

Asiakkaan itsereflektio fysioterapiassa

Laura Sironen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2021
Sosiaali- ja terveysala
Fysioterapeutti (AMK)

Tekijä(t) Sironen, Laura	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2021
	Sivumäärä 43	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Asiakkaan itsereflektio fysioterapiassa		
Tutkinto-ohjelma Fysioterapia		
Työn ohjaaja(t) Kurunsaaari Merja, Kuukkanen Tiina		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tällä hetkellä fysioterapiakirjallisuudessa itsereflektiosta puhutaan lähinnä fysioterapeutin tai fysioterapiaopiskelijan ammatillisen osaamisen kehittymisen näkökulmasta. Tässä opinnäytetyössä rakennetaan nyt uutta näkökulmaa asiakkaan itsereflektiosta fysioterapiassa eri tieteenaloja yhdistäen.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa fysioterapia-alalle tietoa asiakkaan itsereflektiosta ja tavoitteena on kerätä tietoa kirjallisuuskatsauksen avulla fysioterapiaan soveltuvista asiakkaan teoreettisista itsereflektiomalleista sekä itsereflektiomenetelmistä.</p> <p>Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineisto kerättiin kuudesta tietokannasta: CINAHL, Eric, ProQuest Central, Terveysportti ja Janet. Kirjallisuuskatsaukseen valittiin mukaanotto- ja poissulkukriteerien mukaisesti kymmeneen (10) eri tieteenalan aineistoa. Aineisto koostuu kahdeksasta (8) tieteellisestä artikkelista ja kahdesta (2) kirjasta. Tiedon valintaa ohjasi käytännönläheinen fysioterapeuttinen näkökulma, jossa aineistoa tarkasteltiin ohjaus- ja neuvontaosaamisen kautta. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyyysillä.</p> <p>Kirjallisuuskatsauksen tuloksena löydettiin fysioterapiaan soveltuvia teoreettisia reflektiomalleja sekä käytännön työkaluja. Teoreettiset reflektiomallit kuvaavat ja auttavat hahmottamaan kokemuksen, toiminnan, reflektoinnin ja merkityksen syntymisen välisiä suhteita. Käytännön työkalut auttavat fysioterapeuttia asiakkaan itsereflektion ohjaamisessa ja ne koostuvat keskustelullisista lähestymistavoista, kehollisista menetelmistä, tunteiden huomioimisesta sekä mielen sisältöjen tarkkailuun sopivista metaforista ja kaavioista. Asiakkaan itsereflektio voi yksinkertaisimmillaan käynnistyä jo lyhytkestoisessa merkityksellisyiden herättävässä keskustelussa, vaikuttaen asiakkaan voimaantumiseen ja tavoitteisiin sitoutumiseen.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Itsereflektio, reflektio, fysioterapia, asiakas, kirjallisuuskatsaus		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Sironen, Laura	Type of publication Bachelor's thesis	Date May 2021 Language of publication: Finnish
	Number of pages 43	Permission for web publication: x
Title of publication Patient self-reflection in physiotherapy		
Degree programme Degree programme in physiotherapy		
Supervisor(s) Kurunsaari Merja, Kuukkanen Tiina		
Assigned by		
Abstract <p>Self-reflection is at the moment mainly discussed in physiotherapy research literature from physiotherapist's or student's professional development point of view. This thesis builds new understanding combining research data from various fields on how patient's self-reflection can be used in physiotherapy.</p> <p>The aim of this thesis is to gather knowledge for physiotherapists on patient's self-reflection. The purpose of this thesis is to do a descriptive literature review on the existing theoretical models and practical methods on patient's self-reflection from physiotherapy point of view.</p> <p>Research data was collected from six different databases: CINAHL, Eric, ProQuest Central, Terveystietä ja Janet. Total eight scientific articles and two books were selected as research materials according to inclusion and exclusion criteria. The data was selected keeping practical physiotherapy framework in mind. The materials were analyzed using data-driven content analysis.</p> <p>Results can be divided in two main categories: theoretical self-reflection models and practical tools. Self-reflection models describe how experience, action, reflection and meaning making are intertwined. Practical tools help physiotherapists to guide patient's self-reflection. Practical tools consist of methods of discussion, embodied methods, managing emotions and using different metaphors and diagrams. It is possible to awaken self-reflection in patient during a short conversation that creates sense of meaning for patient. This self-reflection can have a positive effect on patient's empowerment and commitment to goals.</p>		
Keywords/tags (subjects) Self-reflection, reflection, physiotherapy, patient, literature review		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Asiakkaan itsereflektio fysioterapeuttisessa viitekehyyksessä	4
3	Maailmankuva ja minärakenne	6
4	Metakognitio.....	7
5	Itsereflektio.....	9
	5.1.1 Kehollisuus itsereflektiossa	12
	5.1.2 Itsereflektioprosessi	13
	5.1.3 Itsereflektiolla kohti toimijuutta.....	15
	5.1.4 Ohjaajana asiakkaan itsereflektiossa.....	16
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	18
7	Kirjallisuuskatsauksen toteutus	18
	7.1 Aineiston keruu	19
	7.2 Aineiston analyysi.....	23
8	Tulokset	25
	8.1 Teoreettiset itsereflektiomallit	25
	8.1.1 Itsereflektio kokemuksen eri vaiheissa.....	26
	8.1.2 Kokemuksen jälkeiset itsereflektiomallit.....	26
	8.2 Käytännön työkaluja asiakkaan itsereflektioon.....	29
	8.2.1 Merkityksellisyyden löytäminen keskustelemalla	29
	8.2.2 Kriittisyys	30
	8.2.3 Arvot.....	30
	8.2.4 Kehollisuus.....	31
	8.2.5 Tunteet	32
	8.2.6 Metaforat ja kaaviot itsereflektion työkaluina	33

	2
9 Johtopäätökset.....	34
10 Eettisyys ja luotettavuus.....	36
11 Pohdinta.....	38
Lähteet	40
Liitteet	43
Liite 1. Tietokantakohtaiset hakusanat- ja lausekkeet	43

Kuviot

KUVIO 1. Reflektioprosessi	14
KUVIO 2. Kirjallisuuskatsauksen aineistojen hakuprosessi	22
KUVIO 3. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen	24
KUVIO 4. Teoreettiset itsereflektiomallit	25
KUVIO 5. Kolbin syklinen reflektiomalli	27
KUVIO 6. Kehollisten kokemusten ja reflektioiden väliset yhteydet	28
KUVIO 7. Reflektio-konstruktio-malli.....	28
KUVIO 8. Arvojen ja toiminnan välisen suhteen visuaalinen havainnollistaminen	30
KUVIO 9. Monikerroksinen kaavio reflektion tukena	33

Taulukot

Taulukko 1. Hakukokonaisuudet ja hakusanat	20
Taulukko 2. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit	21
Taulukko 3. Kirjallisuuskatsauksen aineisto.....	23

1 Johdanto

Itserefleksio on itsen ja ympäristön välillä käytävää tavoitteellista ja tutkiskelevaa vuoropuhelua, jossa ajattelun ja tekemisen pohtiminen johtaa ymmärtämiseen (Ojanen 2009, 71-72). Uuden syvemmän ymmärryksen myötä tapahtuu oppimista, joka parhaimmillaan johtaa käyttäytymisen muutokseen, uusiin taitoihin sekä uudenlaisiin asenteisiin ja näkökulmiin (Merriam, Caffarella & Baumgartner 2006, 172-173). Itsereflektiosta on kyse silloin kun reflektiivinen toiminta suuntautuu itseän. Itsereflektiossa henkilö tarkastelee omia sisäisiä tilojaan. (Tiuraniemi 2002, 2.) Itserefleksion raaka-aineena toimii materiaali, joka useimmiten koostuu joko menneistä tai tämänhetkisistä kokemuksista (Merriam ym. 2006, 172-173). Kokemukset voivat olla fyysisiä, tunnepitoisia, kognitiivisia, sosiaalisia tai henkisiä. Itserefleksiossa on oleellista se, että siinä kokemuksista luodaan merkityksiä refleктоimalla. Kokemukset johtavat uuden oppimiseen ja uuden oppiminen johtaa uusiin kokemuksiin. Tämä kokemusten ja oppimisen välinen syklinen suhde on merkittävä erityisesti aikuisuudessa. (Merriam & Bierema 2014, 104.)

Fysioterapiassa asetetuilla tavoitteilla tähdätään pysyvään toimintakyvyn muutokseen, joka on samalla oppimistulos. Tämä oppimistulos edellyttää asiakkaan motivoitumista harjoittelusta. Asiakkaan motivaation tukemisessa on oleellista asiakkaan merkityks maailman ymmärtäminen. (Fysioterapeutin ydinosaaminen n.d.) Asiakkaan itserefleksio mahdollistaa sellaisten merkitysten löytymisen, jotka vaikuttavat voimaantumiseen ja tavoitteisiin sitoutumiseen. (Köhler, Rautava & Vuorinen 2018, 2147.)

Tällä hetkellä fysioterapiakirjallisuudessa itsereflektiosta puhutaan lähinnä fysioterapeutin tai fysioterapiaopiskelijan ammatillisen osaamisen kehittymisen näkökulmasta. Tässä opinnäytetyössä rakennetaan nyt uutta näkökulmaa asiakkaan itsereflektiosta eri tieteenaloja yhdistäen. Tiedon valintaa ohjasi käytännönläheinen fysioterapeuttinen näkökulma, jossa aineistoa tarkasteltiin ohjaus- ja neuvontaosaamisen kautta. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa fysioterapia-alalle tietoa asiak-

kaan itsereflektiosta ja tavoitteena on kerätä tietoa kirjallisuuskatsauksen avulla fysioterapiaan soveltuvista asiakkaan teoreettisista itsereflektiomalleista sekä itse-reflektiomenetelmistä.

2 Asiakkaan itsereflektio fysioterapeuttisessa viitekehkeyksessä

Fysioterapeutin ammatilliseen ydinosaamiseen kuuluu asiakkaiden toimintakykyä ja terveyttä edistävä toiminta erilaisin ohjaus- ja neuvontamenetelmin. Ohjauksella ja neuvonnalla pyritään tukemaan asiakasta suuntaamaan voimavarat yhdessä asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Tavoitteet tähtäävät pysyvään toimintakyvyn muutokseen, oppimistulokseen, joka edellyttää asiakkaalta motivoitumista harjoittelusta. Fysioterapeutti etsii asiakkaan kanssa yhdessä vaihtoehtoisia ratkaisuja ja tukee asiakasta motivoitumisessa käyttäen ohjauksessa näyttöön perustuvaa tietoa. Motivoitumisen tukemisessa oleellinen tekijä on asiakkaan merkitysmaailman ymmärtäminen. (Fysioterapeutin ydinosaaminen n.d.)

Asiakkaan käsitys hänen terveydestänsä ja kuntoutumisesta sekä hänen elämäntilanteensa ja voimavaransa vaikuttavat siihen, miten hän sitoutuu ja motivoituu osallistumaan fysioterapiaan. Hyvä lähtökohta fysioterapialle onkin saada asiakas löytämään omat voimavaransa ja tiedostamaan hänen persoonalliset tapansa itsensä kuntouttamiseen. Fysioterapian onnistumiselle on olennaista se, millainen merkitys sillä on asiakkaalle. Käytännössä on kysymys siitä, kuinka hyvin fysioterapian tavoite sopii asiakkaan elämän kokonaisuuteen. Tämän tavoitteen kautta harjoittelu saa merkityksen ja merkityksen kautta syntyy tekemisen mielekkyys. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 266-267.)

Vuorovaikutteisissa ihmissuhdeammateissa, joihin myös fysioterapeutin työ kuuluu, on tärkeää ymmärtää, että ihminen oppii sen, minkä hän itse mieleissään työstää eli oppiminen liittyy yksilön kokonaistoimintaan. Tämä tarkoittaa sitä, että tehokas oppiminen vaatii sen, että ihminen saa ja voi olla aktiivinen ja että hän kokee toiminnan

itsensä kannalta mielekkääksi eli omien tavoitteidensa ja arvojensa mukaiseksi. Tällainen tavoitteellinen oppiminen vaatii ihmiseltä reflektiivisiä valmiuksia ja taitoja sekä pyrkimystä sovittaa oma toimintansa käsillä olevan tilanteen vaatimuksia vastaavaksi. (Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 41.) Itsereflektio lisää itsetiedostusta ja mahdollistaa ajattelun ja käyttäytymisen muuttamisen. Tämän vuoksi itsereflektiota voidaan käyttää laajalti erilaisissa ohjaus- ja hoitosuhteissa. Kun kokemuksia reflektoidaan, samalla tunnustetaan, että oppiminen voi tarkoittaa itsessään muutosprosessia. (Ojanen 2009, 79.)

Fysioterapian onnistumisen edellytyksenä on terapiasuhteen aikana luotu yhteisymmärrys. Toimivassa vuorovaikutustilanteessa fysioterapeutti auttaa asiakasta puhumaan. Puhumalla ihminen ilmaisee ajatustensa ja tekojensa merkityksiä. Asiakkaan täytyy myös tunnistaa omat senhetkiset voimavaransa ja valmiutensa tehtävän suorittamiseen sekä omat paranemisedellytykset. Positiivisesti etenevän fysioterapian taustalla on fysioterapeutin ja asiakkaan tasavertainen yhteistyö, jossa tavoitteita asetetaan yhdessä ja molemmat ottavat vastuun fysioterapian onnistumisesta. Tällainen terapiasuhte on dialoginen. (Talvitie ym. 2006, 52-62.) Dialogisessa terapiasuhteessa kokemuksia työstetään uudenlaisen ymmärtämisen saavuttamiseksi. Dialoginen ohjaus, joka palvelee asiakkaan kehittymistä, on luonteeltaan reflektiivinen ja luova prosessi. Dialoginen ohjaussuhde on lisäksi kasvatussuhte, jossa ohjaaja tekee kaikkensa ohjattavan kasvun edistämiseksi. Ohjaajan tehtävä on auttaa keskustelua kehkeytymään sisäsyntyisesti, ohjattavan ehdoilla ja kiinnostuksesta lähtevänä siten, että ohjattava alkaa saamaan siitä itselleen rakennusaineita. (Ojanen 2009, 61-62, 68.)

