

MERKITYKSELLISET  
KOKEMUKSET

&

KOKEMUKSELLINEN  
OPPIMINEN

KUNTOUTUKSEN TUKENA,  
OSA 4: TULKINTOJA & SOVELLUKSIA

Liikuntasosiologi (FT, LitL) Arto Tiihonen

[arto@artotiihonen.fi](mailto:arto@artotiihonen.fi)

[www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi)

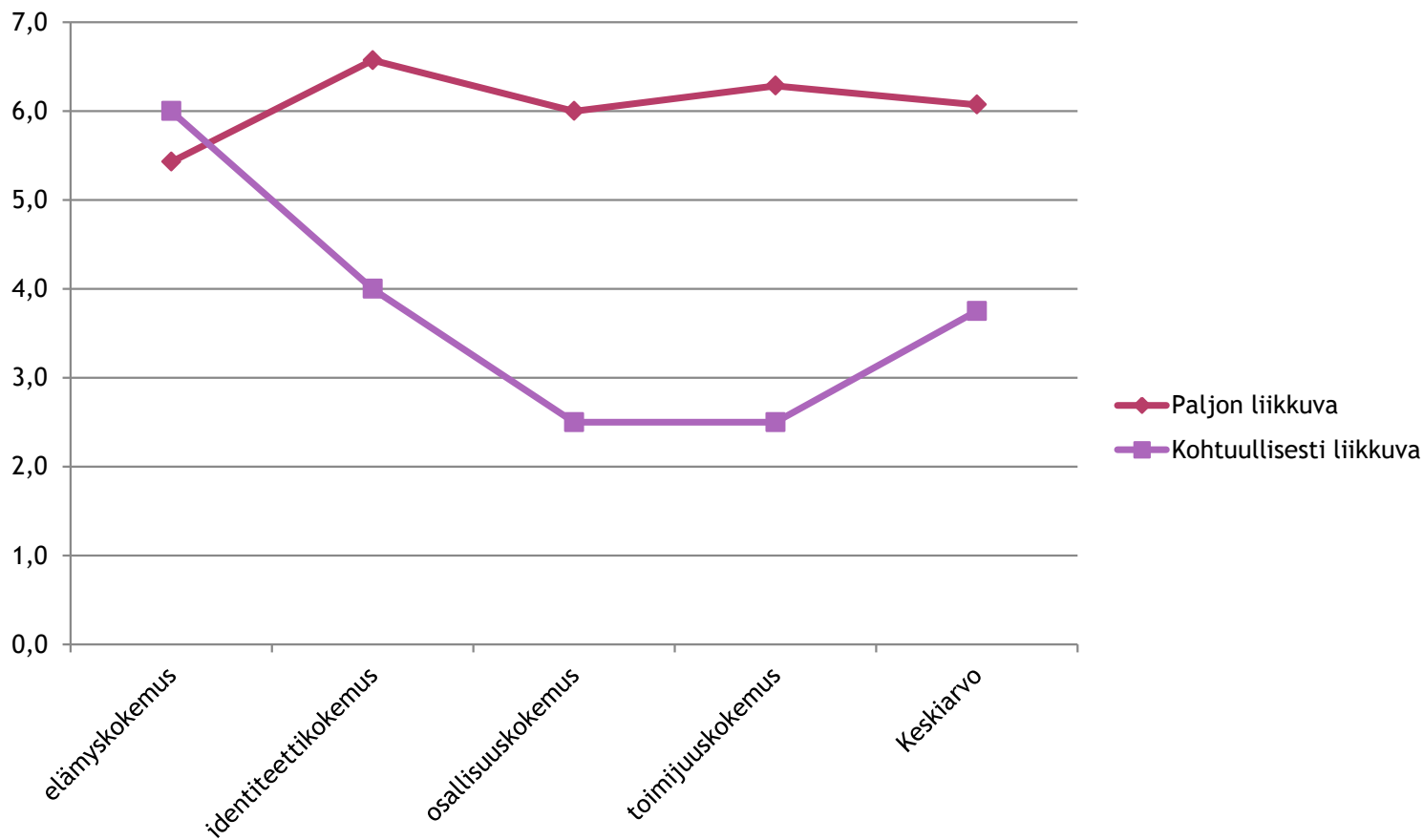
Kokemukset eri konteksteissaan

# TULKINTOJA JA SOVELLUKSIA KOKEMUSARVIOINNEISTA

# TUTKIMUSTULOSTEN JA YKSITTÄISTEN ARVIOINTIEN KÄYTTÖ KUNTOUTUJAN TUKENA

- Seuraavassa on esimerkkejä sekä tutkimuksista että yksittäisistä arvioinneista, joita käytetään tässä malleina, joiden avulla kuntoutujaa voidaan tukea monin eri tavoin.
- Tukemisessa/neuvonnassa keskeistä on ymmärtää asiakkaan omien kokemusten merkitys hänen kuntoutumiseensa ja liikkumiseensa ja se, miten niitä voi käyttää hänen motivoimiseensa.

