaan liittyvien tunteiden voimakkuuden. (Hirsjärvi ym. 2007, 196.)

4.4 Aineistokeruuprosessi

Vammaisten nuorten teemahaastattelut toteutin keväällä 2015 mikkeliiläisissä julkisissa tai julkisesti löydettävissä olevissa vammaisten työpajoissa, opiskelupaikoissa ja toimintakeskuksissa. Haastattelupaikkoja aloin etsimään internetistä heidän internetsivujensa kautta. Pohdimme myös yhdessä opinnäytetyöprosessin pienryhmän kanssa, mistä löytäisin kohderyhmään sopivia henkilöitä. Yhden mahdollisen haastateltavan sain tietooni opinnäytepienryhmän kautta, jota pääsinkin haastattelemaan tutkimukseeni.

Yhteyttä eri mikkeliiläisiin vammaisten palvelu- ja toimipaikkoihin otin puhelimitse sekä sähköpostilla. Lähes jokaisesta paikasta minulle vastattiin, tosin osasta minulle kerrottiin, ettei heillä ole tutkimukseni kohderyhmään sopivia henkilöitä. Lopulta sain tutkimukseni yhteistyökumppaniksi yhteensä neljä toimipaikkaa, jotka olivat työpajoja, opiskelupaikkoja ja toimintakeskuksia. Toimipaikoille selitin tutkimukseni tavoitteet ja

tutkimusongelmat, ja he lupasivat selvittää minulle voinko saada heidän palveluidensa piiristä haastateltavia.

Haastattelun avulla pyritään keräämään aineisto, jonka pohjalta voidaan tutkia ilmiötä. Teemahaastattelua käytettäessä suunnitteluvaiheen tärkeimpiä tehtäviä on haastatteluteemojen suunnittelu. (Hirsjärvi & Hurme 1993, 40–41.) Ennen haastattelujen tekemistä työstin haastattelurungon teemahaastatteluja varten (ks. liite 1). Haastattelurungon kysymykset pohjautuivat tutkimusongelmiini. Haastattelurungon kysymyksien perusteella pyrin selvittämään vastauksia tutkimusongelmiini haastatteleamalla kohdejoukko ni nuoria.

Haastattelurungon suunnittelemisen apuna käytin Greenin (1980) liikuntakäyttäytymisen mallia (ks. liite 3). Mallissa esitetään liikuntaan altistavia, mahdollistavia ja vahvistavia tekijöitä. Tämän mallin pohjalta aloin työstämään haastattelurunkoa. Mietin mitkä altistavat, mahdollistavat tai vahvistavat tekijät voisivat olla myös liikuntaharrastuksien taustalla. Näiden kolmen osa-alueen asioiden perusteella tein haastattelurungon. Avointen kysymysten lisäksi suunnittelin apu- ja tarkentavia kysymyksiä, mikäli haastateltavan vastaus olisi kovin lyhyt tai vähäsanainen, tai henkilö ei ymmärtäisi kysymystäni. Greenin (1980) Vuoren (2003, 103) mukaileman mallin pohjalta syntyi haastattelukysymyksiä jokaiseen haastattelurungon osa-alueisiin, liikuntaharrastuksiin, toiveisiin ja mahdollisuuksiin.

Ennen haastattelujen aloittamista täytyi pitää huolta, että alaikäisten haastateltavien vanhemmilta tai huoltajilta on kysytty lupa osallistua tutkimukseeni. Lupa-asiat hoitivat organisaatiot joissa kävin haastattelut tekemässä. Osaan paikoista tein itse kuitenkin lupalomakepohjan, jota haastattelupaikkaorganisaatio sai halutessaan muokata ja liittää oman yhteisönsä/yrityksensä asiakirjapohjaan (ks. liite 4). Kaikilta haastateltavien huoltajilta en lupaa saanut, mutta lopulta haastateltavaksi sain yhteensä 13 nuorta.

Kaikki haastateltavat olivat tavallisia kohderyhmään sopivia vammaisia nuoria, eikä heillä tarvinnut olla esimerkiksi kilpa- tai huippu-urheilijataustaa. Heistä kolmen haastattelut jouduin kuitenkin jättämään pois tutkimuksestani, sillä kahden kotipaikka ei ollutkaan Mikkeli, ja yksi haastateltavista ei ollutkaan vammaisen henkilö. Tutkimukseni otos oli 10 haastattelua (n=10). Tutkimukseni haastatteluotoksesta naisia oli 6 ja miehiä 4. Ikähaitari sopi hyvin aiemmin asettamaani tutkimuksen kohteeseen, sillä nuorten iät

olivat 15–25. Eräs haastateltavista nuorista oli haastatteluhetkellä 14-vuotias, mutta tämän opinnäytetyön julkaisuhetkellä täyttänyt jo 15 vuotta.

Vammaisten nuorten haastatteluiden lisäksi tein pienen internetkyselyn paikallisille, mikkeliäläisille, liikuntaseuroille- yhdistyksille ja –toimijoille. Kyselylomake antoi tietoa kolmanteen tutkimusongelmaani, minkälaisia mahdollisuuksia vammaisilla nuorilla on harrastaa liikuntaa. Kyselyssä tiedustelin, minkälaisia mahdollisuuksia vammaisilla nuorilla on harrastaa liikuntaa heidän organisaatiossaan.

Kyselyyn osallistujat valitsin sattumalta, etsien internetistä erilaisia mikkeliäläisiä liikuntaorganisaatioita. Pyrkimyksenäni oli lähettää jokaisen Mikkeliissä olevan liikuntalajin seuralle kyselylinkki. Pyrin tekemään kyselykartoituksesta mahdollisimman laajan lajista riippumatta. Kyselylinkin lähetin sähköpostilla (ks. liite 2) yhteensä 16 liikuntaorganisaatiolle, ja vastauksen takaisin sain seitsemältä toimijalta, joten kyselyn otos oli $n=7$. Kyselyn pienen otoksen vuoksi se oli vain suuntaa antava, koska aihetta ei ollut tiedusteltu kaikilta mikkeliäläisiltä liikuntaseuroilta tai –yhdistyksiltä.

Kyselyn toteutin syys-lokakuussa 2015. Vastausaikaa kyselyyn annoin viikon. Yksi vastauksista tuli perille hieman myöhemmin, mutta otin myös tämän vastauksen mukaan tutkimukseeni. Kyselylomakkeen tein Google Forms – palvelulla. Kuvakaappaus (eng. screenshot) kyselylomakkeesta on tämän opinnäytteen liitteessä (ks. liite 2). Kyselyvastaukset sain Google Sheets – laskentataulukkoon, jota pystyin seuraamaan reaaliaikaisesti tietokoneella sekä älypuhelimella.

4.5 Haastatteluiden kulku

Tutkimuksen haastattelut toteutin kahden kesken tapahtuvilla teemahaastattelulla, mikäli haastateltava ei tarvinnut esimerkiksi henkilökohtaista avustajaa mukaansa avuksi. Neljässä haastattelussa mukana oli joko haastateltavan henkilökohtainen avustaja tai ohjaaja toimipaikasta, joissa haastattelua kävin tekemässä. Avustajaa haastateltava saattoi tarvita haastatteluun vammansa vuoksi. Joillakin haastateltavilla esimerkiksi kuulo- puhe- tai muu kommunikointikyky ei ollut niin hyvä, että oli parempi tutkimuksen laadun takia, että avustaja oli tarvittaessa mukana selventämässä, mitä haastateltava tar-

koittaa. Haastateltava saattoi sanoa esimerkiksi jonkun sanan niin epäselvästi, että avustajan täytyi selventää sana minulle. Tutkimuksen laadun takia tämä oli merkittävää, sillä haastattelut nauhoitettiin myöhempää analyysia varten.

Haastattelupaikkoina minulla olivat erilaiset Mikkelissä toimivat vammaisten työpajat, opiskelupaikat ja toimintakeskukset. Haastattelut tein neljänä eri päivänä viidessä eri mikkeliäisessä kohteessa. Ennen jokaista haastattelua kerroin haastateltavalle kuka olen ja mistä olen, minkälaista opinnäytetyötä olen tekemässä ja mitkä ovat tutkimukseni tavoitteet ja käyttötarkoitukset. Haastattelut nauhoitin älypuhelimien ääninauhurilla, josta sai hyvän äänenlaadun tutkimukseen. Mukanani minulla oli myös tietokone toisena ääninauhurina samaan aikaan päällä, mikäli toinen ääninauhuri ei teknisestä viasta johtuen nauhoittaisikaan haastattelua. Nauhoittamisesta kerroin myös kaikille haastateltaville.

Ennen haastattelun varsinaista aloittamista varmistin vielä haastateltavalta, että oliko hänellä kysyttävää ja oliko hän valmiina haastatteluun. Luvan saatua aloin haastattelemaan haastateltavaa haastattelurungon mukaisesti, aloittaen liikuntaharrastuksista, jonka jälkeen siirryin toiveiden kautta mahdollisuuksiin. Haastattelijana minun tuli olla kuitenkin tarkkana, etten kysy samoja asioita kahteen kertaan. Jos haastateltava oli jo esimerkiksi vastannut laajasti kysymykseen, ja vastannut samalla myös tulevaan kysymykseen, en tietenkään kysynyt asiaa kahteen kertaan. Jos haastateltava vastauksessaan kuitenkin selkeästi viittasi johonkin toiseen aihealueeseen, jatkoin kysymyksellä samasta aihealueesta. Näin haastattelu sujui mahdollisimman loogisesti.

Osa haastatteluista olivat hyvin haastavia haastateltavan vamman takia. Koska kyseessä oli laadullinen tutkimus, pyrin sisällyttämään haastattelurunkooni mahdollisimman paljon avoimia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä tarkoitan kysymyksiä joihin haastateltava ei voi vastata esimerkiksi pelkästään ”*joo*” tai ”*ei*”, vaan kysymyksiä jotka alkavat esimerkiksi kysymyssanalla ”*minkälainen*”, ”*millainen*”, ”*kuinka*” tai ”*miten*”. Osa haastateltavista eivät selvästi pystyneet kuitenkaan vastaamaan avoimiin kysymyksiin, vaan vastasivat myös niihin ”*joo*”, ”*ei*”, ”*en tiedä*” tai olivat hiljaa. Joidenkin haastateltavien kohdalla jouduin haastattelutilanteessa hieman poikkeamaan haastattelurungosta ja kysymään kysymyksiä suljettuina, että saisin haastateltavalta jonkinlaista vastausta kustakin aihealueesta. Tämä ongelma oli kuitenkin jo tiedostettu haastattelu-

runkoa työstettäessä, että minulla oli olemassa apukysymyksiä jos haastateltava ei osannut tai ei pystynyt vastaamaan kaikkiin avoimiin kysymyksiin. Haastattelutilanteessa pystyin myös itse kehittämään tarkentavia kysymyksiä. Haastatteluiden pituudet olivat noin 30min-60min. Pituuteen vaikuttivat merkittävästi se, kuinka laajasti haastateltava pystyi vammansa takia kysymyksiin vastaamaan.

4.6 Aineiston analyysi

Teemahaastattelussa kerätty aineisto on yleensä runsas. Mitä syvempi keskustelu haastattelijan ja haastateltavan välillä on ollut, sitä enemmän tutkimusaineistoa saadaan. Aineiston runsaus tekee analyysivaiheen mielenkiintoiseksi, mutta samalla haastavaksi ja työlääksi. Aikaa tulkintojen tekemiseen ja aineiston analysointiin voi kulua tutkijalta viikkoja tai jopa kuukausia. Aineiston tarkasteluun on hyvä ryhtyä mahdollisimman pian haastatteluiden tekemisen jälkeen. Analysointitapaa on hyvä miettiä jo aineistoa kerättyäessä. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 135–136.)

Tallennettu laadullinen aineisto on usein hyvä kirjoittaa sanallisesti puhtaaksi eli litteroida. Litterointi voidaan tehdä koko kerätyistä aineistosta tai valitsemalla jokin osio teema-alueiden mukaisesti. Aineiston litterointi on yleisempää kuin aineiston analyysi suoraan nauhoitetuista haastatteluista. Analyysi tehdään, kun aineisto on kerätty. (Hirsjärvi ym. 2007, 217–218.)

Tutkimuksessani tämä tarkoittaa nauhoitettujen haastatteluiden kirjoittamista tekstiksi, eli litterointia tietokoneella. Litterointi tapahtui opinnäyteprosessissani kesällä 2015. Litteroinnissa kirjoitin kaikki haastattelut tekstiksi myöhempää analyysia varten sellaisena kuin haastateltavat olivat ne sanoneet. Litteroinnissa kuuntelin äänitiedostosta aina muutaman sanan, keskeytin äänitoiston, kirjoitin sanat tietokoneelle, kuuntelin taas muutaman sanan, kirjoitin sanat ja niin edelleen. Litterointi oli tutkimuksessani todella työläs osio, sillä litteroinnit kestivät haastattelun pituudesta riippuen kahdesta kolmeen tuntiin per haastattelu. Sanasta sanaan kirjoittaminen on työläs ja hidas prosessi (Hirsjärvi ym. 2014, 140). Yhteensä aikaa haastatteluiden litterointiin kului noin 20–30 tuntia.

Litteroitua tutkimusaineistoa tutkimukseeni syntyi yhteensä 70 sivua. Litteroidut haastattelut nimesin loogisesti Haastattelu 1, Haastattelu 2, Haastattelu 3 jne. Tämän jälkeen

aloin tarkemmin tutustumaan litteroituun aineistoon jonka olin myös tulostanut aineiston analysointia varten, jokainen haastattelulitterointi omanaan.

Kun aineisto on purettu, syntyy siitä usein paljon analysoitavaa tekstiä. Osittain sisällöt ovat tutkijalle jo tuttuja, koska aineiston on käyty läpi jo kahteen kertaan, haastattelutilanteessa ja purkamisvaiheessa. Kuitenkin aineisto on luettava kokonaisuutena, ja se tulee lukea useaan kertaan. Aineiston analysointi voi tuottaa aluksi hyvin paljon hankaluuksia. Aineiston lukemiseen tulee varata aikaa. Sitä ei voi analysoida, ennen kuin sen on lukenut. (Hirsjärvi ym. 2014, 143.)

Sisällönanalyysi on verbaalien sisältöjen tutkimusmenetelmä (Metodix 2015). Aineiston analysointivaiheessa luin läpi tekemiäni haastattelulitterointeja ja niiden osa-alueita, vertailin haastateltavien näkemyksiä ja mielipiteitä toisiinsa tehden samalla muistiinpanoja ja koodaamalla aineistoa teemoihin. Koodaamalla aineiston haastatteluvastaukset teemoihin pystyin paremmin toteuttamaan vertailuja haastatteluiden kesken, koska haastateltava saattoi palata johonkin teemaan myöhemmin haastattelun aikana.