Kun asiakasta lähestytään fysioterapiassa kokonaisvaltaisesti, on kyseessä psykofyysinen fysioterapiatilanne. Mikä tahansa fysioterapiatilanne voi olla psykofyysinen ja kokonaisvaltainen ajattelu sisältyy myös kaikkeen käytännön fysioterapiaan. Psykofyysille lähestymistavalle on ominaista fysioterapeutin näkemys ihmisestä kokonaisuutena, riippumatta siitä, millaisia ongelmia asiakkaan toimintakyvyssä on. Psykofyysisen fysioterapian lähtökohtana toimii ajatus ihmisen kehon, mielen ja ympäristön vuorovaikutuksesta ja yhteydestä toisiinsa. Se perustuu kokemukselliseen oppimi-

seen, jossa asioita tarkastellaan ihmisen kokemuksista ja elämyksistä käsin. Olen-
naista on ihmisen tapa ymmärtää itseään kokemuksen avulla: pelkkä tietäminen ei
riitä, vaan lisäksi tarvitaan kokemuksellista ymmärtämistä. (Talvitie ym. 2006, 265-
266.) Asiakkaan itsereflektion avulla aukeaa mahdollisuus kokemukselliseen ymmär-
tämiseen, mikä tukee kokonaisvaltaista lähestymistapaa.

Toimintakyky kattaa ihmisen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset edellytykset selviytyä
hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä päivittäisistä elämän toimin-
noista siinä ympäristössä, missä hän elää. Toimintakyky voidaan nähdä myös tasapai-
notilana kykyjen, elin- ja toimintaympäristön sekä omien tavoitteiden välillä. (Mitä
toimintakyky on? 2019.) Ihmisen kokemus tai arvio omasta toimintakyvystä liittyy hä-
nen terveyteensä ja sairauksiinsa, toiveisiin ja asenteisiin. Omat kokemukset ovat
yhteydessä myös suoriutumista haittaaviin sekä toimintakykyä heikentäviin tekijöi-
hin. (Talvitie ym. 2006, 38-39.) Itsereflektion avulla voidaan tehdä näkyväksi asiak-
kaalle merkitykselliset toimintakyvyn osa-alueet sekä niiden suhde omiin tavoittei-
siin.

3 Maailmankuva ja minärakenne

Ihmiselle on ominaista pyrkiä muodostamaan itselleen maailmankuva siitä todelli-
suudesta, jossa hän elää sekä itsestään sen todellisuuden osana. Maailmankuva opi-
taan ja se muovautuu koko ihmiselämän ajan. Maailmankuvassa kiteytyy kaikki se,
mitä ihminen on elämänsä aikana oppinut, havainnut, ajatellut ja tuntenut. Tämä
tieto toimii valikoivan tarkkaavaisuuden ja tiedon tulkinnan perustana säädellen ih-
misen toimintaa. (Rauste-Von Wright ym. 2003, 39-40.) Maailmankatsomukseen ker-
rostuneet elämäkokemukset tavallaan määrittelevät seuraavan kokemuksen sisäl-
lön. Tulkitessaan uusia kokemuksia ihminen palaa aina aikaisempiin kokemuksiinsa.
Tällä tavalla jokainen kokemus muokkaa käsitystä yksilön ja maailman suhteesta sekä
muodostaa uusia ymmärtämysyhteyksiä. Opitusta tulee rakennusaineita, jotka muok-
kaavat persoonaa. (Ojanen 2009, 97.)

Ihmisen minärakenne on minään liittyvien käsitysten, odotusten ja tavoitteiden kokonaisuus. Se on samalla maailmankuvan keskeisin osarakenne. Minärakenteesta voidaan erottaa ihmisen käsitys itsestään ja suhteestaan ympäröivään maailmaan sekä hänen arvojensa ja tavoitteidensa hierarkkiset järjestelmät eli se, millaisen suhteen hän pyrkii saavuttamaan ulkomaailmaan. Ihmisen minäkäsitys rakentuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa lapsen oppiessa näkemään itsensä toisten perspektiivistä. Tällä tavalla lapsi hahmottaa itsensä yksilönä, joka on muiden kaltainen, mutta kuitenkin oma itsensä. Tämä muodosta pohjan, jonka avulla on mahdollisuus pohtia omaa ymmärtämistä sekä ottaa omat intentiot, motiivit ja tiedot tarkastelun kohteiksi. Tarkastelun avulla on mahdollista ymmärtää tiedon suhteellisuus ja kyseenalaistaa oma maailmankuva. Ihmisen arvot muodostavat maailmankatsomuksen ytimen minärakenteiden hierarkian ylätasolla, jossa ne kuvastavat toiminnan tavoiteltuja päämääriä. Hierarkian alemmilla tasoilla ne kytkeytyvät konkreettisiin tavoitteisiin. Tällä tavalla tavoitteet ilmentävät ihmisen arvoja. (Rauste-Von Wright ym. 2003, 43-44.)

4 Metakognitio

Meta-sanaa käytetään kuvaamaan kognitiivisen toiminnan kerrostuneisuutta. Korkein taso eli metakognitio on monimutkainen ilmiö, eikä sitä vielääkään ymmärretä täysin. Lisäksi kirjallisuudessa käsitettä käytetään välillä epämääräisesti ja useissa eri merkityksissä. Tulkintoja yhdistää kuitenkin näkemys siitä, että metakognitiolla tarkoitetaan oman älyllisen toiminnan tiedostamista sekä sen ohjaamista ja säätelyä eli itsearviointin taitoja. (Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2004, 233-234.) Itsereflektion näkökulmasta metakognitio tarkoittaa reflektiivistä toimintaa, jossa oman toiminnan tarkastelun kohteena ovat kognitiiviset prosessit (Tiuraniemi 2002, 5). Metakognitio pitää sisällään metakognitiiviset tiedot ja metakognitiiviset taidot. Metakognitiiviset tiedot tarkoittavat yksilön tietoja hänen omista kognitiivisista ja emotionaalisista prosesseistaan. Metakognitiiviset taidot puolestaan tarkoittavat yksilön taitoja käyttää hyväkseen hänen metakognitiivisia tietojansa. (Rauste-Von Wright ym. 2003, 67.)

Metakognition perustana on riittävän kehittynyt mielen teoria suhteessa menneisyyden ja tulevaisuuden kokemusten hallintaan. Mielen teoria viittaa ihmisten lajityypilliseen ominaisuuteen olla tietoinen omasta sekä toisten ihmisten mielestä. Mielen teoria mahdollistaa metakognition, sillä se luo perustan oman ja toisten toiminnan selittämiselle, ennustamiselle ja ohjaamiselle. Metakognitiivinen tieto kehittyy vähitellen vuosien saatossa lapsuudessa ja nuoruudessa, mutta sen kehitys jatkuu aikuisuudessa, mikäli oppiminen tai työ edellyttävät sitä ja luovat sille mahdollisuuden. (Lehtinen, Vauras & Lerkkanen 2016, 186, 192.)

Metakognition käsitteessä on tärkeää idea siitä, että ihminen voi ajatella omaa ajatteluaan ja päästä siten korkeammalle ajattelun ja toiminnan tasolle. Metakognitiivinen ajattelu ei nouse ihmisen ulkoisista kokemuksista, vaan sen kohteina ovat mentaaliset representaatiot ja niiden tietoinen hyödyntäminen. Metakognition avulla ihminen kokee olevansa oman tietämisensä, muistamisensa ja muun älyllisen toiminnan ohjaaja. Suunnitelmallinen, tavoitteellinen ja tulevaisuuteen suuntautuva toiminta on myös osa metakognitiivista ajattelua, jolloin se linkittyy myös motivaatioon. (Lehtinen ym. 2016, 188.) Metakognitiivisten taitojen kehittyessä yksilön toiminta muuttuu pelkästään ulkoa päin tulevan ohjauksen sijaan itseohjautuvaksi prosessiksi. (Hakkarainen ym. 2004, 235.)

Uuden tiedon tai taidon oppiminen edellyttää sitä, että yksilö on tietoinen aiemmasta tiedosta tai osaamisestaan sekä siitä, mihin tiedot ja taidot eivät riitä. On kuitenkin hyvä pitää mielessä, että uusien tehtävien edessä tilanteen arviointi ei aina perustu oikeaan tietoon, vaan arvioon vaikuttavat oppimishistorian aikana muodostuneet tai kulttuurissa välittyneet uskomukset, jotka ovat oppimisen kannalta harhaanjohtavia. Lisäksi arvioinnissa metakognitioniin liittyy myös onnistumisen tai epäonnistumisen kokemuksiin perustuvia motivaationalisia tekijöitä. Tällainen arviointiprosessi on tunneperusteinen. Metakognitiiviset tunteet pitävät sisällään tunteita mm. tuttuudesta, vaikeudesta, tietämisestä, varmuudesta ja tyytyväisyydestä. (Lehtinen ym. 2016, 196.)

Aivan kuten oppiminenkin, oman toiminnan ja tehtyjen ratkaisujen arviointi vaatii metakognitiivisia tietoja ja itsearviointin taitoja. Kehittyneet itsearviointitaidot auttavat yksilöä havaitsemaan, ovatko hänen aikaisemmat tietonsa ja taitonsa riittäviä uuden ongelman ratkaisemiseen. Ongelmanratkaisutilanteissa on hyödyllistä, että yksilö kykenee määrittelemään tehtävän, asettamaan tavoitteet ja ohjaamaan toimintaansa tavoitteiden mukaisesti. Onnistuneessa ongelmanratkaisussa tuloksia kyetään arvioimaan ongelmanratkaisun aikana sekä sen jälkeen. Lisäksi yksilö kykenee havaitsemaan aukkoja omassa tietämyksessä ja osaamisessa. (Hakkarainen ym. 2004, 234.)

5 Itsereflektio

Itsereflektion tarkka määritteleminen on haastavaa. Sitä on määritelty monin eri tavoin, riippuen määrittelijän teoreettisesta taustasta sekä reflektiivisen lähestymistavan tarkoituksesta. Useissa määritelmässä itsereflektio kuitenkin nähdään dynaamisena toimintatapana, jossa sisäisen prosessin kautta saavutetaan reflektiotaito.

Vaikka itsereflektio on vaikea määritellä käsitteenä, se ei kuitenkaan ole uusi ilmiö. Itsereflektiota on harrastettu iät päivät ja reflektiokäsitteellä on ollut edeltäjiä jo antiikin ajoista lähtien. Itsereflektio on alun perin ihmiselle kuuluva ominaisuus, joka on osalle ihmisistä niin luonnollista, ettei sille ole edes kaivattu nimeä. Itsereflektio ei kuitenkaan kaikilta suju luonnostaan, vaan ihmisten täytyy usein tehdä työtä sen eteen, että itsereflektiosta tulee luontainen työväline. (Ojanen 2009, 73-74.)

Modernin aikakaudella itsereflektiokäsitykseen on vaikuttanut eniten John Dewy teorioillaan itsereflektion yhteydestä oppimiseen. (Boud ym. 1985, 11-12.) Myöhemmin Donald Schön (1983), David A. Kolb (1984), Graham Gibbs (1988) ja Christopher Johns (2000) ovat muokanneet itsereflektiokäsitystä teorioillaan, jotka painottavat kokemuksen sekä sen reflektoinnin merkitystä oppimisessa. (Wain 2017, 662-664.)

Itsereflektion kehitystä voidaan lähestyä kahdella tavalla. Yksi vaihtoehto on, että itsereflektio hahmotetaan kyvyksi tai yleiseksi valmiudeksi, joka kehittyy kypsymisen kautta kuten muutkin ajatteluvälineet. Tästä seuraa, että itsereflektiivisten prosessien tulisi ilmetä samaan aikaan eri yhteyksissä. Toisessa vaihtoehdossa itsereflektion

kehitys nähdään taitojen oppimisen kaltaisena. Tässä tulkinassa itsereflektio kehityy alussa yksilölle tärkeällä ja ristiriitoja sisältävällä elämänsaralla, josta se vähitellen transferoituu laajemmalle palvelemaan yksilön toiminnan tavoitteita, lopulta kehityksen vapaaksi ajattelun taidoksi. Jos itsereflektio nähdään taitojen oppimisen kaltaisena, silloin itsereflektiiviset taidot eivät kehity automaattisesti, vaan ne vaativat oppimista. (Rauste-Von Wright ym. 2003, 69-70.)

Itsereflektio on tavoitteellista tutkiskelevaa vuoropuhelua itsen ja toisten eli ympäröivän todellisuuden kanssa. Yksinkertaistetusti itsereflektio tarkoittaa kokemusten syvällistä pohdintaa, jossa ajattelun ja tekemisen pohtiminen johtaa ymmärtämiseen. Itsereflektion tavoitteena on itsetiedostus, joka on henkisen kehittymisen ydin. (Ojanen 2009, 71-72.) Itsereflektion avulla on mahdollista saada uutta, omaa itseämme koskevaa tietoa. Uusi tieto oman toiminnan perustana olevista toimintatavoista ja niiden ehdoista mahdollistaa minän kehittämisen. Itsereflektio avaa mahdollisuuden myös omien tietojen ja taitojen tavoitteelliselle transferille, eli niiden käytölle uusilla alueilla. (Rauste-Von Wright ym. 2003, 69-70.)

