

Elisa Kalliola & Elli Räsänen

LUKIOLAISEN LUONTOLIIKUNTA- PANKKI

Opas luontosuhteen vahvistamisen tueksi

Opinnäytetyö

Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto

Liikunnanohjaaja (AMK)

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Liikunnanohjaaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Elisa Kalliola ja Elli Räisänen
Työn nimi	Lukiolaisen luontoliikuntapankki - Opas luontosuhteen vahvistamisen tueksi
Toimeksiantaja	Orimattilan Erkko-lukio ja Savonlinnan lyseon lukio
Vuosi	2023
Sivut	51 sivua, liitteitä 27 sivua
Työn ohjaaja(t)	Tiina Aho

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö, jonka tarkoituksena oli selvittää lukio-opiskelijoiden luontosuhteen tasoa ja heidän kokemuksiaan luontoliikunnasta osana arkeaan sekä lukion liikunnan opetusta. Kyselynä toteutetun selvityksen perusteella kehitettiin lukiolaisille luontoliikuntaopas vahvistamaan heidän luontosuhdettaan sekä tukemaan lukiolaisten luonnossa liikkumista. Toimeksiantajina työssä toimivat Savonlinnan lyseon lukio sekä Orimattilan Erkko-lukio. Yhteyshenkilöinä olivat koulujen liikunnanopettajat.

Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus toteutettiin Webropol-kyselytutkimuksena lukioiden toisen vuoden opiskelijoille maaliskuussa 2023. Kysely sisälsi monivalintakysymysten lisäksi joitakin avoimia kysymyksiä, joten tulokset analysoitiin määrällisen aineiston osalta Webropol-raportointityökalua käyttäen ja laadullisen aineiston analysointiin käytettiin sisällönanalyysia ja kvantifiointia. Kysymykset oli jaettu neljään teemaan, jotka olivat luonto ja luontosuhde, luontoliikunta, luontoliikunta lukiossa sekä luontoliikuntaopas.

Kyselyyn vastasi Orimattilan Erkko-lukiosta 19 opiskelijaa ja Savonlinnan lyseon lukiosta 46 opiskelijaa eli vastaajien kokonaismääräksi muodostui 65. Kyselystä saatujen tulosten mukaan vastanneiden opiskelijoiden liikuntatottumukset vastaavat melko hyvin liikkumisen suosituksia. Suurin osa opiskelijoista ilmaisi liikkuvansa luonnossa vähintään kerran viikossa ja moni vastaaja ilmaisi rauhoittuvansa liikkuessaan luonnossa. Opiskelijoiden eniten suosimaksi luontoliikuntalajiksi nousi kävely/lenkkeily luonnossa. Luontoliikuntaoppaan sisältöä toivottiin eniten kuvien, videoiden ja tekstin muodossa.

Opinnäytetyön kehitystuotteena valmistui lukiolaisen luontoliikuntaopas, josta pyrittiin tekemään mahdollisimman käyttäjälähtöinen hyödyntämällä kyselystä saatua informaatiota, kuten opiskelijoiden esittämiä toiveita. Opas sisältää tietoa luonnossa liikkumisesta ja sen hyvinvointivaikutuksista sekä ideoita ja vinkkejä luontoliikunnan toteuttamiseen ja ympäristöhuolestuneisuuden käsittelyyn. Oppaan tarkoitus on kannustaa lukiolaisia liikkumaan luonnossa matallammalla kynnyksellä sekä sen myötä vahvistaa ja tukea heidän luontosuhdettaan.

Asiasanat: luontoliikunta, luontosuhde, lukiolainen, hyvinvointi, liikunta

Degree title	Bachelor of Sports Studies
Author (authors)	Elisa Kalliola and Elli Räisänen
Thesis title	High School Nature Sports Bank - A Guide to Strengthening the Relationship with Nature
Commissioned by	Orimattila's Erkkö High School and Savonlinna's Lyceum High School
Time	2023
Pages	51 pages, 27 pages of appendices
Supervisor	Tiina Aho

ABSTRACT

This thesis is a research-based development work. The purpose of the thesis was to investigate the level of high school students' relationship with nature and their experiences of nature sports as part of their everyday lives, as well as the teaching of physical education in high school. Based on the survey carried out as a questionnaire, a nature exercise guide was developed for high school students to strengthen their relationship with nature and to support high school students' exercise in nature. The commissioners were Savonlinna Lyceum High School and Orimattila Erkkö High School. The contact persons were Physical Education Teachers of the schools.

The study was carried out as a Webropol survey for second-year students in high schools in March 2023. In addition to multiple-choice questions, the survey included some open-ended questions, so the results were analyzed using multiple methods (Webropol-reporting tool and quantification). The questions were divided into four themes: nature and relationship with nature, nature exercise, nature exercise in high school and nature exercise guide.

The survey was answered by 19 students from Orimattila's Erkkö High School and 46 from Savonlinna Lyceum High School, bringing the total number of respondents to 65. According to the results of the survey, the exercise habits of the students who responded correspond fairly well to the physical activity recommendations. The majority of students expressed that they exercise in nature at least once a week and many respondents expressed that they calm down when moving in nature. Walking/jogging in nature became the most popular nature sport among students. The content of the nature exercise guide was the most requested in the form of pictures, videos and text.

As a development product for the thesis, a nature exercise guide for high school students was produced, which was made as user-oriented as possible by utilising the information obtained from the survey, such as the wishes expressed by students. The guide contains information on exercising in nature and its effects on well-being, as well as ideas and tips for implementing nature exercise and addressing environmental concerns. The purpose of the guide is to encourage high school students to exercise in nature with a lower threshold, thereby strengthening and supporting their relationship with nature.

Keywords: nature exercise, relationship with nature, high school student, well-being, sport

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	LUONTO JA HYVINVOINTI.....	7
2.1	Luonnon vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin	8
2.2	Luonnon vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin.....	9
2.3	Luontosuhde.....	10
3	LUONTOLIIKUNTA.....	12
4	LUKIOLAISTEN LIIKKUMINEN	12
4.1	Liikkumisen suositus.....	13
4.2	Lukiolaisten luontoliikunta.....	15
4.3	Luontoliikunta lukion opetussuunnitelmassa.....	17
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	18
5.1	Toimeksiantaja.....	18
5.2	Menetelmällinen lähestymistapa.....	19
5.3	Kehittämistehtävät	21
6	TOTEUTUS	21
6.1	Kohderyhmä	21
6.2	Kyselylomakkeen laatiminen.....	22
6.3	Aineiston keruu.....	24
6.4	Aineiston analysointi.....	24
7	TULOKSET.....	26
7.1	Taustatiedot.....	26
7.2	Luonto ja luontosuhde	28
7.3	Luontoliikunta.....	30
7.4	Luontoliikunta lukiossa.....	32
7.5	Luontoliikuntaopas.....	34
8	OPAS.....	36
9	POHDINTA.....	37

9.1	Kehittämistehtävien ratkaiseminen	37
9.2	Prosessin arviointi.....	39
9.3	Tutkimusetiikka ja luotettavuus	41
9.4	Havaintoja tutkimuksellisesta osuudesta	44
9.5	Mahdolliset jatkokehitysideat	46
LÄHTEET		47

LIITTEET

Liite 1. Lukiolaisen luontoliikuntaopas

Liite 2. Saatekirje ja kyselylomake

Liite 3. Suostumuslupa

Liite 4. Tutkimustiedot

Liite 5. Excel-taulukko: Mitä tunteita luonnossa liikkuminen sinussa herättää?

Liite 6. Excel-taulukko: Millaista luontoliikuntaa harrastat?

Liite 7. Excel-taulukko: Mitkä asiat saisivat sinut liikkumaan enemmän luonnossa tai tukisivat luonnossa liikkumistasi?

1 JOHDANTO

Ainutlaatuinen ja puhdas luonto on suomalaisten kansallisaarre. Luonto houkuttelee liikkumaan, ja luonnossa liikkuminen sekä ulkoilu kuuluvatkin suomalaiseseen kulttuuriin ja ovat keskeinen osa monien vapaa-ajan viettoa. Usealle suomalaiselle luonto tarjoaa työpaikan ja on sitä kautta merkittävä osa heidän perusarkeaan sekä toimeentuloa. (Metsähallitus s.a.)

Luontoympäristö edistää terveyttä sekä hyvinvointia mitä moninaisimmin tavoin: se rentouttaa, rauhoittaa ja virkistää. Luonnosta voi nauttia sekä yksin että yhdessä: toisten kanssa koettuna luonto yhdistää sekä vaalii sosiaalisia suhteita, mutta toisaalta se voi tarjota omaa rauhaa, pakopaikan ja mahdollisuuden hengähtää. (Polvinen ym. 2012, 13.) Luonto on monelle tärkeä hyvinvoinnin ja palautumisen lähde, sillä siellä liikkuesssa voi tuntea nollaavansa ajatuksia ja lataavansa akkuja. Luonnossa liikkuesssa aistit ovat valppaana ja huomio kiinnittyy liikuntasuorituksen sijaan ympäristöön, joten siellä liikkumista ei usein koeta yhtä raskaana kuin sisätiloissa liikuttaessa (Metsähallitus s.a.). Lisäksi se tarjoaa ympäristönä mahdollisuuden vahvistaa itsetuntoa, pohtia ja selkiyttää omaa minäkuvaa sekä lieventää stressiä (Polvinen ym. 2012, 13). Luonnossa oleskelu ja liikkuminen on siinä mielessä ainutlaatuinen harrastus, että se on lähestulkoon kaikkien suomalaisten saavutettavissa – ainakin vielä toistaiseksi.

Rauhallisen ja puhtaan luonnon merkitys on viime vuosien yllättävien kriisitilanteiden, kuten koronapandemian tai käynnissä olevan sotatilan, vuoksi vahvistunut, kun ihmiset ovat hakeneet rauhaa ja turvaa luonnosta. Samaan aikaan kuitenkin ilmaston lämpenemisestä johtuvat muutokset elinympäristössä huolestuttavat, jopa pelottavat, monia. Etenkin monet nuoret vaikuttavat olevan huolissaan tulevaisuudestaan, ja siitä, minkälaisissa olosuhteissa ja ympäristössä he ja heidän jälkeläisensä tulevat elämään vuosikymmenien päästä. Tämän puolesta puhuu Ilmastobarometri 2023 -kansaliskysely, jonka mukaan jopa 80 % nuorista kokee ilmastonmuutoksen olevan yksi merkittävimmistä maailmanlaajuisista uhista. Juuri nuoret ovat enemmän huolissaan ilmastonmuutoksen maailmanlaajuisista vaikutuksista, kun verrataan muuhun

väestöön. Nuoret toivovatkin Suomen kantavan globaalin vastuun ilmastonmuutoksen suhteen. (Ympäristöministeriö 2023.)

Jotta luonto olisi tulevienkin sukupolvien mahdollisimman monipuolisesti käytävissä vielä vuosienkin päästä, on tärkeää havahduttaa nuoria, tulevaisuuden päätöksen tekijöitä, ajattelemaan luonnon merkitystä sekä kasvattaa heidän arvostustaan sitä kohtaan luonto- ja liikuntasuhteen vielä kehittyessä. Opinnäytetyössä pyrittiin kiinnittämään huomiota nuorten luontosuhteen vahvistamiseen ja ympäristöhuolen käsittelyyn sekä tarjoamaan heille käytännönläheisiä neuvoja, kuinka hyödyntää luontoa hyvinvoinnin edistäjänä ja liikuntaympäristönä. Opinnäytetyö lähestyy luontosuhdetta ja sen vahvistamista luontoliikunnan näkökulmasta. Kehitystuotteena valmistunut lukiolaisen luontoliikuntaopas voi toimia nuorille kannustimena luonnossa liikkumiseen, lisätä heidän ymmärrystään luontoliikunnan monipuolisista hyvinvointivaikutuksista sekä kasvattaa nuorten arvostusta luontoa kohtaan.

2 LUONTO JA HYVINVOINTI

Luonto on käsite, joka voidaan määritellä monella eri tapaa. Yleisesti sillä tarkoitetaan ihmistä ympäröivää, havainnoitavaa maisemaa, joka voi olla niin rakennettua kuin rakentamatontakin. Luonto muodostuu elollisista sekä elottomista tekijöistä, joihin ihminen ja eliöt ovat vuorovaikutuksessa. (Opetushallitus s.a.) Luonto koostuu fyysisistä luontokappaleista, kuten eläimistä, kasveista ja kivistä, mutta lisäksi ominaisuuksista, prosesseista ja voimista, jotka ovat olemassa tai toteutuvat itsenäisesti ilman ihmistä. Esimerkkejä tällaisista tapahtumista ovat meri, sää ja sen vaihtelut tai eläimen kasvu ja kehitys. (Cambridge Dictionary 2023.)

Jos käsitettä tarkastellaan ympäristöpsykologiselta kannalta, luonto voidaan määritellä rauhoittavaksi paikaksi, jossa halutaan olla itsekseen ja omien ajatusten kanssa, rauhoittumassa arjen kiireistä (Aura ym. 1997, 94). Ihminen koetaan osaksi luontoa, mutta ihmisyyys on lähes ainoita elämänmuotoja, joka kykenee elinympäristön muokkaamiseen. Ihminen on kuitenkin edelleen riippuvainen luonnosta monin eri tavoin, sillä esimerkiksi ravinto, jota nautimme,

on usein lähtöisin luonnosta. Hyvinvointimme jopa vaatii luonnosta nauttimista, ja arjen peruselementit, kuten vesi, vaatteet, kotieläimet ja talojen rakennustarpeet, ovat kaikki lähtöisin luonnosta. (Opetushallitus s.a.)

Hyvinvointia määriteltäessä on otettava huomioon kolme osa-aluetta, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu elämänlaatu ja hyvinvointi. Käsitteellä voidaan tarkoittaa niin yksilö- kuin yhteisötason hyvinvointia. Yksilötasolla käsitteellä voidaan tarkoittaa sosiaalisia suhteita, itsensä toteuttamista, onnellisuutta ja sosiaalista pääomaa. Yhteisötasolla käsitteeseen taas voidaan sisällyttää elinolot, työllisyys/työolot ja toimeentulo. Hyvinvoinnin mittarina pidetään elämänlaatua. (THL 2022.)

2.1 Luonnon vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin

Luonto toimii oivallisena ja monipuolisena lähteenä terveydelle ja hyvinvoinnille. Tutkimusten mukaan luonnossa liikkuminen sekä pelkästään jo luonnossa oleskelu vaikuttaa positiivisesti ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin, niin fyysisellä kuin psyykkiselläkin tasolla. Luonnossa liikkumisen fyysisiä terveysvaikutuksia ovat esimerkiksi sykkeen ja verenpaineen lasku, matalampi riski muisti- ja sydänsairauksiin sairastumiseen sekä vastustuskyvyn koheneminen. (UKK-instituutti 2021.) Kun verrataan kaupunkiympäristöä ja monimuotoista luontoa, on luonto huomattavasti kaupunkia parempi ympäristö immuniteetin vahvistamiseen. Luonnossa ihminen kohtaa mikrobeja esimerkiksi hengityselimistön, ruuansulatuskanavan ja ihokontaktin kautta, ja nämä kontaktit vahvistavat immuunipuolustusta ja suojaavat siten monilta tarttuvilta sairauksilta. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2022.) Maaston vaihtelevuus ja epätasaisuus mahdollistavat tasaista alustaa monipuolisemman kuormituksen tuki- ja liikuntaelimistölle ja tämä kehittää niin tasapainoa kuin lihaskuntoakin. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2022.) Kivet, kannot, mättäät, puiden juuret ja muut luonnon tarjoamat erilaiset alustat haastavat ja kehittävät monipuolisesti liikehallintakykyjä, kuten koordinaatiota ja ketteryyttä (UKK-instituutti 2021).

Tutkimusten mukaan luontoliikunta laskee stressihormoni kortisolin pitoisuutta veressä sekä vähentää lihasten jännittyneisyyttä (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2022). Van den Bergin ja Custersin Alankomaissa tehdyssä kokeellisessa tutkimuksessa (2011) osallistujat altistettiin stressiä aiheuttavalle toiminnalle.

Tämän jälkeen osallistujien kortisolitasot mitattiin puolen tunnin aikana, joko sisällä lukemisen tai ulkona puutarhanhoidon jälkeen. Molemmissa tapauksissa osallistujien kortisolipitoisuudet laskivat, mutta puutarhassa olleiden osallistujien kortisolin lasku oli kuitenkin merkittävästi voimakkaampaa. Tulos viittaaakin siis siihen, että ulkona tapahtuva aktiviteetti, kuten puutarhanhoito, voi lievittää akuutin stressin fysiologisia vaikutuksia. (Van den Berg & Custers 2011, 3.)

Myös luonnon epäsuoraa vaikutusta fyysiseen hyvinvointiin on tutkittu. Taiwanissa tehdyssä tutkimuksessa (2005) osallistujille näytettiin toimistoympäristöstä otettuja valokuvia, jotka sisälsivät erilaisia kasveja ja luontonäkymiä. Havaittiin, että näitä kuvia katsottaessa osallistujien fysiologinen tila koheni, joka viittaa stressin fysiologisten vaikutusten vähenemiseen. (Chang & Chen 2005, 1358.) Tutkimukset ovat lisäksi osoittaneet, että jopa minimaalinen yhteys luontoon, kuten luontomaiseman katsominen ikkunan läpi, voi edistää sairaalahoitossa olevien potilaiden parantumista, vähentää sairastumisen riskiä vankiloissa sekä edistää terveyttä työpaikoilla (Kahn ym. 2009, 37). Voidaan siis päätellä, että luonnon tarkastelu edistää fyysistä hyvinvointia jopa välillisesti esimerkiksi kuvien tai ikkunoiden kautta, mutta monipuolisimmat hyödyt luonnon hyvinvointivaikutuksista saadaan oleskelemalla fyysisesti luonnossa.

2.2 Luonnon vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

Luonnossa oleskelu ja liikkuminen vaikuttaa myönteisesti psyykkiseen hyvinvointiin, sillä luonto kohentaa mielialaa, virkistää, rentouttaa ja lisää myönteisiä tunteita. Luonnossa liikkuminen voi auttaa mielenterveyden haasteisiin, kuten masennukseen, sillä masentuneisuuden oireiden on tutkittu vähenevän luonnossa. Mitä useammin luonnossa liikutaan, sitä parempi psyykkisen hyvinvoinnin on tutkittu olevan. Luonto auttaa niin palauttamaan kuin rakentamaan henkisiä voimavaroja: siellä oleskellessa elvytään arjen kuormituksesta, stressi vähenee, on helpompi keskittyä omien ajatusten ja tunteiden käsitteilyyn sekä unen laatu paranee. (UKK-instituutti 2021.)