Otin myös tarkempaan analysointiin eri haastatteluiden osioita luokittelemalla niitä omiin luokitusrunkoihin haastattelurungon kysymysosioiden mukaisesti. Vastauksia luokitusrungon teemoihin etsin haastatteluista järjestelmällisesti yksi kysymys kerrallaan. Vertailin pelkästään niitä toisiin saman aihealueen haastatteluihin, unohtamatta kuitenkaan poikkeavia mielipiteitä tai näkemyksiä, koska kyseessä on laadullinen tutkimus. Sisällönanalyysin luokitusrunko on luettelo tutkimuksen sisältöluokista, ja ne sisältävät pienempiä alaluokituksia (Metodix 2015).

Pidemmissä usean virkkeen vastauksissa kirjoitin haastatteluvastaukset tietokoneella allekkain, ja pystyin näin paremmin analysoimaan isoa tekstiaineistoa. Haastattelulitteroinnin marginaaliin merkitsin aina jos olin kysymyksen vastausta jo analysoinut merkillä O ja jos olin käyttänyt vastauksesta myös lainausta, merkitsin X:n. Näin välttyin tutkimustulosten toistolta. Merkitsin myös ylös haastattelurungon teemakysymykset, kun olin niiden vastaukset analysoinut ja kirjoittanut tulokset. Tällä tavalla pystyin varmistamaan, etten kirjoita samasta teemasta tuloksia useaan kertaan. Samalla pystyin paremmin seuraamaan mitä aihealueita olin tutkimuksessani jo käsitellyt.

Konkreettisemmin valitsin esimerkiksi litteroidusta aineistosta liikuntaharrastuksien nykyiset liikuntaharrastukset – teeman. Tämän jälkeen otin tarkasteluun yhden haastattelulitteroinneista. Luin koodatun litteroinnin läpi ja etsin sieltä mitä kyseinen haastateltava oli haastattelutilanteessa kertonut nykyisistä liikuntaharrastuksistaan. Vastauksen löydettyäni kirjoitin haastateltavan vastauksen tyhjälle tekstinkäsittelyohjelman sivulle. Tämän jälkeen siirryin toiseen haastattelulitterointiin ja tein saman menetelmän. Menetelmän toistin niin monta kertaa, että kaikki kymmenen haastattelulitterointia oli käyty läpi. Tämän jälkeen otin tarkasteluun ylös kirjoittamani kaikkien haastatteluiden tulokset luokitusrunгон osa-alueesta. Luin läpi vastaukset ja analysoin niistä yhtenevyyksiä, eroavaisuuksia sekä yksilöllisiä tietoja tai mielipiteitä. Tämän jälkeen kirjoitin vastaukset opinnäytteen tulososioon ja siirryin seuraavaan teema-alueeseen.

Tulosvaiheen suurimmat teemaluokitukset haastatteluista tein tutkimusongelmien mukaisesti jakaen haastattelut liikuntaharrastuksiin, toiveisiin ja mahdollisuuksiin. Tutkimustulokset jäsentyivät tutkimusongelmien mukaisesti, analyysivaiheessa tehdyn luokitusrunгон mukaisesti. Tiedustelin esimerkiksi teemahaastatteluissa haastateltavilta myös koululiikunnasta. Analyysivaiheessa jätin tämän teema-alueen sivummalle, koska koululiikunta ei liittynyt ennalta laadittuihin tutkimusongelmiini.

5 TULOKSET

Tulokset-osiossa esittelen tutkimukseni tulokset. Esittelen tulokset tutkimusongelmien mukaisessa järjestyksessä, liikuntaharrastukset, toiveet ja mahdollisuudet. Liikuntaharrastus-osion olen jakanut neljään eri osioon. Aluksi esittelen päävastaukset tutkimusongelmaan, millaisia liikuntaharrastuksia vammaisille nuorilla on. Muissa tämän teeman osioissa käyn läpi liikuntaharrastuksiin ja harrastamiseen liittyviä liikuntakäyttäytymisen tekijöitä sekä altistavia ja vahvistavia tekijöitä. Tulosten esitysluokitukset olen tehnyt Greenin (1980) mallin mukaisesti (Vuori 2003, 103).

Toiveet ja mahdollisuudet liikuntaan esittelen omana osiinaan, joissa ovat vastaukset tutkimusongelmiin, minkälaisia toiveita vammaisilla nuorilla on liikuntaan ja minkälaisia mahdollisuuksia vammaisilla nuorilla on harrastaa liikuntaa. Mahdollisuudet-osio sisältää myös mikkeliäläisille liikuntaorganisaatioille tehdyn verkkokyselyn tulokset. Tu-

lososioihin olen ottanut tulosten ohien myös otteita vammaisten nuorten teemahaastatteluilta. Olan tutkimustuloksista esitän myös numeraalisesti, vaikka kyseessä on kvalitatiivinen eikä kvantitatiivinen tutkimus. Osa haastattelemistani vammaisista nuorista olivat esimerkiksi suurin osa samaa tai eri mieltä haastattelujen tietyistä teemoista, joten numeraalinen esittäminen tarkentaa koko tutkimuskohteen mielipiteitä ja arvoja tutkitavasta aiheesta.

5.1 Liikuntaharrastukset

Tutkimukseni vammaisten nuorten liikuntaharrastukset olivat kaikki hyvin tavallisia nuorten suomalaisten harrastuksia. Aikaisemmin tehtyjen tutkimuksien mukaan 12–18-vuotiaiden vammaisten nuorten suosituimmat liikuntamuodot ovat olleet pyöräily, kävely ja uinti (Laakso ym. 2007, 55; Parkkonen & Yanaa 2014, 27). Omassa tutkimuksessa kymmenestä nuoresta (n=10), seitsemällä (n=7) haastateltavalla oli säännöllinen liikuntaharrastus. Nykyiset liikuntaharrastukset olivat kaikki yksilölajeja.

Suosituimmat liikuntalajit Suomessa ovat kaikki yksilölajeja; kävelylenkkeily, pyöräily, hiihto, uinti ja kuntosaliharjoittelu. Lapset ja nuoret puolestaan harrastavat eniten jalkapalloa ja pyöräilyä. Näiden jälkeen järjestyksessä tulevat uinti, hiihto, salibandy, kävelylenkkeily, luistelu ja jääkiekko. (Vuori 2003, 40–41.)

Tutkimukseni nuorten suosioon nousivat erityisesti muun muassa uinti, kävely ja edellä mainituista tutkimuksista poikkeavana Suomen suosituimmaksi lajiksi nimitetty lenkkeily. Kaksi nuorista (n=2) kertoi käyneensä, tai käy aktiivisesti, kuntosalilla. Yhdellä heistä kuntosalitoimintaan liittyi kuntoutustoiminta. Liikuntaharrastuksia kysyessä hevosien kanssa toimiminen ja työskentely sekä ratsastus nousivat kahdella haastateltavalla (n=2) esille. Nuoruuden ja aikuisuuden liikuntaharrastamisessa on kyse yksilöllisistä ulko- ja kuntoliikuntaharrastuksista (Laakso ym. 2007, 51). Kaikki haastateltavat myös pitivät nykyisestä liikuntaharrastuksestaan.

”Mä käyn jos ehin, salilla. Kuntosalilla. Myös fysioterapeutti on tehnyt mulle ohjelman. Pystyn siellä kyllä jotain tekemään.” (Haastattelu 1)

”Hevostelua” (Haastattelu 4)

”Me käydään aina (henkilön nimi) kaa uimassa. Käydään sen kaa uimassa, pelataan palloa ja uidaan ja uidaan kilpaa, semmosta” (Haastattelu 7)

Kolme nuorta (n=3) kertoivat haastatteluissa tekijöitä ja asioita mitkä saivat heidät aloittamaan liikuntaharrastuksen. Osalla nuorista syy aloittamiseen liittyi liikunnan tavoitteisiin tai motivaatioon, joita käsittelen myöhemmin tässä opinnäytteessä. Syitä liikuntaharrastuksen aloittamiseen olivat oma mielenkiinto ja ystävien tuki (haastattelu 1). Nämä ovat myös Vuoren (2003, 42) mukaan hyvin tyypillisiä syitä harrastaa liikuntaa. Myös Parkkosen ja Yanaan (2014, 40–41) tutkimuksessa ystävät olivat yksi suurimmista syistä vammaisille nuorille harrastaa liikuntaa. Myös Eriksson (2008, 255–285) toteaa, että harrastustoiminta on vammaisille henkilöille keskeinen mielihyvän lähde, ja sillä on sosiaalista ja yhteisöllistä merkitystä.

Kaksi nuorta (haastattelut 2 & 5) kertoivat saaneensa idean liikuntaharrastuksen aloittamiseen tapahtumista, liikuntaharrastuksien infotilaisuudesta ja heille järjestetyltä leiriltä. Heidän vastauksissaan korostuvat erityisesti Vuoren (2003, 186) mukailema Greenin mallin teemat, jossa liikunnalla on tärkeät liikuntaneuvonnan- ja viestinnänstrategiat, jotka altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat liikkumaan.

”Kuntosali oli vähän silleen, et mä kaipasin jotain tekemistä, mä aattelin, että voisko kuntosali toimii mulle, ja toimihan se. Mä en ollu ihan varma et pystynkö mä niiku kuntosalilla tekemään asioita, mutta sit ku otettiin selvää ni tajusin et pystyn. Ja laskettelu tuli mun kavereiden kautta, mun liikuntarajoitteiset kaverit sano, että tuu lasketteleen.” (Haastattelu 1)

”Jalkapallosta taisin innostua silloin, kun koulussa oli harrastusinfotilaisuus. Silloin koko koululle kerrottiin erilaisista harrastusmahdollisuuksista. Mä aloin etsiä sopivia harrastuksia, mä mietin, että jalkapallo voisi sopia minulle.” (Haastattelu 2)

”No siis ratsastuksen, kun olin tommosella vähän niiku semmoisella näkövammaisten leirillä, et siellä oli ratsastusta ni sitten siitä innostuin.” (Haastattelu 5)

Haastatteluissa huomasin, että keskusteltaessa haastatteluissa heidän harrastuksistaan, he mainitsivat myös normaaleja arkitöitä ja – liikuntaa harrastuksikseen, ja myös koulunkäynnin. Arkiliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, joka toteutuu jonkun muun toiminnan yhteydessä, esimerkiksi paikasta toiseen liikkuminen kaupassa käydessä tai puutarhatyöt (Laakso ym. 2007, 49).

”Siellä me yleensä niitä risuja sahataan ja kaikkee sellasta” (Haastattelu 3)

”Aina töihin kävelen ja takasin ja töistä kotia.” (Haastattelu 4)

”Oon mä aina koulussa päivisin” (Haastattelu 7)

Osalla haastateltavista oli ollut lapsuudessaan ja nuoruudessaan liikuntaharrastuksia, jotka ovat joutuneet lopettamaan syystä tai toisesta. Syitä harrastusten lopettamiselle olivat muun muassa yleinen kiinnostuksen loppuminen harrastukseen, aikataululliset ongelmat ja urheiluseuran järjestämien harjoitusten harjoituspaikkojen pitkät välimatkat. Vuoren (2003, 45) mukaan yleisimmät liikuntaa rajoittavat tekijät ovat muun muassa ajan puute, työ, opiskelu ja kotityöt. Yllättävää on, että lopetetut liikuntaharrastukset olivat pääasiassa joukkue- tai ryhmäliikuntalajeja, ja nykyiset liikuntaharrastukset ovat yksilölajeja. Toisaalta suosituimmat liikuntalajit Suomessa ovat kaikki yksilölajeja (Vuori 2003, 41–42). Eräs paikallinen seurakunta on järjestänyt Mikkeliissä ennen esimerkiksi salibandytoimintaa, mutta ei haastateltavan tiedon mukaan järjestä sitä enää (haastattelu 10).

Suurimmillaan lopettaneiden määrä on joukkuelajeissa silloin, kun joukkueiden määrä vähenee ja toiminta suuntautuu kilpaurheiluun (Laakso ym. 2007, 55). Lopetettuja harrastuksia olivat muun muassa jalkapallo (n=3) ja salibandy (n=3), tai ”sähly” kuten he haastattelutilanteissa lajin nimesivät. Sekä jalkapallon, että salibandyn lopettaneita nuorista oli kaksi (n=2). Yksi haastateltava oli harrastanut myös yleisurheilua. Kuudella haastateltavalla (n=6) ei ollut kuitenkaan ollut aikaisemmin mitään liikuntaharrastusta, tai aikaisemmin aloitettu liikuntaharrastus on pysynyt harrastuksena myös haastatteluhetkeen saakka.

”No ennen mulla oli jotain, oli jalkapalloa, mutta mä lopetin sen, sen takia kun mä aloin kyllästyä jatkuvasti muuttuviin aikatauluihin. Sähly oli mulle vähän liian rankka laji” (Haastattelu 2)

”No oon tota käyny yleisurheilemassa mut sit mä oon lopettanu. Ei ollu enää sillee innostusta, et varsinkaan se yleisurheilu ni se ei enää jotenki kiinnostanu enkä mä hirveesti tykänny olla siellä.” (Haastattelu 5)

5.1.1 Liikuntakäyttäytyminen

Liikunnan kuormittavuutta on tutkimuksessa voitu tutkia vain kysymällä arviota hengästymisestä ja hikoilusta liikuntasuorituksen aikana. Laakson ym. (2007, 55) tutkimuksessa nuorista pojista kertoi hengästyvänsä liikunnan aikana 28 % ja 16 % tytöistä. Parkkosen ja Yanaan (2014, 32–33) tutkimuksessa suurin osa vammaisista nuorista harrasti hengästyttävää liikuntaa 3-4 kertaa viikossa, mutta kymmenesosa ei ollenkaan.

Omassa tutkimuksessani vammaisilta nuorilta asiaa kysyttäessä kaikki kertoivat hikoilevansa liikunnan aikana, ainakin hieman. Osa myös kertoi liikunnan olevan hengästyttävää tai vammansa takia alkoivat haastatteluvastauksessaan ”läähättämään”, ja varmistin heiltä, että tarkoittivat hengästymistä. Yksi haastateltava kertoi myös, että häntä ei liikunta väsytä, mutta hänelle tulee hiki, joten liikunta on osittain kuormittavaa (haastattelu 9).

Liikunnan määrä vaihteli haastateltavien osalta hyvinkin paljon. Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen määrälle ei ole asetettu tieteellistä kriteeriä, mutta suositusarvo on noin tunti päivässä tai kolme kertaa viikossa useamman tunnin ajan (Laakso ym. 2007, 52 & Vuori 2003, 40). Osa heistä liikkui säännöllisesti ja osa harvoin tai noin kerran viikossa. Tarkkaa määrää haastatteluiden perusteella on kuitenkin hankala määrittää, sillä kun osa tutkimusjoukosta mielsi arkiliikunnan harrastukseksi, he myös todennäköisesti vastasivat liikunnan määrä – kysymykseen siten, että laskivat arki- ja hyötyliikunnan osaksi liikunnan määräänsä. Tutkimukseni liikunnan määrä on melko lailla sama, kuin Kivirannan (2009, 57–59) tutkimuksessa, jossa noin kolmasosa vammaisista nuorista liikkui päivittäin tai viikoittain.