Reflektiivisessä ajattelussa on erotettavissa kaksi ajattelun tasoa: tietoisuus ja omasta tietoisuudesta tietoiseksi tuleminen. Ihmisen täytyy tulla ensiksi tietoiseksi omista ajatteluprosesseistaan, ennen kuin hän voi reflektoida niitä. Itsereflektion edellytyksenä on oman sisäisen toiminnan tiedostaminen ja tulkinta, jossa omia intentioita ja motiiveja otetaan tarkastelun kohteiksi. Tällainen toiminta merkitsee uuden perspektiivin omaksumista. Refleктоitaessa omia intentioita tulkitaan ottamalla niihin etäisyyttä ja tulkitsemalla niitä objektiivisemmin, samalla tavalla kuin muidenkin ihmisten näkemyksiä. (Rauste-Von Wright ym. 2003, 68.) Ajatusten sekä niiden sisältöjen syvälinen pohdinta on siis reflektiivisen ajattelun ytimessä. Ajatusten reflektointi voi olla passiivista takaisin heijastumista tai reflektiivisenä peilinä toimimista, jossa ihmisen kokonaisuuden eri osat heijastelevat toisiaan. (Ojanen 2009, 72.) Tulkinnat voivat kuitenkin olla myös erheellisiä, aivan kuten muuten tulkinnat, sillä ihminen ei aina pysty muita luotettavammin tulkitsemaan omia intentioita ja motiiveja. (Rauste-Von Wright ym. 2003, 68.)

Ihminen kiinnittää harvoin huomiota sisäiseen työskentelyynsä. Oman mielen toiminta jää usein vieraaksi ihmisen ulkopuolisen maailman saadessa suhteettomankin paljon huomiota. Ajatteluun sisältyy aina koetun puolen lisäksi myös verhottu puoli. Ihminen ei ole usein tietoinen kokemusvarastostaan. Tiedostamattomasta puuttuvat käsitteet, kieli ja tietoinen ajattelu. Yksi ohjauksen keskeisistä kysymyksistä on, kuinka ajattelun kätkeytystä puolesta saadaan jotain esille. Itsereflektion avulla sokea, mekaaninen ja usein tiedostamaton toiminta voidaan muuttaa tietoisemmaksi. Itse-reflektio voi näin johtaa uusiin ajatuksiin, tunteisiin ja tekoihin. (Ojanen 2009, 77-79.)

Ärskykkeiden pohjalta syntyy jatkuvasti aistihavaintoja ja mielikuvia. Jos niitä ei tulkita, niistä ei synny merkityssisältöjä, eli ihminen toimii silloin ”sokeasti”. Kun elämykselle annetaan merkitys, siitä tulee kokemus. Reflektoinnin kautta ihminen ymmärtää omien kokemusien tulkintojen kautta syntyneitä merkityksiä. Merkityssuhde on sananmukaisesti suhde johonkin asiaan. Merkityssuhteet auttavat meitä ymmärtämään itseämme. Itse-reflektiossa syntyy merkityssuhteita, kun asialle tulee ”mieli”. Kun ihminen alkaa tulla tietoiseksi, omat merkityssuhteet alkavat selkiytyä itselle. Itse-reflektio on tietoista ajattelua sekä ajattelun ja tekemisen suhde, joka voi johtaa uudenlaiseen ymmärrykseen. Parhaimmillaan reflektoinnissa tarkastellaan omien uskomusten perusteita, jolloin voidaan nähdä yhteys omien tavoitteiden ja toiminnan välillä. (Ojanen 2009, 72-77.)

Ihmisen tekemä psyykinen työ tapahtuu pitkälti hänen kokemusmaailmallaan. Myös ajatukset ovat kokemuksia, joiden muodostumiseen vaikuttavat tunteet, mielikuvat ja tarpeet. Merkitysten antaminen sekä sitä edeltänyt mielikuvien luominen on mahdollista nähdä jatkuvana dynaamisena prosessina, jonka ytimessä on ihmisen aikaisempi kokemusmaailma. Tunteet ovat tärkeä osa kokemusmaailmaamme, sillä ne tekevät elämästä merkityksellistä. (Ojanen 2009, 99-103, 132.) Tunnepuolen huomiointi on tärkeä osa itse-reflektioprosessia (Boud ym. 1985, 11). Itse-reflektiossa ei tule kuitenkaan jäädä tunteiden tasolle, vaan on opittava löytämään mielikuvia, jotka luovat sillan tämänhetkisen kokemuksen ja menneen kokemuksen välillä. (Ojanen 2009, 68.)

Kokemusten reflektointi edellyttää ihmisen tietoisien ja ajattelevan sekä toisaalta intuitiivisen ja kokevan puolen yhteyttä. Tietoisuus voidaan ymmärtää kaikkien tietojen kokonaisuutena, jotka ihmisellä on hallussaan sillä hetkellä. Tiedostamisessa puolestaan on kyse henkisestä vireydestä ja huomion kiinnittämisestä oman elämän kaikkiin eri puoliin. (Ojanen 2009, 157-158.) Käytössämme olevat useat eri aistit mahdollistavat sen, että voimme olla minä tahansa hetkenä tietoisia kokemuksemme useista eri puolista. Tämä pitää sisällään ulkoisen kokemuksen maailmasta ja sisäisen kokemuksen olemisesta, johon kuuluvat myös keho aistikokemuksineen sekä ajatukset ja tunteet. (Kabat-Zinn 2017, 72.) Tiedostamista seuraa usein hyvänolon ja sisäisen ilon tunne oivalluksesta, vaikka näin ei kuitenkaan aina tapahdu. Siinä missä myönteisiä asioita on mukava tiedostaa, toisinaan edessä on sellaisia asioita, joita ihminen ei halua tiedostaa. Epämukavat asiat kohtaavat vastarintaa. (Ojanen 2009, 157-158.)

5.1.1 Kehollisuus itsereflektiossa

Ihminen tuottaa kehollisuudellaan kokemussisältöjä tajunnallisuutensa ymmärrettäviksi ja sanallistettaviksi. Kehollisen kokemuksen sanoittaminen itselle ymmärrettävään ja muille kommunikoitavaan muotoon sekä kokemusten kautta tapahtuva toiminnan reflektointi voi kuitenkin olla käytännössä haasteellista. (Rossi & Lundvall 2018, 192.) Kokemuksen sanallistaminen vaatii ajattelun uudelleenorientoitumista- ja rakentamista. (Blackburn ym. 2019.) Siirtyminen reflektiiviselle, kielelliselle, symboliselle ja merkityksiä rakentavalle tasolle on hienovarainen, asteittainen ja harjoittelemalla kehittyvä prosessi (Anttila 2013, 35).

Kehontietoisuus voidaan nähdä ihmisen mahdollisuutena tarkastella omia kehollisia tilojansa sekä siinä tapahtuvia hienovaraisia muutoksia. Kehontietoisuuden taustalla on kehollinen läsnäolo eli kehon kuunteleminen. (Anttila 2013, 33.) Kehollinen läsnäolo mahdollistaa kehollisten tuntemusten tuomisen tajuntaan ei-kielellisinä esireflektiivisinä sisältöinä, kuten aistimuksina, tuntemuksina, havaintoina ja mielikuvina. Tajunnasta nämä sisällöt on mahdollista muuntaa kielelliseen muotoon. Kielellisessä muodossa olevia kehollisia kokemuksia on mahdollista kuvailla ja tulkita. Lisäksi niille voidaan antaa merkityksiä. (Anttila 2009, 84.) Tätä ilmiötä kutsutaan myös represen-

taatioksi, eli samalla kun alkuperäinen kokemus saa uuden muodon, sille syntyy merkitys. Merkitykset voivat olla arkipäiväisiä huomioita omasta voinnista tai syvällisempiä tulkinnallisia itsereflektioita. Vaikka kehollinen tieto voi synnyttää käsitteitä, kieltä ja ajattelua, iso osa kehollisista kokemuksista jää kuitenkin huomioimatta. Tällaiset tunnistamattomat ja prosessoimattomat kokemukset vaikuttavat tietoisien kokemusmaailman taustalla, luoden pohjaa merkityssuhteille. Toisinaan ihminen herää huomioimaan tunteita vasta kun jokin häiritsee arkista elämää. Väsymys, sairastuminen tai kriisi tuo kehollisuuden konkreettisella tavalla esiin. (Anttila 2013, 32-33.)

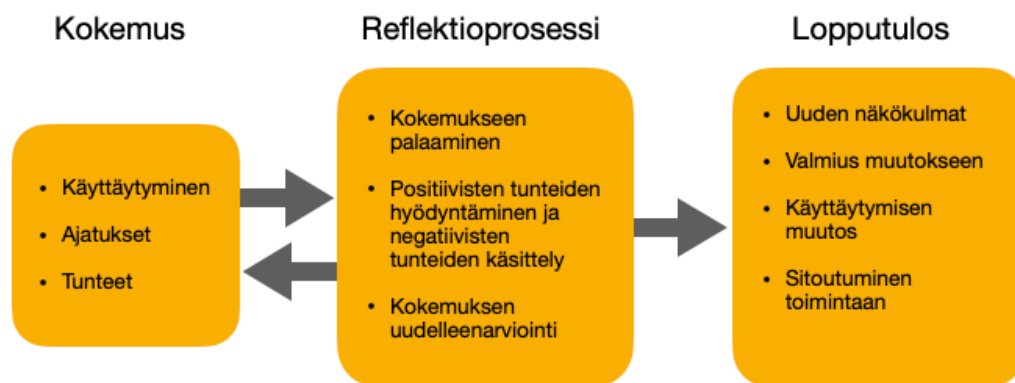
Kehollisen kognition teoriassa (embodied cognition) taustalla on käsitys siitä, että mieli on riippuvainen kehon erilaisista kyvyistä aistia ympäristöä, prosessoida tietoa ja toimia vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Abstraktin ja teoreettisen kokemuksen reflektoinnin rinnalla tulisi pyrkiä kehittämään keholliseen tajuntaan liittyvää reflektointia, jossa reflektointi itsessään on yksi kokemuksen muoto. (Kähkönen 2018, 133.) Kehollisessa oppimisessa (embodied learning) oppiminen tapahtuu kehon avulla itse kokemuksessa. Tällainen oppiminen on välitöntä, fyysistä ja tunnepitoista (Merriam ym. 2006, 190-192). Kehollisessa oppimisessa kehollinen toiminta on osa oppimistapahtumaa. Kehollinen toiminta tarkoittaa liikettä sekä kehossa ilmeneviä aistimuksia, kokemuksia ja fysiologisia muutoksia. Kehollisen oppimisen lähtökohdaksi nähdään tieto, joka syntyy ihmisessä ja ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Tällainen aistimisen, havaintojen, tunteiden ja tunteiden synnyttämä tieto on peräisin koko kehosta, ja tiedon syntymiseen on osallistunut kaikkialle kehoon ulottuva hermojärjestelmä. Tiivistetysti voisi sanoa, että kehollinen oppiminen on kehollisen tiedon luomista, käsittelemistä ja käyttämistä. Kehollisessa oppimisessa on oleellista huomion suuntaaminen kehollisiin kokemuksiin ja aistimuksiin sekä toiminnallisuus ja reflektiivisyys. Kokemusten sanallistaminen, jakaminen ja tulkinta tukevat kehollista oppimista. (Anttila 2013, 31-32, 43-44.)

5.1.2 Itsereflektioprosessi

Vaikka itsereflektioprosessia on vaikea määritellä tarkkaan, siitä on kuitenkin mahdollista eritellä tiettyjä oleellisia periaatteita. (Boud ym. 1985, 19.) Boud ja muut (1985, 26) esittelevät itsereflektioprosessin mallin, josta on erotettavissa kolme eri

vaihetta (Kuvio 1). Malli on havainnollisuuden vuoksi esitetty lineaarisesti. Todellisuudessa prosessin vaiheet eivät kuitenkaan ole näin selkeästi toisistaan erotettavissa ja ne menevät osittain päällekkäin. (Boud ym. 1985, 26-28, 34.)

Prosessin ensimmäisessä vaiheessa kokemus palautetaan mieleen tuomitsematta sitä. Tässä vaiheessa on tarkoitus tarkastella kokemusta sellaisena, kuin se tapahtui sekä miettiä millaisia reaktioita se herätti. Kokemus olisi hyvä palauttaa mieleen mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Tässä vaiheessa mieleen palaa usein myös yksityiskohtia, jotka menivät varsinaisessa tilanteessa ohi. Erityisen tärkeää olisi tulla tietoiseksi tilanteen herättämistä tunnereaktioista, olivatpa ne sitten myönteisiä tai kielteisiä. (Boud ym. 1985, 26-28, 34.)



KUVIO 1. Reflektioprosessi (Boud ym. 1985, 36, muokattu)

Toisessa vaiheessa tullaan tietoiseksi kokemuksen herättämistä positiivisista ja negatiivisista tuntemuksista ja tunteista. Positiiviset tunteet ovat erityisen hyödyllisiä. Ne auttavat jatkamaan haastavissa tilanteissa ja tarjoavat pohjan uusille oivalluksille. Positiivisia tuntemuksia voidaan lisätä pohtimalla kokemuksen hyviä puolia ja arvostamalla kokemuksia. Negatiivisten tunteiden käsittely on välttämätöntä, sillä ne saattavat muodostua esteiksi kehitykselle. Negatiivisten tunteiden käsittely voi pitää sisällään erilaisia lähestymistapoja ja tekniikoita, mutta pääasia on, että tunne tulee ilmaistuksi tai käsitellyksi jollain tavalla. (Boud ym. 1985, 26-29.)

Kolmannessa vaiheessa tapahtuu kokemuksen uudelleenarviointi. Tämä tarkoittaa sitä, että kokemusta reflektoidaan omien intentioiden kautta ja uusi tieto yhdistetään olemassa olevaan tietoon. Tämän prosessin kautta uudesta tiedosta tulee omaa ja se mahdollistaa käyttäytymisen muuttamisen. Toisinaan uusi tieto on ristiriidassa vanhan tiedon kanssa. Tällöin vanhaa tietoa täytyy muokata vastaamaan uutta käsitystä. Uutta tietoa voidaan integroida käyttöön esimerkiksi mielikuvaharjoittelun avulla. (Boud ym. 1985, 27-35.)

