



# Ohjatut luontokokemukset osana nuorten aikuisten pajatoimintaa

Piia Ravi

2024 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

## Ohjatut luontokokemukset osana nuorten aikuisten pajatoimintaa

Piia Ravi  
Sosionomi AMK  
Opinnäytetyö  
Tammikuu 2024

Piia Ravi

**Ohjatut luontokokemukset osana nuorten aikuisten pajatoimintaa**

Vuosi

2024

Sivumäärä

39

Tämän kehittämispohjaisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida Leikkiväki Ry:lle luontoretkipäivä, jota voidaan käyttää jatkossa mallina luontoretkipäivän järjestämiseen. Tavoitteena oli kehittää Leikkiväki ry:n toimintaa lisäämällä ohjattuja luontokokemuksia ja menetelmiä osaksi pajatoimintaa. Henkilökohtaiseksi ammatillisen kasvun tavoitteeksi muodostui kehittyminen luontokokemus- ja ryhmäohjaajana.

Opinnäytetyön tietoperustassa tarkastellaan luonnon terveys- ja hyvinvointi vaikutuksia, Green Care toimintaa ja luontokokemusta, luovan toiminnan työtapoja ja menetelmällisyyttä, ryhmän ohjausta ja ryhmätoimintaa luontoympäristössä. Tietoperusta valittiin siten, että se tukee kehittämistyön tarkoitusta ja tavoitetta. Teoreettisen tietoperustan lisäksi opinnäytetyö koostuu kehittämistyön prosessin kuvauksesta ja kehittämistyön arvioinnista.

Kehittämistyön menetelminä käytettiin avointa haastattelua, osallistuvaa havainnointia, strukturoitua palautekyselyä ja fiilismittaria. Lisäksi prosessia ja tuloksia arvioitiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Kehittämistyön tuotoksena syntyi luontoretkipäivän toistettavissa oleva malli, jonka tueksi syntyi vinkkilista luontoretkipäivän järjestämiseen.

Kehittämistyön tarkoitus saavutettiin, kun luontoretkipäivä toteutui 22.7.2022 Kuusijärven virkistysalueella. Luontoretkipäivän tavoitetta tuki kehittämistyön tietoperusta, huolellinen luontoretken suunnittelu, toteutus ja retkipäivän arviointi. Luontoretkipäivä toteutui luontolähtöisesti, jossa luova ohjattu ryhmätoiminta tarjosi luontokokemuksia nuorille aikuisille ja päivän aikana ryhmä oli vuorovaikutuksessa sekä toistensa että ympäristön kanssa. Palautekyselyn perusteella luontoretkipäivä vaikutti positiivisesti nuorten mielialaan. Jokaisen retkelle osallistuneen nuoren aikuisen fiilis nousi luontoretkipäivän aikana, ja he kokivat luontoretken pääasiassa kivana ja mielekkäänä kokemuksena. Nuoret kokivat, että luontoretkellä on omaa hyvinvointia lisääviä vaikutuksia ja vastaavia luontoretkiä kannattaa mallin mukaan tehdä jatkossakin.

Luontoretkipäivän mallia voisi jatkossa kehittää siten, että ohjatun luontoretken koettuja vaikutuksia selvitettäisiin ja analysoitaisiin vielä tarkemmin. Ohjattujen luontokokemusten vaikutusten tunnistaminen auttaa nuoria aikuisia lisäten heidän itsetuntemustansa ja luontoyhteyttä. Vaikutusten tunnistaminen antaa järjestölle työkaluja viestintään pajatoiminnan sisälön vaikuttavuudesta, joka on järjestötoiminnan jatkuvuuden kannalta tärkeää.

Piia Ravi

**Supervised Nature Experiences as part of young adults' workshop activities**

Year

2024

Pages

39

The purpose of this development-based bachelor's thesis was to plan, implement, and evaluate a nature excursion day for registered association called Leikkiväki, which can be used as a model for organizing a nature excursion day in the future. The goal was to develop Leikkiväki activities by adding supervised nature experiences and methods to the workshop activities. The author's personal professional growth goal was to develop as a nature experience and group leader.