”Viikossa nyt kun saa niiku, mun tavoitteena ois saada käymää yhen kerran viikossa, ja sitten viikonloppuna kerran.” (Haastattelu 1)

”No aika useinhan minä pyöräilen, varsinkin vapaa-aikana, kävelyä on tullut harrastettua enemmän talvella kuin muulloin” (Haastattelu 2)

”Minä juoksen paljon myös koulun pihalla ja myös viikonloppuisin kotitalon ympäri.” (Haastattelu 8)

5.1.2 Altistavat tekijät

Annoin nuorille tilaisuuden kuvailla vapaasti itseensä liikkujana, minkälaisena he kokevat itsensä liikkujana ja millaisena he kokevat itsensä liikuntaharrastuksessaan. Osalle haastateltavista kysymys oli vaikea ymmärtää. Myös haastattelukysymyksissä olevat termit, liikkuminen satunnaisesti tai säännöllisesti tuottivat joillekin haastateltaville hankaluuksia ymmärtää kysymystä. Tuntemukset itsestään liikkujana nuorilla vaihtelivat yksilöllisesti hyvin paljon, mutta kukaan tutkimuksen nuorista eivät pitäneet itseään passiivisena tai negatiivisena liikuntaa kohtaan. Yksi haastateltava kuvaili itseään ”kehityskelpoisena”, mikä viittaa siihen, että nuori ei pidä itseään passiivisena liikkujana, mutta tietää oman potentiaalinsa liikuntaan (haastattelu 2). Kaksi nuorta (haastattelut 4 & 10) kuvailivat itseään liikkujina reippaiksi. Kaikista haastatteluista kaksi nuorta (n=2) kertoivat liikkuvansa säännöllisesti ja yksi nuori (n=1) satunnaisesti. Tämä satunnaisesti liikkuva nuori (haastattelu 7) kertoi, että tärkeää omassa liikkumisessa on tunne onnistumisesta. Liikunta voidaan kokea onnistumisen ja kannustuksen tunteena (Lamminmäki & Rintala 2009, 18).

”Mä innostun helposti, mut sit pitkäkestoisuus ehkä jää. Hirveesti kokeilen kaikkee ja oon menossa kaikkeen mukaan ja sit ku mun pitäis jatkaa sitä ni sit se jää. Liikkumisesta mulle tulee sellanen, jee, mä onnistuin.” (Haastattelu 1)

Oikeanlainen mieliala, se millainen mieliala on liikuntaharrastuksessa, nuorella on yksi altistavista tekijöistä harrastaa liikuntaa (Vuori 2003, 103). Kysymys mielialasta liikunnan aikana oli nuorille helppo ymmärtää. Osa heistä vastasi kysymykseen lyhyesti yh-

dellä tai kahdella sanalla, osa kertoi tuntemuksistaan laajemmin. Kaikki nuoret mainitsivat (n=10), että heillä on hyvä mieli liikunnan aikana. Hyvään mieleen vaikuttaviksi tekijöiksi eräs nuori (haastattelu 4) mainitsi kavereiden kanssa liikkumisen ja hyvän sään ulkona. Parhaimmillaan liikunta voi parantaa mielialaa (Kämäräinen 1996, 9). Haastateltava seitsemän kertoi, että mielialaan vaikutti negatiivisesti jos liikkuminen tuottaa hänelle hengästymistä. Mielialaan liikunnan aikana vaikuttivat myös onnistumisen ja oman kehittymisen tunne:

”Vähän sellanen alkuun, että tuleeks tästä mitään, mut sit tulee just se jee, mä tein tän, mä onnistuin ja siitä tulee. Se on mahtava fiilis kun menee lujaa. Pystyy itse hallitsemaan sitä kelkkaa.” (Haastattelu 1)

No yleensä kyl ihan hyvä. Siitä tulee hyvä fiilis, kun niiku huomaa, et jaksaa niiku paremmin vaikka juosta pidemmän matkan tai pidemmän ajan ja huomaa kun kehittyy. (Haastattelu 5)

Vammaisten nuorten tavoitteet liikuntaan vaihtelivat tutkimuksessa yksilöllisesti. Vammaisilla nuorilla ei välttämättä ole selkiytynyttä kuvaa tulevaisuudeltaan eikä sen mahdollisuuksista (Kiviranta ym. 2009, 57–59). Tavoitteet liittyivät jokaisella jotenkin oman itsensä ja kehonsa kehittämiseen ja hyvän olon tuottamiseen. Haastateltavista vain kolme nuorta (n=3) kertoivat suoraan, että heillä on jokin laajempi tavoite, kun he harrastavat liikuntaa. Eräs nuori (haastattelu 8) kertoi, että hänellä on vammastaan huolimatta tavoitteena armeija ja siihen kunnon kehittäminen, sillä hän lähestyi iältään Suomen Puolustusvoimien kutsuntaikää. Muilla nuorilla ei ollut tavoitteita liikuntaan, tai eivät olleet varmoja tavoitteistaan ja vastasivat esimerkiksi *”eikai”* tai *”en minä tiedä”*. Koska haastateltavat olivat kaikki normaaleja vamman omaavia nuoria, ei yhdessäkään haastattelussa tullut ilmi esimerkiksi huippu-urheilutavoitteita.

”No, laskettelussa se on vähän se kehonhallinta, ja se, että on kivaa. Ja pääsee lujaa. Siinä ei oo mitää semmosia et mä tähtäisin mihinkään korkeelle. Mutta sitten salilla kun käy siellä sit se, et oma liikkuvuus pysyy yllä. Pystyy paremmin olemaan niinku ittensä kanssa, lihakset pysyis hyvänä, parempina, liikkuvuus pysyis parempana.” (Haastattelu 1)

”No, varmaan just et jaksaa juosta pidempiä matkoja ja sillee, et kehittyy siinä.” (Haastattelu 5)

”Minun tavoitteet, eka asia on tuo a-asia (armeija). Nii ja toinen tavoite on kehitysvammaisten olympialaiset.” (Haastattelu 8)

Haastattelutilanteissa kysyin tavoitteiden jälkeen lähes poikkeuksitta nuorten motiivia harrastaa liikuntaa. Useilta haastateltavilta tiedustelin tätä asiaa kysymyksellä *”Miksi harrastat liikuntaa?”*. Osalla vastaukset olivat hyvin samanlaisia kuin tavoitteet. Jos nuorella oli tavoitteena kunnon kohentaminen, löytyi se myös motiiviksi harrastaa liikuntaa. Eräs nuori (haastattelu 7) kertoi motiivikseen harrastaa liikuntaa, koska se on rentouttavaa ja hän saa liikunnasta nautinnon tunteen. Eräs toinen haastateltava (haastattelu 1) kertoi tärkeäksi motiiviksi kaverit eli sosiaalisen kanssakäymisen liikunnan aikana. Hän myös kertoi liikuntaan motivoitavaksi asiaksi oikeanlaisen musiikin esimerkiksi kuntosaliharjoittelussa. Motiiveihin harrastaa liikuntaa ei tutkimuksessa vaikuttanut esimerkiksi vuodenaika.

”No kyllähän rinteessä jos on kavereiden kanssa, ni kyllähän se niiku vaikuttaa siihen, et on kivempi olla, mutta salilla mulla on musiikki tärkeä.” (Haastattelu 1)

”Et se tekee hyvää kunnolle.” (Haastattelu 3)

”Että se on kivaa, ja et mä tykkään sitä. Se on rentouttavaa, vaikka mä en osaa oikein kunnolla uida.” (Haastattelu 7)

5.1.3 Vahvistavat tekijät

Liikuntaan vahvistamista kysyin, siten että kuka tai mikä haastateltavia kannustaa liikumaan. Yleisesti vahvistavia tekijöitä liikuntaan ovat muun muassa perheen tai ystävien tuki, konkreettiset palkinnot tai kannustimet (Vuori 2003, 103). Myös tähän osioon monet nuoret vastasivat saman asian, kuin edellisiin tavoitteisiin ja motiiveihin. Esimerkiksi eräällä nuorella (haastattelu 8) mahdollinen armeijaan pääsy oli hänellä tavoitteena, motiivina sekä kannustavana ja vahvistavana tekijänä. Sama nuori selvensi kui-

tenkin, että hän on itse oman itsensä paras kannustaja, ja että kaikki lähtee omasta motivaatiosta ja asenteesta. Samaa mieltä olivat myös kaksi muuta nuorta (haastattelut 2 & 5). Asenteet, arvot ja normit ovat osa altistavia tekijöitä liikunnalle (Vuori 2003, 103).

Muuta yhteistä kannustavaa tekijää ei aineistosta löytynyt, vaan kaikilla oli jokin oma ja muista haastatteluista poikkeava kannustaja. Haastatteluissa kannustajia liikuntaan olivat omat vanhemmat tai toinen vanhemmista, kumppani, koulun opettajat tai yhdistys. Yhdistyksellä nuori (haastattelu 1), tarkoitti vammaisliikuntaa järjestäviä yhdistyksiä ja heidän liikuntatapahtumiaan. Samanlaisen tapahtuman sama nuori ottaa esille myöhemmin tässä tutkimuksessa. Yksilöllisesti jos koulu on ainoa kannustava tekijä liikkumaan, voi koulun rooli kannustajana olla hyvin suuri ja merkittävä yksittäiselle nuorelle. Lapsen kasvulle ja kehitykselle liikunnalla on suuri merkitys (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464).

”Ehkä sellanen, jos tulee niiku yhdistyspuolelta esim joku tapahtuma, ni sit mä meen, koska se on niiku järjestetty se tapahtuma. Ei tartte yksin lähtee tekemään.” (Haastattelu 1)

”No mua on ennen kannustettu liikkumaan, aika usein ollu ite vastuussa, et kukaan ei ole esimerkiksi pakottanut minua menemään uimaan yksin, niin siitä mä oon tehny päätöksen itse. No kaipa mun kaveri kannustaa mua myös pyöräilemän, mut ei varsinaisesti kannusta, koska mä huomaan sellasen haasteen, että aina kun me lähetään pyöräilemään, hän on vielä nopeampi kuin minä.” (Haastattelu 2)

”Se on mun poikakaveri, joka kannusta, et lähetään lenkille.” (Haastattelu 3)

”No kyl vanhemmat varmaa sillee tykkää, jos mä liikun. Ja itekki yritän itteeni kannustaa et jaksais lähtee vaikka juoksemaan.” (Haastattelu 5)

Sosiaalisuus-teemaa käsittelin haastatteluissa kysymällä nuorilta, liikkuvatko he yksin vai ryhmässä jonkun kanssa. Yhdessä olo ja omassa rauhassa oleminen ovat myös osa liikunnan syitä (Vuori 2003, 42). Nuorista neljä (n=4) kertoivat harrastavansa liikuntaa

aina yksin itsekseen. Eräs nuori (haastattelu 5) tarkensi, että hän esimerkiksi menee uimahalliin aina perheensä kanssa, mutta uimahallissa hän kuitenkin harrastaa liikuntaa yksin. Kaksi nuorta (n=2) kertoivat harrastavansa liikuntaa yksin sekä välillä myös kaverinsa kanssa yhdessä. He kertoivat, että harrastavat esimerkiksi kuntosalia yksin, mutta pyöräilevät ja laskettelevat mielellään jonkun ystävänsä kanssa (haastattelut 1 & 2). Kolme nuorta (n=3) kertoivat harrastavansa liikuntaa aina jonkun kanssa. He kertoivat liikkuvansa oman ohjaajan kanssa, kumppanin tai koulun kanssa (haastattelut 3, 6 & 9). Syyksi liikkua porukassa eräs nuori (haastattelu 3) mainitsi, että porukassa voi keskustella ihmisten kanssa ja kokea kaikenlaista hauskaa. Liikkuminen yhdessä voi tuottaa elämyksiä ja kokemuksia (Vuori 2003, 42). Parkkosen ja Yanaan (2014, 41) tutkimuksessa mainittu vammaisten nuorten kaverittomuus liikunnan aikana ei noussut tässä tutkimuksessa esille yhdeltäkään haastateltavalta.

”Suurimmaksi osaksi yksin, mutta mä teen pyörälenkkejä myös yhen ystäväni kanssa sillon tällöin.” (Haastattelu 2)

”Mä käyn juoksemassa ihan yksin, ja sitten no, siis yleensä on perhe mukana sit mä niiku uin siellä yksin ja joku vanhempi saattaa vaikka vesijuosta ja mä uin siellä. Kuitenkin on mukana sillä reissulla.” (Haastattelu 5)

5.2 Toiveet liikuntaan

Toiveet liikuntaa ja liikuntaharrastuksia kohtaan vaihtelivat enemmän yksilökohtaisesti kuin liikuntaharrastukset koko tutkittavalla ryhmällä. Osa haastateltavista nuorista (n=4) kertoi haluavansa jotain tietynlaista liikuntaa, esimerkiksi yksilö- tai ryhmäliikuntaa, toisilla (n=4) oli vankka näkemys, että he haluaisivat harrastaa vain jotain tiettyä lajia. Myös välimatkan pituus liikuntaharrastuksiin toivottiin olevan pienempi. Ympäristö vaikuttaa suuresti nuoren liikuntakäyttäytymiseen (Vuori 2003, 103). Yhdellä nuorista (haastattelu 5) ei ollut mitään toiveita liikuntaa tai liikuntaharrastusta kohtaan, vaan oli tyytyväinen tämän hetkiseen harrastustilanteeseensa.

Parkkosen ja Yanaan (2014, 43–44) tutkimuksessa vammaiset nuoret toivoivat enemmän ryhmämuotoista joukkueurheilua ja monipuolista liikuntaryhmää. Omassa tutkimuksessani, kysyessä minkälaista liikuntaa nuoret toivoisivat tai haluaisivat, uinti ja

keilaaminen olivat vastauksena kahdessa (n=2) haastattelussa. Myös ryhmäliikunta jonkinlaisena lajimuotona tuli esille neljässä (n=4) haastattelussa, aivan kuten Parkkosen ja Yanaan (2014) vammaisia nuoria käsittelevässä tutkimuksessa. Ryhmäliikuntamuotona myös elämysliikuntaa ryhmässä toivottiin, käsittäen muun muassa seikkailuradat, melonta, kalastus ja ratsastus (haastattelu 2). Muita toiveita liikuntaan tai liikuntalajeihin olivat esimerkiksi pyöräily, ryhmäliikuntaa kavereiden kanssa, judo, squash, jooga, tennis, itsepuolustus ja tarkkuusammunta. Eräs nuorista toivoi pääsevänsä edustamaan myös kouluaan koulujen välisiin liikuntakisoihin (haastattelu 8).