5.1.3 Itsereflektiolla kohti toimijuutta

Vaikka ihminen hyväksyisi innostuneena valmiina tarjotun tiedon, käyttäytyminen pysyy kuitenkin usein pääosin muuttumattomana. Tässä vaiheessa toiminta ohjautuu tiedostamattomalla tavalla piilosta käsin. Itsereflektio integroituu toimintaan ymmärtämisen kautta. Käyttäytymisen muutos edellyttää sitä, että ihminen on tietoinen omasta käyttäytymisestään. Ihmisen täytyy ensin havaita ristiriita omien tavoitteidensa ja käytännön toiminnan välillä, jonka jälkeen toimintatapaa on mahdollista muuttaa. Epäkohdan havaitseminen mahdollistaa sen, että uudesta tiedosta tehdään omaa. (Ojanen 2009, 92-93.)

Myös itsereflektion oivallukset voivat helposti jäädä hyödyntämättä. Omia ajatteluprosesseja koskevien oivallusten hyväksikäyttö vaatii motivaatiota niiden käyttöön. Ihminen todennäköisemmin hyödyntää oivalluksia, kun hän kokee itse olevansa vastuussa toiminnastaan. (Rauste-Von Wright ym. 2003, 69-70.) Asioiden reflektointi mahdollistaa rutiinomaisen sekä auktoriteettiuskoisen toiminnan kyseenalaistamisen ja siitä luopumisen. Tilalle tulevat ihmisen omat käsitykset ja uskomukset, jotka ovat syntyneet tiedon prosessoinnin ja oman aktiivisen harkinnan tuloksena. Reflektion yksi keskeinen tavoite onkin, että ihminen alkaisi luottamaan enemmän omaan asiantuntemukseensa sekä kokemuksiinsa. (Ojanen 2009, 76.) Tällöin itsereflektio linkittyy myös itsemääräämisteoriaan.

Itsemääräämisteoria on yksi tutkituimmista motivaatiota selittävästä teorioista. Sen mukaan motivaation lähde tai motiivin laatu ovat olennaisempia kuin motivaation

määrä. Motiivit voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisesti motivoitunut ihminen motivoituu tekemään jotain, koska hän pitää toimintaa itsessään kiinnostavana, mielihyvää tuottavana ja omien arvojensa mukaisena. Olennaista on, että sisäisesti motivoitunutta toimintaa ei ohjaa siitä saatava ulkoinen palkinto. Pelkkä ulkoinen motivaatio on ongelmallinen tavoitteiden saavuttamisen kannalta, sillä se johdattaa helposti tavoitteesta luopumiseen vastoinkäymisten kohdalla. (Vasalampi 2002, 54-55.)

Itsereflektion voidaan nähdä olevan yhteydessä myös hyväksymis- ja omistautumisterapian yhteydessä puhuttavaan psykologiseen joustavuuteen. Psykologinen joustavuus tarkoittaa kykyä sopeutua tilanteeseen ja toimia joustavasti sen mukaan. Psykologista joustavuutta voidaan kehittää motivaatiotaitojen ja muutosten esteiden käsittelytaitojen avulla. Motivaatiotaidot auttavat tunnistamaan arvot ja omistautumaan arvojen mukaiseen toimintaan. Muutosten esteiden käsittelytaidot auttavat purkamaan motivaatiota estäviä tekijöitä hyväksyntä- ja tietoisuustaitojen avulla. Psykologisen joustavuuden parissa työskentely on pääosin kokemuksellista. Muutos pyritään saamaan aikaan pääsemällä työskentelyssä ajatusten ja tunteiden tasolle. Arvo- eli motivaatiotyöskentely kuuluu psykologisen joustavuuden malliin. Arvotyöskentelyssä on pohjimmiltaan kyse tulevaisuuden miettimisestä ja valintojen tekemisestä. Itselle tärkeiden asioiden selvittäminen auttaa priorisoimaan, mitä asettaa omassa elämässä etusijalle ja motivoi tekemään sellaisia muutoksia, jotka tuntuisivat muutoin haastavilta tai jopa ylivoimaisilta. Toisinaan muutoksen mahdollistamiseksi on kiinnitettävä huomiota taitoihin havainnoida ajatuksia ja tunteita sekä avoimuutta ja hyväksyntää kokemuksia kohtaan. (Lappalainen & Lappalainen 2002, 234-239, 243.)

5.1.4 Ohjaajana asiakkaan itsereflektiossa

Reflektiivinen ajattelu ei ole itsestäänselvyys. Ihmisen täytyy ensin hyväksyä itsereflektion merkitys, ennen kuin hän pystyy vastaanottamaan tietoa sen kautta. Ihmisellä täytyy myös olla tietynlainen taipumus ja halu tällaiseen työskentelyyn ja äänen ajatteluun. Kaikki ihmiset eivät välttämättä opi reflektointia ja joillekin se on vaikeaa. Luontaisesti lahjakkaat reflektioijat puolestaan alkavat nopeastikin nähdä

omia sokeita pisteitään. Se, millä tavalla ihminen oppii kuuntelemaan sisäistä puhetta, on riippuvainen hänen omasta asenteestaan sekä saamastaan avusta. (Ojanen 2009, 72, 81–82.)

Ohjaaja on itsereflektioprosessissa väliaikainen kanssakulkija (Ojanen 2009, 97). Ohjaaja voi avustaa itsereflektiossa, mutta vain asiakas itse voi reflektoida omia kokemuksiaan. Ohjaaja pääsee käsiksi vain niihin asiakkaan ajatuksiin ja tuntemuksiin, joita hän valitsee valottaa. Tästä näkökulmasta katsottuna oppijalla on tilanteessa täysi valta. Itsereflektiossa on avainasemassa, että yksilö on aidosti vapaa tekemään itseään koskevia päätöksiä. Tämä edellyttää itsereflektiotilanteessa tasa-arvoista valta-asetelmaa. (Boud ym. 1985, 11, 14.)

Yleisesti ottaen ohjaajan rooli on luoda itsereflektiolle tila ja viitekehys sekä tarjota tukea, rohkaisua ja työkaluja (Boud ym. 1985, 85-86). Ohjaajan on hyvä olla koko ajan kuulolla ja luoda kuvaa siitä, mikä on ohjattavan tapa hahmottaa, tuntea ja ajatella asioita (Ojanen 2009, 165). Ohjaajan tulee kuitenkin pidättäytyä tarjoamasta omia tulkintoja tai analyysyjä tilanteesta. Itsereflektiossa ohjaajan yksi tärkeimpiä tehtäviä onkin olla kuuntelijan roolissa ja antaa asiakkaalle hänen jakamaton ja ehdoton huomionsa. (Boud ym. 1985, 37.)

Reflektiivinen ohjaus tähtää tiedostamiseen ja ymmärtämiseen. Itsereflektio vaatii harjoittelua, sillä mieli täytyy kouluttaa reflektiiviseen ajatteluun. Tähän prosessiin kuuluvat ohjaajan herättämät kysymykset sekä niihin liittyvien ennakkokäsitysten haastaminen. Ennakkokäsityksiä purettaessa on myös kiinnitettävä huomiota siihen, kuinka ne ovat syntyneet. Aistikokemukset toimivat prosessin kokemuseräisenä raaka-aineena. Reflektio käynnistyy aistimuksesta, joka muodostuu tulkitsemisen kautta kokemukseksi. Onnistunut itsereflektio johtaa toisinaan myös tuntemuksiin, joita ihminen ei osaa heti muotoilla sanoiksi. (Ojanen 2009, 158-160.) On hyvä pitää mielessä, että reflektioprosessi ei aina johda ohjaajan haluamiin tuloksiin. Prosessissa on toivotettava tervetulleeksi myös yllätykselliset lopputulemat. (Boud ym. 1985, 36-37.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa fysioterapia-alalle tietoa asiakkaan itse-reflektiosta.

Opinnäytetyön tavoitteena on kerätä tietoa kirjallisuuskatsauksen avulla fysioterapiaan soveltuvista asiakkaan teoreettisista itsereflektiomalleista sekä itsereflektiomenetelmistä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset:

Millaisia fysioterapiaan soveltuvia teoreettisia itsereflektiomalleja on olemassa?

Millaisia fysioterapiaan soveltuvia asiakkaan itsereflektiomenetelmiä on olemassa?

7 Kirjallisuuskatsauksen toteutus

Kirjallisuuskatsauksia on erilaisia. Ne voidaan jakaa karkeasti kolmeen päätyyppiin: kuvailevat kirjallisuuskatsaukset, systemaattiset kirjallisuuskatsaukset sekä meta-analyysit. Vaikka katsaukset eroavat toisistaan, ne sisältävät kirjallisuuskatsauksille yhteiset tyypilliset osat. Nämä osat ovat kirjallisuuden haku ja kriittinen arviointi sekä aineiston perusteella tehty synteesi ja analyysi. (Suhonen, Axelin & Stolt, 2016, 8.) Kirjallisuuskatsauksen hakuprosessi tulisi kuvata niin tarkasti, että se on mahdollista halutessa toistaa. Se, kuinka systemaattista tiedonhaku on, riippuu kuitenkin katsaus-tyyppistä. Tiedonhaun taustalla on hakustrategia, jonka oleellinen osa ovat mukaan-otto- ja poissulkukriteerit. Valittujen tutkimusten arviointia voidaan tehdä monella eri tavalla, eikä siihen ole yhtä oikeaa ohjetta. Arvioinnissa pyritään löytämään tutkimusongelman kannalta oleellinen luotettava tieto. Aineiston analyysi ja synteesi tapahtuvat päällekkäin, kun tietoa järjestellään ja luokitellaan. Tuloksena muodostuu synteesi, joka on ymmärrystä lisäävä looginen kokonaisuus. (Niela-Vilen & Hamari 2016, 25-31.) Tulososassa esitetään tutkimuksen keskeinen anti mahdollisimman selvästi ja yksinkertaisesti. Tarkoitus on ohjata lukijan huomio tutkimuksen päätuloksiin.

Pohdintaosuudessa sidotaan langat yhteen suhteuttamalla tutkimustulokset tutkimuksen taustakirjallisuuteen ja sen pohjalta laadittuun tutkimustehtävään sekä arvioidaan tulosten merkitystä, luotettavuutta ja käytettävyyttä. (Hirsjärvi ym. 2007, 256-257.)

Tämän opinnäytetyön tutkimusmetodiksi valittiin kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleisesti käytetty kirjallisuuskatsauksen perustyyppi. Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymykset voivat olla luonteeltaan väljiä ja aineistot laajoja. Kirjallisuuskatsauksella pyrittiin helppolukuiseen lopputulokseen, joka auttaa ajantasaistamaan tutkimustietoa. (Salminen 2011, 6-7.) Opinnäytetyö toteutettiin yksin ja sen tiedonhaku tehtiin systematisoidusti. Systemoidun tiedonhaun tavoitteena on soveltaa systemaattisen kirjallisuuskatsauksen piirteitä, mutta siinä ei ole välttämätöntä löytää kaikkea tutkittavasta aiheesta kirjoitettua materiaalia. (Lehtiö & Johansson 2016, 35.)

Kirjallisuuskatsauksen tekeminen edellyttää sitä, että katsauksen tekijä tuntee alueen hyvin. Asiantuntemuksen pohjalta on mahdollista nostaa esille ja analysoida tutkimusongelman kannalta oleellinen tutkimustieto. Tutkija ei siis pyri työssään tasapuoliseen tiedon esittämiseen, vaan hänen tulee pitää koko ajan mielessään omat tavoitteensa ja tutkimusongelmansa. (Hirsjärvi ym. 2007, 253.)

7.1 Aineiston keruu

Tietoa on syytä hakea useammasta tietokannasta, jotta saadaan mahdollisimman kattavasti tietoa tutkittavasta aiheesta. Tietokantojen valintaan vaikuttaa tutkimuksen aihe sekä tehtävän tutkimuksen tyyppi. Tietokannoiksi valittiin CINAHL (Ebsco), Eric (Ebsco), ProQuest Central, Terveysportti ja Janet. CINAHL on keskeisin hoitotieteiden tietokanta, jossa on lisäksi hoitotieteisiin liittyvien alojen viitteitä. Eric puolestaan on kasvatustieteellinen tietokanta. (Lehtiö ym. 2016, 42-49.) ProQuest on kansainvälinen monitieteinen tietokanta, josta löytyvät muun muassa sosiaalitieteiden, psykologian ja useiden terveystalojen tietokannat. Terveysportti on Suomen keskeisin terveystieteen tiedonlähde. Janet on Jyväskylän Ammattikorkeakoulun oma kirjastotietokanta. (Sosiaali- ja terveystieteen artikkelit ja tietokannat n.d.). Tietokannat valittiin

monipuolisen ja kattavan tiedon saamiseksi tutkimuskysymykseen vastaamiseksi. Tietokantojen valinnassa kiinnitettiin erityistä huomiota siihen, että mukana on eri tieteenalojen tietokantoja.

Aihe pilkottiin hakuihin sopivaksi tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi. Haun kannalta välttämättömät käsitteet jaettiin kolmeen hakukokonaisuuteen. Hakukokonaisuuksien määrittelyn jälkeen määriteltiin hakusanat (taulukko 1). Aihe ja hakusanat käännettiin myös englanniksi. (Lehtiö ym. 2016, 36-37.) Hakusanoista muodostettiin hakulausekkeita käyttäen boolean operaattoreita, sulkeita, sanakatkaisuja ja fraaseja. Useimmissa tietokannoissa hakusanojen yhdistely tapahtuu boolean operaattoreiden avulla. Hauissa käytettiin AND ja OR operaattoreita. AND-operaattori yhdistää eri hakukokonaisuuksia toisiinsa ja OR-operaattori yhdistää vaihtoehtoisia sanoja. Katkaisumerkinä toimi asteriski *. Fraasit laitettiin lainausmerkkien sisälle. (Lehtiö ym. 2016, 39-41.)