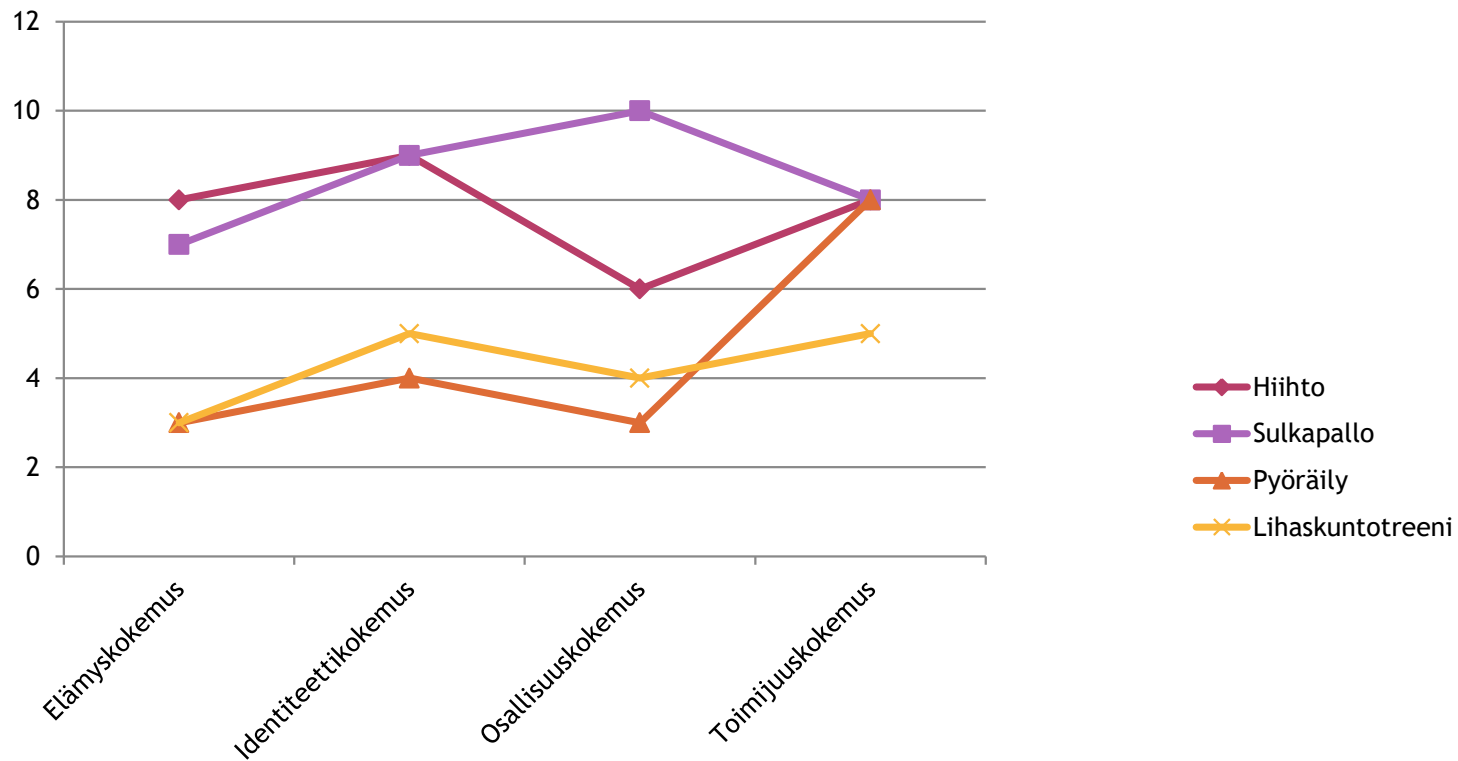
# PALJON JA KOHTUULLISESTI LIKKUVAN KOKEMUKSELLISUUKSIEN EROT



# TULKINTAA

- Diasta näkee, miten erot paljon ja kohtuullisesti liikkuvienkin kohdalla on kokemuksellisesti suuri - entä sitten vähän liikkuvan kohdalla?
- Aktiiviliikkujilla on myös usein joku liikuntamuoto, joka on rakas ja kokemuksellisesti erittäin merkityksellinen sekä useita liikuntamuotoja, joissa useampi kokemusulottuvuus on hyvin tärkeä
- Kuntoutujilla on tai on voinut (tai heillä voisi tulevaisuudessa) olla tällaisia rakkaita tai ainakin kokemuksellisesti tärkeitä liikkumismuotoja - nämä kannattaisi nostaa esille.