Luonnossa liikkuminen voi edistää sosiaalista hyvinvointia, sillä mielialan kohoneminen auttaa suhtautumaan toisiin myönteisemmin ja siten yhteisöllisyyden kokemus vahvistuu (Metsähallitus s.a.). Kun luonnossa liikutaan yhdessä

toisten kanssa, tapahtuu sosiaalista vuorovaikutusta, joka auttaa rakentamaan henkisiä voimavaroja (UKK-instituutti 2021). Toisaalta henkiset voimavarat ja psyykinen hyvinvointi rakentuvat silloinkin, kun luonnossa liikutaan tarkoituksettisesti yksin. Tutkimuksessa, johon osallistui 19–64-vuotiaita miehiä ja naisia Norjasta, Saksasta sekä Uudesta-Seelannista, todettiin, että luonnossa yksin saadut kokemukset tarjoavat laajan kirjon psykofyysisiä väyliä parempaan hyvinvointiin. Tutkimuksessa hyvinvointia tarkasteltiin PERMA-V-mallin kautta, jonka kuusi osa-alueita ovat positiiviset tunteet, uppoutuminen/läsnäolo, ihmissuhteet, merkityksellisyys, tavoitteiden saavuttaminen sekä elinvoimaisuus. Tulosten mukaan kaikki kuusi toisiinsa kytkeytyvää hyvinvoinnin osa-alueita ilmenivät luonnossa yksin liikuttaessa iästä tai sukupuolesta riippumatta, ja tulos oli huomattavissa kaikissa kolmessa kansallisessa otoksessa. On kiinnostavaa, että tutkimuksen mukaan suurin osa osallistujista raportoi kokeneensa yhteyden luontoon, toisiin sekä itseensä kasvaneen, sen sijaan, että olisi kokenut luonnossa yksinäisyyttä. (Petersen ym. 2021.) Voidaan siis todeta, että luonnossa liikkumisella on positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin, tekipä sitä yksin tai yhdessä toisten kanssa.

Lyhyelläkin luontovierailulla on myönteisiä vaikutuksia, sillä tutkimusten mukaan jo viiden minuutin oleskelu luonnossa parantaa mielialaa (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2022). Niin ikään Derbyn yliopiston teettämän tutkimuksen (2019) mukaan luonnossa vietetty ajan määrä ei ole hyvinvoinnin lisääntymisen kannalta tärkein tekijä, vaan se, kuinka tuon ajan käyttää. Tutkimuksessa todettiin luontoyhteyden kokemisen ja vahvistamisen esimerkiksi yksinkertaisten luonnossa toteuttavien aktiviteettien kautta olevan useimmiten yhteydessä hyvinvoinnin lisääntymiseen ja henkisen pahoinvoinnin vähenemiseen. (Richardson ym. 2021, 17.)

2.3 Luontosuhde

Luontokäsityksen käsite liittyy olennaisesti luontosuhteeseen. Luontokäsityksellä tarkoitetaan ihmisen tietopohjaista suhdetta luontoon sekä tiedollisia käsityksiä luonnosta. Luontosuhde käsitteenä sisältää luontokäsityksen, mutta siihen sisältyy muitakin tekijöitä: ihmisen emotionaalinen eli tunneperäinen, kokemuksellinen sekä toiminnallinen suhde luontoon. Luontosuhdetta voidaan tar-

kastella sekä subjektiivisena eli ihmisen oman kokemuksen kautta että erilais-
ten instituutioiden tasolla. (Haverinen ym. 2021, 17.) Kun ihmisten luontosuh-
teita on tutkittu, on tutkimuskohteeksi asetettu usein se, missä määrin yksilö
kokee olevansa osa luontoa. Luontosuhde voi siis tarkoittaa ihmisen käsitystä
luontoon kuulumisesta. Käsitteeseen liittyy yksilön kokemus luonnosta osana
identiteettiään. (Haverinen ym. 2021, 19.)

Luontosuhdetta on niin ikään selitetty yksilön tapana suhtautua luontoon eli sii-
hen sisältyy luontoon liittyvät asenteet ja ajatukset. Jokaisella yksilöllä on siis
oma, henkilökohtainen luontosuhde, jonka kehittyminen alkaa jo ihmisen en-
simmäisinä elinvuosina. (MLL s.a.) Kun lapsille tarjoutuu jo ensimmäisten elin-
vuosien aikana mahdollisuuksia ihmetellä luontoa ja sen monimuotoisuutta, se
todennäköisesti kasvattaa heissä myöhemmin arvostusta luontoa kohtaan sekä
halua suojella sitä. Luontosuhteen kehittymiseen tarvitaan siis luonnossa saa-
tuja elämyksiä ja kokemuksia, sillä ilman niitä arvostusta luontoa kohtaan ei
synny. (Polvinen ym. 2012, 8.)

Luontosuhteen rinnalla puhutaan usein luontoyhteyden käsitteestä, jolla viita-
taan ihmisen kokemukseen olla osa luontoa. Luontoyhteyttä voidaan kuvailla
adjektiivein: se voidaan määritellä esimerkiksi heikoksi tai vahvaksi. Luontoyh-
teys voi olla jopa katkennut. (MLL s.a.) Luontosuhteen ja luontoyhteyden erona
voitaisiin siis pitää sitä, että vaikka ihmisen luontoyhteys olisi katkennut, hänellä
on edelleen luontosuhde: käsityksiä, ajatuksia ja asenteita luonnosta sekä
omasta paikastaan osana luontoa.

Luontosuhde on käsitteenä herättänyt kuitenkin kritiikkiä. Mikäli käsitettä tar-
kastellaan kriittisesti, sen voidaan ajatella ylläpitävän erottelua ihmisen ja
luonnon välillä. (Haverinen ym. 2021, 17.) Tilalle kaivattaisiinkin ehkä uutta kä-
sitettä, joka erottelun sijaan sitoisi ihmistä ja luontoa yhteen, eikä irrottaisi
luontoa ihmisestä erilliseksi kokonaisuudeksi. Tutkijat Arto O. Salonen ja
Raisa Foster puhuvat kietoutuneisuuden käsitteestä. Kietoutuneisuus on luon-
tosuhdetta laajempi käsite, joka kuvaa ihmisen ja luonnon erottamattomuutta,
ja se voidaan ymmärtää kokonaisvaltaisempana maailmaan kuulumisena.
(Haverinen ym. 2021, 17.)

3 LUONTOLIIKUNTA

Liikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, jota tehdään joidenkin syiden tai tavoiteltujen vaikutusten takia (Liikuntaan liittyviä määritelmiä 2015). Taustalla voivat olla esimerkiksi sosiaaliset syyt. Liikunnalla on lukuisia positiivisia vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille sekä terveyden tilalle ja sen avulla voidaan ehkäistä monia elintapasairauksia. (THL 2020.) Liikunnan harrastaminen esimerkiksi laskee verenpainetta, nostaa HDL-kolesterolin pitoisuutta veressä, ehkäisee monia syöpiä, tukee tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa sekä auttaa painonhallinnassa. Lisäksi liikunta vähentää riskiä sairastua masennukseen ja voi toimia apukeinona sen hoidossa. Liikunnalla on siis vaikutuksia niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin. (THL 2022.) Se tuottaa subjektiivisia kokemuksia, kuten mielihyvää, mieleisiä kokemuksia ja elämyksiä (UKK-instituutti 2021).

Luontoliikunnan käsite on laaja, sillä sen katsotaan kattavan minkä tahansa luonnossa tapahtuvan liikunnan (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2022). Käsitteenä luontoliikunta voidaan rinnastaa esimerkiksi ulkoiluun tai luonnon virkistyskäyttöön. Luontoliikuntaa on niin polkujuoksu, geokätköily, lintujen tarkkailu kuin luontopoluilla liikkuminenkin. (Metsähallitus s.a.) Näiden lisäksi retki uimarannalle, kävelylenkki lähimetsässä tai joogahetki omalla kotipihalla ovat esimerkkejä luontoliikunnasta. Suomen luonto on erinomainen ja monipuolinen harrastusympäristö monelle liikuntamuodolle ja luonto löytyy läheltä useimpia suomalaisia. Jokamiehen oikeudet takaavat sen, että suomalaiset saavat käyttää luontoa vapaa-ajan viettoonsa lähes aina ilmaiseksi. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2022.) Omatoimiliikkujalta Suomen luonto tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet erilaisten lajien harrastamiseen, mutta luontokohdeissa toimivat yritykset sekä ohjelmapalvelut tarjoavat virkistävää vaihtelua ja uusia elämyksiä luonnossa liikkumiseen (Metsähallitus s.a.).

4 LUKIOLAISTEN LIIKKUMINEN

Lukiolaisten suhdetta ja mielipiteitä liikkumiseen on selvitetty aiemmin Kirsti Siekkisen, Johanna Kujalan, Jouni Kallion, Harto Hakosen ja Tuija Tammelinin toimesta vuonna 2021. Heidän tekemänsä tutkimus oli osa Opiskelijan fyysisen aktiivisuus, toimintakyky ja hyvinvointi -tutkimusta sekä liittyi Liikkuva

opiskelu -ohjelman tutkimukseen ja seurantaan. Siekkisen ym. teettämään kyselyyn he saivat vuosien 2017 ja 2018 aikana 888 vastausta 15–20-vuotiailta toisen asteen opiskelijoilta. Tähän tutkimukseen sisältyi niin ammatillisessa koulutuksessa kuin lukio-opetuksessa olevia nuoria. (Siekinen ym. 2021, 86.)

Tutkimuksen tulosten perusteella lukiolaisista 84 % oli sitä mieltä, että liikunta on välttämätöntä kunnossa pysymisen kannalta. Lukiolaisista 71 % oli sitä mieltä, että liikunta toimii opiskelun tukena ja suurin osa heistä (84 %) koki tuntevansa hyvin alueen liikuntamahdollisuuksia. (Siekinen ym. 2021, 88–90.) Tutkimuksessa tehtiin kuitenkin merkittävä havainto koskien lukiolaisten fyysistä aktiivisuutta, sillä tuloksen mukaan minimisuositus fyysisen aktiivisuuden suhteen täyttyy vain 9 %:lla (Siekinen ym. 2021, 92). Myös UKK-instituutin ja Jyväskylän yliopiston tekemä Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus (2020) tukee tätä tulosta. LIITU-tutkimuksen mukaan 14 % 16–20-vuotiaista nuorista liikkuu vähintään tunnin päivässä, joka on siis hieman korkeampi tulos kuin Siekkisen ym. tekemän tutkimuksen mukaan. (Kokko ym. 2021, 16.) Voidaan kuitenkin todeta, että tutkimukset antavat yhdenmukaisen tuloksen siitä, että nuoret liikkuvat liian vähän suosituksiin verrattuna.

4.1 Liikkumisen suositus

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat toisen vuoden lukio-opiskelijat, joiden ikäjakauma on 16–18 vuotta riippuen syntymäajasta. Heihin voidaan siis soveltaa niin koulu- kuin aikuisikäisten liikkumisen suosituksia. Suomalaisten liikkumisen suositukset pohjautuvat Yhdysvaltain terveysviraston vuonna 2018 päivittämään liikkumisen suositukseen (UKK-instituutti 2022). Suositusten taustalla on tehty laajaa, kansainvälistä tutkimustyötä, ja niiden tavoitteena on ylläpitää ja parantaa kokonaisvaltaista terveyttä sekä vähentää riskiä sairastua kroonisiin sairauksiin (U.S. Department of Health and Human Services 2018). Kuten kuvasta 1 nähdään, UKK-instituutin asettamien suositusten mukaan kouluikäisten (7–17-vuotiaat) tulisi harrastaa reipasta ja rasittavaa liikuntaa vähintään tunti päivässä. Sen mukaan nuoren olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä monipuolisesti ja suurin osa liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. (UKK-instituutti 2023.)



Kuva 1. Liikkumisen suositus 7–17-vuotiaille (UKK-instituutti 2023)



Kuva 2. Liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (UKK-instituutti 2022)

Kun siirrytään tarkastelemaan aikuisten liikkumisen suosituksia (18–64-vuotiaat), muuttuvat suositukset enemmän suuntaa antaviksi. Määrät vähenevät niin lihaskuntoa kehittävän liikunnan kuin reippaan ja rasittavan liikunnan

osalta päiväkohtaisista suosituksista viikkotasolle, kuten kuvasta 2 voidaan huomata. (UKK-instituutti 2022.)

Yhteiskunnan digitalisaation ja lukioiden teknologiaan painottuvan opetustavan myötä lukiolaisten istuminen tietokoneiden ääressä on lisääntynyt entisestään. Koulussa aikaa joudutaan viettämään tietokoneen ääressä tuntikausia ja kotiin päästyä sama jatkuu kotitehtävien merkeissä. Mihin väliin sijoittuu fyysinen aktiivisuus, varsinkaan jos toistuvaa harrastustoimintaa jonkin lajin parissa ei ole?

UKK-instituutin ja Jyväskylän yliopiston yhteistyössä tekemän LIITU-tutkimuksen (2020) kohderyhmänä olivat 16–20-vuotiaat nuoret (Kokko ym. 2021, 11). Tutkimuksen mukaan vain 14 % 16–20-vuotiaista nuorista liikkuu vähintään tunnin päivässä (Kokko ym. 2021, 16). Nuorten käyttämien liikemittarien mukaan liikkumisen suosituksen täytti vain 2,6 % nuorista. Liikkumisen suosituksen saavuttamista tarkasteltiin vain niillä nuorilla, jotka käyttivät liikemittaria vähintään neljänä päivänä, ainakin 10 tuntia päivässä. (Kokko ym. 2021, 29.) Yleisimmäksi liikunnan esteeksi kerrotaankin ajan puute, muut harrastukset tai viitsimisen puute (Kokko ym. 2021, 52). Tämä tukee ajatusta siitä, että lukiolaisen voi olla vaikeaa sijoittaa liikkuminen osaksi päiväänsä.

4.2 Lukiolaisten luontoliikunta

Kun pohditaan nykyaikaa ja nyky maailmaa, korostuu digitaalisten välineiden käyttö osana arkea yhä enemmän. Älylaitteet sekä niihin saatavat sovellukset voivat parhaassa tapauksessa tukea liikkumista ja innostaa käyttäjiään siihen. Kuitenkin kääntöpuolena ovat sovellukset, jotka pitävät käyttäjänsä pitkiäkin aikoja paikoillaan tai istuma-asennossa. Pitkällä aikavälillä tämä voi mahdollisesti heikentää fyysistä kuntoa sekä altistaa esimerkiksi ylipainolle. Moni nuori kokee hallitsevansa itse henkilökohtaisten digilaitteiden käyttöä. Nuorille teetetyin kyselyn mukaan (Mannerheimin Lastensuojeluliiton kysely) netin käyttö olikin venynyt yli puolella nuorista suunniteltua pidemmäksi. (Huotilainen 2021.) Onkin tutkittu, että ajan puute luonnossa johtuu suurelta osin television tai tietokoneen näytön ääressä vietetystä ajasta. Tämä ”luonnon puute” on yhdistetty myös masennukseen. (Delagran s.a.) Ruutuaikaa voidaankin siis pitää

yhtenä mahdollisena tekijänä, joka voi vaikuttaa lukiolaisten luonnossa liikkumisen aktiivisuuteen joko positiivisessa tai negatiivisessa valossa.

Ovatko nykynuoret sitten täysin vieraantuneita luonnosta? Huttunen ja Kulha (2020) olivat huolissaan tästä samasta asiasta, mutta tutkimuksensa perusteella he totesivat, että yhdeksäsluokkalaisten luontosuhde oli hyvällä tasolla ja luonnossa oleskelu sekä siellä koettu palautuminen vaikutti nuorten onnellisuuteen. Metsä näyttäytyi heille paikkana, jonne menttiin rauhoittumaan ja pohdiskelemaan, ja nuoret kokivat, että siellä sai ladattua akkuja ja nollattua ajatuksia. (Huttunen & Kulha 2020, 79.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään lukiolaisten luontosuhteeseen, mutta yhdeksäsluokkalaiset ovat ikänsä puolesta hyvin lähellä lukioikäisiä, joten tutkimustietoa pystytään soveltamaan jossain määrin tämän työn kohderyhmään eli lukiolaisiin. Aaltonen ja Simola (2016, 41) kuitenkin päättelivät tutkimuksessaan saamiensa vastausten perusteella, että luontoliikunta ei ole lukiolaisten keskuudessa erityisen suosittu vapaa-ajan harrastus. Vastausten perusteella voitiin päätellä, että mitä aktiivisempi opiskelija oli elintavoiltaan, sitä myönteisemmin hän suhtautui lukion luontoliikuntatunteihin.

Kun tarkasteltiin opiskelijoiden kokemia luontoliikuntataitoja, havaittiin niillä olevan yhteys asenteeseen ja suhtautumiseen lukion luontoliikuntaa kohtaan. Koska opiskelijat kuitenkin kokivat luontoliikuntataitonsa kokonaisuudessaan vähintään kohtalaisiksi, voidaan tutkimuksen perusteella todeta, että suhtautuminen luontoliikuntaan on varsin myönteistä. (Aaltonen & Simola 2016, 42, 43.) Huttunen ja Kulhan (2020) tutkimus antaa lisävaloa siihen, miksi nuoret mahdollisesti suhtautuvat myönteisesti luontoon. Onnellisuuskertomuksissaan nuoret kertoivat esimerkiksi, että luonnossa oleskelu antaa iloa ja energiaa silloin, kun mieli on maassa. Kertomuksista kävi ilmi, että luonto auttaa heitä palautumaan ja nollaamaan ajatuksiaan. (Huttunen & Kulha 2020, 69.) Tämän puolesta puhuu lisäksi Pasasen väitöskirja, jossa todetaan, että mitä suurempi oli tarve vähentää stressiä, sitä suurempaa oli koettu elpymisen tunne ja hyvinvointi luonnossa käymisen jälkeen. Tutkimuksessa verrattiin elpymisen kokemuksia sisä- ja luontoliikunnan jälkeen, ja todettiin, että elpyminen oli hie- man suurempaa luonnossa tapahtuneen liikkumisen jälkeen. (Pasanen 2019, 9, 10.)

Ida Tuinan tekemän pro gradu -tutkielman (2019, 42) mukaan lukiolaisten suosituin liikuntamuoto luonnossa on juoksu tai hölkkä (80 %). Pojilla tämä nousi tulosten mukaan suosituimmaksi lajiksi (77 %), kun taas tytöillä kävely/sauvakävely (86 %) oli hieman juoksua yleisempää. Tulosten mukaan kolmanneksi suosituin laji lukiolaisilla oli pyöräily/maastopyöräily, jonka harrastajamääräksi nousi 70 % lukiolaisista. (Tuina 2019, 42.) Tuloksista voidaankin siis huomata, että lukiolaiset suosivat helposti saatavilla olevia, maksuttomia sekä välineettömiä liikuntamuotoja.

4.3 Luontoliikunta lukion opetussuunnitelmassa

Lukion uusin opetussuunnitelma opinnäytetyötä tehdessä on vuodelta 2019, mutta päivityksiä on tehty vuonna 2021 (Opetushallitus s.a.). Opetussuunnitelman mukaan lukion liikunnan opetuksen tavoitteena on korostaa aktiivisen elämäntavan merkitystä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä ohjata opiskelijaa ottamaan itse vastuuta fyysisestä aktiivisuudestaan (Opetushallitus 2019, 333). Lukio-opetuksessa liikunnan osalta opiskelijoille pakollisia kursseja on kaksi kappaletta. Näiden lisäksi tarjolla on kolme vapaavalintaista kurssia. (Opetushallitus s.a.) Millään kurssilla luontoliikunta ei ole pääasiallisena teemana tai painopisteenä. Luontoliikunnan ilmeneminen liikunnan opetussuunnitelmassa kauttaaltaan jää hyvin pieneksi.