Taulukko 1. Hakukokonaisuudet ja hakusanat

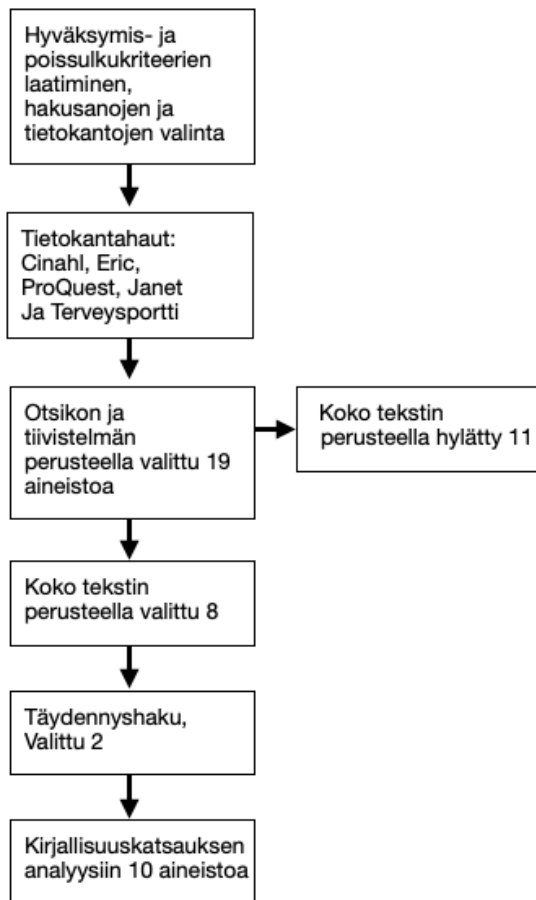
Reflektio	Asiakkaan ohjaus	Kehollisuus
reflektio reflection itsereflektio self-reflection reflective practice reflection models metakognitio metacognition aikuiskoulutus adult education kokemuksellinen oppiminen experiential learning	fysioterapia physiotherapy dialoginen ohjaussuhde dialogic teaching ohjaus asiakas patient	kehollinen oppiminen embodied learning kehollinen kognitio embodied cognition

Kirjallisuuskatsauksen aineistojen valintaa ohjaavat mukaanotto- ja poissulkukriteerit (Kankkunen ym. 2013, 93). Tämän opinnäytetyön mukaanotto- ja poissulkukriteerit on määritelty taulukossa 2. Tietokantahakuja rajattiin ajan, kielen ja saatavuuden suhteen. Haun rajauksia mietittiin ennen hakutulosten läpi käymistä. Tietokannoista haettiin tietoa samantapaisilla rajauksilla. Näin rajaukset omalta osaltaan toteuttivat sisäänotto- ja poissulkukriteereitä. (Lehtiö ym. 2016, 51.)

Taulukko 2. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit

Mukaanottokriteerit	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"> • Aineisto vastaa tutkimuskysymykseen • Julkaistu vuosina 2000–2020 • Aineiston julkaisukieli on suomi tai englanti • suomenkielinen aineisto: artikkelit, kirjat, korkeakoulujen julkaisut, hankkeet tai väitöskirjat • englanninkielinen aineisto: full text-muodossa saatavilla olevat artikkelit ja kirjat 	<ul style="list-style-type: none"> • Aineisto ei vastaa tutkimuskysymykseen • Vanhemmat kuin vuonna 2000 julkaistut • Muut kielet kuin suomi tai englanti • Opinnäytetyöt • Maksulliset aineistot

Tietokantahaut toteutettiin marras- ja joulukuussa 2020. Hakuprosessista tehtiin jatkuvasti tietokantakohtaisia muistiinpanoja hakujen edetessä. Hakuja tehtäessä haasteeksi muodostui tuloksena nousevien viitteiden määrä. Tutkimuskysymyksistä ja kirjallisuuskatsauksen näkökulmasta johtuen avoimemmat hakusanat- ja lausekkeet tuottivat liikaa tuloksia käsin läpi käytäväksi. Haun tarkentaminen puolestaan saattoi jättää jotain oleellista haun ulkopuolelle. Jos viitteitä tuli yksittäisestä hausta alle 500, ne käytiin kaikki läpi. Jos haku tuotti yli 500 viitettä, niistä käytiin läpi ensimmäiset 500 viitettä. Tietokantakohtaiset hakusanat ja hakulausekkeet löytyvät kokonaisuudessaan liitteestä 1. Viitteistä luettiin ensimmäisenä otsikot. Otsikon perusteella valituista aineistoista luettiin seuraavaksi tiivistelmä, jonka jälkeen päätettiin, otetaanko aineisto tarkempaan tarkasteluun. Koko tekstin lukemisen perusteella päätettiin, otetaanko aineisto mukaan analyysiin. Tietokantahakua täydennettiin vielä vapaamuotoisemmalla täydennyshaulla. Aineistojen hakuprosessi on kuvattu kuviossa 2.



KUVIO 2. Kirjallisuuskatsauksen aineistojen hakuprosessi

Kirjallisuuskatsauksen tekeminen vaatii kriittisyyttä kirjallisuutta kohtaan. Yleisohje on, että kirjallisuuskatsaukseen valitaan mahdollisimman tasokkaita tieteellisiä julkaisuja. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 92-92.) Lähteiden laatua arvioitaessa kiinnitettiin huomiota kirjoittajaan, lähteen ikään ja lähdetiedon alkuperään, lähteen uskottavuuteen ja julkaisijaan (Hirsjärvi ym. 2007, 109-110). Lisäksi analyysiin valitut tutkimukset ja artikkelit ovat vertaisarvioituja, mikä lisää niiden luotettavuutta (Nela-Vilen ym. 2016, 26). Analyysiin valitut kymmenen aineistoa on lueteltu taulukossa 3.

Taulukko 3. Kirjallisuuskatsauksen aineisto

Tekijät	Vuosi	Otsikko	Tyyppi	Julkaisu
Anttila, E.	2009	Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana: mitä tanssija tietää?	Tieteellinen katsaus	Aikuiskasvatus, 29, 2, 84-92
Baldwin, C.M.	2002	Teaching self-reflection and meta-cognition: A review of general semantics	Tieteellinen katsaus	Et Cetera, 59, 1, 71-81
Devenny, B., & Duffy, K.	2014	Person-centred reflective practice	Tieteellinen katsaus	Nursing Standard, 28, 28, 37
Edwards, S.	2017	Reflecting differently. New dimensions: Reflection-before-action and reflection-beyond-action	Tieteellinen katsaus	International Practice Development Journal, 7, 1
Ekerholt, K. & Bergland, A.	2019	Learning and knowing bodies: Norwegian psychomotor physiotherapists' reflections on embodied knowledge	Laadullinen tutkimus	Physiotherapy Theory & Practice, 35, 1, 57-69
Köhler, H., Rautava, P. & Vuorinen, V.	2018	Lääkäri viestii, potilas oppii	Laadullinen tutkimus haastattelu	Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 134, 21, 2147-54
Lim, C., Berry, A., Hartzler, A., Hirsch, T., Carrell, D., Bermet Z., & Ralston, J.	2019	Facilitating Self-reflection about Values and Self-care Among Individuals with Chronic Conditions	Laadullinen tutkimus haastattelu havainnointi	Association for Computing Machinery, 655, 1-12
Merriam, S. & Bierema L.	2014	Adult Learning: Linking Theory and Practice	Kirja	San Francisco: Jossey-Bass
Merriam, S., Caffarella, R. & Baumgartner, L.	2006	Learning in Adulthood: A Comprehensive Guide	Kirja	San Francisco: Jossey-Bass
Zeivots, S	2016	Emotional Highs in Adult Experiential Learning	Laadullinen tutkimus	Australian Journal of Adult Learning, 56, 3, 353-373

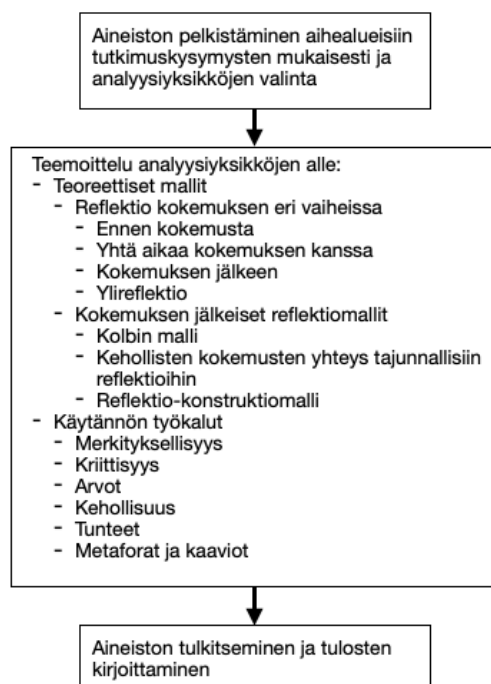
7.2 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi on laadullisten aineistojen perusanalyysimenetelmä, jonka tavoitteena on ilmiön laajaa, mutta tiivis sanallinen kuvaaminen. Sen avulla on mahdollista analysoida ja kuvata erilaisia aineistoja. Sisällönanalyysi ei etene prosessina suoraviivaisesti, koska se ei ole kovinkaan formuloitua. Analyysimenetelmän käytöstä ei ole yksinkertaisia kuvauksia ja jokainen tutkija joutuu määrittelemään itse, mitä haluaa sillä saavuttaa. Sisällönanalyysin haasteena ja mahdollisuutena on sen mukautuvuus ja säännöttömyys. Menetelmän vahvuutena nähdään muun muassa sen sisällöllinen

sensitiivisyys ja tutkimusasetelman joustavuus. Kritiikkiä puolestaan herättää sen yksinkertaisuus. (Kankkunen ym. 2013, 165-167.)

Tämän opinnäytetyön sisällönanalyysi tehtiin aineistolähtöisesti. Aineistolähtöinen analyysi eroaa teorialähtöisestä ja teoriaohjaavasta analyysistä siten, että analyysiyksiköt eivät ole etukäteen sovittuja, vaan ne valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkimusaineisto jaotellaan erillisiin merkityskokonaisuuksiin, joista synteesivaiheessa luodaan teoreettinen kokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-102.)

Aineiston analysointi alkoi aineistoon tutustumisella. Seuraavaksi aineisto luettiin huolellisesti samalla kiinnostavia asioita alleviivaten. Alleviivausten perusteella tehtiin päätös siitä, mikä aineistossa kiinnostaa tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi. Aineistoa pelkistettiin kirjaamalla kiinnostavia asioita ylös aineistosta nousevien aihealueiden ympärille, erilleen muusta aineistosta. Aihealueista valittiin analyysiyksiköt ja aineistoa ryhmiteltiin teemoittain analyysiyksiköiden mukaan. Lopuksi tutkimustulokset kirjoitettiin puhtaaksi. (Kankkunen ym. 2013, 166-168; Tuomi ym. 2009, 92-93.) Sisällönanalyysi on havainnollistettu kuviossa 3.



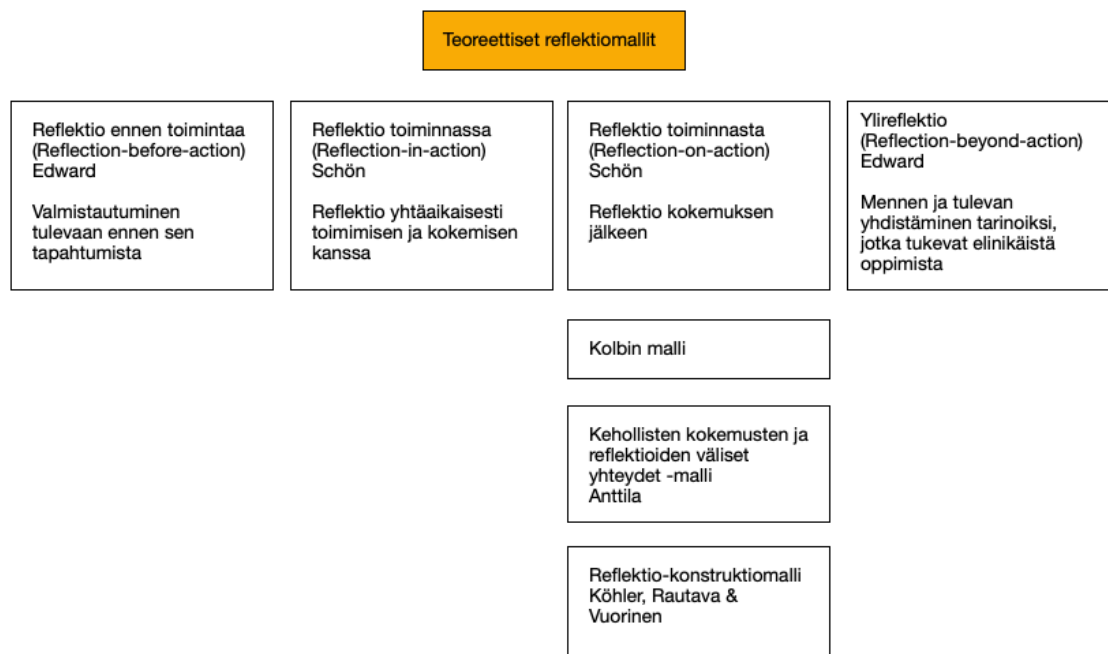
KUVIO 3. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen

8 Tulokset

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaukseksi kirjallisuuskatsauksessa löydettiin fysioterapiaan soveltuvia teoreettisia itsereflektiomalleja ja toiseen tutkimuskysymykseen vastaukseksi kirjallisuuskatsauksessa löydettiin käytännön työkaluja.