# KOKEMUKSELLISUUDET ERI LIIKKUMISMUODOISSA

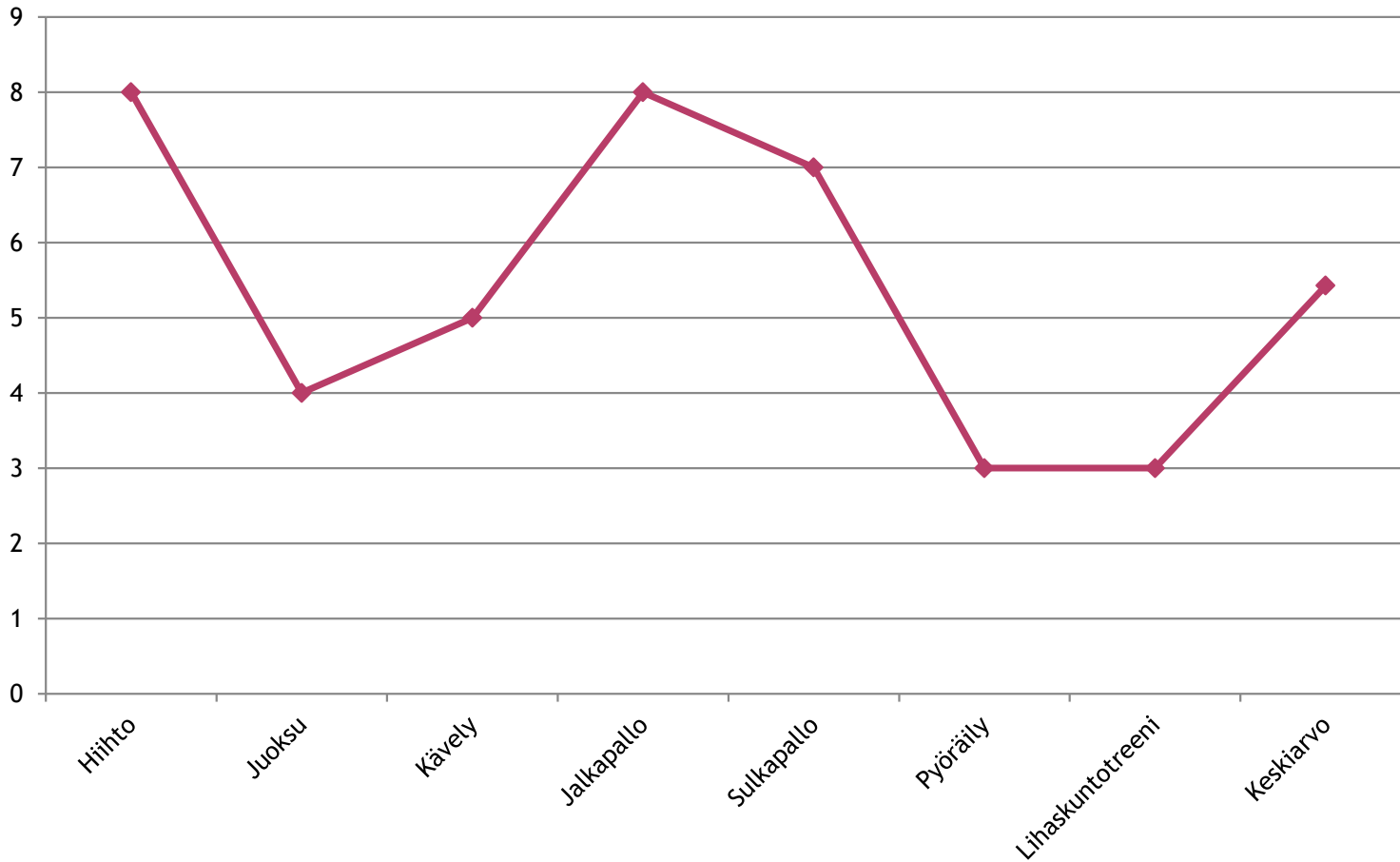


# TULKINTAA

- ◉ Diasta näkee, että vastaajalle eri liikkumismuodot ovat kokemuksellisesti hyvin erilaisia (jokaisella on yksilöllinen profiili, mutta toki eri liikkumismuodot tavallaan myös tarjoavat erilaisia kokemuksia)
- ◉ Tärkeää on, että asiakas osaa merkityksellistää omat liikkumiskokemuksensa riittävästi (elämyksiä ja haasteiden voittamista ei voi aina saada)
- ◉ Kuntoutus kannattaa sitoa asiakkaalle merkityksellisiin liikkumismuotoihin tai muihin tekemisiin ja pitää yrittää tehdä niistä merkityksellisiä (liikkuminen yhdessä tai arkiasioita hoitaessa)
- ◉ Liikkumisesta voi tehdä kokemuksellisesti monipuolista harjoittamalla useita eri liikkumismuotoja

