

MERKITYKSELLISET
KOKEMUKSET

&

KOKEMUKSELLINEN
OPPIMINEN

KUNTOUTUKSEN TUKENA
OSA 1: PERUSIDEAT JA -KÄSITTEET

Liikuntasosiologi (FT, LitL) Arto Tiihonen

arto@artotiihonen.fi

www.miksiliikun.fi

KOULUTUKSEN PERUSIDEA

- Kuntouttajien haasteista suurin: miten saada kuntoutuja tekemään kuntouttavat harjoitukset ja pitämään itsensä kunnossa?
- Fysioterapeutit osaavat antaa erinomaiset ohjeet, mutta miten vaikuttaa kuntoutujiin niin, että he tekevät oman osuutensa kalliin leikkauksen ja pätevän fysioterapiajakson aikana ja jälkeen?
- Löytyisikö vastaus kuntoutujien/asiakkaiden omista kokemuksista ja niille annetuista merkityksistä?

MERKITYKSELLISIÄ KOKEMUKSIA

- Ihmiset tekevät asioita, jotka ovat heille kokemuksellisesti merkityksellisiä.
- Koulutuksessa perehdytään käsitetasolla, käytännössä ja myös asiakaskokemusten arvioinnin kautta **kokemuksellisen oppimisen** tarjoamiin mahdollisuuksiin lisätä asiakkaiden kuntouttavien kokemusten merkityksiä.

KÄSITTEIDEN LYHYT HISTORIA

Miten tähän on tultu?

- ◉ Suoritus-terveys-kokemus (Henning Eichberg)
- ◉ Flow experience, peak experience, runner's high, body experiences etc.: psykologiaa, fysiologiaa, filosofiaa
- ◉ Narratiivinen tutkimukseni: tutkittavien merkityksellisistä liikuntatarinoista rakentui neljä luokkaa: elämys-, identiteetti-, osallisuus- ja toimijuuskokemukset.
- ◉ Muissa tutkimuksissa ilmeni, että kokemuskäsitteet ovat tutkittaville ymmärrettäviä ja ne sopivat moneen eri tarkoitukseen: liikkumisen/urheilemisen, toimintakyvyn, vapaaehtoistoiminnan ja jopa poliittisen aktiivisuuden selittämiseen.
- ◉ Ja mikä tärkeintä: niiden avulla pystyi tekemään (itse)arviointeja tekemisistään/kokemuksistaan ja myös vaikuttamaan ihmisten tekemisiin.
- ◉ Käsitteiden avulla rakennettu työkaluja eri toimintaympäristöihin ohjaajille, opettajille, kuntouttajille.

KOKEMUKSELLISUUKSIEN SELITYKSET

- **Elämyskokemukset** ovat iloa, nautintoa ja muita tunne-, luonto- tai esteettisiä kokemuksia. Arvioidaan sitä, miten merkityksellistä elämyskokemusten saaminen on oppilaalle.
- **Identiteettikokemukset** ovat osaamisen, suoriutumisen ja haasteista selviytymisen kokemuksia. Tärkeää on oma mikäkuva ja sen muuttuminen. Tavoitteiden saavuttaminen ja toisiin vertaaminen tuottaa identiteettikokemuksia. Arvioidaan sitä, miten merkityksellistä identiteettikokemusten saaminen on oppilaalle.
- **Osallisuuskokemukset** ovat yhteisöllisyyden kokemuksia, jotka ilmenevät joukkue- tai ryhmähenkenä tai löyhempänä yhteenkuuluvuuden tunteena. Arvioidaan sitä, miten merkityksellisenä oppilas kokee yhteisöllisyyden erilaisissa tekemisissään.
- **Toimijuuskokemukset** ovat pystyvyyden ja asioihin vaikuttamisen kokemuksia. Oppilas ottaa omaa vastuuta tekemisestään. Hän kykenee kehittämään itseään ja tukemaan muita. Arvioidaan sitä, miten merkityksellisenä oppilas kokee oman toimijuutensa tekemiselleen.