Lukion Oppiva liikkuja -kurssilla (LI1) luontoliikunta tuodaan esiin siinä määrin, että kurssin keskeisenä sisältönä mainitaan, että liikuntataitoja sovelletaan opetusympäristön mahdollisuuksia hyödyntäen. Esille tuodaan kesä-, talvi-, luonto- ja vesiliikunnan sekä sisä- ja ulkoliikunnan vaihtoehtojen monipuolinen toteuttaminen. (Opetushallitus s.a.) Tämä ohjeistus antaa siis opettajille hyvin paljon valinnan varaa. Vapaavalintaisista kursseista Uudet mahdollisuudet (LI3) ja Yhdessä liikkuen (LI4) yhteydessä luontoliikunta tuodaan hiukan esiin. Uudet mahdollisuudet -kurssilla (LI3) keskeisenä osana on fyysinen toimintakyky ja tämän yhteydessä opetussuunnitelmassa tuodaan esille erilaisia mahdollisuuksia luontoliikuntalajeista. Opetussuunnitelmassa todetaan näin: ”Moduuliin perustuvan opintojakson sisällöissä ja oppimisympäristöissä monipuolisuus korostuu: esimerkiksi tasapainotaidot kehittyvät eri tavoin luonnossa, sa-

lissa, kentällä, vedessä tai lumessa”. Yhdessä liikkuen -kurssilla (LI4) keskeisenä sisältönä mainitaan luontoliikunta. Usein tämän kurssin pääpaino on kuitenkin monissa lukioissa vanhojenpäivän tanssit. (Opetushallitus s.a.)

Nykyinen lukioiden opetussuunnitelma (2019) sisältää siis joitakin mainintoja luontoliikunnasta osana liikunnan opetusta, mutta jättää kuitenkin suhteellisen paljon opettajille varaa valita ja toteuttaa näitä omalla tavallaan (Opetushallitus 2019, 333–338). Tietoisuus luontoliikunnasta, sen hyvinvointivaikutuksista ja mahdollisuuksista toteuttaa sitä voivat siis jäädä osalla nuorista heikommalle tasolle, riippuen paljolti siitä, millaisen panoksen kukin opettaja luontoliikunnalle opetuksessaan antaa.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää lukio-opiskelijoiden kokemuksia ja näkemyksiä luontoliikunnasta sekä heidän luontosuhteensa tasoa. Kyselytutkimuksena tehdyn selvityksen pohjalta kehitettiin toimeksiantajalukioiden opiskelijoille digitaalinen luontoliikuntaopas (liite 1) tarjoamaan heille ideoita luontoliikunnan toteuttamiseen, vahvistamaan opiskelijoiden luontosuhdetta sekä tukemaan liikunnan- ja terveystiedon opetusta.

Tavoitteena on oppaan avulla lisätä lukiolaisten tietoisuutta luontoliikunnan vaikutuksista hyvinvointiin niin fyysisellä kuin psyykkiselläkin tasolla. Oppaan kautta lukiolaisten tietoisuuteen tuodaan luonnon tarjoamia liikuntamahdollisuuksia ja mahdollisia uusia ideoita luonnossa liikkumiseen. Tämän myötä nuorten luontosuhde voisi voimistua, sekä arvostus ympäristön monipuolisuutta ja ainutlaatuisuutta kohtaan kasvaa. Opas voi tuoda liikunnan sekä mahdollisesti terveystiedon opetukseen lisäarvoa kannustamalla opiskelijoita niin omatoimiseen kuin ryhmässä tapahtuvaan luontoliikuntaan, ja opettajat voivat hyödyntää opasta liikuntatuntien sisältöä suunnitellessaan.

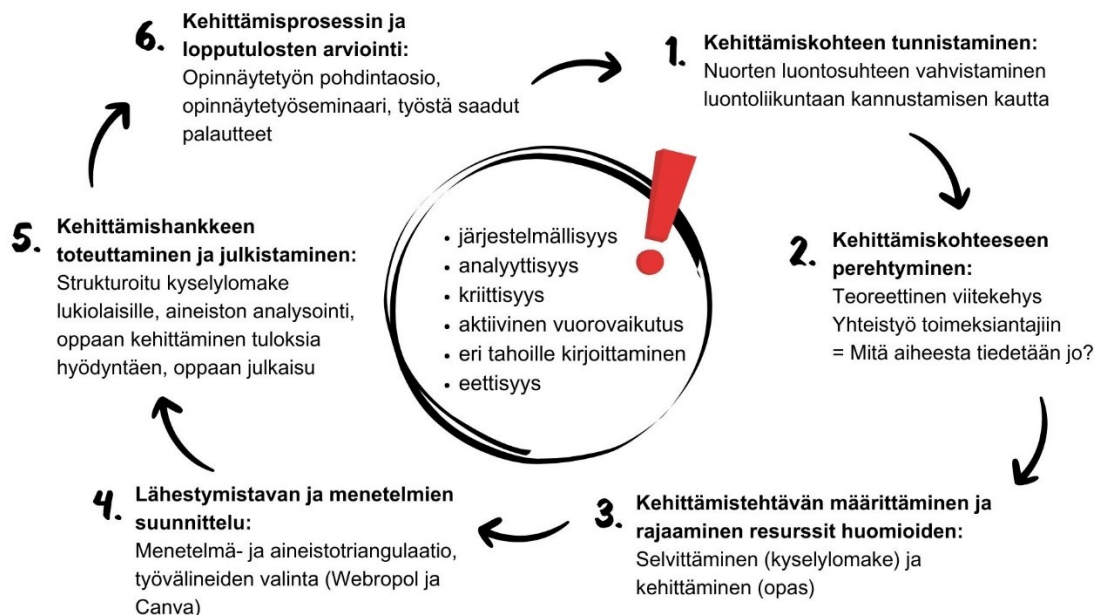
5.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyössä oli kaksi toimeksiantajaa eri puolelta Suomea, koska työhön haluttiin saada alueellista näkökulmaa ja monipuolisuutta sekä enemmän vertailtavuutta selvitysosuuden tuloksiin. Päijät-Hämeestä mukaan saatiin Orimat-

tilan Erkkö-lukio. Lukio tarjoaa mahdollisuuden niin yleislinjan, robo-medialinjan kuin urheilulinjankin valintaan. Lukiossa opiskeli syyskuussa 2023 noin 150 opiskelijaa. Toinen lukio päädyttiin valitsemaan Itä-Suomesta opiskelupaikkakunnalta Savonlinnasta, jossa toimii Savonlinnan lyseon lukio. Lukiossa opiskeli syyskuussa 2023 noin 430 opiskelijaa ja myös tässä lukiossa on mahdollisuus niin yleislinjan kuin urheilulinjan valintaan.

5.2 Menetelmällinen lähestymistapa

Opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö eli sen tarkoituksena on ensin selvittää ja selvityksen perusteella käynnistää kehittämisprosessi (kuva 3). Työn alkuvaiheessa määriteltiin tavoitteet, suunniteltiin niiden pohjalta toteutus, valittiin sopivat menetelmät, aikataulutettiin ja vaiheistettiin työskentelyä sekä pohdittiin työstä saatujen tuloksien ja tuotoksen arviointia ja palautteen keräämistä. (Airaksinen ym. 2022, 15.) Kehittämistutkimus koostuu erilaisista tutkimusmenetelmistä eikä täten ole oma tutkimusmenetelmänsä. Kehittämistutkimus on luonteeltaan monimenetelmällinen tutkimusote. Täten siinä yhdistyvät sekä kvalitatiivinen eli laadullinen että kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusmenetelmä. (Kananen 2012, 19.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan sanoja tai kokonaislauseita, ja sen avulla pyritään ymmärtämään ilmiötä syvällisemmin. Määrällisessä tutkimuksessa taas kohteena ovat luvut ja niiden avulla voidaan luoda matemaattisia sekä tilastotieteellisiä laskuprosesseja. (Kananen 2012, 29–30, 32.)



Kuva 3. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi (mukaillen Ojasalo ym. 2009, 24)

Kuvassa 3 on esitelty opinnäytetyön tutkimuksellinen kehittämistyön prosessi vaihe vaiheelta Ojasalon, Moilasen ja Ritalahden (2009, 24) prosessimallia mukaillen. Prosessin vaiheita kuvaavien otsikoiden alla on lyhyesti kuvattu, miten kyseinen vaihe toteutuu ja ilmenee tässä opinnäytetyössä. Kuvassa keskellä on lista tutkimuksellisen kehittämistyön ominaisuuksista, jotka ovat keskeisen tärkeitä huomioida koko prosessin ajan (Ojasalo ym. 2009, 24).

Kun tutkittavaa ilmiötä pyritään ymmärtämään mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, voidaan yhdistää eri tutkimusmenetelmiä ja tällöin puhutaan triangulaatiosta. Triangulaatiota voidaan hyödyntää esimerkiksi yhdistämällä eri tutkimusmenetelmiä, kuten laadullista ja määrällistä tutkimusotetta, tai erilaisia aineistoja. (Kananen 2014, 120, 121.) Tässä opinnäytetyössä hyödynnettiin sekä menetelmä- että aineistotriangulaatiota yhdistämällä määrällistä (kyselylomakkeen monivalintakysymykset) ja laadullista tutkimustapaa (kyselylomakkeen avoimet kysymykset) sekä käyttämällä oppaan rakentamisessa kyselylomakkeella kerätyn tutkimusaineiston lisäksi valmiita aineistoja ja tutkimustietoa. Näin pyrittiin lisäämään tutkimuksen luotettavuutta, sillä triangulaatioita käyttämällä voidaan pyrkiä eri näkökulmien kautta vähentämään mahdollisia virheitä tai tiedonkeruun aukkoja. (Kananen 2014, 121.)

Työssä on havaittavissa toiminnallisen opinnäytetyön piirteitä, sillä toiminnallisen opinnäytetyön keskeisiin piirteisiin kuuluu kehittämistarpeeseen vastaaminen, joka määritellään yhdessä työelämäkumppanin kanssa (Airaksinen ym. 2022, 15). Tämän työn tapauksessa kehittämistarpeeksi määriteltiin yhdessä toimeksiantajien kanssa lukiolaisten luontosuhteen vahvistaminen sekä tietoisuuden lisääminen luontoliikunnan ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä ja keinoista toteuttaa luontoliikuntaa.

Toiminnallinen opinnäytetyö on ikään kuin työelämäkumppanin, asiakkaiden tai kohderyhmän kanssa kuljettu yhteinen matka, jossa jaetaan ja pyritään ymmärtämään kaikkien osapuolten tietoja, taitoja ja näkökulmia. Toiminnallinen opinnäytetyö vaatii tekijöiltään joustavuutta ja sopeutumiskykyä, sillä kehittämistyö etenee aina tilannekohtaisesti ja odottamattomat tilanteet, tulokset ja muutokset ovat lähestulkoon väistämättömiä. Työssä toteutuva toiminnallinen

lähestymistapa valmistaa työelämään, sillä se kehittää vuorovaikutustaitoja, eri näkökulmien huomioimista sekä joustavuutta. (Airaksinen ym. 2022, 20.) Tämän opinnäytetyön prosessin aikana työelämäkumppanuus on näkynyt niin toimeksiantajalukioiden opiskelijoiden kuin liikunnanopettajien toiveiden, näkökulmien sekä kehitysideoiden kuunteluna, joiden pohjalta opinnäytetyötä ja opasta on rakennettu pala palalta.

5.3 Kehittämistehtävät

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön kehittämistehtäviksi määriteltiin:

1. Selvittää lukio-opiskelijoiden kokemuksia ja näkemyksiä luontoliikunnasta osana heidän arkeaan, heidän ajatuksiansa luonnosta osana hyvinvointiaan sekä heidän luontosuhteensa tasoa.
2. Selvittää lukio-opiskelijoiden kokemuksia luontoliikunnasta osana lukio-opetusta sekä toiveita sen toteuttamiseen.
3. Selvittää lukio-opiskelijoiden näkemyksiä ja toiveita heille toteutettavasta luontoliikuntaoppaasta.
4. Kehittää selvityksen perusteella opiskelijoiden tarpeisiin ja toiveisiin vastaava lukiolaisen luontoliikuntaopas, joka tarjoaa opiskelijoille tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista, luontoliikunnasta sekä ideoita ja mahdollisuuksia luontoliikunnan toteuttamiseen eri vuodenaikoina omilla paikkakunnillaan. Opas voi toimia tukena liikunnan ja terveystiedon opetuksessa.

6 TOTEUTUS

Mahdollisimman käyttäjälähtöisen ja toimivan oppaan kehittämiseksi oli selvittävä käyttäjien, tässä tapauksessa siis lukiolaisten, kokemuksia sekä nykyistä tietopohjaa aiheesta. Oli tärkeää saada selville, minkälaisena lukiolaiset kokevat luontosuhteensa, mitä he ajattelevat luontoliikunnasta, minkälaisia totumuksia heillä kenties on arjessaan siihen liittyen ja minkälaisia toiveita heillä mahdollisesti oli oppaalle.

6.1 Kohderyhmä

Kohderyhmänä olivat toisen vuoden opiskelijat kahdesta eri lukiosta eri puolilta Suomea. Opiskelijat olivat yhteistyön aikana iältään 17–18-vuotiaita. Kohderyhmä sisälsi kaikki toisen vuoden opiskelijat molemmista lukioista. Mukana tukemassa projektia ja kontaktihenkilöinä toimivat koulujen liikunnanopettajat.

Tutkittavien yhteisluvun (N) odotettiin olevan n. 170 toisen vuoden lukio-opiskelijaa. Lopullinen vastaajamäärä varmistui vasta kyselyn sulkeuduttua, sillä opiskelijoiden oli mahdollista jättää halutessaan vastaamatta kyselyyn eikä esimerkiksi mahdollisia sairaspöissaoloja voitu tietää etukäteen, sillä kyselyyn vastaaminen tapahtui koulupäivän aikana. Lopullinen kokonaisvastaajamäärä oli 90 opiskelijaa, joista 65 vastasi kyselyyn kokonaisuudessaan ja 25 ei halunnut vastata kyselyyn ollenkaan.

6.2 Kyselylomakkeen laatiminen

Kyselylomakkeen laatiminen edellyttää sitä, että tutkimusongelma on määriteltä eli on pohdittu ja täsmennetty sitä, mikä on tutkimuksen tavoite ja mihin sen avulla halutaan saada vastaus tai vastauksia. On keskeisen tärkeää tutustua aihetta käsittelevään kirjallisuuteen, määrittellä oleellisia käsitteitä sekä valita tutkimusasetelma. (Heikkilä 2014, 45.) Vaikka opinnäytetyön painotus olikin kehittämistoiminnassa, tutkimuksellinen selvitys oli keskeinen osa prosessia, joten oli tärkeää huomioida nämä askelmerkit ennen kyselyn rakentamista.

Kyselyä laadittaessa oli tärkeää kiinnittää erityistä huolellisuutta kysymysten muotoiluun, sillä ne luovat pohjan ja perustan tutkimuksen onnistumiselle. Kysymysten sanamuodot oli valittava tarkkaan ja huolellisesti, etteivät ne olleet epämääräisen häilyviä tai toisaalta johdatelleet vastaajaa vastaamaan tietyllä tavalla. (Valli 2018, 93.) Kysymysten ja käsitteiden operationalisointi oli siis merkittävässä roolissa. Operationalisoimisella tarkoitetaan teoreettisten käsitteiden määrittelyä arkikieliseen muotoon, sekä niin, että jokainen vastaaja varmasti ymmärtää käsitteen tai kysymykset samalla tavalla (Vilkkä 2021a, 69). Tämä oli opinnäytetyön kannalta tärkeää, jotta vastaukset ja niiden tulkinta olivat mahdollisimman luotettavia ja osuvia. Lauseet ja kysymykset oli siis muotoiltava niin, että iältään nuori henkilö pystyy sisäistämään kysymyksen täysin ja vastaamaan siihen oikealla tavalla.

Jotta tähän tavoitteeseen päästiin, kyselylomakkeen (liite 2) toimivuus testattiin täysin kohderyhmää vastaavalla ulkopuolisella henkilöllä. Testaus tehtiin kognitiivisen haastattelun avulla, jotta voitiin varmistua kyselyn ymmärrettävyydestä ja terävöittää kysymyksiä. Kognitiivinen haastattelu on perinteinen

kyselylomakkeen testaamistapa, jonka avulla varmistutaan kyselyn selkeydestä ja saadaan vastausten välille vertailukelpoisuutta. Testihenkilö vastasi laadittuun kyselyyn ja samalla hänellä oli mahdollisuus ajatella kysymyksiä ja vastauksiaan ääneen tai vastata vain laadittuihin kysymyksiin testitilanteen jälkeen. Testin jälkeisten kysymysten avulla testaajalta kerättiin näkökulmia ja kokemuksia kyselylomakkeen selkeydestä, laadusta, puutteista ja liiallisuuksista. Testitilanne nauhoitettiin, jotta vastauksia voitiin vielä jälkeen päin tulkita ja kuulla uudestaan. (Vilkkä 2021a, 109–110.) Omille virheille on helppo sokeutua, joten ulkopuolisella henkilöllä testaaminen ja hänen esiin tuomansa näkökulmat toivat työhön merkittävästi lisää luotettavuutta ja arvoa.

Määrällistä ja laadullista tutkimustapaa yhdistelemällä (monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä sisältävä kyselylomake) pyrittiin selvittämään ja ymmärtämään millaisia kokemuksia ja näkemyksiä nuorilla on sekä miten ne jakautuvat ikäryhmän ja kohderyhmän koulujen keskuudessa (Vilkkä 2021a, 23). Kyselylomakkeen laadinta pohjautui siis paitsi teoreettiseen viitekehykseen, myös kehittämistyön sekä kohderyhmän huomiointiin. Kyselylomakkeella pyrittiin selvittämään tutkittavien näkemyksiä luontoliikunnasta sekä luontosuhteesta. Heille annettiin avointen kysymysten kautta mahdollisuus ilmaista kokemuksiaan ja mielipiteitään ilman rajoittavia vastausvaihtoehtoja sekä vaikuttaa oppaan rakentamiseen. (Heikkilä 2014, 47.) Monivalintakysymyksissä hyödynnettiin esimerkiksi määrällisissä tutkimuksissa paljon käytettyä Likertin asteikkoa. Kyseessä oli siis strukturoitu kyselylomake, jossa suurimmassa osassa kysymyksistä vastaaja valitsee itselleen valmiista vaihtoehdoista sopivimman vastausvaihtoehdon (Heikkilä 2014, 49). Hyvän tutkimuslomakkeen piirteisiin kuuluu lisäksi se, että samaa aihetta koskevat kysymykset voidaan ryhmitellä kokonaisuuksiksi selkeiden otsikoiden alle (Heikkilä 2014, 47). Kyselylomakkeessa nämä otsikoidut teemat olivat luonto ja luontosuhde, luontoliikunta, luontoliikunta lukiossa sekä luontoliikuntaopas.

Sähköinen kyselylomake laadittiin käyttäen Webropol-työkalua, joka tarjosi tietoturvallisen ympäristön kyselyyn vastaamiseen (XAMK s.a.). Digitaalinen vaihtoehto oli helppo valinta suurelle vastaajajoukolle jaettavaksi ja kyselyyn vastaaminen onnistui sen ansiosta ajasta ja paikasta riippumatta vaivattomasti. Digitaalisten välineiden käyttö on lukiolaisille arkipäivää, sillä lukion opetussuunnitelmaan on kuulunut jo useiden vuosien ajan, että opiskelijoita

ohjataan hyödyntämään digitaalisia oppimateriaaleja ja työvälineitä opinnoissaan (Opetushallitus 2019, 19). Sähköisen kyselylomakkeen uskottiin olevan nuorille turvallinen keino rehelliseen vastaamiseen, sillä lomakkeen täyttö tapahtui opettajan valvonnassa itsenäisesti ilman muiden mielipiteitä tai vertaispainetta. Tämä paine olisi voinut vaikuttaa väärentävästi tuloksiin ja sitä myötä tuottaa haasteita niiden analysointiin.