# ELÄMYSKOKEMUKSET LAJEITTAIN

## Elämyskokemus



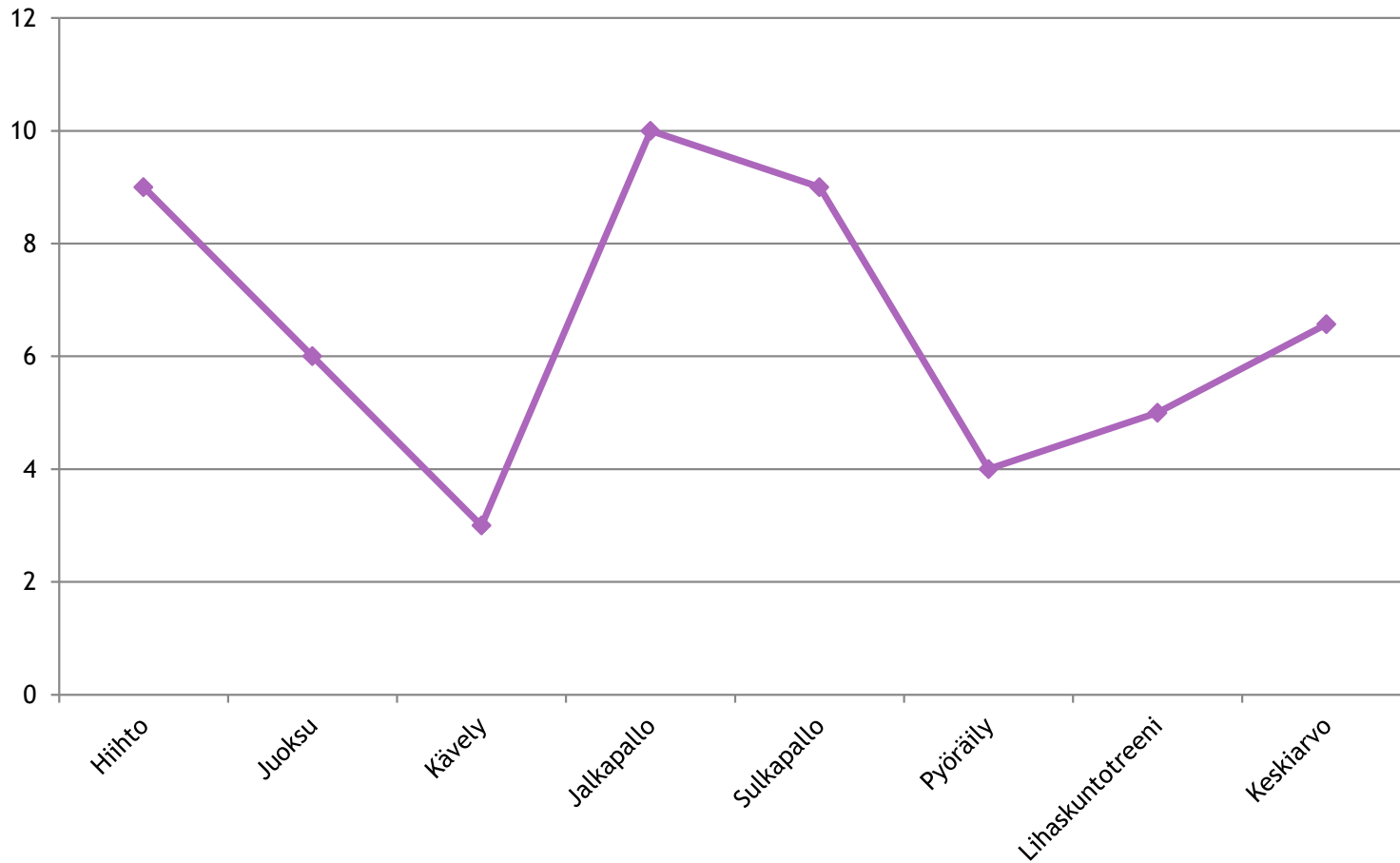


# TULKINTAA ELÄMYKSISTÄ

- Lähtökohtana voi pitää sitä, että elämme elämisyhteiskunnassa. Se on haasteellista, koska tällöin odotetaan, että liikkuminen tai kuntoutus olisi ”kivaa” tai että jatkuvasti olisi tarjolla palkitsevaa palautetta
- Tämä on kuitenkin otettava huomioon ja on pyrittävä siihen, että kuntoutumisessakin olisi kivaa ja että siinä saa palkintoja (se on myös mahdollista, koska kehitystä yleensä tapahtuu ja fysioterapeutti voi antaa palkitsevaa palautetta)
- Diasta näkee sen, että elämysten kautta vastaaja harrastaisi ehkä vain hiihtoa, jalka- ja sulkapalloa, joten muut kokemukset motivoivat häntä harjoittamaan muita lajeja.