KOKEMUSTEN LAATU JA PERUSTA

Kokemuksellisuudet	Laatu	Perusta
Elämyskokemus	passiivinen	oma mielihyvä ja nautinto
Identiteettikokemus	merkityksellinen	ymmärrys itsestä ja maailmasta
Osallisuuskokemus	aktiivinen	yhteenkuuluvuus, ryhmähenki
Toimijuuskokemus	vaikuttava	vaikutus toisten elämään

KOKEMUKSET JA AJALLISUUS

Kokemukset/ ajallisuus	Menneisyys	Nykyisyys	Tulevaisuus
Kokemuksen luonne	Tunne kokemuksen tärkeydestä	Tunne läsnäolosta, ”flow”	Halu kokea samaa tai kokea uutta
Kokemuksen merkitys	Itsen ja maailman ymmärtäminen	Tunne elämisestä, toimimisesta	Elämisen merkitykset
Luonnehdinta	Kauneus	Totuus	Hyvyys

OLEMISEN TAVAN/ ARJEN MUUTTAMISEN VAIHEET

1. Tunnistamisvaihe

- tulla tietoiseksi itselle merkityksellisistä kokemuksista (itse)arvioinnin avulla

2. Uusien tai korjaavien kokemusten vaihe

- löytää nautittavat, identiteettiä rakentavat, osallisuutta edistävät ja toimijuutta parantavat tekemiset

3. Juurruttamisvaihe

- muodostaa pysyvät arjen tekemiset, olemisen ja elämisen tavat tai -tyylit sekä monipuolinen sosiaalinen tuki

4. Merkitysten pohtimisen vaihe (koko ajan)

- Opittava jatkuva itsearviointi, erilaisten kokemusten suuri ja monipuolinen merkitys. Etsittävä hyviä vastauksia siihen, miksi minä näin teen?

KOKEMUSTEN VAIKUTUKSIA 1

- 1) Kokemuksellisen oppimisen menetelmien avulla saadaan vaikutuksia ilmikäyttämiseen; asioita opitaan kokemuspohjaisesti ja niiden merkitys mm. ryhmän hyvinvoinnille ja ilmapiirille ymmärretään.
- Osa myös oppii asioita kokemuksellisesti (ilmiöpohjaisesti) paremmin kuin tiedollisesti (kognitiivisesti). Ne myös täydentävät toisiaan.

KOKEMUSTEN VAIKUTUKSIA 2

2) Kokemuksellisen ja refleksiivisen prosessin (tunnistaminen, uudet (korjaavat) kokemukset, arkeen juurrutus, merkitysten pohdinta) avulla muutokset ovat syvällisempiä ja pysyvämpiä.

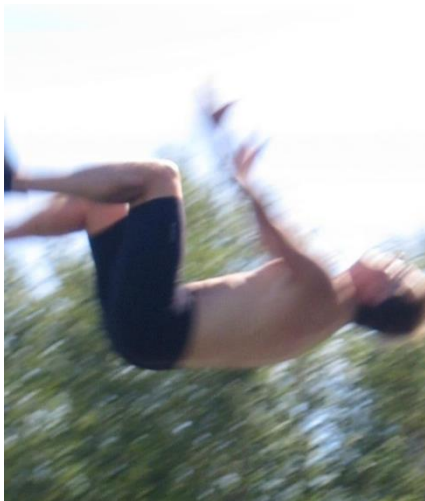
- Kun oma toiminta on kokemuksellisesti monipuolisesti merkityksellistä, siitä ei luovuta helposti.
- Kokemuksia voi luokitella ja käytännössä vahvistaa käsitteiden/käytäntöjen avulla pitkäjänteisesti.

KOKEMUSTEN VAIKUTUKSIA 3

3) Kokemuksellisen oppimisen menetelmät tai prosessi, jossa käytetään kokemuksellisia merkityksiä oivaltavasti ja refleksiivisesti, voi mahdollistaa myös yksilön **elämää/toimintaa perinpohjaisesti muuttavan kokemuksen.**

- ”Käänteentekevä kokemus”, ”make a difference” -sanovat angloamerikkalaisen kulttuurin edustajat.
- Mahdollisuus elämäntavan äkilliseenkin muuttamiseen.

ELÄMYS-, IDENTITEETTI-, OSALLISUUS- JA TOIMIJUUSKOKEMUKSET KUVINA



OMAT KOKEMUKSENI KUNTOUTUMISESTA

- 5-8 -vuotiaana toipuminen ja kuntoutuminen sydänleikkauksesta, jossa mm. 2 kylkiluuta katkaistiin ja puolet vartalosta avattiin.
- 16-21 -vuotiaana sairastuminen krooniseen keuhkoputken tulehdukseen ja rasisastmaan ja siitä kuntoutuminen urheilun ohessa.
- 23-30 -vuotiaana polven kuluma, leikkaus (Herttoniemi 1990) ja kuntoutuminen.
- 51-53 -vuotiaana lonkkanivelen kuluma, leikkaus (Peijas 2012) ja kuntoutuminen.
- 57-58 -vuotiaana olkapään leikkaus (Peijas 2017) ja kuntoutuminen.