6.3 Aineiston keruu

Kysely toimitettiin toimeksiantajina toimivien lukioiden liikunnanopettajille sähköpostitse maaliskuun 2023 loppupuolella. Opettajat jakoivat kyselylomakkeen linkin eteenpäin toisen vuoden lukio-opiskelijoiden ryhmiä ohjaaville opettajille ja he puolestaan suoraan opiskelijoille. Ennen kyselyn toteuttamista selvitettiin osallistujien suostumus kyselyyn vastaamiseen (liite 3) sekä annettiin mahdollisuus tutustua tutkimustiedotteeseen (liite 4), jotka oli liitetty kyselylomakkeen ensimmäiselle sivulle. Kyselyyn vastaaminen tapahtui ryhmänohjaustunnin aikana, jolloin ryhmänohjaaja yleensä käsittelee opiskelijaryhmänsä kanssa yleisiä, ajankohtaisia asioita. Tämä asetti kyselyn laatimiselle aikaraamin, sillä kyselyn oli oltava tiivis ja ytimekäs, jotta siihen vastaamiseen ei kuluisi liikaa aikaa. Tiivis kysely toivottavasti helpotti opiskelijoiden keskittymistä siihen vastaamiseen. Kyselyyn vastaaminen tapahtui opiskelijoiden omilla tietokoneilla tai muulla mobiililaitteella ja näin ollen kyselyn vastaukset olivat käytettävissä heti, ja vastausten analysointi päästiin aloittamaan ilman viiveitä. Kyselyyn vastattiin anonyymisti ja siten, ettei niistä voitu tunnistaa vastaajaa. Kyselyn vastausajaksi annettiin viikko, mutta vastaajajoukon jäätyä odotettua pienemmäksi, pidennettiin vastausaikaa vielä toisella viikolla.

6.4 Aineiston analysointi

Webropol-työkalun kautta saatujen kyselytutkimuksen vastauksien jakauma koulujen välillä analysoitiin niin määrällisesti kuin laadullisesti riippuen kysymystyyppistä. Monivalintakysymykset analysoitiin Webropolin omaa raportointityökalua käyttäen: sovellus muutti saadut tulokset taulukko- ja diagrammimuotoon. Vertaile raporttiryhmiä -toiminnon kautta taulukoihin saatiin eriteltyä Savonlinnan ja Orimattilan lukioista saadut tulokset. Taulukoissa tulokset ilmenivät suorana jakaumana ja muuttujan frekvenssit prosentuaalisessa eli suhteellisessa taulukkomuodossa (Kananen 2012, 137). Webropol-työkalun Insight-

toiminnon kautta on mahdollista saada selville tuloksien tilastoarvoja eli keskiarvot, mediaanit, riippuvuudet ja keskihajonnat, mutta niitä ei tässä opinnäytetyössä hyödynnetty, koska opinnäytetyön pääpaino oli kehittämistyössä.

Avointen kysymysten vastauksia analysoitiin sisällönanalyysia ja aineiston kvantifiointia käyttäen. Aineiston kvantifioinnilla tarkoitetaan, että tässä tapauksessa perinteisellä tukkimiehen kirjanpidolla laskettiin, kuinka monta kertaa sama asia esiintyi vastauksissa tai kuinka moni vastaaja ilmaisi saman asian (Cantanzaro 1988; Burns & Goves 1997, Tuomi & Sarajärvi 2009, 120 mukaan). Laadullisen aineiston analysoinnin tulokset kirjattiin ylös Excel-taulukoihin ja dokumentaatioesimerkit löytyvät liitteistä 5, 6 ja 7.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan yksinkertaistetusti kuvata kolmiosaisena prosessina, jonka vaiheita ovat aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely sekä teoreettisten käsitteiden luominen (Miles & Huberman 1994, Tuomi & Sarajärvi 2009, 108 mukaan). Laadullista aineistoa analysoidessa aineiston pelkistäminen ilmeni tiivistämällä informaatiota sekä karsimalla työn kannalta epäolennaisia asioita pois. Aineiston ryhmittelyssä eli samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien ilmentämisessä hyödynnettiin aineiston kvantifiointia. Analyysin kaikissa vaiheissa oli keskeistä pyrkiä ymmärtämään vastaaja heidän omasta näkökulmastaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–120.) Sisällönanalyysin keinoin kyettiin saamaan nuorten kuvauksista käsityksen heidän luontosuhteestaan ja luontoliikuntatottumuksistaan sekä tietoudesta näihin liittyen. Tämä auttoi varsinaisen kehitystyön lopputuotteen eli luontoliikuntaoppaan suunnittelussa merkittävästi. (Vilka 2021b, 163.)

Kyselystä saadut avointen kysymysten laadulliset vastaukset olivat pääasiassa melko lyhyitä ja ytimekkäitä, joten niiden analysointi onnistui suhteellisen vaivattomasti: vastauksista etsittiin ja huomioitiin usein toistuvia sanoja sekä ilmauksia eli laadulliseen sisällönanalyysiin perustuen tunnistettiin ja nimettiin aineistossa ilmeneviä sisällöllisiä elementtejä. Sisällönanalyysia tehdessä yksi vaara voi olla yksityiskohtiin hukkuminen, mutta tämä on mahdollista välttää, kun analysointivaiheessa pyritään keskittymään aineistossa ilmeneviin eroavaisuuksiin sekä samanlaisuuksiin. Näin luodaan vertailukelpoisia analyysiyksikköjä. (Tietoarkisto s.a.) Aineiston vastauksissa tällaisia analyysiyksikköjä olivat esimerkiksi luonnossa liikkua koettu rauhoittuminen sekä vastaajien

keskuudessa suosituin luontoliikuntalaji kävely. Aineiston kvantifioinnin jälkeen vastaukset ilmaistiin sanapilvenä, jonka tekemiseen käytettiin WordArt-työkalua.

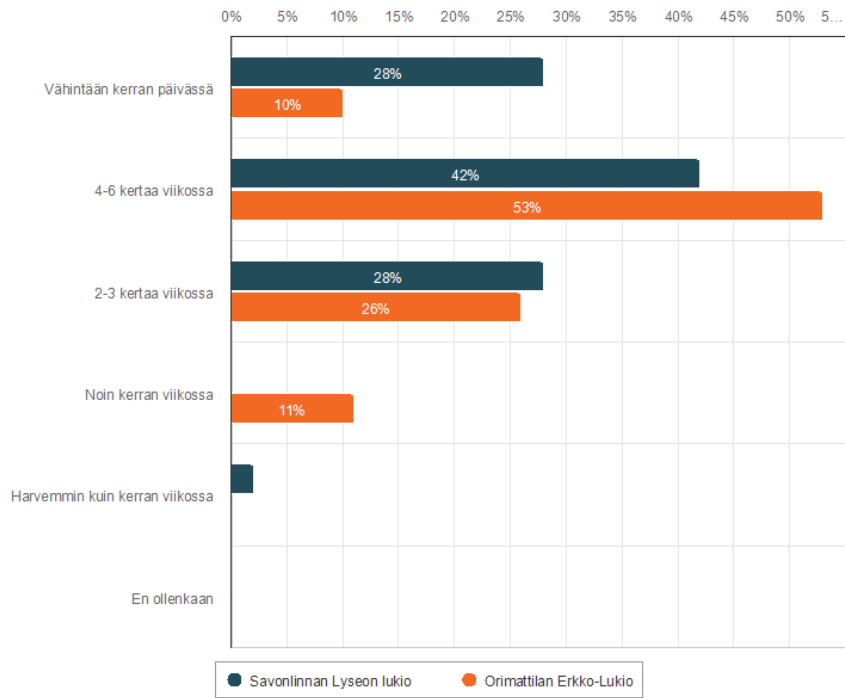
7 TULOKSET

Webropol-työkalun avulla teetetyn kyselytutkimuksen kautta saatiin lopulta yhteensä 90 vastausta. Näistä vastaajista 72 % (n = 65) täytti kyselylomakkeen kokonaan ja 28 % (n = 25) kieltäytyi vastaamasta kyselyyn. Tulokset on jaettu kyselyn aihepiirien mukaisesti tämän luvun alaotsikoiden alle. Webropol-tilaston mukaan kysely oli lopulta avattu 188 kertaa ja kyselyn oli aloittanut 115 opiskelijaa.

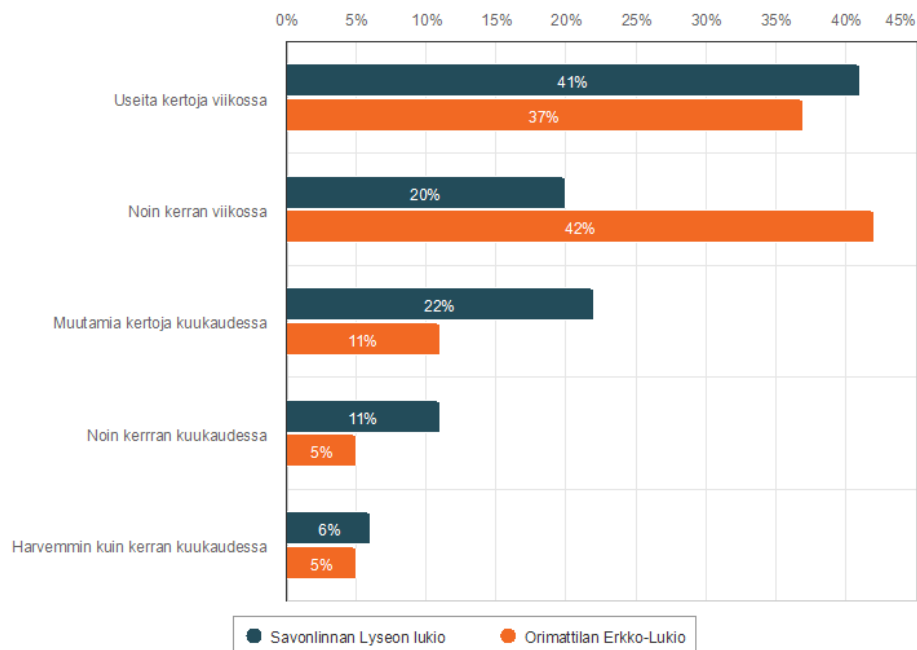
7.1 Taustatiedot

Savonlinnan lyseon lukiosta saatiin 46 vastausta ja Orimattilan Erkko-lukiosta 19 vastausta. Kohderyhmä kattoi noin 170 opiskelijaa, jolloin vastausprosentiksi koko kyselyyn saatiin 38 % (n = 65). Vastanneista opiskelijoista 41,5 % (n = 27) oli miehiä ja 58,5 % (n = 38) naisia.

Taustatiedoissa selvitettiin oppilaitoksen sekä sukupuolen lisäksi nuorten liikunta-aktiivisuutta sekä aktiivisuutta luonnossa liikkumiseen vapaa-ajalla. Kyselyn neljäs kysymys kuului *”Kuinka usein liikut vapaa-ajallasi vähintään puolen tunnin ajan?”* ja viides kysymys oli *”Kuinka usein liikut luonnossa vapaa-ajallasi?”*. Vastausten tulokset ja jakauma ilmenevät kuvista 4 ja 5.



Kuva 4. Liikkuminen vapaa-ajalla vähintään puolen tunnin ajan

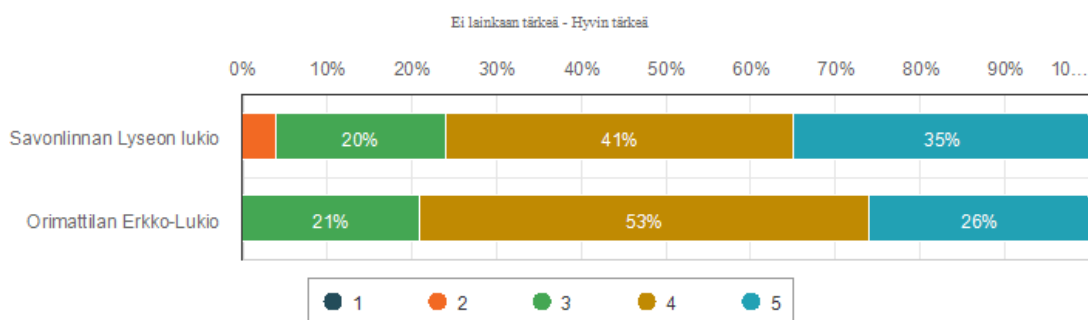


Kuva 5. Luonnossa liikkuminen vapaa-ajalla

Kuten kuvista 4 ja 5 voidaan huomata, ovat tulokset pääasiallisesti suositusten mukaisia. Saatujen tulosten mukaisesti Savonlinnan Lyseon Lukion opiskelijoista 61 % ja Orimattilan Erkko-lukion opiskelijoista 79 % liikkui luonnossa vapaa-ajallaan noin kerran viikossa tai useammin.

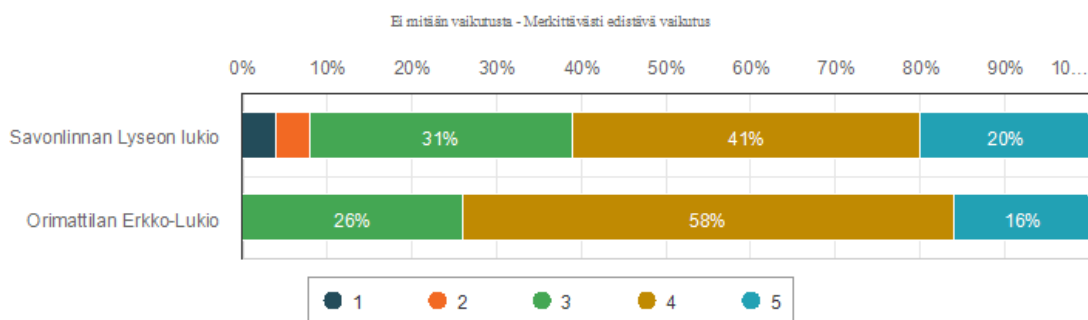
7.2 Luonto ja luontosuhde

Tässä kyselyn osiossa kartoitettiin nuorten suhdetta luontoon. Seuraava kysymys oli *”Kuinka tärkeäksi koet luonnon merkityksen itsellesi?”* ja vastausvaihtoehdot olivat Likertin 5-portaisen asteikon mukaan 1 = ei lainkaan tärkeä, 2 = ei kovin tärkeä, 3 = neutraali, 4 = tärkeä ja 5 = hyvin tärkeä. Kuten kuvasta 6 voidaan huomata, suurin osa opiskelijoista (77 %, n = 50) kokee luonnon merkityksen itselleen tärkeäksi tai hyvin tärkeäksi.

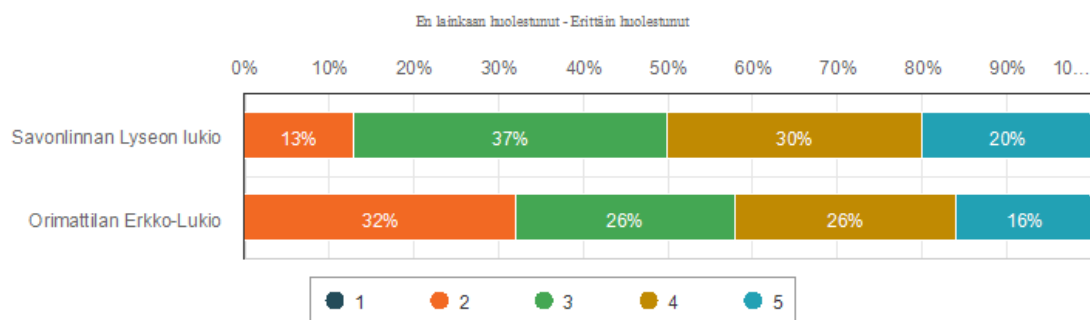


Kuva 6. Luonnon merkityksen tärkeys

Kyselyn seitsemäs kysymys oli *”Koetko luonnossa oleilun ja luonnossa liikkumisen edistävän hyvinvointiasi?”* ja vastausvaihtoehdot olivat 1 = ei mitään vaikutusta, 2 = hieman vaikutusta, 3 = kohtalaisesti vaikutusta, 4 = edistävä vaikutus ja 5 = merkittävästi edistävä vaikutus. Kuvasta 7 voidaan huomata, että tulokset antoivat molempien paikkakuntien osalta samansuuntaisia vastauksia. Erona kuitenkin se, että savonlinnalaisien vastauksissa esiin nousivat vaihtoehdot 1 = ei mitään vaikutusta (n = 2) ja 2 = hieman vaikutusta (n = 2) kun taas Orimattilan vastauksissa ei näitä vastausvaihtoehtoja ollut valittu kertaakaan.



Kuva 7. Kokemus luonnossa oleilun ja liikkumisen edistävästä vaikutuksesta hyvinvointiin



Kuva 8. Huolestuneisuus luonnon tilasta ja ympäristön tulevaisuudesta

Kyselyn kahdeksas kysymys oli ”*Kuinka huolestunut olet luonnon tilasta ja ympäristön tulevaisuudesta?*” ja vastausvaihtoehdot olivat 1 = en lainkaan huolestunut, 2 = hieman huolestunut, 3 = kohtalaisen huolestunut, 4 = hyvin huolestunut ja 5 = erittäin huolestunut. Kuten kuvasta 8 voidaan huomata, nuorten kokema ympäristöhuoli on yksi kyselyn merkittävimmistä tuloksista, sillä yksikään vastaajista ei voinut sanoa, ettei olisi lainkaan huolestunut luonnon tilasta ja ympäristön tulevaisuudesta. 50 % (n = 23) Savonlinnan lyseon lukion opiskelijoista ja 42 % (n = 8) Orimattilan Erkkö-lukion opiskelijoista ilmaisi olevansa hyvin tai erittäin huolestunut ympäristön tilasta.

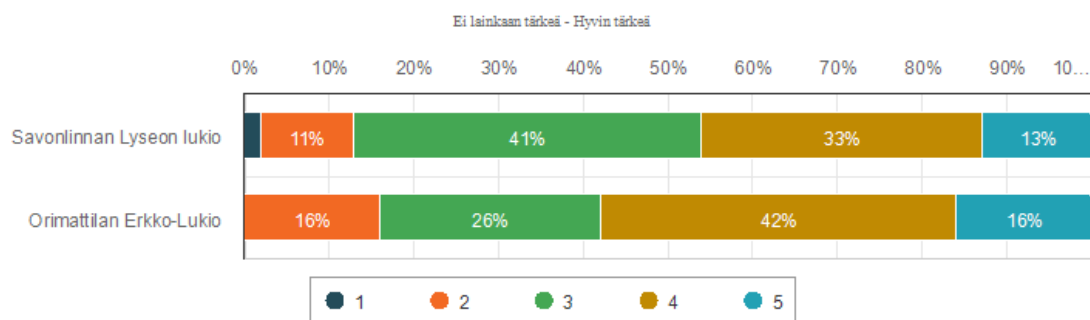
Kysymys yhdeksän oli avoin kysymys, ja se oli otsikoitu ”*Millaisia tunteita luonnossa liikkuminen sinussa herättää?*”. 65 vastaajasta 54 vastasi kysymykseen, ja vastauksissa painottuivat positiiviset tunteet kuten rauha, ilo ja vapaus.

Se rauhoittaa, opettaa, antaa kokemuksia.