# IDENTITEETTIKOKEMUKSET LAJEITTAIN

## Identiteettikokemus

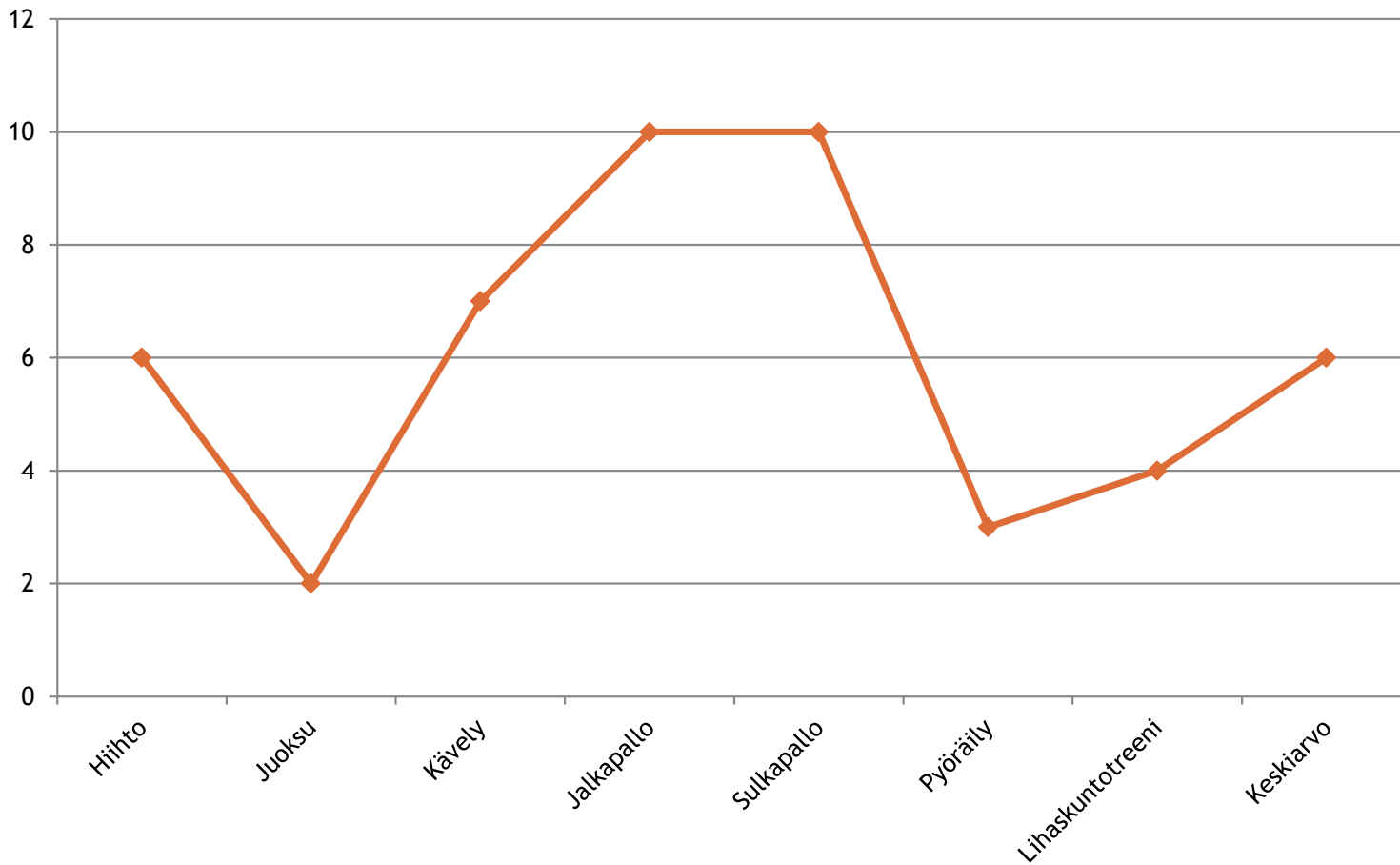


# TULKINTAA

- Identiteettikokemukset voivat olla - kuten muutkin kokemukset - yhtä aikaa sekä positiivisia että negatiivisia, mutta kun identiteetti vahvistuu haasteiden voittamisen ja toisiin vertailun kautta, niin se on myös herkkä haavoittumaan vertailutilanteissa
- Kuntoutuksessakin jotkut meistä ovat valmiita haastamaan itsensä, kun toiset välttävät ”kilpailua”, vaikka se olisi kilpailua itsensä kanssa. Silti jokaiselle voisi löytyä sopiva haaste, jonka saavuttaminen on erityisen voimaannuttavaa vertailua karttaville
- Kuntoutusprosessi voi olla monille uusi ja identiteettiä vahvistava ”valmennusprosessi”, jossa hän oppii itsestään ja kyvyistään paljon

# OSALLISUUSKOKEMUKSET LAJEITTAIN

Osallisuuskokemus

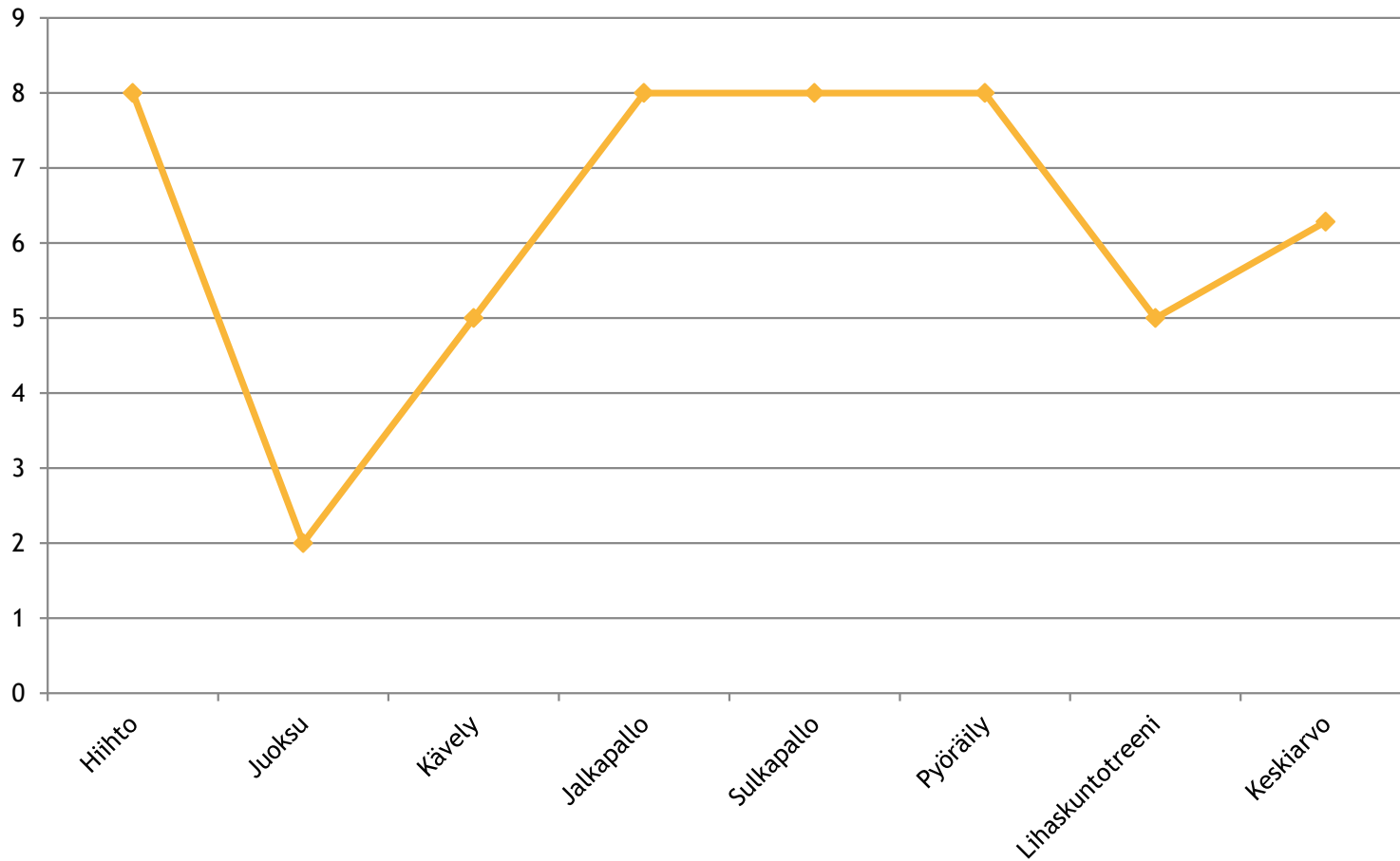


# TULKINTAA

- Nykyihmiset ovat usein sekä elämyshakuisia että erittäin riippuvaisia toisista ihmisistä, mikä näkyy hyvin sosiaalisessa mediassa
- Osallisuuskokemuksia saa tietysti joukkueurheilussa tai ryhmäliikunnassa
- Tärkeää kuitenkin olisi, että muustakin liikkumisesta tai kuntoutuksesta tehtäisiin ”joukkueurheilua”, jotta yksilö saisi tukea toisista liikkujista tai yleensä toisista ihmisistä kuntoutumisessaan
- Vertaistuen ja -kokemusten merkitys on kuntoutujalle erittäin suuri