”No, ehkä mä haluaisin ni pelata sitä joogaa, ni jotenkuten enimmäkseen etenkin ryhmäliikuntana jos vaan siihen löytyisi mahdollisuus. Sitten olisi kiva kokeilla jotain luontoelämyksiä, esimerkiksi seikkailuratoja, melontaa. No, kaipa myös tennistäkin, sekä squashia. Sitä nimenomaan missä pallo lyödään seinään.” (Haastattelu 2)

”Mä toivoisin et keilaus ja uimista ois vähän enemmän. Eikä vaa kaks kertaa viikossa. Ja sitten keilausta olis vaan kolme kertaa viikossa.” (Haastattelu 7)

”Haluaisin harrastaa miekkailua, judoa, uintia, tarkkuusammuntaa.” (Haastattelu 8)

”Vois osallistua näihin koulujen kisoihin, nostaa koulu kunniaan.” (Haastattelu 8)

Kysyessä minkälaista liikuntaa tai liikuntalajia haastateltavat haluaisivat kokeilla, tuli vastaukseksi erilaisia vastauksia, kuin siihen mitä he haluaisivat harrastaa. Osa haastateltavista (n=4) kuitenkin vastasi saman asian kuin mitä he haluaisivat harrastaa, eivätkä välttämättä aivan ymmärtäneet harrastamisen ja kokeilemisen eroa. He (n=3) myös saattoivat sanoa liikuntamuodon jota ovat joskus jo harrastaneet tai kokeilleet, mutta haluaisivat kokeilla sitä uudelleen. Lajivalikoiman kirjo vaihteli yksilöllisesti hyvin paljon. Kolmella (haastattelut 1, 5 & 9) haastateltavalla ei ollut toiveita kokeilla mitään liikuntaa. Osa liikuntalajikokeiluista olivat sellaisia joita nuoret haluaisivat kokeilla, mutta eivät kuitenkaan pysty kokeilemaan esimerkiksi vammansa vuoksi (haastattelu

7). Yksittäisiä liikuntalajeja, joita vammaiset nuoret toivoivat pääsevänsä kokeilemaan, olivat muun muassa keilaaminen, jalkapallo, salibandy, jääkiekko ja pesäpallo.

”Ei oo nyt tähän hätään mielessä mitään. Pää lyö ihan tyhjää mut mä tykkään kyllä kokeilla ja niiku tehdä uusia asioita.” (Haastattelu 1)

”Enimmäkseen mä haluaisin kokeilla vielä jalkapalloa, ja myös sählyä ja sitten tota pesäpalloa vai mitä se olikaa.” (Haastattelu 3)

Haastatteluista kävi ilmi, että nuoret haluaisivat kokeilla uusia liikuntalajeja turvallisen ja tutun henkilön tai henkilöiden kanssa. Nuoret kertoivat, että haluaisivat kokeilla liikuntaa esimerkiksi kavereiden tai vanhempien kanssa. Myös koululiikunnassa kokeiltavia uusia lajeja toivottiin (haastattelu 10). Ryhmässä uuden lajin kokeileminen todettiin mieluisaksi (haastattelu 2).

”Se olisi ehkä kivaa, jos pääsis porukassa liikkumaan.” (Haastattelu 2)

Lopetettuja liikuntaharrastuksia käsittelin aikaisemmin tämän opinnäytteen osiossa 5.1. Tiedustelin nuorilta samalla myös sitä, toivoisivatko, että he voisivat aloittaa lopetetun liikuntaharrastuksen uudelleen jos heillä on sellainen ollut. Kymmenestä nuoresta (n=10) vain kolme (n=3) haluaisi aloittaa lopetetun liikuntaharrastuksen uudelleen. Kahdella haastateltavalla (haastattelut 3 & 10) toiveena oli päästä aloittamaan sählyn, tai salibandyn, harrastaminen uudelleen. Muita lajeja olivat jalkapallo, ratsastus ja yleisurheilu eri lajeineen. Liikuntaharrastuksiin vaikuttavat suuresti muun muassa suorituspaikkojen alueellinen saavutettavuus, koettu pystyvyys ja aika (Vuori 2003, 103).

*”Haluaisin mä joskus koeilla uudestaan et minlälaista se on taas (sähly).”
Haastattelu 3)*

”No, en nyt ihan tällä hetkellä, mut en sit tiä jos jossain vaihees hurahtais et alottais sit uudestaan (ratsastus ja yleisurheilu).” (Haastattelu 5)

Tutkimuksen nuorten liikuntavarusteita- ja välineitä käsittelin osittain jo tämän opinnäytteen edellisessä osassa 5.1. Kaksi haastattelemaani nuorta (haastattelut 1 & 2) kertoivat haastattelun aikana toiveitaan liikuntavälineisiin, sellaisia joita he tarvitsisivat tai

haluaisivat. Toisessa haastattelussa (haastattelu 2) nuori kertoi toivovansa ulkoliikuntaan sopivaa asustetta:

”No oikeastaan kokonaisen tuulipuvun, sellasta mä oon yleensä toivonut.” (Haastattelu 2)

Haastattelun yksi nuori toivoi erityistarpeisena ihmisenä omaa kelkkaa lasketteluun. Vastauksessaan nuori esitteli kelkan seuraavasti.

”No se kelkka olis aivan ihana. Yksi- tai kaksisuksinen, omalla painolla ohjataan. Siinä takana on ihminen joka on ihan terve, tai siis vammaton, omilla suksilla. Se hallinnoi mun taidoista riippuen kelkkaa. (Haastattelu 1)

Viime vuosina on paljon mediassa keskusteltu lasten ja nuorten harrastusmaksujen kalleudesta, ja siitä, että kaikilla vanhemmilla ei ole resursseja kustantaa lapsensa kallista harrastusta. Kustannukset ovat yksi liikunnan rajoittava tekijä (Vuori 2003, 45–46 & 103). Puronaho (2014, 6) toteaaakin tutkimuksen raportissaan, että kokonaiskustannukset liikunnan harrastamiseen seurassa ja harrasteliikunta ovat kallistuneet. Kysyin nuorilta, minkälaisia toiveita heillä on liikuntaharrastusten harrastusmaksujen kehittymiseen ja mistä he saavat rahaa liikuntaharrastukselleen.

Harrastusmaksujen oikeanlainen hintataso on yksi liikuntaan vaikuttavista tekijöistä (Vuori 2003, 103). Tutkimukseeni osallistuneet nuoret eivät pitäneet liikuntaharrastusmaksuja liian korkeina. Haastatteluista enemmistö kuusi nuorta (n=6) oli sitä mieltä, etteivät harrastusmaksut ole liian kalliita. Kolmen nuoren (n=3) mielestä harrastusmaksut olivat liian kalliita. Liikuntaharrastusmaksut nuoret maksoivat itse tai saivat rahan vanhemmiltaan. Yksi haastateltavista (haastattelu 7) totesi, että hänen harrastusmaksut ovat liian kalliita, vaikkei itse niitä maksakaan. Eräs haastateltava (haastattelu 3) oli sitä mieltä, että harrastusmaksut eivät ole sinänsä kalliita, mutta ottaen huomioon matkakulut harrastukseen, tulee harrastaminen paljon kalliimmaksi. Kahdella haastateltavalla (haastattelut 1 & 2) oli ongelmana saada rahaa omaan liikuntaharrastukseensa. Tämän takia he ovat joutuneet lopettamaan tai keskeyttämään harrastuksensa eivätkä ole voineet aloittaa uutta omaa mielenkiintoansa herättävää harrastusta.

”Kai ne ehkä hieman suuria ovat. Esimerkiksi mun vanhemmat vanhemmat eivät yhtään tykänneet siitä, että mä menin, liityin yhteen joogakursiin. Mä oon joskus jutellut äidin kaa siitä miksen mä vois aloittaa ratsastuksen uudestaan.” (Haastattelu 2)

”Ei näytä rahaa riittävän mihinkään liikuntaryhmään.” (Haastattelu 2)

”Se (uiminen) on ihan liian kallista.” (Haastattelu 7)

Liikunnan ja harrastamisen integraatiosta tai segregatiosta kysyessä nuoret olivat hyvin mietteliäitä ja pohdiskelevia. Integraatio tarkoittaa vammaisten ja vammattomien nuorten yhteistä ryhmää, jossa kaikki ovat samassa, kun taas segregatio tilannetta, jossa vammattomat ja vammaiset eriytetään toisistaan (Tampereen yliopisto 2002). Parkosen ja Yanaan (2014, 43) tutkimus osoittaa, että vammaiset nuoret haluaisivat integroitua ns. normiryhmään.

Vammaisille nuorille esitinkin kysymyksen siten, että halutko/pitäisikö hänen mielestään olla vammais- ja erityisryhmät erikseen vai siten, että kaikki ihmiset ovat ryhmäliikunnassa samassa ryhmässä. Nuoret olivat hyvin integraatio myönteisiä, mutta osasivat pohtia tilannetta myös yksilön näkökulmasta, jossa voisi olla parempi, että liikunta-harrastaminen tapahtuisi omassa ryhmässään. Neljä haastateltavaa (n=4) kertoi suoraan olevansa sitä mieltä, että kaikki tulisi olla samassa. Kysyessä miksi näin pitäisi olla, ei heillä kuitenkaan ollut vastausta. Kolme nuorta (n=3) oli enemmän pohdiskelevia eivätkä olleet kummankaan, ei integraation eikä segregatio puolella. Niistä ovat otteet tämän kappaleen jälkeen. Lopuilta kolmelta (n=3) nuorelta en saanut aiheeseen minäänlaista vastausta.

”Toi on vähän kaksjakoinen asia. Tai niiku mä koen sen, riippuen tosi paljon ihmisestä, mut mä koen sen ite sillee, että mullakin se riippuu tilanteesta, että jos on helpompi tehdä jotain liikuntaa kun ei ole ainoa erityistarpeinen ihminen. Mut jos olis sellanen erityisryhmä erityistarpeille, niiku liikuntavammaisia, nuoria tai aikuisia, ni se olis sillee niiku helpompi, et kaikki soveltaa, etkä oo ainut joka soveltaa, ohjeet tulee sulle niiku sopivana, et sun ei tarte ite soveltaa.” (Haastattelu 1)

”Minusta ei tarte välttämättä olla, hyväksyttiinhan minut sentään kehitysvammaisena luokkaryhmään, mut toisaalta erityisryhmille voisi olla omiakin liikuntaryhmiä, siinä voisi tuntea olonsa enemmän turvalliseksi kuin ei vammaisten kanssa, vaikka mä oon tähänki mennessä pärjännyt hyvin niin tavallisten ihmiset kanssa.” (Haastattelu 2)

Opiskelujeni koulutusohjelmaan Mikkelin ammattikorkeakoulussa on kuulunut kehittämisosaamisen kurssi. Tuolla kurssilla pienryhmässä teimme kehittämisraportin tämän opinnäytteen teemasta, vammaisten nuorten liikuntaharrastukset. Myös tuohon raporttiin tehtiin haastatteluita. Haastatteluissa ilmeni, että nuoret halusivat jonkunlaisen tapahtuman, jossa pääsisi tutustumaan eri liikuntalajeihin. Myös Parkkosen ja Yanaan (2014, 44) tutkimuksessa mainitaan, että vammaiset nuoret halusivat enemmän tietoa liikuntaharrastuksista.

Tämän pohjalta halusin myös omassa tutkimuksessani kysyä nuorilta, toivoisivatko he, että joku tulisi heille esittelemään eri liikuntalajeja ja antamaan liikuntaohjausta. Idea jonkunlaiseen esittelytapahtumaan tuli myös eräältä haastattelun (haastattelu 1) nuorelta itseltään kun kysyin harrastusmaksuista:

”...että olis joku ilmaistapahtuma, mistä ei tarttis sit ite maksaa.”

Haastateltavista seitsemän (n=7) vastasi, että he toivoisivat heille järjestettävän tapahtuman, jossa pääsisi kokeilemaan eri monia liikuntalajeja.

”Joo, ja niiku esimerkiks kelkan kaa, et siellä olis kelkkoja, eikä tarttis kaikkia kuluja itse maksaa. Toki joku pääsymaksu tai joku tällainen olis eikä kaikki kulut tulis itelle.” (Haastattelu 1)

”No totta kai mä menisin jos mä haluan kokeilla mikä niistä on parhain ja mikä niistä on hyvä.” (Haastattelu 3)

”Mä haluaisin niiku vaan tietää, et josjoku tulis niiku kertomaan et tietäis mihin niiku menis.” (Haastattelu 3)

”Joo ja sen pitäis kiertää eri kouluissa.” (Haastattelu 8)

Vaikka nuorten halukkuus osallistua heille järjestettävään liikuntatapahtumaan tai -kierueelle oli suurta, eivät nuoret varsinaisesti toivoneet liikuntaohjausta yhtä paljon. Liikuntaneuvontaa esiintyy usein terveys- ja sosiaalitoimessa, jossa kehitetään liikuntaneuvontaa – ja palveluita. Se on asiakkaan ja ammattihenkilön välistä neuvovaa vuorovaikutusta (Vuori 2003, 142 & 186.) Kymmenestä nuoresta ainoastaan kolme nuorta (n=3) kertoi toivovansa lisää liikuntaohjausta. Saman verran (n=3) oli lisäliikuntaohjausta vastaan. Lopuilla haastateltavilla ei ollut mielipidettä asiaan.

”Se olis ihan hyvä, mutta omaan tilanteeseen en nyt kaipaa.” (Haastattelu 1)

”Varmaan, ohjattua liikuntaa voisi olla ehkä enemmän, ei ainoastaan minulle vaan myös muillekin.” (Haastattelu 2)

Suomessa liikuntatoimintaa ovat perinteisesti organisoineet urheiluseurat (Laakso ym. 2007, 52). Tutkimuksen nuorilla oli toiveita liikuntaa järjestäville paikallisille, mikkeliläisille, urheiluseuroille ja – yhdistyksille. Nuoret myös tiesivät useita paikallisia urheiluseuroja. Osalla ei kuitenkaan ollut minkäänlaista tietoa mikkelinlaisista urheilua järjestävistä seuroista tai eivät osanneet nimetä sellaista. Urheiluseurojen nimiä en kuitenkaan paljasta tutkimuksessani vaan pidän ne anonymieinä, jottei jostakin urheiluseurasta voi saada vääränlaista mielikuvaa tämän yhden tutkimuksen perusteella.