Luonnossa tuntee olevansa vapaa

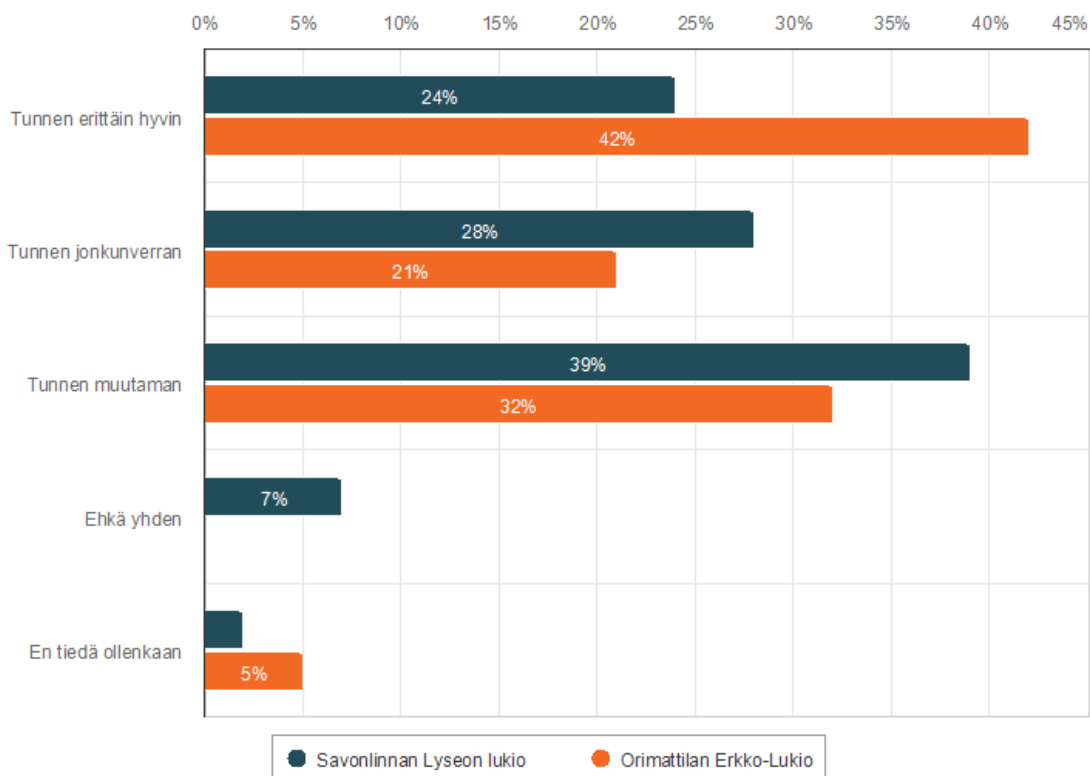
Ajatukset saa olla rauhassa, voi pohdiskella.

Todella hyvä fiilis tulee.



Kuva 10. Luonnossa liikkumisen tärkeys osana arkea

Kysymys 11 oli ”*Kuinka hyvin tunnet paikkakuntasi luontoliikuntamahdollisuuksia?*”. Kuvasta 11 ilmenevien tulosten perusteella voidaan päätellä orimattilalaisten opiskelijoiden tietämyksen paikkakunnan liikuntamahdollisuuksista- ja paikoista olevan hieman paremmalla tasolla verrattuna savonlinalaisiin opiskelijoihin, sillä orimattilalaisten suosituimmaksi vaihtoehdoksi nousi kohta ”tunnen erittäin hyvin” (42 %). Savonlinalaisilla taas yleisimmäksi vastausvaihtoehdoksi nousi vaihtoehto ”tunnen muutaman” (39 %) ja vaihtoehdon ”tunnen erittäin hyvin” osuus jäi 24 %:iin.



Kuva 11. Lukiolaisten tuntemus paikkakuntansa luontoliikuntamahdollisuuksista ja -paikoista

Kysymys 12 oli kyselyssä avoimena kysymyksenä. Kysymys kuului näin: *“Millaista luontoliikuntaa harrastat? Ota huomioon kaikki vuodenajat.”* Vastauksissa hyvin selkeästi yleisimpänä esille nousivat kävely (n = 29) ja lenkkeily (n = 17). Talvilajeista eniten esille nousi hiihto, jonka oli vastauksissaan maininnut 13 nuorta ja toiseksi eniten vastauksia sai luistelu, jonka oli vastannut nuorista neljä. Muita useammin esille nousseita lajeja olivat ratsastus (n = 2), juoksu (n = 5), pyöräily (n = 3), uinti (n = 3) ja patikointi (n = 2). Yksittäisiä mainintoja saivat esimerkiksi sienestys, lumikenkäily, soutelu ja suunnistus.



Kuva 12. Sanapilvi: Millaista luontoliikuntaa harrastat?

Osa nuorista oli vastannut kysymykseen laajasti luettelemalla useamman eri liikuntamuodon, kun taas osa nuorista mainitsi vastauksessaan vain yhden lajin. Vastauksista 8 (12 %) ei antanut tuloksellista hyötyä. Kaikki tuloksellista hyötyä antaneet vastaukset näkyvät kuvassa 12, jossa eniten mainintoja saaneet lajit ovat sanapilvessä isoimmalla tekstillä. Kaikki analysoidut vastaukset löytyvät taulukkomuodossa liitteestä 6.

7.4 Luontoliikunta lukiossa

Tässä kyselyn osiossa pyrittiin kartoittamaan opiskelijoiden ajatuksia lukion liikunnanopetuksen sisältämästä luontoliikunnasta, sen vaikutuksesta heidän vapaa-aikansa luonnossa liikkumiseensa sekä lukio-opetuksen sisältämään luontoliikuntaan liittyviä toiveita.

Kysymys 13 oli ”*Kuinka tärkeäksi koet luontoliikunnan osana lukion liikunnanopetusta asteikolla 1–5?*” ja vastausvaihtoehdot olivat 1 = ei lainkaan tärkeä, 2 = ei kovin tärkeä, 3 = neutraali, 4 = tärkeä ja 5 = hyvin tärkeä. Lähes puolet vastaajista (n = 30) vastasi kokevansa asian neutraalina ja vastausvaihtoehdon 2 tai 4 (ei kovin tärkeä tai tärkeä) vastasi yhtä monta opiskelijaa (molemmissa n = 12). Luontoliikunnan osana lukion liikunnanopetusta koki ei lainkaan tärkeäksi 2 vastaajaa ja hyvin tärkeäksi 9 vastaajaa.

Kysymyksessä 14 kartoitettiin opiskelijoiden kokemusta siitä, onko lukion liikunnanopetukseen sisältyvällä luontoliikunnalla kannustavaa vaikutusta heidän vapaa-aikansa luonnossa liikkumiseensa. Vastausvaihtoehdot olivat 1 = ei vaikutusta, 2 = vähän vaikutusta, 3 = kohtalainen vaikutus, 4 = kannustava vaikutus ja 5 = hyvin kannustava vaikutus. Vastaajista 18 % (n = 12) koki, että vaikutusta ei ole ja 15 % (n = 10) oli sitä mieltä, että vaikutusta on vähän. Suosituimmaksi vastaukseksi nousi kohtalainen vaikutus, jonka vastasi 38 % vastaajista (n = 25). Vastanneista 9 % (n = 6) koki lukion liikunnanopetukseen sisältyvällä luontoliikunnalla olevan hyvin kannustava vaikutus heidän vapaa-aikansa luonnossa liikkumiseen ja 18 % (n = 12) vastasi vaihtoehdon kannustava vaikutus.

Kysymys 15 esitettiin avoimena kysymyksenä ”*Minkälaista luontoliikuntaa tai tietoa aiheesta kaipaisit lukio-opetukseen?*”. Kysymykseen vastasi yhteensä 46 lukiolaista. Kysymys osoittautui selkeästi nuorille hieman hankalaksi ja yleisimmäksi vastaukseksi nousi en tiedä/en osaa sanoa (n = 21). Useamman nuoren mielestä luontoliikuntaa tai tietoa siitä ei tarvitse lisätä lukio-opetukseen (n = 10). Vastauksista 21 (32 %) ei antanut tuloksellista hyötyä. Joukosta löytyi kuitenkin toiveita ja kommentteja aiheeseen liittyen ja vastauksia saatiin monesta eri näkökulmasta.

Ylipäättään enemmän tietoa sen hyödyistä, sekä itse luontoliikuntaa saisi olla enemmän.

Enemmän yleisesti liikkumista luonnossa. Suunnistusta, mindfulnessia yms.

Tietoa siitä, missä on luontoliikuntapaikkoja.

Miten luonto vaikuttaa mielenterveyteen?

Esille nostettiin toisaalta näkökulma vapaa-ajan hyödyntämisestä luontoliikunnan parissa.

Tällä hetkellä sitä on hyvin, koska joskus on suunnistusta ja silloin tutustuu luontoon hyvin. Jos kiinnostaa enemmän, siihen voi käyttää vapaa-aikaansa.

7.5 Luontoliikuntaopas

Kyselyn viimeisessä osiossa pyrittiin kartoittamaan opiskelijoiden toiveita luontoliikuntaoppaan kehitystyötä varten, jotta valmis opas voisi palvella mahdollisimman hyvin opiskelijoiden tarpeita.

Kysymyksessä 16 selvitettiin, missä muodossa opiskelijat haluaisivat luontoliikuntaoppaan sisällön olevan. Tässä kysymyksessä vastaaja pystyi valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon ja vastauksia tulikin yhteensä 94. Valmiita vastausvaihtoehtoja olivat videot, kuvat, teksti sekä ääni (esim. podcast). Viimeisessä joku muu, mikä? -vaihtoehdossa opiskelija pystyi kirjoittamaan oman ehdotuksensa avoimessa muodossa, ja tämän vastauksen oli valinnut yksi vastaaja, joka ei ollut kuitenkaan kirjoittanut toivettaan vastauslaatikkoon. Savonlinnan lyseon lukion opiskelijoiden keskuudessa suosituimmaksi vastaukseksi nousi videot, jonka vastasi 52 % vastaajista (n = 24), kun taas Ori-mattilan Erkko-lukion opiskelijat toivoivat sisältöä pääasiassa kuvien (53 %, n = 10) ja tekstin (53 %, n = 10) muodossa. Lyseon lukion opiskelijoista 44 % (n = 20) toivoi sisältöä kuvien muodossa ja 28 % (n = 13) tekstin muodossa. Erkko-lukion opiskelijoista 26 % (n = 5) toivoi sisältöä videoiden muodossa. Vähiten valmiista vastausvaihtoehdoista vastattiin vaihtoehtoa ääni, jonka oli vastannut lyseon lukion opiskelijoista 10 ja Erkko-lukiolaisista 1 vastaaja.

Kysymyksessä 17 *”Mitkä asiat saisivat sinut liikkumaan enemmän luonnossa tai tukisivat luonnossa liikkumistasi?”* saatiin hyvin laajasti erilaisia vastauksia. En tiedä -vastaus nousi esille vastauksissa kaikista eniten 11 nuoren vastatessa kyseisellä tavalla. Sääolosuhteet (n = 9) ja aika (n = 6) saivat seuraavaksi eniten nostoja vastauksissa. Muutamassa vastauksessa esille nostettiin lähempänä oleva luonto (n = 3) ja sen tarjoamat erilaiset luontokohteet (n = 3). Muita nostoja olivat esimerkiksi kaverit/seura (n = 2), tieto (n = 2) ja siisti ympäristö (n = 2). Vastauksista 21 (32 %) ei antanut tuloksellista hyötyä. Kaikki

tuloksellista hyötyä antaneet vastaukset löytyvät kuvasta 13, jossa eniten mainintoja saaneet vastaukset ovat sanapilvessä isoimmalla tekstillä. Kaikki analysoidut vastaukset löytyvät taulukkomuodossa liitteestä 7.



Kuva 13. Sanapilvi: Mitkä asiat saivat liikkumaan enemmän luonnossa?

Liikun jo todella paljon luonnossa, ainoa mikä minua jarruttaa on käytännössä koulu, koska se vie aikaa. Ilman koulua olisin luonnossa lähes koko ajan.

Jos muutkin liikkuisivat.

Ehkä erilaiset luontokohteet.

18. kysymys eli kyselyn viimeinen kysymys oli avoin kysymys ”Vapaamuotoiset ideat oppaan sisältöön! Mitä SINÄ toivoisit luontoliikuntaoppaan sisältävän?”. Kysymyksen vastauksista en tiedä/en keksi mitään-vastauksia nousi kaikkiaan 13 kappaletta. Vastauksista 36 (55 %) ei antanut tuloksellista hyötyä vastausten sisältäessä vain pisteen, viivan tai muun merkityksettömän merkin. Toiveet tiedosta erilaisista luontoliikuntapaikosta ja luontoliikuntalajien kirjosta oli nostettu esiin kahdeksassa eri vastauksessa. Muita yksittäisiä toiveita tuli koskien jokamiehenoikeuksia, retkeilyä, suunnistusta ja vaeltamista.

Tietoa esim. miten luonnossa olemisen vaikuttaa hyvinvointiin ja millaisia lajeja luonnossa voi ylipäättänsä harrastaa, kun tuntuu että nykyään moni harrastaa lajeja, jotka vaativat sisäolosuhteet (esim. kuntosali, voimistelu yms.).

Erilaisia tapoja yhdistää luontoa ja liikuntaa.

8 OPAS

Opasta (liite 1) rakentaessa hyödynnettiin sekä opiskelijoilta saatua näkökulmaa että teoreettisen viitekehyksen tutkimustietoa. Kerätty aineisto ohjasi oppaan rakentamista ja aihepiirien valintaa vastauksissa usein nousseiden teemojen kautta. Aineiston avulla saatiin selville aiheita, joissa nuoret eivät kokeneet parantamisen varaa tai tarvitsevansa lisätietoa sekä toisaalta teemoja, joihin kaivattiin lisätukea ja vahvistusta. Täten pystyttiin jättämään oppaasta tarpeettomat aiheet pois ja antamaan näkyvyyttä nuorten merkityksellisiksi kokemille aiheille. Esimerkiksi kyselyn viimeinen kysymys luontoliikuntaopasta koskevista toiveista toi esille konkreettisia aiheita kuten ympäristöhuolen ja luontoliikuntapaikkojen saatavuuden.

Oppaasta haluttiin rakentaa tiivis ja ytimekäs, jotta siitä tulisi nuorelle mielekäs työväline, johon olisi helppoa tarttua. Opas toteutettiin digitaalisena tuotteena, jossa hyödynnettiin visuaalisuutta esimerkiksi graafiseen suunnitteluun tarkoitettua verkkotyökalua Canvaa käyttäen (2023). Kehitystuotteessa käytettiin digitaalista toteutustapaa, sillä nuoret ovat opetuksensa kautta tottuneet digitaalisiin materiaaleihin, digitaalinen opas on helppo jakaa suurelle yleisölle ja se on lisäksi helpompi pitää ja säilyttää tallessa. Digitaalisessa muodossa oleva opas on paperiversiota huomattavasti ekologisempi, joten se tukee oivallisesti opinnäytetyön ympäristökeskeistä teemaa.

Kyselyssä lukio-opiskelijoilta oli kysytty, missä muodossa he toivoivat luontoliikuntaoppaan sisällön olevan ja heidän toiveitaan pyrittiin kuuntelemaan ja toteuttamaan rakentamalla opas pääasiassa kuvien ja tekstin muotoon muutamia videolinkkejä ohella hyödyntäen. PDF-muotoinen opas sisältää linkkejä esimerkiksi luontoliikunta-aiheisille internetsivuille sekä videoihin. Houkuttelevuutta lisättiin erilaisilla visuaalisilla elementeillä, värien käytöllä sekä fonttien vaihtelulla. Oppaan sisällöstä pyrittiin luomaan mahdollisimman käytännönläheinen ja helposti lähestyttävä konkreettisten vinkkien ja tehtävien kautta, jotka kannustavat opiskelijaa toimintaan.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön pohdintaosiossa paneudumme käsittelemään prosessin arviointia, kehittämistehtävien ratkaisuja, luotettavuutta, prosessin aikana saamiimme oppeja sekä jatkokehitysideoita. Pyrimme käsittelemään aiheita mahdollisimman laajakatseisesti, kriittisesti ja nojaten omaan liikunta-alan osaamiseemme.

Koemme valitsemamme opinnäytetyön aiheen olevan ajankohtainen ja luontoliikunnan olevan yksi näkökulma nuorten liikunta-aktiivisuuden parantamiseen sekä psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen. Luontoliikunnan tiedetään olevan mainio ja toimiva työväline stressin hallintaan ja aktiivisuuden ylläpitoon, mutta sen ajatellaan olevan tärkeässä roolissa myös luontosuhteen kehittymisen näkökulmasta (UKK-instituutti 2021; MLL s.a).

Luonto ja luontoliikunta ovat meille tekijöillekin tärkeitä ja kiinnostavia aiheita, joten tarttuminen aiheeseen oli luontevaa. Koemme itse luonnon ja siellä liikumisen olevan merkityksellinen osa omaa arkeamme ja palautumistamme sekä saavamme siitä helpotusta esimerkiksi stressiin tai vaikeiden elämäntilanteiden ja tunteiden käsittelyyn. Haluamme kannustaa tätä myötä nuoria parantamaan niin fyysistä kuin psyykkistäkin hyvinvointiaan luonnossa liikkuen, sillä se voisi auttaa heitä käsittelemään ja keventämään stressiä sekä kehittämään luontoliikunnasta säännöllisen ja mielekkään, jopa loppuelämän mittaisen rutiinin. Haluamme uskoa, että tässä elämänvaiheessa nuorten luontosuhteeseen on vielä mahdollista vaikuttaa ja haluamme opinnäytetyömme avulla pyrkiä tukemaan tätä tärkeää teemaa.

9.1 Kehittämistehtävien ratkaiseminen

Selvitykset lukio-opiskelijoiden kokemuksista ja näkemyksistä luontoliikunnasta osana heidän arkeaan ja lukio-opetusta, luontosuhteen tasosta ja sen osuudesta heidän hyvinvointiinsa toteutuivat kyselyn kautta melko onnistuneesti. Näiden osioiden kohdalla olimme onnistuneet kysymysten asettelussa, sillä monivalintakysymyksiin opiskelijat pystyivät vastaamaan melko nopeastikin, ja kun avoimia kysymyksiä ei ollut kyselyssä liikaa, opiskelijat maltoivat kyselyn alkuvaiheessa keskittyä vastaamaan niihin. Saimme siis kyselyn tu-

lostien perusteella melko kattavan käsityksen opiskelijoiden luontosuhteen tasosta sekä kokemuksista ja näkemyksistä luontoliikunnasta osana heidän arkeaan sekä lukion liikunnan opetusta.

Kolmannen kehittämistehtävän ratkaisu koskien lukio-opiskelijoiden näkemyksiä ja toiveita luontoliikuntaoppaaseen sen sijaan ei onnistunut niin hyvin, sillä luontoliikuntaopasta koskevat kysymykset oli sijoitettu kyselyn loppuun. Varsinkin opiskelijoiden toiveita opasta koskien olisi näin jälkikäteen ajateltuna kannattanut selvittää kyselyssä jo aiemmassa vaiheessa, jotta siihen olisi mahdollisesti saatu enemmän näkökulmia ja vastauksia. On ymmärrettävää, että kyselyyn vastatessa keskittyminen saattaa alkaa loppua kohden herpaantua. Toisaalta jokin kysymys on väistämättä aina kyselyn viimeinen kysymys ja me opinnäytetyön tekijöinä luonnollisesti toivoimme, että vastaajat olisivat jaksaneet keskittyä vastaamiseen viimeiseen kysymykseen saakka. Kyselyä laatiessa pyrimme asettumaan vastaajaan asemaan ja rakentamaan siksi kyselystä mahdollisimman tiiviin ja ytimekkään, mutta kriittisesti ajateltuna, siitä olisi voinut ehkä pyrkiä kohderyhmää ajatellen laatimaan vielä napakamman kokonaisuuden. Meille opinnäytetyön tekijöinä oli kuitenkin ilahduttavaa huomata, että osalla opiskelijoista oli toiveita luontoliikuntaopasta ajatellen, joten se vahvisti näkemystämme siitä, että oppaan kehittämiseksi oli jossain määrin kysyntää.