# TOIMIJUUSKOKEMUKSET LAJEITTAIN

Toimijuuskokemus

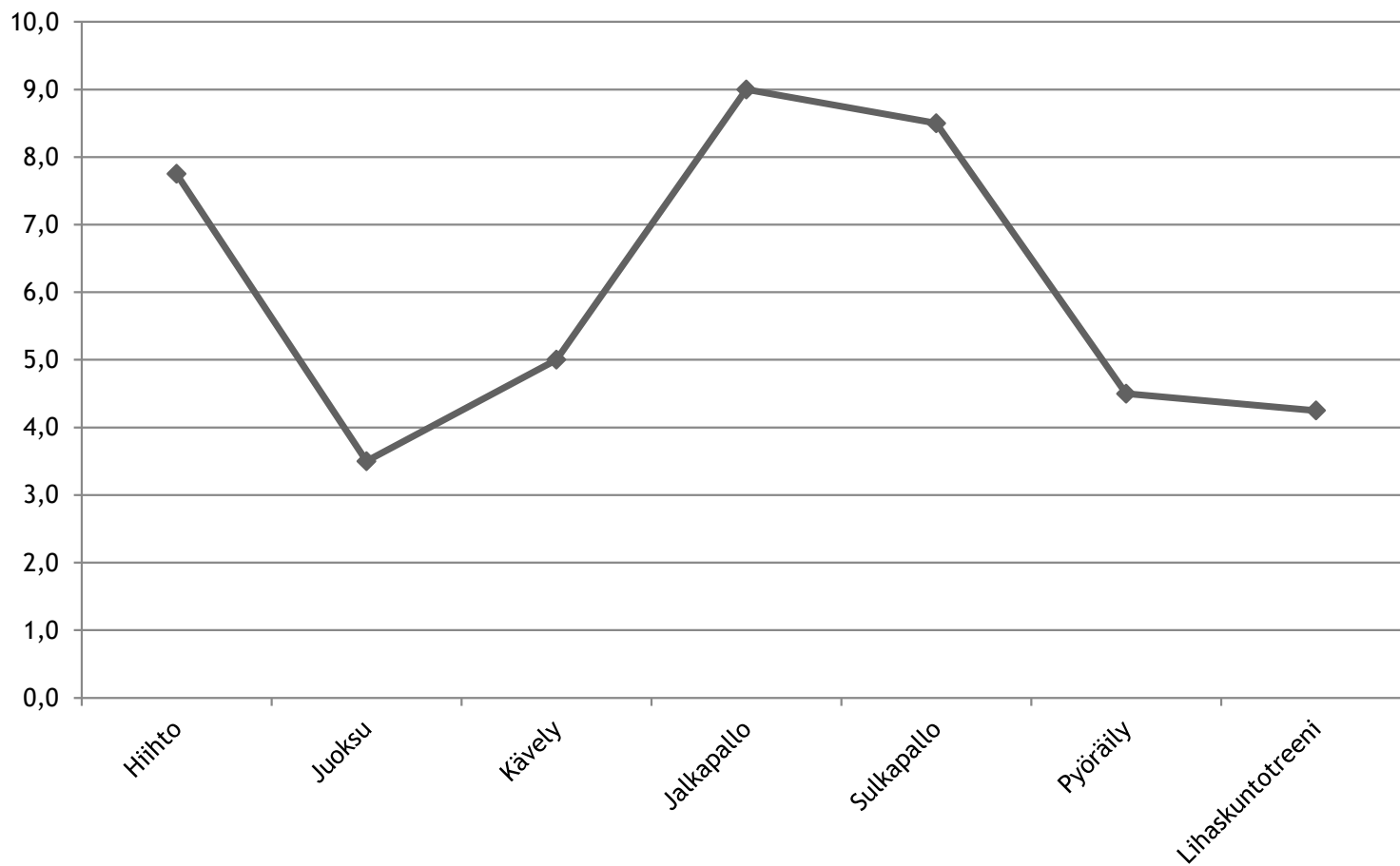


# TULKINTAA

- ◉ Arkiliikkuminen on usein toimijuuskokemusten motivoimaa, kun kävelemme/ pyöräilemme kauppaan, töihin tai harrastuksiin. Liikkuminen ei ole ensisijainen tavoite, vaan se, mitä sillä saa aikaa omaksi tai yhteiseksi hyväksi
- ◉ Kuntoutujalle paras motivaatio tulee usein siitä, että hän kykenee tekemään asioita, joita ei voinut tehdä - ne voivat olla pihatöitä, rakennus- tai maalaushommia, marjanpoimintaa jne.
- ◉ Toimijuutta on myös se, että voi tukea/ auttaa muita ihmisiä eli olla tarpeellinen yhteisön tai yhteiskunnan jäsen.

