

MERKITYKSELLISET
KOKEMUKSET

&

KOKEMUKSELLINEN
OPPIMINEN

KUNTOUTUKSEN TUKENA
OSA 2:HELPOSTI PALJON TIETOA

Liikuntasosiologi (FT, LitL) Arto Tiihonen

arto@artotiihonen.fi

www.miksiliikun.fi

(Liikkumis)kokemusten arviointi

HELPOSTI PALJON TIETOA

LIKKUMISEN KOKEMUKSELLISUUKSIEN ARVIOINTI

- Itsearviointitaulukossa arvioidaan liikkumisen/ eri liikuntamuotojen tarjoamia erilaisia kokemuksia ja niiden merkityksiä.
- Kysymys: liikutko elämys-, identiteetti-, osallisuus- vai toimijuuskokemuksia hakien?
- Ohje: Itsearviointitaulukko3: 1. Elämyskokemus, 2. Identiteettikokemus, 3. Osallisuuskokemus, 4. Toimijuuskokemus.
- Arvioi harrastamiasi liikuntamuotoja/-lajeja seuraavalla asteikolla: 1= ei lainkaan merkitystä, 2= vähän merkitystä, 3= jonkin verran merkitystä, 4= paljon merkitystä, 5= erittäin paljon merkitystä. (Voi käyttää myös asteikkoa 1...10.)

LIKKUMISEN KOKEMUKSELLISUUDET:

ESIMERKKI 1

Liikunta- muodot	Elämys- kokemus	Identiteetti- kokemus	Osallisuus- kokemus	Toimijuus- kokemus	Keskiarvo
bailatino	5,00	4,00	2,00	1,00	3,00
vesijuoksu	3,00	2,00	1,00	1,00	1,75
uinti	3,00	2,00	1,00	1,00	1,75
lenkkeily	4,00	3,00	5,00	4,00	4,00
pyöräily	3,00	2,00	3,00	2,00	2,50
hiihto	4,00	3,00	3,00	2,00	3,00
luistelu	4,00	4,00	4,00	2,00	3,50
kuntosali	3,00	3,00	2,00	1,00	2,25
Keskiarvo	3,63	2,88	2,63	1,75	2,72

TULKINTOJA NEUVONNAN TUEKSI

- ◉ Liikkuminen on hyvin kokemuksellista toimintaa. Elämme elämisyhteiskunnassa, liikunnan ja varsinkin urheilun alueella rakennamme identiteettiämme. Ne ovat myös hyvin yhteisöllisiä ja osallisuutta rakentavia toimintoja ja liikuntakulttuurin alueella on runsaasti toimijuutta rakentavia tehtäviä.
- ◉ Arvioinnin avulla tiedämme:
- ◉ minkälainen liikunta(muodot) on kokemuksellisesti merkityksellistä liikkujalle?
- ◉ mitkä kokemuksellisuudet ovat liikkujalle tärkeitä ja mitkä liikuntamuodot tuottavat niitä?
- ◉ mitkä kokemuksellisuudet kaipaisivat vahvistamista ja mistä liikuntamuodoista niitä voisi saada?
- ◉ oletus on, että liikuntamuoto, jolla on laaja kokemuksellinen pohja, on kestävä.

LIKKUMISEN KOKEMUKSELLISUUDET: ESIMERKKI 2

Liikunta- muodot	Elämys- kokemus	Identiteetti- kokemus	Osallisuus- kokemus	Toimijuus- kokemus	Keski- arvo
Juoksu	2,00	2,00	1,00	2,00	1,75
Hiihto	4,00	4,00	2,00	3,00	3,25
Luistelu& jäähkiekko	2,00	2,00	3,00	5,00	3,00
Lentopallo	3,00	4,00	3,00	3,00	3,25
Jalkapallo	4,00	5,00	3,00	3,00	3,75
Koripallo	2,00	2,00	3,00	4,00	2,75
Salibandy	1,00	2,00	3,00	4,00	2,50
Pyöräily	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00
Kävely	2,00	2,00	2,00	1,00	1,75
Kuntosali	3,00	3,00	3,00	4,00	3,25
Mailapelit	2,00	2,00	2,00	3,00	2,25
Uinti	2,00	2,00	3,00	3,00	2,50
Keskiarvo	2,50	2,67	2,50	3,00	2,67

TULKINTOJA NEUVONNAN TUEKSI

Kysymyksiä/tulkintoja liikkumisen kokemuksellisuudesta

- ◉ Liikkumisen kokemuksellisuuden hyödyntäminen:
- ◉ Onko liikuntamuodoissa sellaisia, jotka ovat kokemuksellisesti erityisen merkityksellisiä/eivät ole merkityksellisiä?
- ◉ Löytyisikö liikuntamuotoja, jotka tarjoasivat liikkujan toivomia kokemuksia, kannattaisiko niitä kokeilla?
- ◉ Voisiko liikkuja hankkia korjaavia kokemuksia eli kokeilla liikuntamuotoa, josta on aiemmin saanut huonoja kokemuksia?
- ◉ Voisiko liikkuja merkityksellistää liikuntakokemuksensa toisin eli voisiko hän esimerkiksi merkityksellistää osallisuuden tai toimijuuden tärkeämmäksi kuin elämyksellisyyden tai identiteetin rakentamisen?