Luontoliikuntaoppaan kehittäminen, suunnittelu ja toteutus selvitysten perusteella koskien opiskelijoiden tarpeita ja toiveita onnistui hyvin. Onnistuimme mielestämme rakentamaan lukiolaisten tarpeisiin ja toiveisiin vastaavan, visuaalisesti kiinnostusta herättävän sekä tiiviin oppaan, joka voi toimia sekä opiskelijoiden henkilökohtaisessa käytössä että opettajien työvälineenä osana liikunnan ja mahdollisesti terveystiedon opetusta. Kehitystyön olisi voinut viedä syvemmälle tasolle, mikäli opiskelijoilta olisi esimerkiksi kerätty palautetta oppaasta ja opasta olisi sitten muokattu saatujen palautteiden perusteella ja näin opinnäytetyö olisi toteutettu toimintatutkimuksena. Valitettavasti aikataululliset syyt ja käytettävissä olevat resurssit opinnäytetyöprosessissa estivät toimimasta näin.

9.2 Prosessin arviointi

Opinnäytetyö oli kokonaisuutena erittäin opettavainen matka. Se opetti meille paitsi tutkimus- ja kehittämisosaamista esimerkiksi tutkimusmenetelmien, valintojen perustelemisen sekä prosessin dokumentoinnin kautta, mutta lisäksi tärkeitä työelämätaitoja, kuten paineensietokykyä, ongelmanratkaisu- ja vuorovaikutustaitoja sekä monipuolista kokonaisuuksien hallintaa. Tutkimuksellinen kehittämistyö ei ole perinteisen tieteellisen tutkimuksen tapaan pelkkää ongelmien ratkaisua. Siihen liittyy lisäksi monia muitakin piirteitä, kuten ihmisten välinen vuorovaikutus, kysymysten asettelu ja muotoilu, muutoksenhakuisuus, epävarmuuden sietäminen, yhteistyökontaktien luominen, yllättävien haasteiden selittäminen sekä epämukavuusalueella toimiminen. (Ojasalo ym. 2009, 18–21.) Näitä piirteitä saimme prosessin aikana kehittää esimerkiksi kyselylomaketta laatiessa, toimeksiantajan kanssa kommunikoidessa sekä suunnitellessa opasta mahdollisimman käyttökelpoiseksi kohderyhmälle.

Jotta kehittämistyö voi edetä järjestelmällisesti ja analyttisesti, kriittistä tarkastelua unohtamatta, on huolehdittava tutkimuksellisuuden toteutumisesta. Tutkimuksellisuus tarkoittaa sitä, että tuotettu tieto ja omat valinnat rakennetaan jo olemassa olevan tiedon päälle. Siihen liittyy läheisesti vuoropuhelu teorian ja käytännön välillä. (Ojasalo ym. 2009, 21.) Opinnäytetyöprosessin aikana tutkimuksellinen työote ja sitä myötä teoreettisen tiedon siirtäminen käytäntöön oli erityisen tärkeää, kun rakensimme kyselylomaketta sekä kyselyn tulosten pohjalta myöhemmin luontoliikuntaopasta lukiolaisille. Oli määriteltävä keskeisiä käsitteitä, käytettävä selkokieltä ja pohdittava, mitä kohderyhmä jo tietää sekä mihin heidän tarpeisiinsa voimme kehittämistyön tuotoksella vastata.

Prosessin aikana oli kehitettävä uteliasta, mutta nöyrää asennetta tutkittavia asioita ja työtä kohtaan sekä pyrittävä huolehtimaan läpinäkyvyydestä ja hyvän eettisen käytännön toteutumisesta läpi koko matkan. Opinnäytetyöprosessin aikana ymmärsimme, kuinka helppoa omille virheille on sokeutua, joten siksi toimiva yhteistyö esimerkiksi toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa oli välttämätöntä. Tämän opin viemme mukamme työelämään, sillä

prosessi vahvasti käsitystämme siitä, kuinka merkittävässä roolissa monialainen yhteistyö ja erilaisten näkökulmien huomioiminen tällaisissa kokonaisuuksissa on.

Kun arvioimme prosessia vaihe vaiheelta, voimme todeta perusteellisesti toteutetun suunnitteluvaiheen kantaneen pitkälle. Joku viisas on joskus todennut, että hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, ja tämän saimme huomata niin ikään oman opinnäytetyömme tapauksessa. Kun toteutuksen suunnittelu, menetelmien valinta ja työn tavoitteen sekä tarkoituksen määrittely oli tehty huolellisesti, oli toteutusvaiheeseen helppo lähteä luottavaisin mielin.

Opinnäytetyömme on menetelmälliseltä lähestymistavaltaan tutkimuksellista kehittämistoimintaa eli emme toteuttaneet työssämme tiedeperustaista tutkimusta. Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan on määritelty tarkoittavan kehittämistä, jossa hyödynnetään tutkimuksellista logiikkaa. Tiedonkeruun systemaattisuus, huolellinen dokumentaatio ja analysointi sekä johtopäätösten perustelu ja läpinäkyvyys ovat tutkimuksellisen kehittämistoiminnan avaintekijöitä. (Toikko & Rantanen 2009, 157.) Näihin seikkoihin pyrimme kiinnittämään huomiota omassa työskentelyssämme. Tiedonkeruun systemaattisuus oli otettava huomioon jo kohderyhmää rajatessa sekä kyselylomaketta laatiessa, jotta kyselylomakkeen avulla saatiin kerättyä vastaajajoukolta juuri sitä informaatiota, jota tarvitsimme kehittämistoimintaamme varten. Näin työmme selviytyksellinen osuus eli tutkimus onnistui palvelemaan kehittämistoimintaa eli oppaan kehitysprosessia, ja tähän perustuukin tutkimuksellisen kehittämistoiminnan asetelma (Toikko & Rantanen 2009, 157).

Yksi opinnäytetyömme kriittistä pohdintaa herättävä piirre on kyselyyn osallistuneiden vastaajien kokonaismäärä. Lukioiden opiskelijamäärien perusteella odotimme vastaajien kokonaismäärän olevan lähes kolminkertainen siihen verrattuna, mitä lopulta saimme kyselyyn vastauksia. Webropol-työkalun mukaan kysely oli kuitenkin avattu yhteensä 188 kertaa ja kyselyyn oli aloittanut vastaamaan 115 opiskelijaa, joista kuitenkin lopulta vain 65 opiskelijaa päätyi viemään vastauksensa loppuun saakka. Kokonaisvastaajamäärän jäädessä melko suppeaksi, emme siis voi tehdä kovin päteviä johtopäätöksiä saatujen tulosten perusteella. Kyselyyn on saattanut päätyä vastaamaan vain ne opiskelijat, joita luontoliikunta jollain tasolla kiinnostaa. Niiden opiskelijoiden, joita

aihe ei koskettanut ja he kenties siksi jättivät vastaamatta, näkökulmat ja kokemukset aiheesta jäävät siis nyt meiltä täysin huomioimatta. Vastaajamäärää olisi voitu kenties saada korkeammaksi oman läsnäolomme kautta vastaustilanteissa, jolloin olisimme voineet itse pohjustaa mitä tulevan pitää, sekä perustella aiheen ja osallistumisen tärkeyttä. Toki emme tällöinkään olisi tietenkään voineet pakottaa ketään vastaamaan kyselyyn.

Toinen kriittistä ajattelua herättävä seikka on oppaan kiinnostavuuden ja nuorten innostuksen riittävyys. Nuoret ovat siitä hankala kohderyhmä, että kiinnostuksen herättäminen voi olla yllättävän hankalaa. Mitkä ovat nuorten sen hetkiset trendit, miten erottua joukosta kaiken muun materiaalin keskeltä ja missä muodossa materiaalia jaksetaan kuluttaa? Näitä seikkoja saimme pohtia oppaan rakennusvaiheessa monesti. Vaikka itsekkin olemme vielä suhteellisen nuoria, emme kuitenkaan välttämättä pysty asettumaan täysin kohderyhmämme ikäluokan rooliin. Digitalisaation myötä lähes kaikki materiaali on saatavissa digitaalisessa muodossa, ja nuoret kohtaavat materiaalia päivittäin valtavia määriä niin koulussa kuin vapaa-ajallaan. Tästä syystä joukosta erottuminen ja nuorten huomion herättäminen on haastavaa.

Kyselytutkimuksen kautta saimme hieman osviittaa nuorten mielipiteistä ja toiveista opasta kohtaan. Meille opinnäytetyön tekijöille jäi kuitenkin melko paljon tulkinnan- ja valinnanvaraa, miten opasta toteutamme, joka taas herätti meissä epävarmuutta oppaan kiinnostavuudesta. Jotta kehittämistoiminnalla olisi merkitystä, sen seurauksena olisi synnyttävä jotakin käyttökelpoista (Toikko & Rantanen 2009, 159). Meille opinnäytetyön tekijöinä olisikin kiinnostavaa tietää, mitä nuoret lopulta ajattelevat valmiin oppaan käyttökelpoisuudesta ja hyödyllisyydestä, mutta kuten aiemmin mainitsimme, tämän selvittäminen opinnäytetyölle varattujen resurssien puitteissa olisi vaatinut enemmän aikaa ja paneutumista.

9.3 Tutkimusetiikka ja luotettavuus

Pitääksemme kiinni hyvistä eettisistä käytänteistä, opiskelijoilta kysyttiin suostumuslupa osallistumiseen ennen kyselytutkimuksen aloittamista. Osallistujille kerrottiin ennen tutkimukseen osallistumista opinnäytetyön tekijät oppilaitostie-

toineen, miten osallistujien henkilötietoja tullaan käsittelemään sekä mitä osallistuminen tarkoittaa käytännössä. Opiskelijoilla oli lupa kieltäytyä osallistumasta, heillä oli mahdollisuus keskeyttää osallistuminen väliaikaisesti sekä oikeus peruuttaa suostumus. (Kuula-Luumi s.a.)

Noudatimme työtä tehdessä ja tuloksia analysoidessa tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) asettamaa tutkimuseettistä ohjetta hyvästä tieteellisestä käytännöstä. HTK-ohjeen tarkoitus on edistää hyvän tieteellisen käytännön toteutumista tutkimuksissa sekä ehkäistä siihen kohdistuvia loukkauksia kaikilla tieteen aloilla. (TENK 2023, 6.) Meille opinnäytetyön tekijöinä oli tärkeää, että sitouduimme noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä koko tutkimuksellisen kehittämisprosessimme ajan. Käytännössä se tarkoitti, että noudatimme rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta työskentelymme kaikissa vaiheissa: tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimuksen ja tulosten arvioinnissa. Käytimme työssämme eettisesti kestäviä ja tieteellisen tutkimuksen mukaisia menetelmiä niin tiedonhankinnassa, tutkimuksessa kuin arvioinnissakin. Tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluu avoimuus ja vastuullisuus, joita halusimme noudattaa tutkimuksen tuloksia julkaistessamme. Hyvän tieteellisen käytännön periaatteisiin kuuluu toisten tutkijoiden ja heidän tekemänsä työn kunnioittaminen, ja siksi viittaamme niihin asianmukaisella tavalla antaen heidän tekemälleen työlle sen ansaitseman arvon. (TENK 2023, 12.) Otimme jatkuvasti huomioon lähdekritiikin valitessamme lähdeaineistoja opinnäytetyöhön (Vilka 2021a, 115).

Tutkimuksellisessa kehittämissyössämme eettisyys ilmenee esimerkiksi siten, että tutkittavat vastasivat kyselyymme anonymisti eikä heitä ollut mahdollista tunnistaa vastauksiensa perusteella. Ketään ei pakotettu vastaamaan kyselyyn, vaan kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista ja kynnys vastaamiseen pyrittiin asettamaan mahdollisimman matalaksi. Ilmennämme työssämme hyvää tieteellistä käytäntöä lisäksi siten, että analysoimme tutkittavien vastauksia rehellisesti ja avoimesti, vaikka vastaukset poikkeaisivatkin siitä, mitä kenties olemme ennalta odottaneet. Emme vääristelleet vastauksia tai tuloksia haluamaamme suuntaan, vaan analysoimme ne juuri sellaisina, kuin ne vastauksessa ilmenivät.

Kehittämistyömme tavoitteena oli luoda opiskelijoille mahdollisimman käyttäjä-lähtöinen opas, joka hyödyttää heitä parhaalla mahdollisella tavalla, joten kyselyn vastausten perusteella saattoi ilmetä sellaisia tarpeita, joita emme kehittäjinä olleet tulleet aiemmin ajatelleeksi. Hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen emme sivuuttaneet tällaisia keskeisiä huomioita, vaan pyrimme tarttumaan niihin oman asiantuntijuutemme mahdollistamissa rajoissa. Hyvä tieteellinen käytäntö ja toisten tutkijoiden työn kunnioittaminen ilmenee prosessimme eri vaiheissa asianmukaisena viittaamisena alkuperäisiin lähteisiin sekä opin- näytetyömme kirjoittamisessa että kehitystuotteen eli oppaan luomisessa.

Tutkimusaineiston eettisyydessä on tärkeää huomioida koko aineiston elinkaari: kokoaminen, käsittely, säilyttäminen ja hävittäminen (Vilka 2021a, 115). Meidän prosessissamme tämä tarkoitti, että tutkimusaineistot koottiin asianmukaisesti ja sovitusti sekä tutkittavat mahdollisimman hyvin huomioiden. Tutkittaville eli lukio-opiskelijoille esimerkiksi pyrittiin takaamaan mahdollisimman tasavertainen, rauhallinen tilanne kyselyyn vastaamiseen. Vastausaineistot käsiteltiin ja analysoitiin rehellisesti ja tutkittavien anonymiteetti huomioiden eikä esimerkiksi yksittäisiä vastauksia levitelty eteenpäin. Mikäli kyselyn avoimien kysymyksien vastauksissa olisi ilmennyt piirteitä, joista vastaaja olisi ollut mahdollista tunnistaa, ei tällaisia vastauksia olisi siirretty opinnäytetyöhön tai oppaaseen. Tutkimusaineistot eli kyselyiden vastaukset hävitettiin asianmukaisesti kyselytyökalusta (Webropol), kun niitä ei kehittämistyössä enää tarvittu ja työ oli saatu päätökseensä. Ennen tutkimuksen aloittamista oli huolehdittava lupa-asioista, jotta tarvittavat tutkimusluvut oli hankittu tutkimuksen tekemistä varten (TENK 2023, 13). Erittäin keskeinen periaate tutkimuksen eettisyydessä on, että tutkimukseen osallistuminen perustuu aina suostumukseen eli emme pakottaneet ketään osallistumaan ilman hänen omaa suostumustaan (Vilka 2021a, 115).

Kehittämistyömme luotettavuuteen vaikutti paitsi oma tutkimuksellinen otteemme työskentelyyn, myös vastaajien vastuu vastata mahdollisimman totuudenmukaisesti ja huolellisesti. Mikäli opiskelija vastausvaiheessa vääristeli vastauksiaan ja halusi esimerkiksi pilaila kustannuksellamme, emme me vastauksia analysoidessamme voineet tietää tätä, ja täten vastausten luotettavuus kärsii. Meidän oli siis opinnäytetyön tekijöinä luotettava opiskelijoihin,

että he vastasivat kyselyyn mahdollisimman totuudenmukaisesti. Tässä tutkimustilanteessa olimme varsin etäällä vastaajista, emmekä paikan päällä vastustilanteessa, jolloin emme omilla sanoillamme tai muilla elein voineet vaikuttaa vastaajien mielipiteisiin tai ohjata heidän ajatuksiaan mihinkään suuntaan. Tämä saattoi olla yksi vaikuttava tekijä vastausten luotettavuuden turvaamiseksi. (Vilkkä 2021a, 199.)

9.4 Havaintoja tutkimuksellisesta osuudesta

Teettämämme kyselytutkimuksen kautta saimme tietoa ja näkemyksiä lukio-
laisten tämänhetkisestä suhteesta luontoon ja siellä liikkumiseen. Vaikka nuorten liikkumattomuus ja vieraantuminen luonnosta ovat olleet esillä erilaisilla alustoilla, kuten mediassa, koemme saamiemme tulosten antaneen kuitenkin varsin positiivista kuvaa nuorten tämänhetkisestä suhteesta liikkumiseen ja luontoon. Tulokset osoittivat nuorten liikkuvan pääasiassa aktiivisesti ja suositusten mukaisesti (kuva 4). Lisäksi luontoliikunnan määrä oli yllättävän hyvällä tasolla, sillä suurin osa vastaajista vastasi harrastavansa luontoliikuntaa kerran viikossa tai useammin (kuva 5). Luontoliikunnan aktiivisuuden puolesta puhuu toki nuorten suhtautuminen luontoon. Nuorille luonto näyttääkin olevan merkityksellinen asia, sillä saamamme tulos osoitti luonnon olevan tärkeä tai todella tärkeä lähes kaikille nuorista (kuva 6). Saamamme tulos antaa siis samanlaista dataa nuorten tämänhetkisestä luontosuhteesta kuin Huttusen ja Kulhan 2020 saama tutkimustulos yhdeksäsluokkalaisten luontosuhteesta. Sen perusteella he totesivat, että myös yhdeksäsluokkalaisten luontosuhde oli hyvällä tasolla.

Luonnon merkityksellisenä kokeminen voi kenties poikia huolestuneisuutta ympäristön tilasta. Savonlinnan lyseon lukion opiskelijoista 50 % (n = 23) ja 42 % (n = 8) Orimattilan Erkko-lukion opiskelijoista ilmaisi olevansa hyvin tai erittäin huolestunut ympäristön tilasta, ja tämä tulos on melko yhteneväinen Sitran (2019) kansalaiskyselyn tulosten kanssa, sillä tämän mukaan 56 % alle 30-vuotiaista on huolissaan ilmastonmuutoksesta. Toki vertailua tehdessä on otettava huomioon vastaajien ikäjakauman lisäksi sanojen vivahde-ero: ilmastomuutos aiheuttaa terminä mahdollisesti enemmän huolestuneisuutta kuin luonnon tila tai ympäristön tulevaisuus.

Kysymykseen luonnossa heräävistä tunteista saimme hyvin samansuuntaisia vastauksia Huttusen ja Kulhan (2020) kanssa. Heidän teettämässään onnellisuuskertomuksissa nuoret kertoivat luonnossa oleskelun antavan iloa ja energiaa silloin, kun mieli on maassa. Kertomuksista kävi ilmi, että luonto auttaa heitä palautumaan ja nollaamaan ajatuksiaan. (Huttunen & Kulha 2020, 69.) Ilo tunteena nousi samaan tapaan saamissamme tuloksissa merkittäväksi vastaukseksi, rauhoittavan tunteen rinnalla ja esille nousseet tunteet olivat lähes aina positiivissävytteisiä. Ainoastaan yhdessä vastauksessa oli nostettu esille sekä positiivisia että negatiivisia tunteita: *“Haikeus, ilo, rauha, onnellisuus, suru, viha, väsymys, ihmetys, kiitollisuus.”* Vastauksesta ei selviä, mitkä asiat luonnossa liikkua aiheuttavat negatiivisia tunteita, kuten surua, vihaa ja väsymystä. Jos kuitenkin pohditaan kyselymme edellistä kysymystä liittyen huolestuneisuuteen luonnon tilasta ja ympäristön tulevaisuudesta, tässä voisi olla yksi mahdollinen syy, miksi vastaaja kokee luonnossa liikkua mainitsemiaan kielteisiä tunteita. Kuitenkin hän mainitsee vastauksensa lopussa vielä ihmetyksen ja kiitollisuuden, jotka kielivät syvästä arvostuksesta luontoa kohtaan.