# KOKEMUKSET LAJEITTAIN

Kokemuskeskiarvot lajeittain

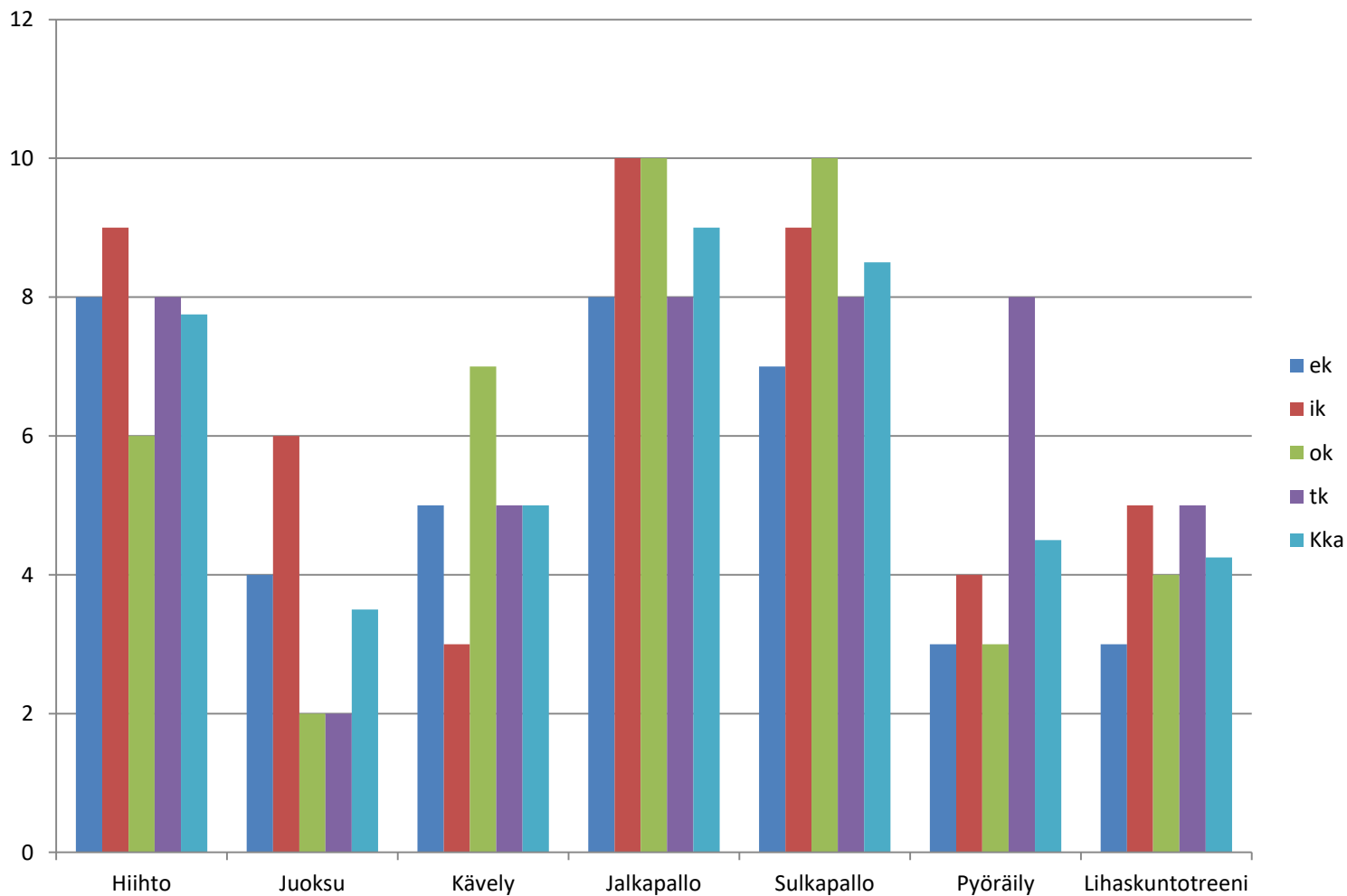




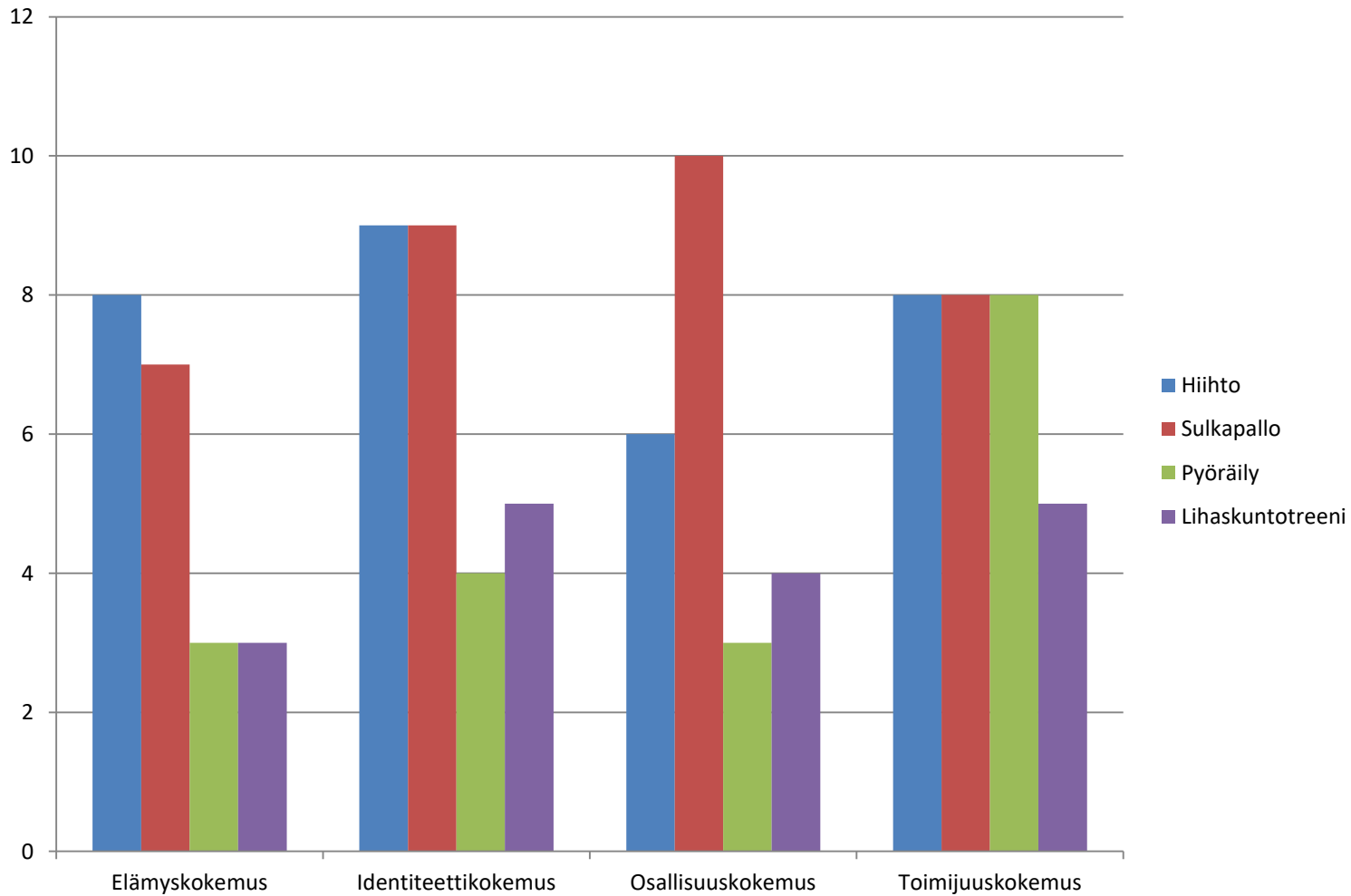
# TULKINTAA

- ◉ Jokainen voi piirtää oman kokemusprofiilinsa sekä liikkumisen että muiden tekemisten suhteen. Todennäköistä on, että tässä valinnanvapaus- ja -pakkokulttuurissamme teemme valintojamme sen mukaan, mikä on meille merkityksellistä
- ◉ Karkeasti sanoen juuri nyt elämys- ja osallisuuskokemukset ovat muodissa (eivät olleet esim. 1970- tai 1980-luvulla), joten itsensä haastaminen ja yhteisten velvollisuuksien hoitaminen aiheuttavat usein vastustusta, vaikka juuri ne ovat yksilöitä kasvattavia ja yhteiskuntaa rakentavia kokemuksia
- ◉ Liikkumisen vähenemisen voi osin selittääkin tällä: elämykset ja yhteisölliset kokemukset eivät motivoi ihmisiä liikkumaan riittävästi
- ◉ Aktiivisesti liikkuvat ihmiset kuitenkin motivoivat itsensä monipuolisesti ja he löytävät liikkumisestaan monenlaisia merkityksiä

# KOKEMUKSET ERI LAJEISSA



# LAJIEN KOKEMUSVERTAILUA



# HIIHTO- VS. LIIKKUMISKOKEMUKSET (VAIN TÄRKEIN KOKEMUS ARVIOITU)

Eri kokemukset	Elämys- kokemus	Identiteetti- kokemus	Osallisuus- kokemus	Toimijuus- kokemus	Yhteensä