Erään nuoren (haastattelu 1) toiveena oli, että kynnys osallistua järjestettyyn liikuntaan vammaan omaavana henkilönä olisi matalampi. Liikuntatilaisuudet tulisi hänen mielestään olla myös avoimempia kaikille vammasta riippumatta ja liikuntaa järjestävien tahojen ottaa kaikki tervetulleeksi harrastamaan liikuntaa. Samanlainen toive esiintyi myös Parkkosen ja Yanaan (2014, 43–44) vammaisia nuoria käsittelevässä tutkimuksessa. Eräs toinen nuori (haastattelu 5) totesi kuitenkin, että tällä hetkellä liikuntaseuroissa olevat liikuntaohjaajat eivät välttämättä osaisi toimia kaikkien vammaisryhmien kanssa.

Nuorelle saattaa olla henkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää kuulua johonkin urheiluseuraan ja tunne olla osana jotain suurempaa yhteisöä (haastattelu 8). Harrastukset tarjoavat vammaisille ihmisille tunteen yhteenkuuluvuudesta muiden kanssa (Eriksson

2008, 255–285). Eräs haastateltavista nuorista (haastattelu 10) kertoi, että nimeltä mainitsematon taho on järjestänyt Mikkeliissä aikaisemmin sählykerhoa, johon kaikki olivat tervetulleita, mutta se on sittemmin lopettanut sählykerhotoimintansa. Vapaasti kaikille olevaa ilmaista sählykerhoa toivottiin järjestettäväksi. Nuorten toiveet urheiluseuroille liittyivät useassa haastattelussa mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa, joita käsittelen opinnäytteeni seuraavassa osiossa.

”Minä haluaisin niihin jäseneksi, erityisesti tuohon tarkkuusammuntaan. Ja siihen jousiammuntaan.” (Haastattelu 8)

”Liikuntavammaisten pitää päästä mukaan toimintaan.” (Haastattelu 8)

5.3 Mahdollisuudet liikuntaan

Liikunnan mahdollistavia asioita nuorilta kysyessä nuorten vastaukset olivat hyvin erilaisia ja eritasoisia. Jälkeenpäin tarkasteltuna kysymys saattoi olla myös heille vaikea ymmärtää. Eräät haastateltavat nimittäin vastasivat kysymykseeni ”Mikä on mahdollistanut sen, että voit harrastaa liikuntaa” vastauksella ”Joo” tai ”Olla rehellinen ja olla kiva” (haastattelut 7 & 9). Osa haastateltavista ymmärsi asian niin, että etsivät vastauksessaan ulkoisia mahdollistavia tekijöitä, kuten välimatkan liikuntaharrastuspaikkaan mahdollistavia tekijöitä tai vuodenaikaa, kun taas osa vastausta altistavana tekijänä lähempää, esimerkiksi omasta itsestään tai lähipiiristään. Tällaiset asiat ovat myös Greenin (1980) liikuntakäyttäytymisen mallin kaltaisia asioita (Vuori 2003, 103). Yhteistä mahdollistavaa tekijää ei tutkimusaineistosta ilmennyt. Kaikilla haastateltavilla oli kuitenkin mahdollisuus harrastaa liikuntaa omassa kaupungissaan.

”Avustajatunnit, se on ihan fakta et jos niitä ei olis ni mä en pääsis mihinkää ja sit niiku, avustajatunnit ja vapaa-ajanmatkat, että pystyy niiku käyttää taksia vapaa-ajanmatkoihin. Ne on ne mahdollistavat asiat. Ja just kelkka ja varusteet, ja esteettömät tilat salilla.” (Haastattelu 1)

”No pyöräilyn on mahdollistanut lämpimät kelit ja se, ettei lunta oo enää kovin paljoo (haastattelu tehty huhtikuussa 2015). (Haastattelu 2)

Puolella haastateltavista (n=5) oli mahdollisuus harrastaa myös jotakin toista liikuntalajia nykyisen harrastuksensa lisäksi, jos he haluaisivat. Yhdellä nuorella (haastattelu 2) ei ollut mahdollisuutta harrastaa enempää liikuntaa ajan puutteen vuoksi ja koki myös paikallisten jalkapalloseurojen erityisryhmien puutteen estävän hänen mahdollisuuttaan harrastaa ja pelata jalkapalloa paikallisessa urheiluseurassa. Hän kertoi, että aikaisemmin sellainen on Mikkelissä ollut, mutta sittemmin erityisryhmätoiminta on lopetettu. Myös tietämättömyys liikuntamahdollisuuksista nousi esteeksi harrastaa liikuntaa (haastattelu 1).

”Jos mä haluaisin niin joo, jos vaan jotain mitä pystyy tekemään, mut en mä tällä hetkellä oikeen tiedä mitä pystyy tekemään ja touhuamaan.”
(Haastattelu 1)

”Ei mulla mahdollisuudet varmaa enää riittäisi, sillä (paikallinen jalkapalloseura) ei taida enää olla erityisliikuntaryhmää.” (Haastattelu 2)

Mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa paikallisesti liittyy hyvin paljon se, tietääkö eri liikuntapaikoista – tai seuroista ja onko tieto niistä millä tavalla saatavilla, kuten haastateltava yksi totesi. Haastateltavista kolme (n=3) ei tiennyt mistä voisivat etsiä tietoa paikallisista liikuntaharrastuksista. Loput seitsemän nuorta (n=7) kertoivat löytävänsä tietoa internetistä ja kertoivat osaavansa käyttää tietokonetta tiedonhakuun. Kaksi nuorta kertoivat löytävänsä tietoa liikuntaharrastusmahdollisuuksista ja liikuntaryhmistä myös fyysisistä esitteistä ja oppaista (haastattelut 2 & 8). Myös koulun vaikutus liikuntaharrastusten tiedon saantiin pidettiin tärkeänä, erityisesti opettajan panoksesta kertoa olemassa olevista liikuntaharrastusmahdollisuuksista (haastattelu 8). Liikunta on välttämätöntä nuorten kehityksen turvaamiseksi jossa koululiikunnalla on tärkeä osa (Kalaja & Kalaja 2007, 236).

”No enköhän saa sitä netistä, luokkaryhmästä mä löysin tietoa esitteestä.” (Haastattelu 2)

Tietoa eri liikuntaharrastusmahdollisuuksista – ja paikoista haastattelemillani nuorilla oli hyvin vähän. Heidän tieto pohjautui hyvin paljon niihin paikkoihin missä he olivat koulun tai perheen kanssa käyneet, esimerkiksi keilahalli tai uimarannat kesäisin. Nuo-

rista kuusi (n=6) kertoivat, etteivät he tiedä Mikkeliissä olevista liikuntaharrastuspaikoista tai – mahdollisuuksista. Loput neljä nuorta (n=4) kokivat, että he tietävät hyvin alueellisista ja paikallisista liikuntamahdollisuuksista. Erityisesti kunnan järjestämät uimahallipalvelut olivat heillä hyvin tiedossa. Koettujen suorituspaikkojen olemassaolot ovat liikuntakäyttämiseen mahdollistavia tekijöitä (Vuori 2003, 103).

Oikeanlaiset liikuntavarusteet ja – välineet ovat yksi Greenin (1980) mallin liikuntaan mahdollistavia tekijöitä (Vuori 2003, 103). Tiedustelin haastatteluiden nuorilta, minkälaisia liikuntavarusteita tai – välineitä heillä on olemassa. Liikuntavälineitä- tai varusteita joita tutkimuksen nuoret tarvitsisivat tai toivoisivat, käsittelen tämän opinnäytteen seuraavassa osiossa 5.2. Osalle nuorista jouduin selittämään mitä esimerkiksi liikuntavarusteilla tarkoitetaan. Eräs nuori esimerkiksi sanoi, että harrastaa uintia uimahallissa, mutta ei ymmärtänyt, että mahdollinen uimapuku tai lenkkikengät voisivat olla liikuntavarusteita. Käsittelen tätä aihetta tässä opinnäytteen osassa, koska liikuntavälineet liittyvät olennaisena osana liikuntaharrastuksiin. Mahdollisuuksia liikuntaan paikallisesti käsittelen tämän opinnäytteen kappaleessa 5.3.

Vammaisten nuorten omistamat liikuntavarusteet eivät juuri poikenneet toisistaan. Aivan kuten nuoret itsekin totesivat, että välineet ovat hyvin perustarvikkeita. Näillä esineillä nuoret tarkoittavat esimerkiksi uimapukua, lenkkareita, sisäpelikenkiä, polkupyöräkypärää tai ulkoilutakkia.

”Mulla on ihan perus niiku, sellaset varusteet, missä on helppo olla salilla. Ja sitten esimerkiksi jos mä meen lasketteleen niin sitten kelkka pitää vuokrata.” (Haastattelu 1)

”No siis jos mä käyn vaikka juoksemassa ni mulla on joku takki ja lenkkarit ja trikoot ja sillee, et ihan perus.” (Haastattelu 5)

”Verkkarit on aina mukana. Ja lenkkarit.” (Haastattelu 10)

Rajoittavista tekijöistä liikuntaharrastuksissa keskusteltaessa pyrin pitämään rajoittavat tekijät sellaisissa mitkä eivät koskisi jotain heidän vammaansa. Yleisesti liikuntaharrastusta rajoittavina tekijöinä pidetään ajan puutetta (Vuori 2003, 45). Ymmärrettävästi

suurin rajoittava tekijä liikuntaan vammaisilla nuorilla on heidän vammansa, mutta tutkimuskysymyksen mukaisesti halusin tutkia rajoittavia tekijöitä mahdollisuuteen harrastaa liikuntaa alueellisesti tai paikallisesti. Nuorista kolmella (n=3) oli jokin vamman ulkopuolinen tekijä rajoittavana tekijänä. Nämä kolme nuorta kertoivat sen liittyvän pitkään välimatkaan kodin ja harrastuksen välillä, vuodenaikaan, ajan käytön ongelma ja tietämättömyys liikuntapaikoista joita käsittelin edellisessä kappaleessa. Lyhyttä välimatkaa liikuntapaikkaan, esimerkiksi uimarannalle, pidettiin mahdollistavana tekijänä liikuntaan (haastattelu 9).

”Pyöräilyn suhteen siinä mielessä rajalliset, että olisi kiva ajaa pyörää myös talvellakin, mutta mun vanhemmat eivät oikein anna ajaa pyörää talvella.” (Haastattelu 2)

”Kyl meil kaikkeen pystyy.” (Haastattelu 5)

Haastatteluiden aikana viisi nuorta (n=5) kertoivat liikuntamuodon tai –lajin, mikä heidän mielestään puuttuu Mikkelistä ja vaikuttaa näin heidän mahdollisuuteen harrastaa haluamaansa liikuntaharrastusta. Kyseiset puutteet olivat kaikilla nuorilla yksilöllisiä ja toisistaan erottuvia. Osa (n=4) tästä viiden nuoren ryhmästä kertoi puutteeksi yksittäisen lajin Mikkelissä tai näkivät jo kaupungissa olevan liikuntamahdollisuuden liian heikkona heille itselleen.

Liikuntamahdollisuuksien puutteiksi nuoret kokivat keilan heiton, polttopallon, pesäpallon ja tarkkuusammunnan. Keilan heitolla nuori tarkoitti sirkustaiteita. Yksi nuori kertoi puutteeksi erityisryhmäliikunnan mahdollisuuden (haastattelu 5). Samaan teemaan otti osaa myös haastateltava kahdeksan. Hän kertoi, että erityistarpeisena ihmisenä hän pääsi ennen mukaan ikänsä puolesta vammattomien lasten liikuntaryhmään, mutta vanhempana hän ei erityistarpeen omaavana ihmisenä enää pääse harrastamaan haluamaansa lajia (laji piilotettu tässä tutkimuksessa anonymisuojan takia, koska sitä järjestää Mikkelissä vain yksi urheiluseura).

Tutkimusten nuorten kertomia liikuntamahdollisuuspuutteita pystyy harrastamaan Mikkelissä, mutta myös tässä kohtaa korostuu vammaisten nuorten tietämättömyys ja oman tiedon epävarmuus olemassa olevista liikuntaharrastusmahdollisuuksista. Kolme nuorta

(n=3) kertoivat, ettei Mikkeliissä ole minkäänlaisia liikuntaharrastuspuutteita. Osa nuorista kuitenkin näki liikuntamahdollisuuksien tilanteen puutteellisena, varsinkin ryhmä- ja joukkueliikunnan osalta. Puutteiksi koettiin myös uusiin liikuntalajiin tutustumiseen pääsy.

”No oon mä ehdottanu miksei joku joogaryhmä voisi sopia toimintaan, mutta se ei ole luultavasti vielä edennyt. Tai sitten se ei ole ollut toteuttamiskelpoinen.” (Haastattelu 2)

”En minä tiedä missä on kuntosali täällä.” (Haastattelu 4)

”Ainakin se tarkkuusammunta, mut en tiedä onko Mikkeliissä.” (Haastattelu 8)

”Varmaan kaikkia lajeja pystyy harrastamaan.” (Haastattelu 10)

Liikuntamahdollisuuksiin viitaten kahdella nuorella oli myös terveisiä, kiitosta ja kehitettävää, lähetettäväksi Mikkelin liikunta-asioista vastaavilla toimielimille:

”Ehkä se mahdollistaminen, yleisesti, että annetaan vaihtoehtoja ja annetaan resursseja.” (Haastattelu 1)

”Oon ihan tyytyväinen.” (Haastattelu 5)

5.3.1 Kyselyn tulokset

Vammaisten nuorten haastatteluiden lisäksi käytin aineistonkeruumenetelmänä internet-kyselyä. Enemmän tietoa tästä aineistonkeruumenetelmästä on tämän opinnäytteen osiossa 4.4 Aineistonkeruuprosessi. Kyselyssä kysyin paikallisilta mikkeliiläisiltä alueellisilta liikuntaseuroilta, -yhdistyksiltä ja –järjestäjiltä, millaisia mahdollisuuksia vammaisilla nuorilla on harrastaa liikuntaa heidän organisaatiossaan. Vastauksia sain seitsemän, joten otos on n=7. Otos on hyvin ohut, joten tulos ei välttämättä kerro koko kuvaa vammaisten liikuntaharrastusmahdollisuuksista Mikkeliissä. Kyselyvastauksia en saanut kaikilta joille kyselylinkin lähetin, eikä kysely välttämättä tavoittanut kaikkia vammaisliikuntaa järjestäviä mikkeliiläisiä liikuntaorganisaatioita tai –yhdistyksiä.

Tarkemmin yksittäisiä lajeja en voi anonymiteetin vuoksi analysoida, muuta kuin niiden kohdalla, jotka antoivat luvan organisaationsa nimen julkaisuun tutkimuksessa. Lajit voi kuitenkin rajata yksilö- ja ryhmäliikuntalajeihin. Vastauksista yksilöliikuntatoimijoita oli kolme (n=3) ja ryhmäliikuntatoimijoita viisi (n=5). Yhteissumman eron kokoon otokseen tekee se, että Mikkelin Seudun Invalidit Ry järjestää sekä yksilö- että ryhmäliikuntaa.