The theoretical background of the thesis examines the health and well-being effects of nature, Green Care activity and nature experience, working methods and methodology of creative activities, group guidance and group activities in a natural environment. The theoretical background was chosen to support the purpose and goal of the development work. In addition to the theoretical background, the thesis includes description of a description of the development work process and an evaluation of the development work.

The methods used in the development work were an open interview, participant observation, a structured feedback survey, and a mood meter. In addition, the process and results were evaluated together with the commissioner. As a result of the development work, a repeatable model of a nature excursion day was created, accompanied by a list of tips for organizing a nature excursion day.

The purpose of the development work was achieved when the nature excursion day took place on July 22, 2022, at the Kuusijärvi recreation area. The goal of the nature excursion day was supported by the theoretical background of the development work, careful planning of the nature excursion, implementation, and evaluation of the excursion day. The nature excursion day took place in a nature-oriented way, where creative supervised group activities offered nature experiences to young adults and during the day the group interacted both with each other and with the environment. Based on the feedback survey, the nature excursion day had a positive effect on mood of young adults. Every young person who participated in the trip felt better during the nature trip day, and they experienced the nature trip mainly as a nice and meaningful experience. The young felt that the nature trip had effects that increase their own well-being and that similar nature trips should be done in the future as well.

In the future, the model of the nature excursion day could be further developed to provide a more detailed analysis of the perceived effects of supervised nature excursions. Recognizing the effects of supervised nature experiences helps young adults, increasing their self-knowledge and connection with nature. Recognizing the effects gives the organization tools for communication about the effectiveness of the content of the workshop activities, which is important in terms of the continuity of the organization's activities.

Keywords: nature experience, the well-being effects of nature, group guidance, green care

## Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Leikkiväki Ry -järjestötoimija nuorten aikuisten tukena .....	8
3	Luonnosta hyvinvointia .....	9
3.1	Luonnon vaikutus fyysiseen terveyteen .....	9
3.2	Luonnon vaikutus psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen .....	9
4	Green Care .....	10
4.1	Green Care -toiminta .....	11
4.2	Luontokokemus .....	11
5	Luovuus ja toiminnallisuus luontoympäristössä .....	12
5.1	Luova ryhmätoiminta .....	12
5.2	Luonto- ja taidelähtöiset menetelmät .....	13
6	Ryhmätoiminta luontoympäristössä.....	14
6.1	Ryhmänohjaajan rooli ja ohjauksen tavoite.....	14
6.2	Luontoympäristön erityispiirteet .....	15
7	Kehittämistyön prosessi .....	16
7.1	Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite .....	17
7.2	Suunnitteluvaihe .....	17
7.3	Kehittämistyön menetelmät .....	19
7.4	Toteutusvaihe .....	20
8	Arviointi .....	22
8.1	Luontoretkipäivä .....	22
8.2	Opinnäytetyön prosessi.....	26
8.3	Eettisyys ja luotettavuus .....	28
9	Pohdinta .....	29
	Lähteet.....	30
	Kuvat .....	34
	Taulukot .....	34
	Liitteet .....	35

## 1 Johdanto

Säännöllinen luontoympäristössä liikkuminen on tutkitusti yhteydessä koettuun terveyteen ja parempaan emotionaaliseen hyvinvointiin. Luonnossa liikkuminen antaa keinoja stressistä toipumiseen ja kohdistamalla huomiota omiin ajatuksiin ja tunteisiin sekä ympäröivään luontoon ja siellä toimimiseen, voi kokea elpymistä vielä syvemmin. (Pasanen 2020, 937.)

Luontoympäristö saa aikaan muutosta ihmisten tavassa ajatella toinen toisistaan. Ajattelu on luonnonhelmassa myönteisempää ja ihminen ajattelee usein myös myönteisemmin itsestään. Luonto voimaannuttaa ja lisää henkilökohtaista pystyvyyden tunnetta. Sosiaalisesta näkökulmasta luonto auttaa meitä vahvistamaan kuuluvuuden tunnetta ryhmään ja ympäristöön. (Luontoon.fi 2023.)