Ida Tuinan tekemän pro gradu- tutkielman (2019, 42) mukaan lukiolaisten suosituin liikuntamuoto luonnossa on juoksu tai hölkkä (80 %). Saamamme tulos onkin hyvin ristiriitainen Tuinan tutkielmaan verrattuna, sillä saamamme datan mukaan juoksu nostettiin esille vain 8 %:ssa vastauksissa. Kävely nousi meidän saamissamme vastauksissa merkittävästi suosituimmaksi (44 %), joka niin ikään Tuinan tutkielman mukaan oli tyttöjen osalta (86 %) hieman juoksua (80 %) yleisempää (Tuina 2019, 42). Voidaankin pohtia, onko juoksun suosio laskenut näiden neljä vuoden aikana nuorien keskuudessa.

Kaiken kaikkiaan saamamme tulokset antoivat meille hyvän pohjan oppaan rakentamiselle. Pyrimme oppaan rakentamisessa ottamaan huomioon niin fyysisen, psyykkisen kuin hieman sosiaalisenkin hyvinvoinnin näkökulmia. Vaikka luontoliikuntaa toteutetaankin jollain tasolla lukioissa, sen määrää ja tietoisuuden lisäämistä voitaisiin korostaa entisestään. Koulu toimii yhtenä tärkeänä ohjaavana ja tukevana tahona nuoren liikunta- ja luontoliikuntasuhteen sekä aktiivisuuden vielä kehittyessä. Toivomme oppaan herättävän ajatuksia niin opettajissa kuin oppilaissa.

9.5 Mahdolliset jatkokehitysideat

Jatkotutkimusehdotuksena kyselytutkimus voitaisiin toteuttaa vielä laajemmalla alueella, mahdollisesti ympäri Suomen. Teettämässämme tutkimuksessa kohderyhmän lukiot ovat keskikokoisista kaupungeista. Mielenkiintoista olisikin nähdä, näkyisikö tuloksissa suuria alueellisia eroja, mikäli mukana olisi pienempiä kuntia ja suurempia kaupunkeja. Kuten miltä tulokset näyttäisivät pääkaupunkiseudulla, jossa luonto ei välttämättä ole niin lähellä tai nopeasti saavutettavissa, verrattuna Pohjois-Suomen nuoriin ja heidän liikkumiseensa, kun luontoa on ympärillä lähestulkoon äärettömiin.

Jos mietitään oppaan jatkokehitysideoita, luontosuhdetta vahvistavalle luontoliikuntaoppaalle voisi varmasti olla tarvetta ja käyttöä jo varhaisemmassakin vaiheessa elämää. Opasta voisi jatkokehittää muuntamalla ja soveltamalla sitä eri-ikäisille lapsille ja nuorille sopivaksi varhaiskasvatuksesta yläkouluikään asti. Näin luontoliikuntaa ja luonnossa oleskelua saataisiin ehkä tuotua lasten elämään enenevässä määrin jo heidän ensimmäisinä elinvuosinaan, ja kun nämä teemat kulkisivat määrätietoisesti mukana läpi heidän lapsuutensa ja nuoruutensa, sillä todennäköisesti olisi positiivinen ja vahvistava vaikutus luontosuhteeseen. Richardson ym. (2021) totesivatkin luonnon ja hyvinvoinnin suhdetta käsittelevän tutkimuksensa johtopäätöksenä osuvasti, että tarvitsemme uudenlaisen suhteen luontoon, ja se alkaa luonnon huomaamisella ja huomioimisella sekä kanavoimalla itsemme kohti luontoa. Keskeistä on ymmärtää, että läheinen suhde luontoon on avaintekijä elämisen arvoiseen, kestävään ja hyvään elämään (Richardson ym. 2021, 26, 27). Koskaan ei ole liian myöhäistä kehittää ja pohtia omaa suhdetta luontoon, luontoliikuntaan ja hyvinvointiin, mutta jo sukupolvienkin tulevaisuutta ajatellen on äärimmäisen tärkeää, että näihin teemoihin kiinnitetään huomiota juuri nyt.

LÄHTEET

Aaltonen, T. & Simola, T. 2016. Luontoliikunnan toteutuminen lukiossa ja opiskelijoiden asenteet luontoliikuntaa kohtaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201604252306> [viitattu 29.11.2022].

Airaksinen, T., Kostamo, P. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi – opas toiminnalliseen oppinäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. 2022. Hyvinvointia luonnosta. WWW-dokumentti. Päivitetty 9.9.2022. Saatavissa: <https://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/hyvinvointialuonnosta/#4fa336e9> [viitattu 29.11.2022].

Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.

Cambridge Dictionary: nature. 2023. Cambridge University Press & Assessment. WWW-dokumentti. University of Minnesota. Saatavissa: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/nature> [viitattu 18.9.2023].

Chang, P. & Chen, P. 2005. Human response to window views and indoor plants in the workplace. *American society for Horticultural Science* 5, 1354–1359. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.21273/HORTSCI.40.5.1354> [viitattu 10.10.2023].

Delagran, L s.a. How does nature impact our wellbeing?. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/how-does-nature-impact-our-wellbeing> [viitattu 26.9.2023].

Haverinen, R., Mattila, K., Neuvonen, A., Saramäki, R., & Sillanaukea, O. (toim.). 2021. Ihminen osana elonkirjoa – luontosuhteet, luontokäsitykset ja sivistys kestävyyskriisin aikakaudella. Helsinki: Sitra muistio. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/12/sitra-ihminen-osana-elonkirjoa.pdf> [viitattu 13.2.2023].

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Huotilainen, M. 2021. Miten lasten ja nuorten älylaitteiden käyttöä pitäisi lähestyä?. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 3, 225–226. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo16049> [viitattu 26.9.2023].

Huttunen, S. & Kulha, S. 2020. ”Luonto vain jotenkin antaa minulle iloa ja energiaa silloin, kun olen vähän allapäin.” Yhdeksäsluokkalaisten luontosuhde ja sen ilmeneminen heidän kertomuksissaan onnellisuudesta. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/119722/HuttunenKulha.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 29.11.2022].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu XAMK s.a. Tietosuoja ja tietoturva. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ksamk.sharepoint.com/sites/Opis-kehu/SitePages/Tietosuoja-ja-tietoturva.aspx> [viitattu 14.11.2023].

Kahn, P., Severson, R. & Ruckert, J. 2009. The Human Relation With Nature and Technological Nature. *Current Directions in Psychological Science* 18, 37–42. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://depts.washington.edu/hints/publications/Human_Relation_Technological_Nature.pdf [viitattu 11.10.2023].

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä – Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 134. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. 2021. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liikuntaneuvoston julkaisuja. 2021:1. Valtioneuvosto: Opetus- ja kulttuuriministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf> [viitattu 6.9.2023].

Kuula-Luumi, A s.a. Tutkimuslupasuostumus, informointi ja tietosuoja. Tietoaristo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetaelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimuslupa-suostumus-informointi-ja-tietosuoja/> [viitattu 7.11.2023].

Liikuntaan liittyviä määritelmiä. 2015. Käypä hoito -suositus. Käypä hoito -työryhmä Liikunta. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 15.12.2015. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01203> [viitattu 29.11.2022].

Metsähallitus s.a. Luonto houkuttelee liikkumaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta> [viitattu 22.11.2022].

MLL. Leikkipäivä s.a. Luonnossa leikkiminen vahvistaa lapsen luontoyhteyttä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://leikkipaiva.fi/luonnossa-leikkiminen-vahvistaa-lapsen-luontoyhteytta/> [viitattu 18.3.2023].

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 1.painos. WSOYpro Oy.

Opetushallitus s.a. Liikunnan Lops 2021 -tutkimateriaali. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-lops-2021-tutkimateriaali> [viitattu 31.5.2023].

Opetushallitus s.a. Lukion opetussuunnitelman perusteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/lukion-opetussuunnitelman-perusteet> [viitattu 8.11.2023].

Opetushallitus. 2019. Lukion opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2019:2a. Helsinki: Opetushallitus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf [viitattu 5.9.2023].

Opetushallitus s.a. Ympäristö ja luonto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ymparisto-ja-luonto> [viitattu 29.11.2022].

Pasanen, T. 2019. Everyday Physical Activity in Natural Settings and Subjective Well-Being - Direct Connections and Psychological Mediators. Tampereen yliopisto. Sosiaalitieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Tampere University Dissertations 187. PDF-dokumentti. Saatavissa: www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1378-4 [viitattu 29.11.2022].

Petersen, E., Bischoff, A., Liedtke, G. & Martin, A.J. 2021. How Does Being Solo in Nature Affect Well-Being? Evidence from Norway, Germany and New Zealand. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15, 7897. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/ijerph18157897> [viitattu 26.10.2023].

Polvinen, K., Pihlajamaa, J. & Berg, P. 2012. Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille – kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen. Kansallinen hyvinvointiverkosto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille-2.pdf [viitattu 18.5.2023].

Richardson, M., Passmore, H-A., Lumber, R., Thomas, R., & Hunt, A. 2021. Moments, not minutes: The nature-wellbeing relationship. *International Journal of Wellbeing*, 11(1), 8–33. Saatavissa: <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i1.1267> [viitattu 25.9.2023].

Siekinen, K., Kujala, J., Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. *Liikunta ja tiede* 58, 86–94. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2021/lt_1_2021_s86-94.pdf [viitattu 6.9.2023].

Sitra. 2019. Kansalaiskysely ilmastonmuutoksen herättämistä tunteista ja niiden vaikutuksista kestäviin elämäntapoihin. Kantar TNS Oy. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/app/uploads/2019/08/ilmastotunteet-2019-kyselytutkimuksen-tulokset.pdf> [viitattu 5.9.2023].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2022. Hyvinvointi. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.5.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 29.11.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2022. Liikunnan terveyshyödyt. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.12.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt> [viitattu 29.11.2022].

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2020. Liikunta. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.4.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta> [viitattu 29.11.2022].

Tietoarkisto s.a. Laadullinen sisällönanalyysi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/> [viitattu 5.9.2023].

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Tuina, I. 2019. Psyykkistä hyvinvointia luonnossa liikkumalla: lukiolaisten luontoliikunta-aktiivisuus, psyykinen hyvinvointi ja kokemukset opintojen kuormittavuudesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Pro Gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201912035102> [viitattu 24.1.2023].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos. Jyväskylä: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2023:2. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk> [viitattu 24.10.2023].

UKK-instituutti. 2021. Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.10.2021. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/> [viitattu 29.11.2022].

UKK-instituutti. 2022. Aikuisten liikkumisen suositus. WWW-dokumentti. Päivitetty 20.10.2022. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/> [viitattu 17.3.2023].

UKK-instituutti. 2023. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.1.2023. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/> [viitattu 17.3.2023].

U.S. Department of Health and Human Services. 2018. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf [viitattu 10.10.2023].

Valli, R. (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. uudistettu painos. Keuruu: PS-kustannus.

Van den Berg, A & Custers, M. 2011. Gardening promotes Neuroendocrine and Affective Restoration from Stress. *Journal of Health Psychology* 16(1), 3–11. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://blogs.ubc.ca/2017wufor200/files/2017/01/Gardening-promotes-neuroendocrine-and-affective-restoration-from-stress-van-den-Berg-and-Custers-2011.pdf> [viitattu 10.10.2023].

Vilka, H. 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä - ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PK-kustannus.

Vilka, H. 2021b. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ympäristöministeriö. 2023. Nuorten pyöreä pöytä kokoontuu keskustelemaan ilmastopolitiikasta – käsittelyssä myös ilmastobarometrin nuorten tulokset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ym.fi/-/nuorten-pyorea-poyta-kokoon-tuu-keskustelemaan-ilmastopolitiikasta-kasittelyssa-myo-ilmastobarometrin-nuorten-tulokset> [viitattu 10.10.2023].



LUKIOLAISEN LUONTOLIIKUNTA PANKKI



SISÄLLYSLUETTELO

Lukijalle- mikä on lukiolaisen luontoliikuntapankki?.....	3
Mikä ihmeen luontoliikunta?.....	4
Miksi liikkua luonnossa?.....	5
Tehtävä.....	7
Jos metsään haluat mennä nyt niin takuulla yllätyt.....	8
Mitä muuta luonnossa voi tehdä kuin kävellä?.....	9
Haaste.....	10
Miten kääntää sisäliikuntalaji luontoon?.....	11
Miten lievittää ympäristöahdistusta?..	12
Jokaisenoikeudet.....	13
Vinkit Savonlinnan luontoliikunta paikkoihin.....	14
Vinkit Orimattilan luontoliikunta paikkoihin.....	15
Lähteet.....	16





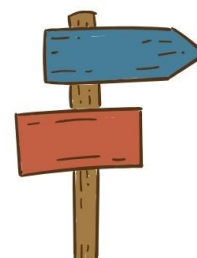
Lukijalle:

MIKÄ ON LUKIOLAISEN LUONTOLIIKUNTAPANKKI?

Hei sie lukiolainen!

Mukava, että oot löytänyt tänne luontoliikuntapankin pariin! Tämä opas on tehty just sua varten ja sun toiveita kuunnellen. Opas on meidän opinnäytetyön tulos ja tehty tukemaan sun luonnossa liikkumista sekä suhdetta luontoon. Oppaasta löydät faktoja luontoliikuntaan liittyen, erilaisia lajiehdotuksia ja myös vinkkejä oman paikkakuntasi luontoliikuntamahdollisuuksista. Ei muuta kuin hyviä hetkiä oppaan parissa ja kokemuksia luonnossa liikkuen!

-Elli ja Elisa-



Mikä ihmeen LUONTOLIIKUNTA?



Mitä se luontoliikunta sitten oikein edes tarkoittaa?

Kaikessa yksinkertaisuudessaan:

LUONNOSSA TAPAHTUVAA LIIKUNTAA!

Liikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, jota harrastetaan joidenkin tavoiteltujen vaikutusten takia, esimerkiksi halusta kehittyä paremmaksi juoksijaksi tai ylläpitää omaa terveyttä ja arjessa jaksamista.


Liikunnasta tulee luontoliikuntaa, kun sen harrastaminen siirtyy luontoon, ja itse asiassa luontoliikunnan voidaan sanoa kattavan monta sellaistaakin harrastusta, joka ei äkkiseltään tuntuisi liikunnalta.

LUONTOLIIKUNTAA ON ESIMERKIKSI...

kalastus pyöräily retkeily frisbeegolf
geokätköily avantouinti maastoratsastus
luontovalokuvaus golf
 uinti suunnistus suppailu
melonta veneily sienestäminen
koiran ulkoilutus marjastus laskettelu

MIKSI LIIKKUA LUONNOSSA?

Yksi teistä fiksuista lukiolaisista kiteytti sen näillä sanoilla. Ja on muuten aivan 110% oikeassa!



Se rauhoittaa,
opettaa, antaa
kokemuksia

SE EDISTÄÄ FYYSISTÄ TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA.

Luonnossa liikkumisella ja oleskelulla on paljon tutkittuja terveysvaikutuksia. Se mm. laskee sykettä ja verenpainetta, parantaa vastustuskykyä ja unen laatua sekä alentaa stressiä.



SE PARANTAA MIELIALAA. 😊

Tiesitkö, että jo 5 minuutin oleilu luonnossa kohentaa mielialaa? Luonto rentouttaa, virkistää ja auttaa palautumaan arjen kuormituksesta sekä käsittelemään tunteita. Luonnosta voi saada apua mielenterveyden haasteisiin, sillä esimerkiksi masennusoireiden on tutkittu vähenevän luonnossa.



SE ON JOKAISEN OIKEUS.

Puhdas ja ainutlaatuinen Suomen luonto kuuluu ilmaiseksi tasavertaisesti jokaiselle meistä. Kaunis ja koskematon luonto sekä puhdas ja raitis ilma ovat asioita, joita pidämme helposti itsestäänselvyyksinä, mutta sitä ne eivät todellakaan ole!



SE VAHVISTAA LUONTOSUHDETTA.



Luontosuhde tarkoittaa ajatuksia, käsityksiä ja asenteita, joita ihmisellä on luonnosta ja itsestään osana sitä. Meillä jokaisella on siis luontosuhde, jonka kehittyminen alkaa jo ensimmäisinä elinvuosinamme. Luonnossa liikkuminen tukee hyvää luontosuhdetta, lisää arvostusta luontoa kohtaan ja auttaa siten tekemään luontoystävällisiä valintoja arjessa. Mitä sinun luontosuhteellesi kuuluu?

TEHTÄVÄ



Seuraavan kerran kun olet lähdessä luontoon, kiinnitä erityistä huomiota seuraaviin asioihin:

Minkälainen fiilis on kehossa ja

mielessä ennen luontoon

lähtemistä? Onko ehkä stressiä,

ahdistusta tai väsymystä?

Kun olet luonnossa, hyödynnä

kaikkia aistejasi. Mitä näet ja

kuulet? Haistatko jotain? Miltä

luonto tuntuu?

Entä luonnossa oleskelun jälkeen:

mikä on fiilis nyt? Onko mielialassa

tapahtunut muutoksia?

Voit kirjata ajatuksiasi ylös tai taltioida ne vaikka sosiaaliseen mediaan. Näin muistat itsekin tulevaisuudessa, että luonnossa liikkuminen kannattaa, sekä voit kannustaa siihen myös toisia!

JOS METSÄÄN HALUAT MENNÄ NYT NIIN TAKUULLA YLLÄTYT...

Tuntuuko sinusta joskus, että luonnossa olisi kiva viettää enemmän aikaa, mutta sitä aikaa ei vain tunnu löytyvän? Kalenteri täyttyy jo koulukiireistä, harrastuksista ja kavereista, joten missä välissä sitä muka ehtisi luontoonkin vielä?

EI HÄTÄÄ, KOKEILE NÄITÄ!



PERINTEET KUNNIAAN
Ota kaveriporukalla tavaksi käydä esimerkiksi vuosittain patikoimassa, kalassa, luisteluretkellä tai mitä ikinä keksittekään! Vanhempana mukava muistella, kuinka monta vuotta onkaan käyty!

TUULETA AIVOJA

Esimerkiksi yo-kirjoituksiin lukiessa on tärkeää muistaa tauottaa opiskelua. Haukkaa raitista ilmaa vaikka 10 min ajan ja jaksat taas keskittyä!



KIERRÄ METSÄN KAUTTA
Onko koulumatkaan, kauppareissuun tai vaikka kaverin luo menoon mahdollista yhdistää kiertoreitti luonnossa liikkuen?



OPISKELE LUONNOSSA

Vaihda pölyinen kirjoituspöytä virkistävään luontoympäristöön ja tee läksyt tai lue kokeisiin vaikka kotipihalla tai rantakalliolla.



“MITÄ MUUTA LUONNOSSA VOI TEHDÄ KUIN KÄVELLÄ?”



Tässäpä muutama ehdotus eri vuodenaikoina luonnossa tehtäville puuhille sekä myös ympärivuotisia ehdotuksia! Huomaa, että osa lajeista soveltuu myös muullekin kuin vain yhdelle nimetylle vuodenaikalle.

Talvi:

hiihto
lumikenkäily
avantouinti
retkiluistelu
hiihtosuunnistus
potkukelkkailu

Kevät:

polkujuoksu
frisbeegolf
suunnistus
lintubongaus
ulkokuntosali

Kesä:

avovesiuinti
suppailu
kalastus
beach volley
rullaluistelu

Syksy:

marjastus
sienestys
patikointi
melonta
maastopyöräily

Neljä vuodenaikaa = mahdollisuuksien maailma!

kävely, geokätköily ([TÄSSÄ](#) linkki kätköihin!),
luontovalokuvaus, luontopolkujen kiertäminen (lumihanki
antaa hyvää vastusta!), ratsastus...