Muista ryhmäliikuntatoimijoista, Mikkelin Seudun Invalidit ry:n lisäksi, vain yhdellä on mahdollisuus tarjota liikuntaresursseja myös vammaisille nuorille. Kyseessä on mikkeliäinen amerikkalaisen jalkapallon seura Bouncers. Yhteensä kyselyn ryhmäliikuntatoimijoita vammaisille nuorille on vain kaksi (n=2). Ryhmäliikuntaorganisaatiot, jotka eivät järjestä vammaisliikuntaa, eivät halunneet nimeänsä julkiseksi tutkimukseen.

”Palloilukerho, boccia, sisäcurling, sulis, PT-curling (jäähallissa), istumasulkapallo, pyörätuolisulkapallo, kuntopiiri (kuntosali), erityisryhmien uinti, keilausta (kahvapallo ja keilaramppi keilahallilla), linkopallon heitto, puhallustikka, frisbeegolf, paraolympialaiset, laskettelu, kelkka-hiihto, jääkelkkailu, murtomaahiihto.” (Mikkelin Seudun Invalidit Ry)

”Harjoituksissamme on ollut mukana kuulovammaisia tulkin avustuksella (amerikkalainen jalkapallo).” (Bouncers)

Mikkelin Seudun Invalidit Ry:n lisäksi yksilöliikuntaa järjestäviä organisaatioita kyselyssä oli kaksi, eli yhteensä yksilöliikuntaa järjestäviksi ilmoittautui kolme toimijaa (n=3). Muut kaksi organisaatiota ovat Sairilan ratsastajat Ry ja Mikkelin Judo Ry.

”Ratsastusta talutusratsastuksesta lähtien. Erillisiä vammaisryhmiä ei ole, jäsenistössämme ei ole vielä vammaisurheilijoita tai sellaisiksi ilmoittautuneita.” (Sairilan ratsastajat Ry)

”Judoa, tarkemmin sanottuna sovellettua judoa.” (Mikkelin Judo Ry)

6 POHDINTA

Tässä pohdintaosiossa tarkastelen tutkimustani eri näkökulmista ja tuon tärkeimmät tulokset esille. Tarkastelen myös miten tutkimuksessani onnistuin ratkaisemaan tutkimusongelmia, mitä tai millaisia rajoituksia liittyi valitsemaani tutkimusmenetelmään ja miten tutkimusmenetelmiä pitäisi kehittää. Lisäksi tarkastelen tutkimuksen luotettavuutta, miten tutkimus lisäsi tietoa tutkittavasta aiheesta, missä määrin tulokset ovat yleistettävissä sekä mitä tutkimustuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi mahdollisissa jatkotutkimuksissa. (Hirsjärvi ym. 2001, 244.)

6.1 Tulokset

Tutkimuksen tuloksista nousi esille muutama merkittävä tulos. Tulokset ovat sellaisia, joita esimerkiksi vammaisten nuorten kasvattajien, ohjaajien, liikuntajärjestäjien ja heidän kanssaan toimivien henkilöiden tulisi ottaa huomioon esimerkiksi vammaisten nuorten liikunnan suunnittelussa ja kehittämisessä. Lapsen ja nuoren kasvulle sekä kehitykselle liikunnalla on suuri merkitys (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464).

Tutkimuksen nuoret olivat lapsuudessaan harrastaneet erityisesti ryhmä- ja joukkueliikuntalajeja. He olivat kuitenkin joutuneet lopettamaan harrastuksensa erilaisten syiden vuoksi, jonka takia heidän nykyiset liikuntaharrastuksensa olivat pääasiassa yksilöliikuntalajeja. Syitä harrastuksien lopettamiseen olivat muun muassa yleinen kiinnostuksen loppuminen harrastukseen, aikataululliset ongelmat ja urheiluseuran järjestämien harjoitusten harjoituspaikkojen pitkät välimatkat. Suurimmillaan lopettaneiden määrä joukkuelajeissa on silloin, kun nuoret ovat siinä iässä, että ryhmämäärät pienenevät ja liikuntaseurat panostavat kilpaurheiluun (Laakso ym. 2007, 55). Vammaiset nuoret kuitenkin toivoivat heille järjestettävän ryhmä- ja joukkueliikuntalajeja, ja osa myös ilmoitti haluavansa harrastaa sellaista säännöllisesti.

Liikuntaharrastuksiin vaikuttaa suuresti suorituspaikkojen alueellinen saavutettavuus (Vuori 2003, 103). Vammaiset nuoret kokivat, ettei heillä ole mahdollisuutta harrastaa haluamaansa ryhmä- tai joukkueliikuntalajia, koska sellaista ei järjestetä heille heidän asuinpaikkakunnallaan. Hyvin saavutettava palvelu tulee olla kaikkien ihmisten ulottuvilla ja se tarjoaa mahdollisuuden myös vammaisille nuorille (Rintala ym. 2012, 72). Useita nuorten mainitsemia liikuntalajeja pystyy yleisesti harrastamaan paikallisesti,

mutta esimerkiksi kaikki urheiluseurat eivät järjestä vammaisille nuorille tarjolla olevaa liikuntaa, jossa he voisivat tarvita sovellutuksia. Jos vammaisten nuorten ryhmä- ja joukkueliikuntamuotoja ei voisi kehittää, tulisi tällöin kehittää liikuntamahdollisuuksia enemmän integraatiomalliin, jossa kaikki ihmiset vammaan katsomatta harrastaisivat liikuntaa samoissa liikuntaryhmissä.

Vammaisten nuorten tiedot liikuntamahdollisuuksista eivät kohdanneet tarjolla oleviin mahdollisuuksiin. Nuorten tieto alueella olevista liikuntaseuroista ja liikuntaharrastuspaikoista ja – mahdollisuuksista oli hyvin heikkoa, eikä heillä ollut kattavaa tietoa asiasta. Vaikka erityisesti ryhmä- ja joukkueliikuntamahdollisuuksia tulisi lisätä, ei nuorilla ollut paljoa tietoa muistakaan liikuntaharrastuksista. Vammaisten nuorten tietämättömyys omista liikuntamahdollisuuksista on suuri ongelma. Vammaisilla nuorilla ei välttämättä ole selkiytynyttä kuvaa omista mahdollisuuksistaan (Kiviranta ym. 2009, 57–59).

Monen nuoren tieto perustui lähinnä koulun ja vanhempien antamaan tietoon, sillä ilman tietoa heidän on vaikea hakeutua haluamansa liikuntamuodon tai – lajin pariin. Erityisesti koulun ja perusopetuksen antama liikuntamahdollisuustietous korostui hyvin paljon tutkimuksessa. Koulun antama informaatio liikunnasta on vammaisille nuorelle hyvin tärkeä (Kalaja & Kalaja 2007, 236). Vammaisten nuorten liikuntaharrastustietämättömyyteen nuoret toivoivat järjestettävän liikuntakiertuetta tai – tapahtumaa, jossa pääsisivät kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja (ks. kappale 6.4). Myös Parkkosen ja Yanaan (2014, 44) opinnäytetutkimuksessa mainitaan, että vammaiset nuoret haluaisivat enemmän tietoa liikuntaharrastuksista.

Tulokseni tutkimuksesta antavat vastauksia tutkimusongelmiini. Esimerkiksi ensimmäiseen tutkimusongelmaani, millaisia liikuntaharrastuksia vammaisilla nuorilla on, olivat vastauksina esimerkiksi yksittäisiä liikuntalajeja- tai muotoja, tai sellaisia, joissa nuoret esimerkiksi harrastavat liikuntaa määrällisen ajan verran, rasittuvat määrätyllä tavalla, liikkuvat jonkun henkilön kanssa, pitävät itseään tietynlaisena liikkujana tai heillä on liikunnassa tietynlainen mieliala.

Samoin muut tutkimusongelmani saivat vastauksen tulososiossa. Nuorten toiveet olivat esimerkiksi sellaisia, jossa he toivoivat jotakin yksittäistä liikuntalajia, toivoivat lisää

liikuntaohjaus, muutosta liikuntaharrastusten hintapolitiikkaan tai esittää toiveita organisaatioille. Toiveita oli mielestäni yllättävän vähän, ottaen huomioon, että annoin heidän vapaasti kertoa kaikki liikuntaharrastuksiin liittyvät toiveensa. Mahdollisuudet liikuntaan olivat esimerkiksi sellaisia, joissa vammaisilla nuorilla on mahdollisuus liikua, heillä on tietoa eri liikuntapaikoista, liikuntapaikat ovat rajalliset tai heillä on muita puutteita harrastaa liikuntaa paikallisesti Mikkeliissä.

Tutkimuksen tulee lisätä tietoa tutkittavalla alueella (Hirsjärvi ym. 2001, 244). Mielestäni tutkimukseni lisäsi hyvin paljon tietoa tutkittavasta asiasta tutkittavalla alueella Mikkeliissä. Tutkittavaa asiaa ei ole paljoa tutkittu, varsinkaan Mikkeliissä tai Etelä-Savossa. Tutkimukseni täyttää mielestäni hyvin Mikkelin ammattikorkeakoulun strategian, jonka tarkoituksena on tutkia ja kehittää aluetta ja työelämää (Mamk 2015b). Tutkimukseni tulokset antavat tietoa vammaisten nuorten liikuntaharrastuksista, toiveista ja mahdollisuuksista. Toiveiden ja mahdollisuuksien perusteella voidaan tulevaisuudessa kehittää esimerkiksi vammaispalveluita ja – liikuntaa sellaisiksi kuin nuoret haluaisivat.

Tulokset ovat osaltaan yleistettävissä myös muualle Suomeen. Esimerkiksi minun ja Parkkosen & Yanaan (2014) tutkimuksessa yhteistä oli se, että vammaisilla nuorilla ei ole juuri tietoa olemassa olevista ja saatavilla olevista liikuntaharrastuspaikoista. Vammaisten liikuntaharrastuksiin ja liikuntapalveluihin tulisi panostaa (Parkkonen & Yanaa 2014, 49). Tutkimukseni vammaisten nuorten liikuntaharrastukset olivat myös hyvin yleisiä liikuntaharrastuksia, joita harrastetaan myös ympäri Suomen. Tutkimukseni on kuitenkin laadullinen tutkimus, jonka pää tutkimuskohteena on ihminen itse, eli tässä tutkimuksessa vammaisen nuori. Tällöin tutkimuksessa esiintyvät mielipiteet ja asenteet ovat hyvin yksilökohtaisia, eikä esimerkiksi toiveita ja mahdollisuuksia harrastaa liikuntaan voi mielestäni yleistää esimerkiksi kaikkiin Etelä-Savon vammaisiin nuoriin. Tutkimus antaa tietoa liikuntaharrastuksista, toiveista ja mahdollisuuksista tutkimukseen osallistuneilta nuorilta.

6.2 Tutkimusprosessi

Opinnäytteen tutkimuksena minulla oli tarkoitus selvittää mikkeliiläiset 15–25 vuotiaiden vammaisten nuorten liikuntaharrastuksia sekä toiveita ja mahdollisuuksia liikuntaharrastuksiin. Opinnäytteeni oli yksilötehtävä. Tutkimusongelmani olivat 1. Millaisia

liikuntaharrastuksia vammaisilla nuorilla on, 2. minkälaisia toiveita vammaisilla nuorilla on liikuntaharrastuksia kohtaan sekä 3. minkälaisia mahdollisuuksia vammaisilla nuorilla on harrastaa liikuntaa.

Tutkimuksessa pystyin ratkaisemaan tutkimusongelmieni kysymyksiä. Tutkimuksesta olisi pystynyt tekemään kuitenkin vielä paljon laajemman, esimerkiksi ottamalla kyselyyn mukaan lisää erilaisia liikuntaa järjestäviä paikallisorganisaatioita, sillä kyselytutkimuksen otanta oli hyvin pieni. Toisaalta tämän tutkimuksen kyselyn olikin tarkoitus olla vain pieni lisämenetelmä vammaisten nuorten teemahaastatteluiden lisäksi.

Tutkimusongelmien sisältämät kysymykset täytyi pitää tarkkaan mielessä koko tulosisäilytyksen analyysivaiheen ajan. Useasti jouduin analyysin teossa ja litterointitekstejä luottaessa miettimään, sopiiko luokitusrunkoni luokitukset tutkimusongelmiini. Tutkimusongelmani olivat loppujen lopuksi hyvin laajoja. Kysymykset alkoivat kaikki kysymyskysymyksillä millainen tai minkälainen, joten mahdollisiin vastauksiin sisältyi hyvin monenlaisia vastauksia.

Pohdin paljon, miten esimerkiksi liikunnan altistavat tai vahvistavat tekijät liittyvät tutkimusongelmiini. Ne kuitenkin liittyvät tutkimusongelmiini, koska esimerkiksi tutkimusongelmaan millaisia liikuntaharrastuksia vammaisilla nuorilla on, voivat vastaukset olla esimerkiksi sellaisia, joissa he rasittuvat tietyn verran, kokevat mielialan muutosta tai sellaisia, joissa jokin tai joku kannustaa heitä liikkumaan. Haastattelurungon kysymyksiä olisi voinut olla vielä enemmänkin, mutta koska litterointitekstiä syntyi muutenkin jo todella paljon kymmenestä haastattelusta, on mielestäni haastatteluiden laajuus tähän opinnäytteeseen riittävä.

Tutkimuksen tekeminen oli ajoittain hyvin haasteellista. Tämä opinnäyte on ensimmäinen opinnäytetyö jonka olen tehnyt, joten tutkijana olen hyvin aloittelija. Opeteltavia asioita oli useita, teoreettisesta viitekehyksestä ja tutkimusmenetelmistä lähtien. Haastateltavien löytäminen oli välillä vaikeaa, kuten haastattelutkin. Kyselyn tekeminen osoittautui helpommaksi tavaksi kerätä tuloksia, varsinkin kun käyttämäni ohjelma jäsenseni annetut vastaukset omiksi vastaussarakkeiksi eikä niitä tarvinnut erikseen enää litteroida, kuten haastatteluiden kohdalla.

Osa haastattelutilanteista oli hyvin haastavia haastateltavan vamman takia. Koulutusohjelmassani emme ole opiskelleet pakollisina kursseina mitään kehitysvammatyöhön liittyvää. Tämä antoi oman lisähaasteensa omaan tutkimukseeni. Koska kyseessä on laadullinen tutkimus, pyrin sisällyttämään haastattelurunkooni mahdollisimman paljon avoimia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä tarkoitan kysymyksiä joihin haastateltava ei voi vastata esimerkiksi pelkästään ”*joo*” tai ”*ei*”, vaan kysymyksiä jotka alkavat esimerkiksi kysymyssanalla ”*minkälainen*”, ”*millainen*”, ”*kuinka*” tai ”*miten*”. Osa haastateltavista nuorista eivät selvästi pystyneet kuitenkaan vastaamaan avoimiin kysymyksiin, vaan vastasivat myös niihin ”*joo*”, ”*ei*”, ”*en tiedä*” tai olivat hiljaa.