Aloitin opinnäytetyön työstämisen keväällä 2022, kun työskentelin ohjaajana järjestössä nimeltä Leikkiväki Ry. Leikkiväki Ry järjestää ryhmämuotoista pajatoimintaa nuorille 18-29-vuotiaille aikuisille tavoitteenaan tukea nuoria mm. toimintakyvyn, itsetuntemuksen ja toiveikkuuden lisäämisessä elämään (Leikkiväki 2023a). Opin jo varhaisessa vaiheessa ohjaajatyön aloittamisen jälkeen, että erilaiset retket ja luonnossa liikkuminen kuuluvat Leikkiväen toimintaan. Sekä nuoret, että pitkään Leikkiväessä työskennelleet ohjaajat ovat kertoneet, kuinka luontoretket ja lähipuistot ovat aina olleet koko yhteisön mielestä yksi lempi asioista pajatoiminnan ohjelmassa. Kun lähtökohtana oli luontoretkien kysyntä ja oma rakkaus luontoon ja retkeilyyn, lähti kehittämispohjainen opinnäytetyö syntymään.

Leikkiväki jakaa verkkosivuillaan tietoa pajatoiminnan sisällöistä, menetelmistä ja harjoituksista, jotka ovat vapaasti kaikkien käytettävissä. Toiminnan sisältöesittelyssä ei ole vielä tutkittuun tietoon perustuvaa tietoa luontolähtöisestä toiminnasta ja ohjattujen luontokokemusten vaikutuksista. Kehittämispohjaisella opinnäytetyöllä haluttiin vastata edellä mainittuun tarpeeseen lisätä tietoa luontolähtöisestä toiminnasta ja sen vaikutuksista.

Tämän kehittämispohjaisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida Leikkiväki Ry:lle luontoretkipäivä, jota voidaan käyttää jatkossa mallina luontoretkipäivien järjestämiseen. Tavoitteena oli kehittää Leikkiväki ry:n toimintaa lisäämällä ohjattuja luontokokemuksia ja menetelmiä osaksi pajatoimintaa. Henkilökohtaiseksi ammatillisen kasvun tavoitteeksi muodostui kehittyminen luontokokemus- ja ryhmäohjaajana.

Opinnäytetyön tietoperustassa tarkastellaan luonnon terveys- ja hyvinvointi vaikutuksia, Green Care toimintaa ja luontokokemusta, luovan toiminnan työtapoja ja menetelmällisyyttä, ryhmän ohjausta ja ryhmätoimintaa luontoympäristössä. Tietoperusta valittiin siten, että se tukee kehittämistyön tarkoitusta ja tavoitetta. Teoreettisen tietoperustan lisäksi opinnäytetyö koostuu kehittämistyön prosessin kuvauksesta ja kehittämistyön arvioinnista.

## 2 Leikkiväki Ry -järjestötoimija nuorten aikuisten tukena

Vuodesta 2003 toiminut Leikkiväki Ry järjestää ryhmämuotoista pajatoimintaa, tällä hetkellä kahdella toimipisteellä, Helsingin Kalliossa ja Malmilla. Uusin Leikkiväen toiminnan osista on syksyllä 2019 alkanut Verkkoväki-pienryhmä, joka tarjoaa matalankynnyksen pienryhmätöimintää verkkoympäristössä. Lisäksi Kallion toimipisteen yhteydessä toimii Starttipaja-pienryhmä heille, jotka tutkivat jatkopolkuja opiskelu- ja työelämään. Työelämäkumppanina Leikkiväki Ry on toiminut opinnäytetyön prosessin aikana sekä toimeksiantajana, että osan aikaa työnantajana opinnäytetyön tekijälle. (Leikkiväki 2023a.)

Pajatoimintaan osallistuvia nuoria yhdistää usein se, että he ovat erilaisten syiden vuoksi koulun ja työelämän ulkopuolella sekä monilla on mielenterveyden kanssa haasteita. Toiminnan tavoitteena on tukea nuoria aikuisia mm. toimintakyvyn, itsetuntemuksen ja toiveikkuuden lisäämisessä omaan elämään. Leikkiväen missio on lisätä nuorten hyvinvointia arjessa, tarjota osallisuutta yhteisössä, vahvistaa toimijuutta luovasti ja viljellä toiveikkuutta tulevaisuuteen. Leikkiväen toiminnassa käytetään paljon erilaisia luovia menetelmiä, joilla pyritään antamaan työkaluja esimerkiksi stressistä palautumiseen sekä välineitä luoda omaa tulevaisuutta. (Leikkiväki 2023a.)