8.1 Teoreettiset itsereflektiomallit

Fysioterapiaan soveltuvia ohjaus- ja neuvontaosaamista tukevia itsereflektioprosessimalleja löytyi kirjallisuuskatsauksessa seitsemän (Kuvio 4). Mallit kuvaavat ja auttavat hahmottamaan toiminnan, kokemuksen ja reflektoinnin välisiä suhteita. Itsereflektio voi tapahtua kokemuksen eri vaiheissa. Vaakarivin mallit kuvastavat missä eri kokemuksen vaiheissa itsereflektio voi tapahtua. Kokemuksen jälkeiseen itsereflektioon esitellään tarkennuksena kolme eri teoreettista mallia. Mallit on esitetty kuvion pystyrivillä.



KUVIO 4. Teoreettiset itsereflektiomallit

8.1.1 Itsereflektio kokemuksen eri vaiheissa

Donald Schönin kokemuksellisen oppimisen reflektiomalli esittelee kaksi erilaista itsereflektioprosessia: reflektio toiminnassa (reflection-in-action) ja reflektio toiminnasta (reflection-on-action). Reflektio toiminnassa tapahtuu yhtäaikaaisesti tekemisen ja kokemuksen kanssa. Se muovaa sitä mitä ollaan tekemässä parhaimmillaan ja mahdollistaa erilaisten vaihtoehtojen kokeilemisen. (Merriam ym. 2006, 174-177.) Reflektio toiminnassa tapahtuu usein tietyssä kontekstissa muiden ihmisten kanssa ja käytettävissä olevien työkalujen avulla. Työkaluja voivat olla esimerkiksi kieli, objektit tai symbolit. (Merriam ym. 2014, 118.) Reflektio toiminnasta tapahtuu puolestaan kokemuksen jälkeen. Eri kirjoittajat ovat esittäneet erilaisia malleja siitä, miten tämä reflektiivinen prosessi etenee. (Merriam ym. 2006, 174-175.) Seuraavassa luvussa tarkastellaan kirjallisuuskatsauksessa esiin nousseita fysioterapiaan soveltuvia kokemuksen jälkeisiä itsereflektiomalleja.

Kaksiulotteista reflektiomallia täydentää neliosainen malli, joka esittelee kaksi uutta ulottuvuutta reflektioprosessiin: reflektio ennen toimintaa (reflection-before-action) ja ylireflektio (reflection-beyond-action). Reflektio ennen toimintaa mahdollistaa valmistautumisen tulevaan tilanteeseen analysoimalla sitä ennen sen tapahtumista. Yli-reflektio tekee reflektiosta elinikäisen oppimisen työkalun luomalla kokemuksista tarinoita, jotka yhdistävät nykyisen hetken menneeseen sekä tulevaan kehittämällä itsetietuntemusta. (Edward 2017.)

8.1.2 Kokemuksen jälkeiset itsereflektiomallit

David A. Kolbin malli on yksi useimmin käytetyistä kokemuksen jälkeen tapahtuvista reflektiomalleista (reflection-on-action). Se mahdollistaa prosessin jatkuvan muuttumisen ja kehittymisen (kuvio 5). (Merriam ym. 2006, 174-175.) Kolbin malli koostuu neljästä vaiheesta: käytännön kokemuksista, harkitsevasta tarkkailusta, abstraktista käsitteellistämistä ja aktiivisesta kokeilusta. Käytännön kokemukset voivat tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ”autopilotti laitetaan pois päältä”, keho rentoutetaan ja huomio ohjataan kosketukseen, ääneen, näköön ja hajuun. Harkitseva tarkkailu voi tarkoittaa ajatusten ja tunteiden tarkkailua siten, että ei olla niiden vietävänä. Abstrakti käsitteellistäminen voi tarkoittaa olettamusten kyseenalaistamista ja sävyjen

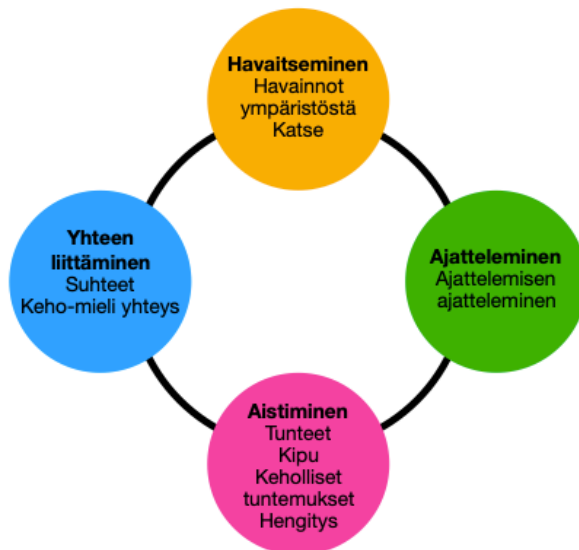
näkemistä mustavalkoisuuden sijaan. Aktiivinen kokeilu mahdollistaa esimerkiksi uusien toimintatapojen kokeilemisen. (Merriam ym. 2014, 109.)



KUVIO 5. Kolbin syklin reflektiomalli (Merriam ym. 2014, 109, muokattu)

Anttila (2009) on tutkinut kehollisten kokemusten yhteyttä tajunnallisiin reflektioihin. Hän esittää, että kehollisten kokemusten ja mieleen rakentuvien reflektioiden välillä voidaan nähdä suora yhteys. Yksittäisestä aistimuksesta tai havainnosta saattaa käynnistyä assosiativinen merkitysyhteyksien ketju. Kehollisilla kokemuksilla on näin ollen suuri merkitys tajunnallisen kokemusmaailman rakentumisessa. (Anttila 2009, 84-88.)

Anttila (2009) esittää oman syklisen mallinsa kehollisten kokemusten ja reflektiivisten tajunnan sisältöjen välisistä yhteyksistä (kuvio 6). Malli koostuu neljästä teemasta: havaitseminen, ajatteleva, aistiminen ja yhteen liittäminen. Havaitseminen alkaa ympäristöön liittyvästä havainnosta. Ajatteleva on tietynlaista sisäistä puhetta, jossa ajatellaan ajattelemista. Aistiminen on yhteydessä kehollisiin tunteisiin. Yhteen liittäminen tuo osa-alueet yhteen. Anttilan esittämässä mallissa on havaittavissa yhtäläisyyksiä Kolbin malliin. (Anttila 2009, 88-91.)



KUVIO 6. Kehollisten kokemusten ja reflektioiden väliset yhteydet (Anttila 2009, 89, muokattu)

Uuden tiedon kohtaaminen ja kokemusten käsittely saa asiakkaassa aikaan reflektiinin. Tämä reflektointi tarkoittaa kokemusten ja uskomusten tutkimista ja sen tavoitteena on uuden tiedon rakentaminen tai uusien näkökulmien löytäminen. Reflektio-konstruktio-malli kuvaa prosessia, jossa asiakas reflektoi viestintään omalla tavallaan ja rakentaa oman toimintamallin, jonka mukaan hän toimii hoitojakson ajan (kuvio 7). Tämä toimintamalli voi olla hoidon kannalta hyödyllinen tai haitallinen. Parhaassa tapauksessa asiakkaan reflektointi lisää voimaantumista ja edesauttaa tai jopa mahdollistaa hoidon onnistumisen. (Köhler ym. 2018, 2147-2152.)



KUVIO 7. Reflektio-konstruktio-malli (Köhler ym. 2018, 2150, muokattu)

8.2 Käytännön työkaluja asiakkaan itsereflektioon

Seuraavaksi tarkastellaan kirjallisuuskatsauksessa löytyneitä käytännön työkaluja asiakkaan itsereflektion ohjaamiseen. Työkalut koostuvat keskustelullisista lähestymistavoista, kehollisista menetelmistä, tunteiden huomioimisesta sekä mielen sisältöjen tarkkailuun ja ilmentämiseen sopivista metaforista ja kaavioista.

8.2.1 Merkityksellisyyden löytyminen keskustelemalla

Itsereflektio on mahdollista käynnistää muutamalla kysymyksellä, joissa on asiakkaalle merkityksellinen arjen näkökulma. Merkityksellisyyden herättävä keskustelu voi olla kestoaltaan hyvin lyhytkin. Jo alle kahdessa minuutissa on mahdollista saada aikaan asenteeseen ja voimaantumiseen vaikuttavia tuloksia. Viestinnän tulkintaan vaikuttaa asiakkaan monimuotoinen eletty elämä, joka ohjaa sitä, miten viestintä ymmärretään ja mitä johtopäätöksiä siitä tehdään. Sellaiset merkitykset, jotka mahdollistavat asiakkaan kuntoutumista ja hoitoa tukevan toimintaan ryhtymisen, voivat liittyä asiakkaan elämään, arkeen, arvoihin, perustarpeisiin, hengissä pysymiseen tai johonkin muuhun. Oleellista on kyetä tunnistamaan, miten merkityksellisyys kunkin asiakkaan kohdalla toteutuu. Näiden tekijöiden tunnistaminen edellyttää keskustelemista asiakkaan kanssa hänen tilanteestaan, arvostuksistaan sekä tarpeistaan. (Köhler ym. 2018, 2151-2153.)

Itsereflektiossa tulisi olla tilaa käsitellä myös henkisiä teemoja. Henkisyys ei tässä yhteydessä ole sidoksissa uskonnollisuuteen. Henkiset teemat ovat usein yhteydessä arvoihin ja voivat pitää sisällään esimerkiksi tunteita sekä ajatuksia toivosta, rakkautesta, uskosta, yhteenkuuluvuudesta, syllisyydestä ja anteeksiannosta. (Devenny ym. 2014, 37-43.) Henkisyys on tärkeä osa koneistoa, jolla ihminen rakentaa tietoa ja luo merkityksiä. Henkiset teemat ovat myös tärkeitä autenttisen identiteetin kehittymisen kannalta, jossa yksilö toimii itsestään lähtöisesti muiden odotusten sijaan. (Merriam ym. 2014, 137-139.)

8.2.2 Kriittisyys

Kriittinen suhtautuminen ja kysymysten esittäminen ovat oleellinen osa reflektioprosessia. Itsereflektiossa on hyvä tulla tietoisiksi uskomusten sekä todellisen toiminnan välisistä ristiriidoista. (Merriam ym. 2006, 175-176.) Kriittisessä reflektiossa on hyvä tunnistaa ajatusten ja toiminnan taustalla olevat oletukset, tutkia pitävätkö oletukset paikkaansa sekä tarvittaessa muotoilla oletukset uudelleen. (Merriam ym. 2014, 117.) Reflektiossa on oleellista pysähtyä tarkastelemaan uskomuksia, tavoitteita ja käytäntöjä. Uskomukset syntyvät kokemuksista ja vaikuttavat käyttäytymiseen. Tavoitteet ilmentävät toivottuja tuloksia ja käytännöt puolestaan yksilön taipumuksia, käyttäytymistä ja taitoja tietyn toiminnan osa-alueilla. (Merriam ym. 2006, 172-173)

8.2.3 Arvot

Itsereflektio on tärkeä ensiaskel arvojen esiintuomisessa. Arvojen sekä arvojen ja toiminnan välisen suhteen reflektointia voidaan tehdä näkyväksi sanallistamalla sekä ilmaisemalla sanoitettu visuaalisesti kirjoitetussa muodossa (kuvio 8). Kirjoitettuja arvoja voidaan lisäksi luokitella tärkeysjärjestykseen numeerisesti (asteikolla 1-5). Arvoihin liittyviä toimintoja voidaan myös kirjoittaa auki sekä luokitella tärkeysjärjestykseen. Toimintojen yhteydessä voidaan pohtia lisäksi omaa pystyvyyden tunnetta toteuttaa toiminta. Toiminnot voivat olla esimerkiksi itsestä sekä omasta terveydestä huolehtimiseen liittyviä. Korttien sisällöstä on mahdollista keskustella yksitellen tai kortteja voidaan järjestellä arvojen ja toiminnan välisten suhteiden havaitsemiseksi. (Lim, Berry, Hartzler, Hirsch, Carrell, Bermet & Ralston 2019, 1-10)



KUVIO 8. Arvojen ja toiminnan välisen suhteen visuaalinen havainnollistaminen (Lim ym. 2019, 4)

8.2.4 Kehollisuus

Kehon huomioiminen on tärkeää erityisesti aloilla, joissa ihmiskeho on huomion kohteena. Kokemuksen kokee kokonainen ihminen kehoineen, ei pelkästään mieli. (Merriam ym. 2014, 133-137.) Kehollinen lähestymistapa itsereflektioon mahdollistaa merkityksen syntymisen asiakkaalle. Tämä tarkoittaa sitä, että asiakkaat oppivat havainnoimaan kehollisten kokemustensa sekä oman tilanteen välisiä yhteyksiä. Merkityksellisyys syntyy tekojen kautta, jossa eletty keho toimii viitepisteenä. Kehotietoisuuden kautta syntyvät reflektiot ovat näin oleellinen osa fysioterapeuttista prosessia. (Ekerholt & Bergland 2019, 57-69.)