Joidenkin haastateltavien kohdalla jouduin haastattelutilanteessa hieman poikkeamaan haastattelurungosta ja kysymään kysymyksiä suljettuina, että saisin haastateltavalta jonkinlaista vastausta kustakin aihealueesta. Tämä ongelma oli kuitenkin jo tiedostettu haastattelurunkoa työstettäessä, että minulla on olemassa apukysymyksiä jos haastateltava ei osaa tai ei pysty vastaamaan kaikkiin avoimiin kysymyksiin.

Kehitysvammaisten henkilöiden haastattelutilanteissa olisi jälkeenpäin ajateltuna voinut käyttää hyväksi AAC-menetelmiä. Menetelmien avulla voidaan parantaa keskustelukontaktia niitä käyttävien puhevammaisten henkilöiden kanssa, joten tällöin osa haastatteluvastauksista olisivat voineet olla syvällisempiä. Molempien vuorovaikutusosapuolten tulee kuitenkin hallita menetelmät. AAC-menetelmiä ovat muun muassa tukiviittomat, viitottu puhe ja kuvat. (Kehitysvammaisten tukiliitto ry 2015.) Erityisesti kuvia olisin voinut itse käyttää hyväkseni haastattelutilanteissa. Kuvat olisivat voineet esimerkiksi kuvastaa erilaisia olotiloja liikunnan aikana, jolloin esimerkiksi haastattelutilanteissa mielialasta keskusteltaessa olisi haastateltava voinut kuvista näyttää vastauksensa, jos hänellä oli vaikeuksia tuottaa puhetta muuten. Itse en omassa koulutusohjelmassani ole saanut tietoa tällaisista menetelmäratkaisuista. Tiedon AAC-menetelmistä sain jälkeenpäin eräältä kehitysvammatyön ammattilaiselta.

Haastateltavien annettujen vastauksien takia litteroitua aineistoa oli ajoittain todella haasteellista myös itsekseen analysoida. Vaikeuksia asettivat muun muassa haastateltavan lyhyet vastaukset ja kysymysten todennäköisesti vääränlainen ymmärrys. Vammaisten nuorten haastatteluvastaukset eivät usein olleet kovin syvällisiä vaan hyvin niukkasanaisia. Ohuiden haastattelupohdintojen pohjalta oli hyvin vaikeaa analysoida tekstiä syvällisemmin. Alla on esimerkkiote eräästä haastattelusta:

- Minä:** ”Mikä on sun lähin liikuntapaikka kotoa?”
 Haastateltava: ”*Käveleminen.*”
Minä: ”Kuinka pitkiä kävelylenkkejä sä teet?”
 Haastateltava: ”*Pitempiä.*”

Haasteellisuutta tulosten kirjoittamiseen tuotti myös niiden sitominen lähteisiin. Tuotin tulososion tekstiä melko paljon jo ilman lähdeviitteitä. Tieteellisessä tutkimuksessa luettelointi ei kuitenkaan usein riitä, vaan tulokset tulee tarkastella taustaa vasten (Hirsjärvi ym. 2001, 242). Välillä tekstin sitominen lähteisiin tuotti hankaluuksia, jotta tulososion sävy pysyisi kuitenkin omassa tutkimuksessani. Päänvaivaa opinnäytteen tekemisessä tuottivat myös tutkimuksen toteutus – osion tarkkojen tutkimusmenetelmien määrittelemine.

6.3 Luotettavuus

Tuloksien ja todellisuuden vastaavuus on tavoite jokaisessa tutkimuksessa. Valitsemani teemahaastattelu antaa yleensä paremman vastaavuuden. Teemahaastattelun keskeisin tieteelliselle menetelmälle asetettava vaatimus on luotettavuus. Haastattelun reliabiliteetti tarkoittaa, sitä saadaanko samanlainen tulos, jos käytetään jotakin toista haastattelijaa. Teemahaastattelu on kuitenkin ainutkertainen tilanne, ja sen toistaminen voisi muuttaa haastattelutilanteen keinotekoiseksi. (Hirsjärvi & Hurme 1993, 128–129.)

Mielestäni tulokset ja todellisuus vastaavat hyvin toisiaan, koska tulokset ovat kirjattu tutkittavan kohteen todellisten mielipiteiden ja kertomusten perusteella. Haastattelijaa enemmän tulokseeni vaikuttavat todennäköisesti haastateltavat. Vaikka haastattelurungon kysymykset olisivat samanlaisia, voisivat haastateltavien vastaukset olla erilaisia jos kyseessä olisivat eri haastateltavat kuin alkuperäisessä tutkimuksessa. Haastattelemistani nuorista suurin osa oli kehitysvammaisia nuoria. Tutkimustulokset voisivat olla hyvin erilaisia, jos tutkimuksen enemmistönä olisivat olleet esimerkiksi invalidisoituneet tai aistivammat nuoret.

Tutkimuksen luotettavuutta lukijalle pohdin koko tulososion kirjoittamisen ja analysoinnin ajan. Ongelmaksi muodostui erityisesti haastatteluotteiden merkitseminen tu-

loksien oheen. Ongelma oli kuitenkin niin sanottu positiivinen ongelma, koska haastattelutuoksia oli alun perin hyvin paljon. Karsin otteita lopulliseen opinnäyteversioon hyvin paljon, jotta tulososiosta tulisi napakampi, selkeämpi ja lukijaystävällisempi. Haastattelulainauksia otin jokaista haastattelurungon teemaa kohden noin muutaman. Pyrin jättämään jäljelle sellaisia lainauksia, jotka tuovat enemmän yksilön monimuotoista näkökulmaa esille, koska kyseessä on laadullinen tutkimus.

6.4 Jatkotutkimus ja -kehittäminen

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää jälkeenpäin sekä teoriassa että käytännössä. Teoriassa tutkimustuloksiani voidaan hyödyntää tutkittaessa enemmän vammaisten nuorten liikuntaharrastuksia tai –käyttäytymistä. Tutkimukseni voidaan ottaa esimerkiksi vertailukohteeksi, tai siitä voidaan ottaa erilaisia lainauksia. Myös opinnäytteeni tilaaja, Nuorisoalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Juvenia voi hyödyntää tutkimaani tietoa omissa projekteissaan.

Opinnäytteeni tuotti myös jatkokehittämistehtävän. Tutkimukseni nuorten toiveet olivat lähes kaikki kehitettäviä asioita. Monet haastattelemani nuoret toivoivat, että olisi esimerkiksi jonkunlainen ”liikuntakiertue”, jossa vammaiset nuoret pystyisivät tutustumaan erilaisiin liikuntalajeihin. Itselleni tuli mieleen, että Mikkelin ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogi- tai sosionomiopiskelijat voisivat esimerkiksi liikuntakasvatus- tai projektiosaamisen kurssilla toteuttaa tällaisen liikuntaprojektin. Opinnäytteen esitysminaarin jälkeen sain tietää, että tämän tapaista projektia on jo suunnitteilla Mikkelin ammattikorkeakoulussa, jossa esimerkiksi yhteisöpedagogiopiskelijoita heidän halutessaan koulutettaisiin vammaisten nuorten ”liikuntaohjaajiksi”. Projektin on nimetty tällä hetkellä ”Valkku-toiminnaksi”. Mielestäni tällainen mahdollisuus lisäkoulutukseen lisäisi koulutusohjelman arvoa entisestään.

Myös liikunnan erityisryhmätoiminnan kehittäminen vammaisille nuorille nousi useassa haastattelussa esille. Erityisryhmätoimintaa, erityisesti ryhmä- ja joukkue liikuntaa tai -urheilua tulisi kehittää nimenomaan Mikkelin seudulla. Tuloksissa ilmeni esimerkiksi, että nuoret ovat ennen harrastaneet erilaisia ryhmä- ja joukkuepelejä, mutta joutuneet erilaisista syistä johtuen lopettamaan nämä lajit. Lopetetut liikuntaharrastukset olivat pääasiassa joukkue- tai ryhmäliikuntalajeja, ja nykyiset liikuntaharrastukset ovat yksilölajeja. Vammaiset nuoret toivoisivat aloittaa uudelleen nämä harrastukset, mutta

heillä ei joko ole tietoa harrastuksen järjestäjästä tai sitten heillä ei ole edes mahdollisuutta harrastaa toivomaansa lajia Mikkelin alueella. Jos erityisliikuntapalveluita ei voisi kehittää, tulisi ryhmäliikuntalajeja kehittää enemmän integraatiomallin mukaisesti.

LÄHTEET

- Aira, Tuula; Kannas, Lasse; Tynjälä, Jorma; Villberg, Jorma & Kokko, Sami 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 3/2013. PDF-dokumentti. <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>. Päivitetty 29.4.2013. Luettu 10.11.2014, 12–29.
- Berg, Päivi & Piirtola, Maarit 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000–2012. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Dunferfelt, Tony 1997. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro.
- Eriksson, Susan 2008. Erot, erilaisuus ja elinolot – vammaisten arkielämä ja itsemääräminen. Kehitysvammaliiton tutkimuksia 3/2008. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Fennica 2015. Väestön ikäjakauma Mikkeli. WWW-dokumentti. <http://www.fennica.net/f/230/7.htm>. Ei päivitystietoja. Luettu 23.10.2015.
- Goosey-Tolfrey, Vicky 2010. Wheelchair Sport – a complete guide for athletes, coaches and teachers. Champaign: Human Kinetics.
- Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Kolkka, Tarja 1998. Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnanopetuksen opas. WWW-dokumentti. <http://www.kvtl.fi/fi/ammattisivut/>. Jyväskylä: Gummerus.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 1993. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko; Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Huovinen, Terhi & Rintala, Pauli 2007. Erityisryhmien liikunnasta erityisliikuntaan. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- Huovinen, Terhi & Rintala, Pauli 2013. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa Jaakkola, Timo; Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PK-Kustannus, 382–410.
- Kalaja, Teppo & Kalaja, Sami 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen koululiikunnassa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 232–254.
- Kehitysvammaisten tukiliitto ry 2014. Tietoa kehitysvammasta. WWW-dokumentti. <http://www.kvtl.fi/fi/kehitysvamma>. Ei päivitystietoja. Luettu 5.11.2014.
- Kehitysvammaisten tukiliitto ry 2015. AAC-menetelmät. WWW-dokumentti. <http://www.kvtl.fi/fi/kommunikaation-keinoja/aac-menetelmat/>. Ei päivitystietoja. Luettu 18.11.2015

Kiviranta, Tuula; Walle, Pia & Väänänen, Jussi 2009. Erityisesti elämään. Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden nuorten aikuisten elämäntilanne ja palvelut. Kuopio: Mäntykankaan koulu.

Kivirauma, Joel 2015. Johdanto. Teoksessa Kivirauma, Joel (toim.) Vammaisten elämä ja elämäkerta – tulkintoja vammaisuudesta 1900-luvun Suomessa. Helsinki: Kynnys Ry, 6-16.

Koski, Pasi 2013. Teoksessa Jaakkola, Timo; Liukkonen, Jarmo ja Sääkslahti, Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kuutamo, Osku & Hölsömäki, Heidi 2005. Lukijalle. Teoksessa Kuutamo, Osku & Hölsömäki Heidi (toim.) Soveltavan liikunnan apuvälineet. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kämäräinen, Katja (toim.) 1996. Vammaisliikunnan perusteet. Helsinki: Suomen Invalidien Urheiluliitto.

Laakso, Lauri; Nupponen, Heimo & Telama, Risto 2007. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 42–63.

Lamminmäki, Tiina & Rintala, Katja 2009. Liikunnan merkitys mielenterveydelle – mielenterveyskuntoutujien kokemuksia. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6131/Lamminmaki_TiinajaRintala_Katja.pdf?sequence=1. Päivitetty 22.08.2013. Luettu 23.10.2015.

Lastensuojelulaki 1/2007. WWW-dokumentti. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>. Ei päivitystietoja. Luettu 5.11.2014.

Malm, Marita; Matero, Marja; Repo, Marjo & Talvela, Eeva-Liisa 2006. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyonperusteet. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Mamk 2015a. Mamkille rahoitusta vammaisten nuorten liikuntaharrastusten tutkimukseen. WWW-dokumentti. http://www.mamk.fi/tutkimus_ja_kehitys/juvenia_-_nuorisoalan_tutkimus-_ja_kehittamiskeskus/ajankohtaista/101/0/mamkille_rahointusta_vammaisten_nuorten_liikuntaharrastusten_tutkimukseen. Ei päivitystietoja. Luettu 22.10.2015.

Mamk 2015b. Vaikuttavaa tutkimus- ja kehitystyötä. WWW-dokumentti. Ei päivitystietoja. Luettu 25.10.2015.

Manninen, Anja & Pihko, Helena 2012. Kaski, Markus (toim.) Kehitysvammaisuus. SanomaPro Oy: Helsinki.

Metodix 2015. Sisällönanalyysi. WWW-dokumentti. http://www.metodix.com/fi/sisallys/01_menetelmat/01_tutkimusprosessi/02_tutkimisen_taito_ja_tiedon_hankinta/09_tutkimusmenetelmat/30_sisallonanalyysi. Ei päivitystietoja. Luettu 24.10.2015.

Numminen, Heli, Vesala, Hannu T, Ainali, Ilona & Järveläinen, Irene 2005. Ikääntyminen haasteena kehitysvamma palveluille. Kotu-raportteja 6/2005. Helsinki: Kehitysvammaliiton tutkimusyksikkö Kotu.

Nuorisolaki 1/2006. WWW-dokumentti. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>. Ei päivitystietoja. Luettu 5.11.2014.

Parkkonen, Jenni & Yanaa, Heini 2014. Espoolaisten vammaisten lasten ja nuorten ohjattuun liikuntaan osallistuminen ja liikunnan harrastaminen. Laurea ammattikoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/77764/Parkkonen_Jenni_Yanaa_Heini.pdf?sequence=1. Päivitetty 1.6.2014. Luettu 25.11.2014.

PKN-Rocks 2015. Pertti Kurikan Nimipäivät. WWW-dokumentti. <http://www.pkn.rocks/>. Ei päivitystietoja. Luettu 23.10.2015

Puronaho, Kari 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 5/2014. Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Sari 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, Timo; Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PK-Kustannus, 462–481.

Rintala, Pauli & Mälkiä, Esko 2000. Mikä on liikunnan merkitys vammaisille. Teoksessa Miettinen, Mari (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2 tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 124. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskitys LIKES, 151–164.

Rintala, Pauli 1994. Liikunnan merkitys vammaisille. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Tieteellinen katsaus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskitys LIKES

Rintala, Pauli; Huovinen, Terhi & Niemelä, Satu 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 168. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Savon Sanomat 2015. Sisujengi toi 48 mitalia Suomeen. WWW-dokumentti. <http://www.savonsanomat.fi/urheilu/sisujengi-toi-48-mitalia-suomeen/2099065>. Päivitetty 3.8.2015. Luettu 23.10.2015.