Kallion ja Malmin pajat ovat auki neljänä päivänä viikossa tiistaista perjantaihin. Nuorille tarjotaan pajapäivinä kasvislounas. Pajat ovat kiinni syyskuun ajan, kun ohjaajat suunnittelevat tulevaa pajakautta sekä joululoman ajan. Pajajakso alkaa aina lokakuussa kestäen kahdeksan kuukautta, toukokuuhun asti. Pajakaudelle voi hakea mukaan aina ennen seuraavaa pajakautta ja jos pajalle vapautuu tilaa, niin vuoden vaihteen jälkeen voi hakea mukaan vielä kevätkaudelle. Kesäisin järjestetään noin kymmenen viikon mittainen kesäklubi, johon voivat pajakaudella mukana olleet hakea mukaan ja uusia kävijöitä toivotaan myös tervetulleeksi. (Leikkiväki 2023b.)

Kun nuori ilmoittaa halukkuudestaan osallistua toimintaan, järjestetään aina haastattelu, jonka aikana arvioidaan yhdessä nuoren kanssa hänen tarpeitansa ja valmiutta osallistua ryhmämuotoiseen pajatoimintaan. Haastattelussa halutaan käyttää aikaa myös Leikkiväen toiminnan esittelyyn, jotta nuori saa riittävästi tietoa minkälaiseen toimintaan hän on hakemassa mukaan. Leikkiväen toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista, mutta pitkäkestoisen pajakauden ja ryhmän sisäisen toiminnan kehittymisen vuoksi edellytetään toimintaan sitoutumista. Osa nuorista osallistuu toimintaan pajaviikon jokaisena neljänä päivänä viikossa ja osa sovitusti muutamana päivänä viikossa. (Leikkiväki 2023a.)

Leikkiväen keskiössä on yhteisöllinen ryhmä ja ryhmätöiminta, mutta nuorille tarjotaan myös yksilöllistä tukea. Pajatoiminta koostuu erilaisista ryhmistä ja ryhmien sisällöissä käytetään paljon luovuutta ja herätellään mielikuvitusta. Ryhmään osallistuessa ei tarvitse osata valmiiksi mitään, vaan tärkeintä on kokeileminen ja tekemisen tutkiminen. (Leikkiväki 2023b.)



### 3 Luonnosta hyvinvointia

Luonnon hyvinvointivaikutuksista tiedetään tänä päivänä paljon, sillä aihe kiinnostaa monia tutkijoita ja uusia tutkimuksia julkaistaan jatkuvasti lisää, mitä kautta ymmärrys luonnon monitasoisista vaikutuksista myös lisääntyy. Monitasoisuus voidaan ajatella jakamalla luonnon hyvinvointivaikutuksia esimerkiksi fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin. (Mielenterveystalo.fi 2023.) Tätä kolmijaottelua käyttää myös World Health Organization (WHO) määritellään ”täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa” (World Health Organization 2023). Tässä luvussa tarkastellaan luonnon hyvinvointivaikutuksia karkeasti tällä kolmijaottelulla, vaikka moni myönteinen muutos voi vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen samanaikaisesti.

#### 3.1 Luonnon vaikutus fyysiseen terveyteen

Ihmisen elimistössä voidaan havaita myönteisiä hyvinvointia tukevia muutoksia jo kahdenkymmenen minuutin luonnossa liikkumisen jälkeen. Myönteisiä muutoksia ovat mm. verenpaineen, syketaison sekä elimistön stressihormonipitoisuuden lasku. Luonto auttaa näin ollen ihmistä toipumaan stressistä, jolla on positiivinen vaikutus yhtä lailla psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Luonnossa oleilulla tiedetään olevan vaikutusta myös elimistön vastustuskyvyn paranemiseen. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 27.)