HAASTE!



**HAASTAMME SINUT
Kokeilemaan jokaisena
vuodenaikana yhtä
uutta
luontoliikuntamuotoa!**

Et varmasti ole vielä kokeillut
kaikkea!

Nappaa kaveri, perhe tai
sukulainen matkaan mukaan tai
lähde itsekseen testamaan jotakin
täysin uutta ja mielenkiintoista!

**TIES VAIKKA INNOSTUISIT
PYSYVÄSTI!**



SISÄLIIKUNTALAJISTA ULKOLIIKUNTALAJIKSI?

Tuntuuko välillä siltä, että kovin moni laji, jota haluaisit tehdä tai harrastaa on sisäliikuntalaji?

Tai, että sun lempilaji on juurikin sisäliikuntalaji?

**MITÄPÄ JOS KYSEISTÄ LAJIA
VOISIKIN HARRASTAA MYÖS
ULKONA?**



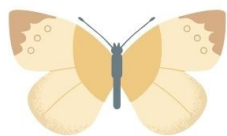
VÄLILLÄ VOI VÄHÄN SOVELTAA!



MUUTAMA ESIMERKKI:



Kun käyttää hieman mielikuvitusta, on monet sisällä toteutettavat harrastukset mahdollista siirtää ulos luontoon!



Miten lievittää ympäristöahdistusta?

**ON HYVÄ, ETTÄ OLET KIINNOSTUNUT SIITÄ,
MITÄ YMPÄRISTÖLLE KUULUU!**

Muutamia vinkkejä ympäristöahdistuksen
lieventämiseen:

1. Puhu asiasta läheisten, ystävien, opettajien tai asiantuntijoiden kanssa.
2. Mieti, miten voisit omassa arjessasi tehdä kestävämpiä valintoja esim. kirppikset, kävely/pyöräily/julkiset yksityisautoilun sijaan, kierrättäminen.
3. Hyväksy kaikki tunteet asiaan liittyen, kaikki ne on täysin ok!
4. Yritä löytää myös positiiviset puolet, mitä kaikkea onkaan tehty jo luonnon hyväksi?
5. Voitko päästä mahdollisesti myös itse vaikuttamaan ympäristöä koskeviin päätöksiin?

Katso [TÄÄLTÄ](#) Mieli Ry:n video aiheeseen liittyen!



Jokaisenoikeudet

Mitä luonnossa liikkussa tulisi muistaa? Vaikka luonto on jokaisen vapaasti käytettävissä, siellä pätee tietyt säännöt, joita kutsutaan nykyään nimellä jokaisenoikeudet (ennen jokamiehenoikeudet).



LUONNOSSA SAAT...

- kävellä, pyöräillä, hiihtää tai ratsastaa maastoa vahingoittamatta muualla kuin piha-alueilla
- oleskella ja yöpyä tilapäisesti siellä, missä liikkuminenkin on sallittua
- poimia marjoja, sieniä ja kasveja, joita ei ole rauhoitettu
- veneillä, uida ja kulkea jäällä
- onkia ja pilkkiä.



LUONNOSSA ET SAA...

- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille tai ympäristölle
- häiritä eläimiä
- kaataa tai vahingoittaa puita
- ottaa sammalta, jäkälää, maa-ainesta tai puuta
- häiritä kotirauhaa
- roskata
- ajaa moottoriajoneuvolla ilman maanomistajan lupaa
- kalastaa tai metsästää ilman asiaankuuluvia lupia.

(Suomen Latu: Jokamiehenoikeudet.)

VINKIT LUONTOLIIKUNTAAN



Savonlinnan seudulla



- Punkaharjun puulajipuisto
- Sulosaari
- Frisbeegolf: Aholahdi, Kalastajakylä, Nojanmaa, Tervaslahti, Enonkoski...
- Talvisalon kuntoportaat
- Soininmäen luontopolku
- Ulkokuntosali Kerimäellä
- Tervastupa: hiihto, lumikenkäily...
- Sulkavan Linnavuori
- Koloveden kansallispuisto
- Linnansaaren kansallispuisto
- Punkaharjun retkiluistelureitistö
- Karhuvuoren luontopolku
- Siltojen Savonlinna-pyöräilykierros
- Tanhuvaaran kuntoportaat
- Välinevuokrausta tarjoaa esim. Activity Maker, Harjun Portin matkailukeskus sekä Vuokravenho

Lisäinfoa ja vinkkejä löydät esim. VisitSavonlinnan sivuilta [TÄÄLTÄ!](#)

VINKIT LUONTOLIIKUNTAAN!



Orimattilan seudulla

- Lamminpolku ja Rajasuonpolku - Artjärvi
- Kareissuo - Mieliäissuo
- Kuntoportaat
- Keskustan liikuntapuisto
- Orimattilan kiekkopuisto - frisbeegolfrata
- Salmelan liikuntapuisto - Artjärvi
- Skeittipuisto
- Kylänjärven uimapaikka
- Kalliojärven uimarannan beach volleykenttä
- Jymylinnan kuntoradan liikuntapaikka
- Maastopyöräilyreitit esim.
Jymylinnanmäellä, Ämmäntöyräällä,
Kankaanmäellä, Arolassa, Lintulassa,
Huhdanojalla ja Artjärvellä
kotiseutupyöräreitti
- Retkipaikka - Myllykulmankoski
- Lassen Polku - Myrskylä
- Niinikoski frisbeegolf
- Ämmäntöyrään hiihtokeskus



Lisätietoja löydät esimerkiksi [TÄÄLTÄ](#)
Orimattilan liikuntapalveluiden sivulta!

Lähteet

Allergia- ja astmaliitto

<https://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/hyvinvointialuonnosta/>

Metsähallitus

<https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/hyvinvointialuonnosta/luonto-ja-terveys/>

Mieli Ry

<https://www.ymparistoahdistus.fi/wp-content/uploads/2022/01/Pieni-opas-ymparistoahdistukseen-sote-ammattilaisille.pdf>

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ymparisto-vaikuttaa-mieleen/tunnetaidot-ja-mielekas-toiminta-auttavat-ymparistoahdistukseen/>

Seikkailien liikuntatiedettä-blogi

<https://seikkailenliikuntatiedetta.wordpress.com/luontoliikunta/>

Suomen Latu

<https://www.suomenlatu.fi/vaikuta/jokamiehenoikeudet-2.html>


Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>

Ympäristöministeriö

<https://ym.fi/jokaisenoikeudet>

Lukiolaisen luontoliikuntakysely

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Olet vastaamassa liikunnanohjaaja AMK-opiskelijoiden Elisa Kalliolan ja Elli Räisäsen (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Savonlinna) opinnäytetyöhön liittyvään kyselyyn.

Kyselylomakkeen vastauksia käytämme apuna rakentaessamme lukiolaisen luontoliikuntaoppaan.

Kyselyn vastaajakohderyhmänä ovat Savonlinnan lyseon lukion sekä Orimattilan Erkkö-lukion toisen vuoden opiskelijat. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 10-15 minuuttia, ja toivomme, että vastaat kyselyyn totuudenmukaisesti ja kiirehtimättä. Vastaukset annetaan anonyymisti, eikä niistä voida tunnistaa vastaajaa.

Kiitos jo etukäteen kyselyyn osallistuneille ja tsemppiä kevään opintoihin!

Alta olevista linkeistä pääset tutustumaan tutkimustiedotteeseen sekä tietosuojaselosteeseen, joka koskee muun muassa henkilötietojesi käsittelyä.

[Tutkimustiedote](#)

[Tietosuojaseloste](#)


1. Olen tutustunut tutkimustiedotteeseen sekä tietosuojaselosteeseen ja suostun kyselyyn osallistumiseen *

Kyllä

En

Seuraava

Lukiolaisen luontoliikuntakysely

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Taustatiedot

2. Lukio, jossa opiskelet: *

- Savonlinnan Lyseon lukio
 Orimattilan Erkkö-lukio

3. Sukupuoli *

- mies
 nainen
 muu
 en halua kertoa

4. Kuinka usein liikut vapaa-ajallasi vähintään puolen tunnin ajan

Vapaa-ajan liikunta tarkoittaa kaikenlaista liikuntaa eli niin arki- ja omaehtoisu liikuntaa kuin järjestettyä liikuntaa ja kilpaurheilua.

- Vähintään kerran päivässä
 4-6 kertaa viikossa
 2-3 kertaa viikossa
 Noin kerran viikossa
 Harvemmin kuin kerran viikossa
 En ollenkaan


5. Kuinka usein liikut luonnossa vapaa-ajallasi? *

- Useita kertoja viikossa
 Noin kerran viikossa
 Muutamia kertoja kuukaudessa
 Noin kerran kuukaudessa
 Harvemmin kuin kerran kuukaudessa

Edellinen

Seuraava

Lukiolaisen luontoliikuntakysely

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Luonto ja luontosuhde

6. Kuinka tärkeäksi koet luonnon merkityksen itsellesi asteikolla 1-5? *

1= ei lainkaan tärkeä

2= ei kovin tärkeä

3= neutraali

4= tärkeä

5= hyvin tärkeä

	1	2	3	4	5	
Ei lainkaan tärkeä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin tärkeä

7. Koetko luonnossa oleilun ja luonnossa liikkumisen edistävän hyvinvointiasi? *

1= ei mitään vaikutusta

2= hieman vaikutusta

3= kohtalaisesti vaikutusta

4= edistävä vaikutus

5= merkittävästi edistävä vaikutus

	1	2	3	4	5	
Ei mitään vaikutusta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Merkittävästi edistävä vaikutus

8. Kuinka huolestunut olet luonnon tilasta ja ympäristön tulevaisuudesta? *

*

1= en lainkaan huolestunut

2= hieman huolestunut

3= kohtalaisen huolestunut

4= hyvin huolestunut

5= erittäin huolestunut


	1	2	3	4	5	
En lainkaan huolestunut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin huolestunut

9. Millaisia tunteita luonnossa liikkuminen sinussa herättää? *

Edellinen

Seuraava

Lukiolaisen luontoliikuntakysely

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Luontoliikunta

tarkoittaa mitä tahansa luonnossa tapahtuvaa liikuntaa ja se voidaan rinnastaa esimerkiksi ulkoiluun. Se tapahtuu vähän tai ei lainkaan muokatussa ympäristössä esimerkiksi ulkojäillä tai luontopoluilla. (Luontoon.fi)

Luontoliikuntaa ovat myös esimerkiksi frisbeegolf, juoksu tai kävely lähimaastossa, marjojen poiminen, lintujen tarkkailu, luonnonvesissä uiminen, melominen, suunnistus, lumikenkäily, maastohiihto, geokätköily, kalastus – lajikirjo on lähes loputon.

10. Kuinka tärkeä osa arkeasi luonnossa liikkuminen on asteikolla 1-5? *

1= ei lainkaan tärkeä

2= ei kovin tärkeä

3= neutraali

4= tärkeä

5= hyvin tärkeä

	1	2	3	4	5	
Ei lainkaan tärkeä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin tärkeä

11. Kuinka hyvin tunnet paikkakuntasi luontoliikuntamahdollisuuksia ja -paikkoja? *


- Tunnen erittäin hyvin
- Tunnen jonkun verran
- Tunnen muutaman
- Ehkä yhden
- En tiedä ollenkaan

12. Millaista luontoliikuntaa harrastat? Ota huomioon kaikki vuodenajat. *

Edellinen

Seuraava

Lukiolaisen luontoliikuntakysely

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Luontoliikunta lukiossa

13. Kuinka tärkeäksi koet luontoliikunnan osana lukion liikunnanopetusta asteikolla 1-5? *

- 1= ei lainkaan tärkeää
- 2= ei kovin tärkeää
- 3= neutraali
- 4= tärkeä
- 5= hyvin tärkeä

	1	2	3	4	5	
En lainkaan tärkeäksi *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin tärkeäksi


14. Onko lukio-opetukseen sisältyvällä luontoliikunnalla kannustavaa vaikutusta vapaa-ajan luonnossa liikkumiseesi? *

- 1= ei vaikutusta
- 2= vähän vaikutusta
- 3= kohtalainen vaikutus
- 4= kannustava vaikutus
- 5= hyvin kannustava vaikutus

	1	2	3	4	5	
Ei vaikutusta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin kannustava vaikutus

15. Minkälaista luontoliikuntaa tai tietoa aiheesta kaipaisit lukio-opetukseen? *[Edellinen](#)[Seuraava](#)

Lukiolaisen luontoliikuntakysely

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Luontoliikuntaopas

16. Missä muodossa haluaisit luontoliikuntaoppaan sisällön olevan? *

Videot

Kuvat

Teksti

Ääni (esim. podcast)

Joku muu, mikä?

17. Mitkä asiat saisivat sinut liikkumaan enemmän luonnossa tai tukisivat luonnossa liikkumistasi? *

18. Vapaamuotoiset ideat oppaan sisältöön! Mitä SINÄ toivoisit luontoliikuntaoppaan sisältävän? *

Esimerkiksi jos sinulla on joitakin luontoliikuntalajeja, joista haluaisit tietää lisää.

Edellinen

Lähetä



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA



SUOSTUMUS HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELYYN TUTKIMUKSESSA JA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Lukiolaitteen luontollikuntapankki- opinnäytetyö
Sevonlinna, Eileä Kallio ja Eili Räsänen

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen ja tietosuojaselosteen.

Tiedotteesta olen saanut riittävän selvyyksen tutkimuksesta ja tietosuojailmoituksesta tarkemman kuvauksen tutkimuksen yhteydessä suoritettavasta henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Ymmärrän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksista, tutkimuksen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä tutkimuksen hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuttelu osallistumaan tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allakirjoituksellani vahvistan, että annan suostumukseni henkilötietojeni käsittelyyn ja tutkimukseen osallistumiseen.

Päiväys ja paikka	Tuottavan allekirjoitus	Tuottavan nimenselvennös
-------------------	-------------------------	--------------------------

Tutkijalle. Alkuperäinen allekirjoitettu tuottavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote ja kopio allekirjoitusta suostumuksesta annetaan tuottavalle.

Mikäli tutkimuksen kohteena on alaikäinen, vanhemmille tai sosiaalityöntekijöille tms. annetaan tutkimustiedote sekä pyydetään suostumukseen osallistumisesta, mutta tietosuojailmoitusta ei ole välttämätöntä tehdä.

KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU
PL 68, 50101 Mäkkeli / Patteristonkatu 3 D
Puh. 040 655 0355 / kajaamo@xamk.fi
Y-tunnus: 2472508-2 / www.xamk.fi



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

TUTKIMUSTIEDOTE

1(2)

[Lain](#)

TUTKIMUSTIEDOTE

Lukiolaisten luontoliikuntapankki-opinnäytely

Tutkimuksen tekijät

Elli Räisänen (Liikunnanohjaaja AMK) ja Elisa Kallioia (Liikunnanohjaaja AMK)
Xamk - Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Savonlinnan kampus, ~~Savonlinnantie 10, 57100 Savonlinna~~
Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:
Elli Räisänen (Liikunnanohjaaja AMK), Puh. +358 504985251, elli.raisane@edu.xamk.fi
Elisa Kallioia (Liikunnanohjaaja AMK), Puh. +358 403546778, elisa.kallioia@edu.xamk.fi

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa kyselyn avulla lukion toisen vuoden opiskelijoiden näkemyksiä ja kokemuksia luontoliikunnasta sekä heidän suhteistaan luontoon osana heidän hyvinvointiaan. Kyselyn vastausten perusteella kehitämme luontoliikunta oppaan lukiolaisten ja opettajien käyttöön. Oppaan avulla tarkoituksena on lisätä tietoisuutta luontoliikunnan hyvinvointivaikutuksista ja antaa ideoita uusiin liikuntamahdollisuuksiin luonnossa.

Tutkimukseen osallistumisesta ei koidu mitään haittavaikutuksia ja henkilötietoja ei tulla keräämään. Vastaja pysyy anonyyminä koko tutkimuksen ajan.

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Pyydämme sinua osallistumaan tähän tutkimukseen. Sinulla on mahdollisuus tehdä kysymyksiä tutkimuksesta, kun olet perehtynyt tähän tiedotteeseen ja tiedotteen liitteenä olevaan tietosuojaselosteeseen, mikäli tutkimuksessa käsitellään henkilötietoja. Tämän jälkeen sinulta pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää tutkimuksen koska tahansa. Mikäli keskeytät tutkimuksen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyä tietoa ja näyttöä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa voidaan käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voida tunnistaa. Kyselymme tuloksia hyödynnetään oppaan kehittämistyössä ja oppaan valmis tuotos antaa siis suuntaa siitä, millaisia vastauksia olemme nuorilta saaneet kuitenkin niin, ettei kenenkään henkilöllisyys tule ilmi.

Henkilötietojen käsittelyperuste: Tutkittavan suostumus

Oikeus saada pääsy tietoihin

Oikeus oikeista tietoja

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetus sisältää tutkimustarkoitukseen liittyvän erityisen poikkeuksen tähän liittyen)

Oikeus rajoittaa tietojen käsittelyä

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (ei koske täysin manuaalista henkilötietojen käsittelyä)

Henkilötietojen käsittelyperuste: Käsittely on tarpeen yleistä etua koskevan tieteellisen tutkimuksen suorittamiseksi

KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU
PL 68, 50101 Mäkelä / Palttamonkatu 9 D
Puh: 040 655 0555 / kiijamo@xamk.fi
Y-tunnus: 2472908-2 / www.xamk.fi



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

TUTKIMUSTIEDOTE

2(2)

[Lain](#)

Oikeus saada pääsy tietoihin

Oikeus oikeista tietoja

Oikeus rajoittaa tietojen käsittelyä

Oikeus vastustaa henkilötietojen käsittelyä

KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU
PL 68, 50101 Mäkelä / Palttamonkatu 9 D
Puh: 040 655 0555 / kiijamo@xamk.fi
Y-tunnus: 2472908-2 / www.xamk.fi

Text	Määrä
rauha	22
ilo	7
positiiviset tunteet	3
kivaa	3
hyviä tunteita	2
emt	2
rentous	2
ok	2
vapaus	2
piristyminen	1
suru	1
ihmetys	1
kiitollisuus	1
mielenrauha	1
mukavia	1
hyvä mieli	1
ei mitään erityistä	1
kiihkoa	1
kokemuksia ja opetuksia	1
hyvinvointi	1
todella hyvä fiilis	1
haikeus	1
onnellisuus	1
viha	1
väsymys	1

Text	Määrä
kävely	29
lenkkeily	17
hiihto	13
juoksu	5
luistelu	4
laskettelu	3
uinti	3
pyöräily	3
patikointi	2
frisbeegolf	2
metsästys	2
kalastus	2
ratsastus	2
vaeltaminen	2
soutelu	1
pelailu	1
en tiedä	1
jääkiekko	1
beach volley	1
koripallo	1
ulkoilu	1
eräily	1
maastopyöräily	1
veneily	1
leuanvedot	1
lumikenkäily	1
suunnistus	1
polkujuoksu	1
sienestys	1
lumilautailu	1

Text	Määrä
en tiedä	11
hyvä sää	9
aika	6
luonto lähempänä	3
erilaiset luontokohteet	3
vaatetus	2
seura/kaverit	2
tieto	2
siisti ympäristö	2
jaksaminen	1
vuodenaika	1
jos muutkin	1
motivaatio	1
työjärjestys	1
pakollisuus	1
vanhemmat	1
hauskat jutut	1