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2014. Yleisesti VAU:sta. WWW-dokumentti. <http://www.vammaisurheilu.fi/mika-on-vau/yleisesti-vausta>. Ei päivitystietoja. Luettu 5.11.2014.

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2015. Tsemppaa Sisujengi kohti vuoden suurimpia urheilukilpailuja. WWW-dokumentti. <http://www.vammaisurheilu.fi/ajankohtaista/uutiset/10-uutinen/1708-tsemppaa-sisujengi-kohti-vuoden-suurimpia-urheilukilpailuja>. Päivitetty 29.05.2015. Luettu 23.10.2015.

Tampereen yliopisto 2002. Verkko- ja oppimisympäristö ja kehitysvammainen opiskelija. WWW-dokumentti. <http://www.sis.uta.fi/ipopp/ipopp2001/lero/opetus.html#alku>. Päivitetty 21.1.2002. Luettu 10.9.2015.

Tilastokeskus 2014. Mikkeli. WWW-dokumentti. <http://tilastokeskus.fi/tup/kunnat/kuntatiedot/491.html>. Ei päivitystietoja. Luettu 23.10.2015.

Varto Juha 2005. Laadullisen tutkimuksen metodia. WWW-dokumentti. http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf. Päivitetty 1.6.2006. Luettu 13.1.2015.

Vilkka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Verhe, Irma 1997. Esteettömät liikuntatilat. Invalidiliitto. Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu VYP. Suomen Invalidien Urheiluliitto SIU. Helsinki: Rakennustieto Oy.

Vernerinen 2015. Lisävammat. WWW-dokumentti. <http://verneri.net/selko/vammaisuus/lisavammat/>. Ei päivitystietoja. Luettu 22.10.2015.

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

YLE Areena 2013. Dokumenttiprojekti: Kivasikajuttu. WWW-dokumentti. <http://areena.yle.fi/1-1758942>. Päivitetty 7.1.2013. Luettu 23.10.2015.

Taustatiedot ennen haastattelua:

vastaajan ikä,
sukupuoli,
asuinympäristö (paikkakunta),
asumismuoto,
mahdollinen koulu ja/tai työpaikka,
omistaako ajokortin ja auton
mahdollinen vamma

LIIKUNTAHARRASTUKSET

NYKYISET LIIKUNTAHARRASTUKSET

Mitä harrastat?

Mitä liikuntaharrastuksia sinulla on?

Kerro liikuntaharrastuksestasi

Pidätkö liikuntaharrastuksestasi?

Kauanko sinulla on ollut tämä liikuntaharrastus?

Kauanko aiot harrastaa tätä liikuntalajia?

Miksi harrastat liikuntalajia?

Kuinka kauan sinulla on ollut jokin liikuntaharrastus?

AIKAISEMMAT LIIKUNTAHARRASTUKSET

Mitä liikuntaharrastuksia sinulla on ollut?

Kerro minkälaista se oli (yksilö vai ryhmä)

Miksi et harrasta sitä enää?

Haluaisitko aloittaa harrastuksen uudelleen?

Mikä sai sinut aloittamaan liikuntaharrastuksen?

Miksi sinulla ei aikaisemmin ole ollut liikuntaharrastusta?

KESTO

Kuinka paljon (aika) harrastat liikuntaa päivässä/viikossa/kuukaudessa?

Onko sinulla ongelma järjestää aikaa harrastukselle?

Miksi sinulla ei ole aikaa liikunnalle?

Tunnetko ettet harrasta tarpeeksi liikuntaa?

RASITUS

Tuottaako liikuntaharrastuksesi rasitusta?

Tuleeko sinulle hiki liikkuessasi?

Tunnetko olevasi väsynyt liikunnan jälkeen?

SOSIAALISUUS

Kenen kanssa harrastat liikuntaa?

Miksi juuri hänen/heidän kanssaan?

ITSE LIIKKUJANA

Minkälainen olet liikkujana?

Tunnetko liikkuvasi satunnaisesti vai säännöllisesti

Laiska, sosiaalinen, aktiivinen?

VARUSTEET

Minkälaiset ovat liikuntavarusteesi?

Millaiseen liikuntaan ne soveltuvat?

Kuinka hyvin ne sopivat liikuntaan?

Minkälaisia varusteita tarvitset tai haluaisit?

MIELIALA

Minkälainen mieliala sinulla on liikuntaa harrastaessasi?

Onko sinulla hyvä olo?

Tunnetko voivasi pahoin?

Mitkä tekijät vaikuttavat mielialaasi liikunnan aikana?

RYHMÄLIIKUNTA

Harrastatko ryhmäliikuntaa?

Minkälaista?
Mitä lajia?
Missä?
Miltä ryhmäliikunta on tuntunut?
Jos ei, miksi ei ole harrastanut/kokeillut?

YKSILÖLIIKUNTA

Harrastatko yksilöliikuntaa?
Oletko kokeillut yksilöliikuntaa?
Mitä lajia?
Missä?
Miltä yksilöliikunta on tuntunut?
Jos ei, miksi ei ole harrastanut/kokeillut?

KOULULIIKUNTA

Minkälaisena pidät koululiikuntaa
Miltä koululiikunta on tuntunut?
Mitä hyötyä koululiikunnasta on ollut?
Mitä haittoja koululiikunnasta on ollut?

TAVOITTEET

Onko sinulla tavoitteita?
Huippu-urheilijaksi?
Parantaa kuntoa? Miksi haluat parantaa kuntoa?

MOTIIVI

Miksi harrastat liikuntaa? (motiivi)
Vuodenaika?
Nautinto?
Virkistyminen?
Sosiaalinen kanssakäyminen

VAHVISTUS

Minkälaiset tekijät vahvistavat sinua liikuntaan?
Lähipiiri?

Positiiviset kokemukset?
Palkinnot liikunnasta?

TOIVEET

LIIKUNTAHARRASTUS JA LIIKUNTALAJIT

Minkälaista liikuntaa/liikuntalajia haluaisit?

Mitä toivoisit liikuntaharrastukselta?

Pitäisikö liikuntaharrastukselle olla paremmat tilat?

Pitäisikö olla erikseen vammaisryhmät vai kaikki samassa?

Minkälaista liikuntaa tai liikuntalajia haluaisit harrastaa lisää?

Mitä liikuntalajia haluaisit kokeilla?

Mitä liikuntalajia haluaisit harrastaa?

Oletko koskaan kokeillut tätä liikuntalajia?

Missä? Seurassa? Järjestöissä? Kavereiden kanssa? Vanhempien?

Kenen kanssa tai kenen järjestämässä?

TALOUDELLISUUS

Minkälaisia toiveita sinulla on harrastusmaksujen kehittymiseen?

Ovatko liikuntaharrastusmaksut liian suuria?

Saatko taloudellista tukea liikuntaharrastuksiin?

LIIKUNNANOHJAUS

Haluaisitko lisää liikuntaohjausta?

Keneltä?

Haluaisitko, että järjestettäisiin tapahtuma jossa pääsisi kokeilemaan eri liikuntalajeja?

ORGANISAATIO

Mitä toiveita sinulla on liikuntaa järjestäville seuroille, yhdistyksille ja organisaatioille?

Tukevatko he mielestäsi tarpeeksi vammaisten liikuntaharrastuksia?

Onko sinulla muita toiveita?

MAHDOLLISUUDET

LIIKUNTAHARRASTUKSET

Mikä on mahdollistanut liikuntaharrastuksesi?

Onko sinulla mahdollisuutta harrastaa liikuntaa? (esim. jos ei ole liikuntaharrastusta niin sitten tämä)

Minkälaista liikuntaa?

Enemmän liikuntaa?

Minkälaisessa porukassa?

Missä järjestetään?

Kuinka usein?

Taloudellinen tuki?

Kaverit?

Valmentajat?

Liikuntapaikat?

Onko sinulla mahdollisuus harrastaa lisäksi monia eri liikuntalajeja?

OMA TIETO

Tiedätkö mistä saat tietoa liikuntaharrastuksista?

Onko muita paikkoja?

KOULULIIKUNTA

Tunnetko, että koululiikunta on/oli järjestetty oikein sinulle?

MIKKELI

Tiedätkö Mikkelissä olevista liikuntaharrastusmahdollisuuksista ja -paikoista? (oma tietolaatikko)

Keneltä olet kuullut?

Onko sinulla jotakin ryhmää jonka kanssa voit harrastaa liikuntaa?

Tiedätkö mistä sellaisen ryhmän voisit löytää?

Ovatko mahdollisuutesi liikuntaharrastukseen rajalliset?

Alue?

Välimatka?

Kulkuyhteys?

PUUTTEET

Mitä liikunnasta tai liikuntaharrastuksista puuttuu?

Pystyykö mielestäsi Mikkelissä harrastamaan kaikkea?

Terveisesi Mikkelin liikuntapäätäjille

Hei,

Olen yhteisöpedagogiopiskelija Henri Kantanen Mikkelin ammattikorkeakoulusta ja teen laadullista opinnäytetyötä mikkeliäisten vammaisten nuorten 15–25 -vuotiaiden liikuntaharrastuksista. Tutkin opinnäytteessäni myös vammaisten nuorten toiveita liikuntaan ja mahdollisuuksia liikuntaan paikallisesti.

Tutkimusta liikuntamahdollisuuksiin tulee kuitenkin tutkia myös laajemmin itse liikuntaseuroilta ja -yhdistyksiltä. Tämän takia valitsin teidän organisaation mukaan tutkimukseeni. Pyytäisin teitä vastaamaan lyhyeen kyselyyni osoitteessa:

<http://goo.gl/forms/E0EgFhxn5e>

Vastausaikaa kyselyyn on sunnuntaihin 4.10 asti. Korostan kuitenkin, että kysely on hyvin lyhyt eikä sen vastaamiseen kulu aikaa kuin hetki.

Tutkimustuloksista voi olla hyötyä vammaisliikunnan kehittämisessä myöhemmin ja tulokset antavat myös tietoa vammaisten nuorten liikuntamahdollisuuksista.

Ystävällisin terveisin,

Henri Kantanen

Vammaisten nuorten liikuntaharrastukset Mikkelissä

Olen yhteisöpedagogiopiskelija Henri Kantanen Mikkelin ammattikorkeakoulusta ja teen laadullista opinnäytetyötä mikkeliläisten vammaisten nuorten 15-25 -vuotiaiden liikuntaharrastuksista. Tutkin opinnäytteessäni myös vammaisten nuorten toiveita liikuntaan ja mahdollisuuksia liikuntaan paikallisesti.

Tutkimusta liikuntamahdollisuuksiin tulee kuitenkin tutkia myös laajemmin itse liikuntaseuroilta ja yhdistyksiltä. Tämän takia valitsin teidän organisaation mukaan tutkimukseeni.

Tutkimustuloksista voi olla hyötyä vammaisliikunnan kehittämisessä myöhemmin, tulokset antavat myös tietoa vammaisten nuorten liikuntamahdollisuuksista.

Kiitos osallistumisestasi tutkimukseeni.



Liikunta- tai urheiluseuran/yhdistyksen nimi

Minkälaista liikuntaa vammaisten nuorten on mahdollista harrastaa organisaatiossanne?

Vammaisilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa aisti-, liikunta- ja kehitysvammaisia

Saako toimipaikkanne nimen julkaista tutkimuksessa?

☐ Kyllä

☐ Ei

Lähetä

Green (1980) mukaillen Vuori (2003)

Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä (Vuori 2003, 103).



KUVA 1. Greenin liikuntakäyttäytymisen malli (Vuori 2003, 103)

Greenin (1980) terveyden edistämisen mallin perusteella on määritelty altistavia, mahdollistavia ja vahvistavia tekijöitä liikuntaan. Mallia on sovellettu myös yhteisötasolle ja siinä on neljä erillistä strategiaa:

Liikuntaneuvonnan strategia: motivoivaa liikuntaneuvontaa terveys- ja sosiaalitoimen kontakteissa, liikuntaneuvonnan kehittäminen, koulujen opetuksen kehittäminen

Palvelustrategia: Uusien ja uudenlaisten liikuntapalvelujen tuottaminen ja kehittäminen, ”matalan kynnyksen” noudattaminen tarjoamalla palveluja alueellisesti lähellä kaupunkilaisia ja käyttämällä järjestöjen osaamista ja tarjontaa.

Ympäristöstrategia: Liikuntatilojen joustava ja tehokas käyttö, terveysliikuntaan ja liikunnan huomioiminen rakentamisessa.

Viestintä- ja markkinointistrategia: viestinnän organisointi, tiedon hankkiminen jo olemassa olevasta toiminnasta ja uuden tiedon hankinta.

(Vuori 2003, 186.)

Haastattelulupalomake

Esimerkki erään haastattelupaikan ohjaajan tekemästä haastattelupa pyynnöstä alaikäisten haastateltavien vanhemmille:

Opiskelijan suostumus opinnäytetyön tutkimushaastatteluun

Mikkelin ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogi-opiskelija Henri Kantanen tekee laadullista opinnäytetyötä vammaisten nuorten liikuntaharrastuksista. Opinnäytetutkimuksessa tutkitaan 15 - 25 -vuotiaiden nuorten aisti-, kehitys-, ja liikuntavammaisten liikuntaharrastuksia sekä toiveita ja mahdollisuuksia liikuntaharrastuksiin. Myöhemmin hän tekee myös verkkokyselyn paikallisille liikuntajärjestöille mahdollisuuksista.

Tavoitteena tutkimuksessa on saada tietoa vammaisten nuorten liikuntaharrastuksista sekä toiveista ja mahdollisuuksista niihin Mikkelissä. Tarkoituksena on myös löytää kehittämisideoita liikuntaharrastuksiin, tuoda ilmi nuorten omia mielipiteitä ja tuottaa tutkimustietoa opinnäytetyöni tilaajalle, nuorisolan tutkimus- ja kehittämisskeskus Juvenialle.

Nyt tutkimuksen kohderyhmään etsitään sopivia nuoria haastatteluihin. Haastattelut toteutan teemahaastatteluilla, ja tarvittaessa myös nuoren avustaja voi olla haastattelutilanteessa mukana. Haastattelut tulevat kestämään noin 30-60min, riippuen kuinka paljon nuorella on sanottavaa. Tutkimuksessa ei missään vaiheessa tule esille haastateltavien nimitietoja, vaan haastattelut tehdään anonyymisesti yleisiä taustatietoja käyttäen. Taustatiedoilla tarkoitetaan esimerkiksi vastaajan ikää, sukupuolta, paikkakuntaa, mahdollista vammaa jne.

Mikkelissä ____ . ____ .2015

Opiskelijan nimi

Opiskelijan / huoltajan allekirjoitus