Kehollisessa lähestymistavassa fysioterapeutti havainnoi yhdessä asiakkaan kanssa asiakkaassa tapahtuneita kehollisia ja sen myötä myös asenteissa tapahtuneita muutoksia. Huomio voidaan kohdistaa tiettyihin kehonosiin, hengitykseen, liikkeeseen tai ympäristötekijöihin. Fysioterapeutti pyrkii mahdollistamaan erilaisten kehontunteusten kuuntelemisen asiakkaalle. Asiakkaalle tulee antaa aikaa kokea tunteita ja sanallistaa tuntemuksia. Tällä tavoin asiakas pystyy tulemaan tietoiseksi kokemuksistaan ja tunteistaan. Fysioterapeutti ja asiakas siis ikään kuin luovat yhdessä tarinaa. Toisinaan asiakkaat tulkitsevat helposti erilaiset keholliset tuntemukset vaarallisiksi. Varsinkin jatkuvan stressin alla elävät asiakkaat kiinnittävät paljon huomiota negatiivisiin kehotuntemuksiin kuten kipuun ja ahdistukseen. Tämä vähentää heidän kykyään luottaa heidän omiin kehollisiin tuntemuksiinsa. Sen sijaan, että asiakas keskittyisi pelkästään kipeään kehonosaan terapeutti voi esimerkiksi hieroa asiakkaan kehoa mahdollistaen asiakkaan huomion kiinnittymisen terveisiin kehonosiin. Tämä mahdollistaa sen, että asiakas pystyy huomioimaan eron jännittyneisyyden ja rentouden sekä mukavuuden ja epämukavuuden välillä. Fysioterapeutti rohkaisee lisäksi asiakasta tulemaan tietoiseksi kehollisista tuntemuksista sekä tunnereaktioista erilaisissa sosiaalisissa ja muissa elämäntilanteissa. Erilaisten tuntemusten havainnoinnin mahdollistaminen muodostaa pohjan kehotietoisuuden lisääntymiselle. (Ekerholt ym. 2019, 57-69.)

8.2.5 Tunteet

Itsereflektion alussa osallistujien on hyvä ottaa aikaa rauhoittua, rentoutua ja tulla läsnä olevaksi käsillä olevaan hetkeen. Läsnäolo mahdollistaa omien tuntemusten havainnoinnin samalla, kun aktiivisesti kuuntelee toista osapuolta. Mindfulness-aidot ovat hyödyllisiä tässä yhteydessä. Lisäksi on hyvä kertoa, että tilassa on turvallista ja luottamuksellista ilmaista todellisia tunteita. Terveystieteiden ammattilaisten Itsetietoisuus ja osallistuminen reflektiiviseen harjoitteluun tukee ihmiskeskeistä lähestymistapaa hoitotyössä. Omat reflektiokokemukset auttavat ammattilaista tarjoamaan myötätuntoista läsnäoloa asiakkaalle, ilman tarvetta korjata asiakkaan tunteita heidän puolestaan. (Devenny ym. 2014, 37-43.)

Kokemukselliseen oppimiseen liittyy niin sanottuja tunnehuippuja, jolloin oppija kokee syvää tyytyväisyyttä siitä, että on ymmärtänyt jotain itselleen merkityksellistä ja arvokasta. Nämä ahaa-hetket ovat myös kehollisia ja ne sijoittuvat usein jonnekin ajattelemisen ja tekemisen välimaastoon. Tällaiset tunnehuiput eivät varsinaisesti välttämättä ole intensiteetiltään suuria, mutta koettujen tunteiden kirjo voi olla laaja. Tunnehuippuja voi syntyä esimerkiksi tilanteissa, jossa oppija jäsentää siltaa tunnetun ja tuntemattoman välille, kokee jotain merkityksellistä ensimmäistä kertaa ja reflektoi kokemustaan muiden kanssa, kokee oppimisen ”matkana”, kokee muutoksen itsessään tai kokee oppimansa olevan sovellettavissa arkielämässä. Oppimiseen liittyvien tunnehuippujen ymmärtäminen ja hyödyntäminen on hyödyllistä myös itsereflektion ohjaajan näkökulmasta. (Zeivots 2016, 353-370.)

Vaikka tunteiden huomioiminen on tärkeä osa reflektioprosessia, on kuitenkin hyvä olla tietoinen siitä, että tunnesidokset, jotka yleensä hyödyttävät oppimista, eivät itsereflektion yhteydessä kuitenkaan toimi. Sama tunne, joka edesauttaisi oppimista muutoin, saattaa itsereflektion yhteydessä vain lujittaa ennako-oletuksia ja vahvistaa jo olemassa olevaa ajattelumallia. Itsereflektion opettamisessa tarvitaan subjektiivisen erottamisen objektista, jolloin aukeaa mahdollisuus tarkastella ajattelun rakennetta. (Baldwin 2002, 72.)

8.2.6 Metaforat ja kaaviot itsereflektion työkaluina

Erilaisista metaforia ja kaavioita voidaan käyttää hyödyksi itsereflektion opettamisessa, sillä ne auttavat jäsentämään ajatuksia erottamalla subjektin objektista. Esimerkiksi metafora risteyksestä tarjoaa viitekehyksen mielen sisältöjen tarkkailuun. Tässä esimerkissä muutoksen voidaan ajatella tapahtuvan risteyksessä. Ennen päätöksentekoa on tärkeä pysähtyä ja kerätä tarpeeksi tietoa ennen päätöksentekoa. Kaaviokuvat lisäävät visuaalisen kielen mielen rakenteiden kuvaamiseen. Liikennevalo-esimerkin avulla oppija voi päätöstä tehdessään jäsentää ajatuksiaan kolmeen kategoriaan: ”kyllä”, ”ei” ja ”kysymykset”. Kysymykset ovat tärkeitä päätöstä tehtäessä. Liikennevalot opettavat, että emme aina saa mitä odotamme ja toisinaan joudumme pysähtymään, vaikka emme haluaisikaan. Liikennevaloajattelun avulla on mahdollista oppia myös säätämään itseään. (Baldwin 2002, 71-73.)

Ihmisen mieli on kuitenkin monimutkaisempi kokonaisuus kuin mitä liikennevalo esimerkki antaa ymmärtää. Monikerroksinen kaavio auttaa täydentämään mallia ja siihen voidaan yhdistää esimerkiksi motivaatioon liittyviä tekijöitä. Yksi esimerkki on yhdistää Maslowin tarvehierarkia kokonaisuuteen. Tarvehierarkia koostuu viidestä perustarpeesta: ruoka ja suoja, turvallisuus, yhteenkuuluvuus, itsetunto ja itsensä kehittäminen. Ihmisen perustarpeet voivat muuttua ja hierarkiassa voidaan liikkua tilanteiden vaihtuessa ylös tai alas (kuvio 9). Tällainen kaavio auttaa jäsentämään jäsentämätöntä tiedostamatonta ja mahdollistaa sen sanallistamisen. (Baldwin 2002, 76-78.)



KUVIO 9. Monikerroksinen kaavio reflektion tukena (Baldwin 2002, 78)

Kaavio voidaan toteuttaa myös niin isona, että sen päällä on mahdollista liikkua lattialla fyysisesti. Liikkuessaan fyysisesti kaavion päällä oppija ilmaisee kehollisesti mielensä liikkeitä. Liikkeisiin voidaan lisätä myös erilaisia tunnetiloja. Päätäväisyyttä voi ilmaista esimerkiksi seisomalla jämakästi yhden valinnan päällä ja laittamalla kädet lanteille. Joustavaa ajattelua voi ilmaista rentoutumalla asentoon, joustamalla polvista ja siirtämällä painopistettä keinumalla kahden vaihtoehdon välillä. Joustavaa vahvuutta voi ilmaista puolestaan vaikka liikkumalla valinnasta toiseen tanssinomaisesti, mutta varmoin liikkein. Esimerkiksi asiakas, joka ajattelee työpaikkansa menettämistä, saattaisi liikkua kuviolla itsetunnon kohdalla vihreältä keltaiselle ja turvallisuuden kohdalla keltaiselta punaiselle. (Baldwin 2002, 78-81.)

9 Johtopäätökset

Fysioterapeutin ydinsaamisalueisiin kuuluvilla ohjaus- ja neuvontamenetelmillä tähdätään pysyvään toimintakyvyn muutokseen, joka on samalla oppimistulos. Tämä oppimistulos edellyttää asiakkaan motivoitumista harjoittelusta. Motivoitumisen tukemisessa on oleellista ymmärtää asiakkaan merkitysmaailma. (Fysioterapeutin ydinsaaminen n.d.) Merkityksellisyydessä on käytännössä kyse siitä, kuinka hyvin fysioterapiassa asetetut tavoitteet sopivat asiakkaan elämän kokonaisuuteen. Merkityksellisten tavoitteiden kautta syntyy mielekkäisyys tekemiselle. (Talvitie ym. 2006, 266-267.) Mielekäs omien arvojen ja tavoitteiden mukainen toiminta puolestaan mahdollistaa tehokkaan oppimisen. (Rauste-Von Wright ym. 2003, 42.)

Asiakas oppii sen, minkä hän mielessään työstää (Rauste-Von Wright ym. 2003, 42). Toimivassa fysioterapeutin ja asiakkaan välisessä vuorovaikutussuhteessa fysioterapeutti auttaa asiakasta puhumaan. Puhumalla asiakas ilmaisee tekojensa ja ajatusensa merkityksiä sekä työstää kokemuksiaan uudenlaisen ymmärtämisen saavuttamiseksi. Tällainen dialoginen terapiasuhte on luova reflektiivinen prosessi, jossa ohjaajan tehtävä on auttaa keskustelua syntymään sisäsyntyisesti siten, että asiakas saa siitä itselleen työvälineitä. (Talvitie ym. 2006, 52-62; Ojanen 2009, 61-68.)

Yksinkertaisimmillaan merkityksellisyyden herättävä positiivisiin tuloksiin johtava asiakkaan itsereflektio on mahdollista käynnistää jo alle kahden minuutin keskustelulla (Köhler ym. 2018, 2151-2153). Moniulotteisimmillaan itsereflektiota on mahdollista lähestyä psykologiset tarpeet huomioon ottavalla monikerroksisella kaaviolla, joka mahdollistaa mielen liikkeiden ilmaisun kehollisesti (Baldwin 2002, 76-81). Lähestymistavasta riippumatta, asiakkaalle merkityksellisten tekijöiden tunnistaminen edellyttää keskustelua asiakkaan kanssa hänen tarpeistaan, tilanteestaan ja arvoistaan (Köhler ym. 2018, 2151-2153). Kriittinen suhtautuminen sekä tunteiden huomioiminen ovat oleellinen osa itsereflektioprosessia. Tässä prosessissa tarvitaan subjektin erottamista objektista, jolloin aukeaa mahdollisuus tarkastella ajattelun rakenteita. Fysioterapeutin itsetietoisuus ja omat kokemukset itsereflektiosta auttavat ammattilaista olemaan myötätuntoisesti läsnä asiakkaalle yrittämättä korjata asiakkaan tunteita heidän puolestaan. (Baldwin 2002, 72; Devenny ym. 2014, 37-43; Merriam ym. 2006, 175-176.) Fysioterapiassa ihmiskeho on huomion kohteena ja kokemuksen koee kokonainen ihminen, eikä pelkästään mieli. Kehotietoisuuden kautta syntyvät reflektiot ovat oleellinen osa fysioterapeuttista prosessia mahdollistaen merkityksen syntymisen asiakkaalle. Tällöin asiakas oppii havainnoimaan kehollisten kokemusten ja oman tilanteen välisiä yhteyksiä. (Ekerholt & Bergland 2019, 57-69.)

Itsereflektio tapahtuu tietoisien ajattelemisen sekä ajattelemisen ja tekemisen rajapinnassa (Ojanen 2009, 72-77). Teoreettiset reflektiomallit auttavat ymmärtämään sitä, miten kokemuksen eri kohdissa tapahtuva reflektointi vaikuttaa kokemiseen, oppimiseen ja merkityksen syntymiseen. Oppiminen itsessään voi tarkoittaa muutosprosessia ja teoreettisen reflektoinnin rinnalla olisi hyvä tiedostaa, että reflektointi itsessään on yksi kokemisen muoto (Kähkönen 2018, 133; Ojanen 2009, 79). Toiminnan kanssa yhtäaikaaisesti tapahtuva itsereflektio muovaa sitä mitä ollaan tekemässä ja mahdollistaa erilaisten vaihtoehtojen kokeilemisen (Merriam ym. 2006, 174-177).

10 Eettisyys ja luotettavuus

Tämän opinnäytetyö on tehty hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti sekä tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. Toimintatavoissa sekä tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa on noudatettu rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät on valittu eettisesti ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisesti. Tutkimusten tulosten esittämisessä on kiinnitetty huomiota avoimuuteen. Muiden tutkijoiden työ ja saavutukset on otettu huomioon asianmukaisella tavalla. (Hirsjärvi ym. 2007, 24.)

Yksin työskennellessä on tiedostettava riski sokeutua omalle tutkimukselle. Tätä kutsutaan holistiseksi harhaksi tai virhepäätelmiksi. Tutkimukselleen sokeutunut tutkija tulee prosessin edetessä yhtä vakuuttuneemmaksi johtopäätöksensä ja muodostamiensa mallien oikeellisuudesta, vaikka näin ei välttämättä ole. Sulkeistaminen tarkoittaa laadullisen tutkimuksen yhteydessä sitä, että tutkija on tietoinen omista ennako-oletuksistaan tutkittavaa ilmiötä kohtaan ja pyrkii etenemään siten, etteivät ne ohjaa tutkimusta. Tutkijan tulee säilyttää tietyllä tavalla kriittinen asenne omiin tuloksiinsa. Kriittisen asenteen säilyttämistä helpottaa aineiston hankinnan ja analyysin tekeminen rinnakkain. (Kankkunen ym. 2013, 197-202.) Holistinen harha ja sulkeistaminen on huomioitu tässä opinnäytetyössä tulemalla tietoisiksi kyseisiä ilmiöistä ja pitämällä ne mielessä tutkimusta tehdessä.

Tutkimuksen luotettavuuden arvioimiseen voidaan käyttää useita erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Reliabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta ja validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. Laadullisissa tutkimuksissa näitä käsitteitä on tulkittu erilaisin tavoin. (Hirsjärvi ym. 2007, 226-227.) Erilaisista arviointikriteereistä ja tulkinnoista johtuen tutkijan on itse arvioitava, mitkä luotettavuuden kriteerit soveltuvat hänen tutkimukseensa. (Kankkunen ym. 2013, 204.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimuksen toteutuksen tarkka selostaminen aina aineiston hankinnasta analysointiin ja tulosten tulkintaan saakka. (Hirsjärvi ym. 2007, 226-228.) Tutkimuksen uskottavuutta lisää tulosten kuvaaminen niin selkeästi, että lukija ymmärtää, kuinka analyysi on tehty ja mitkä ovat tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset. (Kankkunen ym. 2013, 198.)