Hyvinvointivaikutukset fyysisellä tasolla voidaan helposti mieltää tapahtuvan luonnossa liikkumisen ja kuntoilun keinoin. Metsä tarjoaakin vuodenaikojen mukaan muuttuvan sekä monipuolisen ympäristön kaikille luonnossa liikkujille. Luontoympäristö tarjoaa monipuolisen alueen liikkumiselle, kun vaihtelee reittejä, liikkumisen tapoja ja etenemismauhtia. Luontoympäristössä liikkuminen kasvattaa kestävyyskuntoa ja samalla ihmisen sydän- ja verenkiertojärjestelmä voi hyvin sekä hapenottokyky paranee. Luonnon vaihteleva ja epätasainen maasto vahvistaa lihaksistoa ja kehittää tasapaino- ja koordinaatiokykyä. (Arvonen 2015, 65-66.)

Japanilaisessa tutkimuksessa (Morita ym. 2011) tutkittiin metsäkävelyiden vaikutusta uniterveyteen ja tutkimus osoitti, että unen syvyys ja laatu paranivat merkittävästi metsäkävelyn jälkeisenä yönä. Myös unen kesto piteni, mutta tämä muutos havaittiin liittyvän vain iltopäivällä tehtyjen metsäkävelyretkien seurauksena, aamupäivä kävelyillä ei ollut samaa vaikutusta. Unella tiedetään olevan valtava merkitys kokonaisvaltaiseen terveyteen ja uni on myös nostettu UKK liikkumisen suositukseen yhdeksi kulmakiveksi (UKK- instituutti 2024).

#### 3.2 Luonnon vaikutus psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen

Säännöllinen luontoympäristössä liikkuminen on tutkitusti yhteydessä koettuun terveyteen ja parempaan emotionaaliseen hyvinvointiin. Luonnossa liikkuminen antaa keinoja stressistä

toipumiseen ja kohdistamalla huomiota omiin ajatuksiin ja tunteisiin sekä ympäröivään luontoon ja siellä toimimiseen, voi kokea elpymistä vielä syvemmin. (Pasanen 2020, 937.)

Luonnon elvyttävää, hyvinvointia lisäävää vaikutusta selitetään ympäristöpsykologian kentällä monesti elpymisteorian kautta ja usein viittauksina näkyvät Kaplan & Kaplan (1989), joiden teoria viittaa tarkkaavuuden elpymiseen ja Ulrich (1983), jonka teoria viittaa stressistä elpymiseen. Tarkkaavuuden elpymisessä ajatellaan niin, että luontoympäristöt ja ympäristön elementit edesauttavat tahattoman tarkkaavuuden syntymistä ihmisen uupumustilanteessa, ja jonka kautta suunta tahdonalaisen tarkkaavuuden palautumiseen alkaa. Stressistä elpymisellä tarkoitetaan tilannetta, kun palaudutaan uhkaavasta tilanteesta tai ylikuormittavasta vaiheesta. (Salonen 2020, 18.)

Toisessa japanilaisessa tutkimuksessa tutkittiin metsäterapian vaikutusta keski-ikäisillä naisilla. Tutkimus osoitti, että metsässä kävely sai aikaan elinvoiman ja voimistumisen tunnetta, osallistujien ahdistus väheni ja he kokivat sekä fysiologista että psykologista rentoutumista. Luonnolla on todistetusti vaikutusta ihmisen mielialaan ja ihmisen keskittymiskyky ja kyky havaita myös paranevat. (Ochiai ym. 2015).

Mielenterveyshoidon kentällä on ymmärretty jo pitkään luonnon hyvinvointivaikutusten merkitys ja luontoympäristössä tapahtuvalla ohjatulla toiminnalla on todettu olevan positiivista hyötyä ihmisille, joilla on haasteita mielenterveyden kanssa. Mielenterveyskuntoutujat hyötyvät fyysisestä toiminnasta, tekemisen kautta oppimisesta ja merkityksellisestä luontolähtöisestä toiminnasta. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 27.)

Luonto toimii ympäristönä tasa-arvoisena areenana muiden ihmisten kohtaamiselle. Luontoelämykset ovat jaettavissa muiden kanssa ja yhteiskunnan rakenteet sekä odotukset ovat pois mielestä. Ammatillisessa mielessä luonto toimii vuorovaikutustilanteissa oivallisena jännitteen purkamisen ympäristönä ammattilaisen ja asiakkaan välillä. Jännitteiden purku auttaa nopeuttamaan luottamussuhteen rakentumista. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023a.)