Liikkumiskokemukset %	15,6	35,6	23,3	25,6	100
Hiihtokokemukset %	17,1	56,1	22,0	4,9	100
Liikkumiskokemukset % ilman hiihtoa	14	18	24	43	100

# KOKEMUSTEN TULKINTAA

## HIIHTOKAUDELTA (3 KK)

- ◉ ”Hiihtokausi” on tässä otettu esille, koska hiihtäminen oli tärkeä osa olkapään kuntoutusprosessia sekä fyysisenä harjoitteena että etenkin kuntoutusta kokemuksellisesti motivoivana tekijänä. Lisäksi hiihtäminen muodostaa ison osan (n. 10%) koko vuoden liikuntamäärästä, vaikka hiihtokertoja oli vain 41 kappaletta
- ◉ Taulukosta näkee, että hiihtämisessä painottuivat identiteettikokemukset sekä kilpahiihtotaustan että juuri tämän kuntoutuksen vuoksi (tässä tosin kokemuksista on valittu vain tärkein, joten kuva on vähän mustavalkoinen).
- ◉ Taulukosta näkee myös, että hiihdon suuresta määrästä huolimatta liikkumisen kokemuksellisuudet jakautuivat melko tasaisesti eli liikkumiselle löytyi monenlaisia syitä
- ◉ Arkiliikkumisen ja toimijuuden merkitys näkyy siinä, että muuten liikkuminen oli paljolti ”hyötyliikuntaa” eli työ-, kauppa- ym. Asiointimatkoja vieläpä usein muiden kanssa.
- ◉ Kaiken lisäksi laajempi kokemusarviointi hiihtämisestäkin osoittaa sen, että hiihtäminenkin on erittäin monipuolisesti kokemuksellista.