Tämän opinnäytetyön aineistojen tietokantahakujen luotettavuuteen pyrittiin vaikuttamaan positiivisesti tekemällä haut eri tietokannoista systemoidusti samankaltaisilla hakusanoilla sisäänotto- ja poissulkukriteerejä noudattaen. Kirjallisuuskatsauksen näkökulma tuotti paljon viitteitä. Kaikkien hakujen tuloksena saatujen viitteiden läpikäyminen olisi ollut yhden tutkijan toimesta mahdotonta. Tästä syystä viitteiden läpikäymisen rajaksi yksittäiseen haun kohdalla valittiin 500 kappaletta. Jos tulokset ylittivät määrän, niistä käytiin läpi ensimmäiset 500. Viitteiden määrän rajoittaminen saattoi rajata myös tutkimuksen kannalta oleellisia viitteitä pois aineistovalinnasta.

Tietokantahauista tehtiin muistiinpanoja hakujen edetessä ja aineistojen hakuprosessi kuvattiin tarkasti. Aineistojen julkaisuvuosiksi valittiin 2000–2020. Pitkä aikaväli selittyy tutkittavan ilmiön luonteella, sillä reflektion teoria on pääosin vanhaa. Koko tekstin saatavuus tai maksuttomuus sekä tutkimusten kielirajaukset saattavat vaikuttaa katsauksen luotettavuuteen ja vääristää katsauksen lopputulosta (Nela-Vilen ym. 2016, 26). Käytännönsyistä tässä opinnäytetyössä mukaanottokriteeriksi määriteltiin koko tekstin maksuton saatavuus ja kieliksi valittiin suomi ja englanti.

Laadun arvioinnissa lähtökohtana pidettiin sitä, että aineisto vastasi tutkimuskysymyksiin. Kaikki kirjallisuuskatsaukseen valitut artikkelit ja tutkimukset ovat vertaisarvioituja. Vertaisarviointia pidettiin tärkeänä luotettavuuskriteerinä aineistoja valittaessa. Luotettavuutta arvioitiin myös kiinnittämällä huomiota aineistojen ikään, kirjoittajaan, julkaisijaan ja lähteen uskottavuuteen.

Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin. Aineistoihin perehdyttiin huolella ja niistä niiden sisältö analysoitiin tutkimuskysymysten näkökulman kautta. Analyysiä ja synteesiä tehtiin päällekkäin jatkuvasti tietoa jäsentämällä ja

asiakokonaisuuksia hahmottamalla. Tutkijan kokemattomuus sisällönanalyysin tekemisestä sekä sisällönanalyysin tarkkojen metodisten sääntöjen puute voivat kuitenkin vaikuttaa katsauksen luotettavuuteen heikentävästi.

11 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena ja tavoitteena oli tuottaa fysioterapia-alalle tietoa asiakkaan itsereflektiosta ja kerätä tietoa kirjallisuuskatsauksen avulla fysioterapiaan soveltuvista asiakkaan itsereflektiomenetelmistä. Koska asiakkaan näkökulmasta tarkasteltua itsereflektiofysioterapiakirjallisuutta on hyvin vähän, tämä opinnäytetyö rakensi uutta näkökulmaa eri tieteenalojen tietoa yhdistelemällä. Tiedon valinta tapahtui yhden tutkijan tekemien tulkintojen pohjalta, joissa tiedon valintaa ohjasi käytännönläheinen fysioterapeuttinen ohjaus- ja neuvontaosaamisen näkökulma.

Tulokset ovat sovellettavissa fysioterapeutin käytännön työhön monin eritavoin. Käyttömahdollisuudet riippuvat fysioterapeutin omasta kiinnostuksesta aiheeseen sekä omakohtaisesta itsereflektio-osaamisesta. Asiakkaan itsereflektio fysioterapiassa tukee kokonaisvaltaista lähestymistapaa asiakastyössä. Lisäksi se on konkreettinen työkalu, joka auttaa fysioterapian tavoitteiden asettelussa sekä asiakkaan motivoitumisen kannalta merkityksellisten tekijöiden löytymisessä.

Tämän työn tärkeänä taustamotiivina on ollut ajatus kutsua ammattilaisia pohtimaan asiakkaan itsereflektion mahdollisuuksia fysioterapiassa. Asiakkaan itsereflektio fysioterapiassa on aiheena ajankohtainen ja tärkeä. Tämän kirjallisuuskatsauksen yksi tärkeimmistä löydöksistä on, että asiakkaan itsereflektio voi käynnistyä hyvinkin lyhytkestoisessa merkityksellisyyden herättävässä keskustelussa, saaden aikaan muutoksia asiakkaan voimaantumiseen ja sitoutumiseen tavoitteisiin. (Köhler ym. 2018, 2151-2153). Asiakkaan itsereflektiossa on valtavasti tutkimatonta potentiaalia. Aiheesta tarvitaan lisää tutkimustietoa, jossa näkökulma on fysioterapiassa tapahtuvassa asiakkaan itsereflektiossa.

Lisäksi erityisesti kehollisesta näkökulmasta tapahtuvasta asiakkaan itsereflektiosta fysioterapiassa tulisi tehdä lisää tutkimusta. Asiakkaat eivät usein ole erityisen tietoisia omasta kehostaan ja sen lisäksi heiltä puuttuu taidot reflektoida, sanallistaa ja oppia kehollisista kokemuksista. Asiakkaat ”elävät usein vain päässään” jättäen kehontuntemukset huomioimatta. Asiakkailla on usein myös puutteita tunnetaidoissa. Kyky hyväksyä tunteet ja kokemukset on kuitenkin edellytys muutokselle. Asiakkaan kyky havainnoida kehollisia tuntemuksia muodostaa pohjan reflektiiviselle ja tavoitteelliselle toiminnalle, joka näyttää olevan yhteydessä päivittäisistä toiminnoista selviytymisen kanssa. Lisääntynyt ymmärrys mahdollistaa omista resursseista tietoiseksi tulemisen ja tietoisten valintojen tekemisen. (Ekerholt ym. 2019, 57-69.) Voimme oppia itsestämme olemalla läsnä kehossamme ja voimme ohjata oppimistamme kuuntelemalla kehoamme (Merriam ym. 2014, 132).

Lähteet

- Anttila, E. 2009. Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana: mitä tanssija tietää?. *Aikuiskasvatus*, 29, 2, 84-92. Viitattu 26.11.2020. <https://doi.org/10.33336/aik.94179>.
- Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluuyhteisöissä. Teatterikoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Viitattu 10.11.2020. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42322/Acta_Scenica_37.pdf?sequence=3.
- Baldwin, C.M. 2002. Teaching self-reflection and meta-cognition: A review of general semantics. *Et Cetera*, 59, 1, 71-81. Viitattu 9.12.2020. <https://janet.finna.fi>, ProQuest.
- Blackburn, C., Brown, N., Leigh, J. & Petsilas, P. 2019. Embodied reflection. ResearchGate article. Viitattu 30.10.2020. https://www.researchgate.net/publication/330423629_Embodied_Reflection.
- Boud, D., Keogh, R. & Walker, D. 1985. Reflection: Turning experience into learning. RoutledgeFalmer.
- Devenny, B., & Duffy, K. 2014. Person-centred reflective practice. *Nursing Standard*, 28, 28, 37. Viitattu 9.12.2020. <https://janet.finna.fi>, ProQuest.
- Edwards, S. 2017. Reflecting differently. New dimensions: Reflection-before-action and reflection-beyond-action. *International Practice Development Journal*, 7, 1. Viitattu 9.12.2020. <https://janet.finna.fi>, ProQuest.
- Ekerholt, K. & Bergland, A. 2019. Learning and knowing bodies: Norwegian psycho-motor physiotherapists' reflections on embodied knowledge. *Physiotherapy Theory & Practice*, 35, 1, 57-69. Viitattu 7.12.2020. <https://janet.finna.fi>, Cinahl.
- Fysioterapeutin ydiosaaminen. N.d. Ohjaus- ja neuvontaosaaminen. Suomen fysioterapeutit Ry. Viitattu 20.1.2021. <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydiosaaminen/ammattillinen-osaaminen/ohjaus-ja-neuvontaosaaminen.html>.
- Hakkarainen, K., Lonka, K. & Lipponen, L. 2004. Tutkiva oppiminen: järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä. 6-7.p. WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. p. Helsinki: Tammi.
- Kabat-Zinn, J. 2017. Mindfulness: tietoisien läsnäolon perusteet. 2. p. Helsinki: Viisas Elämä.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. p. Helsinki: Sanoma Pro.

- Kähkönen, L. 2018. Kehollinen kokemus, muutos ja sukupuolen moninaisuus. Julkaisussa Kokemuksen Tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Toim. Toikkanen, J. & Virtanen, I.A. Rovaniemi: Lapland University Press, 130-148.
- Köhler, H., Rautava, P. & Vuorinen, V. 2018. Lääkäri viestii, potilas oppii. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 134, 21, 2147-54. Viitattu 26.11.2020. <https://janet.finna.fi>, Terveysportti.
- Lappalainen, P. & Lappalainen, R. 2002. Arvotyöskentely ja motivaatio muutokseen. Julkaisussa Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Toim. Salmela-Arjo, K. & Nurmi, J-E. Jyväskylä: PS-kustannus, 234-245.
- Lehtinen, E., Vauras, M. & Lerkkanen, M-K. 2016 Kasvatuspsykologia. 3.p. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lehtiö, L. & Johansson, E. 2016. Järjestelmällinen tiedonhaku hoitotieteessä. Julkaisussa Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Stolt, N., Axelin, A. & Suhonen, R. Turku: Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja.
- Lim, C., Berry, A., Hartzler, A., Hirsch, T., Carrell, D., Bermet Z., & Ralston, J. 2019. Facilitating Self-reflection about Values and Self-care Among Individuals with Chronic Conditions. Association for Computing Machinery, 655, 1–12. Viitattu 10.12.2020. <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3290605.3300885>.
- Merriam, S. & Bierema L. 2014. Adult Learning: Linking Theory and Practice. San Francisco: Jossey-Bass. Viitattu 7.12.2020. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Ebook Central.
- Merriam, S., Caffarella, R. & Baumgartner, L. 2006. Learning in Adulthood: A Comprehensive Guide. San Francisco: Jossey-Bass. Viitattu 7.12.2020. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Ebook Central.
- Mitä toimintakyky on? 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.10.2020. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>.
- Niela-Vilen, H. & Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Julkaisussa Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Stolt, N., Axelin, A. & Suhonen, R. Turku: Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja.
- Ojanen, S. 2009. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian käsittelyä. 5. p. Helsinki: Palmenia.
- Rauste-Von Wright, M., Von Wright, J. & Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. Juva: WS Bookwell.
- Rossi, P. & Lundvall, P. 2018. Kehollisesta kokemuksesta kohti sanallistettuja kokemuksia: hevoset reflektoinnin mahdollistajina. Julkaisussa Kokemuksen Tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Toim. Toikkanen, J. & Virtanen, I.A. Rovaniemi: Lapland University Press, 191-208.

- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 11.11.2020. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf.
- Sosiaali- ja terveysalan artikkelit ja tietokannat. N.d. Jamk kirjasto. Viitattu 20.11.2020. <https://www.jamk.fi/fi/Palvelut/kirjasto/Oppaat/Sosiaali--ja-terveysala/>.
- Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Julkaisussa Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Stolt, N., Axelin, A. & Suhonen, R. Turku: Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja.
- Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita Prima.
- Tiuraniemi, J. 2002. Reflektiivisyys asiantuntijan työssä. Teoksessa Taitavan toiminnan psykologia. Toim. Niemi, P. & Keskinen, E. Turun yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 165-195. Viitattu 27.10.2020. <https://docplayer.fi/55086-Reflektiivisyys-asiantuntijan-tyossa.html>.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5.p. Helsinki: Tammi.
- Vasalampi, K. 2002. Itsemääräämisteoria. Julkaisussa Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Toim. Salmela-Arjo, K. & Nurmi, J-E. Jyväskylä: PS-kustannus, 54-65.
- Wain, A. 2017. Learning through reflection. *British Journal of Midwifery*, 25, 10, 662–666. Viitattu 21.1.2021. <https://janet.finna.fi>, Cinahl.
- Zeivots, S. 2016. Emotional Highs in Adult Experiential Learning. *Australian Journal of Adult Learning*, 56, 3, 353–373. Viitattu 8.12.2020. <https://janet.finna.fi>, Eric.

Liitteet

Liite 1. Tietokantakohtaiset hakusanat- ja lausekkeet

Tietokanta	Hakusanat ja hakulausekkeet
Terveysportti	reflektio itsereflektio metakog* dialogi* kehol* kokemuksellinen
Cinahl	reflective practice AND physiotherapy reflective practice "self reflection" AND physiotherapy reflection AND physiotherapy "adult learning" OR "adult education" experiential learning AND physiotherapy embodied learning embodied cognition metakognition
Eric	reflection models reflective practice self-reflection "self-reflection" reflection adult learning OR adult education AND experiential learning embodied learning embodied cognition dialogic teaching
ProQuest	"self-reflection" "reflective practice" "reflective practice" AND patient "experiential learning" "embodied learning" AND reflection "embodied cognition" AND reflection
Janet	reflektio itsereflektio reflection "self-reflection" "reflective practice" ohjaus dialoginen ohjaussuhde aikuiskoulutus adult* learning experiential learning embodied learning
Google	kehollinen oppiminen self-reflection patient reflection experience bound