#### 4 Green Care

Green Care tarkoittaa luonnon ja maaseutu ympäristön tavoitteellista hyödyntämistä ihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun hyväksi (Salonen, 2010, 77). Tässä luvussa tarkastellaan Green Care - toiminnan kuvausta ja luontokokemusta käsitteenä ja ohjatun luontokokemuksen merkitystä.

#### 4.1 Green Care -toiminta

Green Care on luonnon ja maaseutuympäristön tavoitteellista hyödyntämistä ihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun hyväksi. Green Care toiminta voi olla virkistävää, kasvatusta tukevaa, kuntouttavaa, ennalta ehkäisevää ja aina hyvinvoinnin edistämiseen pyrkivää toimintaa. Green Care Finland ry. on perustettu vuonna 2010, jonka päätavoite on siitä lähtien ollut kehittää Green Care-toimintaa Suomen maassa. Green Care ei ole vielä saavuttanut suomenkielistä käännöstä nimelleen. (Salonen 2010, 77.)

Green Care -toiminnassa on paljon erilaisia toimintatapoja ja luontolähtöisiä menetelmiä, joita ammattihenkilöt käyttävät sosiaali-, terveys-, kuntoutus- ja kasvatuspalveluissa. Luontoa hyödynnetään näissä palveluissa tavoitteellisesti ja luonto toimii hyvinvoinnin ylläpitävänä ja edistävänä tekijänä. Green Care - palveluun ja ohjaukseen kuuluu luontoperustaisuus, kokemusellisuus ja osallisuus. Palvelun ohjaajan tulee toteuttaa ohjaustyötä ammattimaisesti, tavoitteellisesti ja vastuullisesti. Keskeistä on ohjattu luontokokemus, joka pohjaa määriteltyille hyvinvoinnin edistämisen tavoitteille. (Luke ja GCF ry. 2021, 9-15.)

#### 4.2 Luontokokemus

Green Care toiminnassa käytetään nimitystä ohjattu luontokokemus, joka kulkee myöskin nimellä luontointerventio. Ohjauksella voidaan vaikuttaa luontokokemuksen kokonaisvaltaisuuteen ja siihen, kuinka ihmiset vaikutukset kokevat. Ihminen on jatkuvassa vastavuoroisessa suhteessa luonnon kanssa ja ekopsykologisen näkemyksen mukaan erottamaton luonnosta. Ekopsykologialla tarkoitetaan psykologian alaa, joka keskittyy luontoympäristöön ja sen suojelemaan sekä ihmisen ja luonnon yhteyteen. Ihmisen ajattelun olevan osa luontoa, eikä vain vuorovaikutuksessa luonnon kanssa erillisenä siitä. Yhteenkuuluvuuden tunne luontoon lisää ekologista vastuuta ja luonnosta huolehtimista. (Salonen 2005, 13-14.)

Ekopsykologian erikoistunut psykologi Kirsi Salonen (Salonen 2010) kuvailee luontokokemuksia olevan psykologisesti vaikuttavuudeltaan monenlaisia. Hän käyttää termeinä elvyttävää ja terapeuttista luontokokemusta. Elvyttävään luontokokemukseen kietoutuu vahvasti psyykinen hyvinvointi, terveyden vahvistamisen ja mielenterveyttä tukevat tekijät sekä mielenterveyshaasteiden ennaltaehkäisy.

Kirsi Salonen on neljän osatutkimuksen väitöskirjatutkimuksessaan (Salonen 2020) tutkinut kokonaisvaltaista luontokokemusta hyvinvoinnin tukena. Ensimmäisessä osatutkimus liittyi omaehtoisten luontokokemusten tarkasteluun ja niiden koettuihin vaikutuksiin. Toisessa osatutkimuksessa syntyi neljän ulottuvuuden kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittari (KOLU), jonka ulottuvuudet olivat luontoyhteys, hyväksyvä läsnäolo, tilantuntu ja umpikuja. Kolmannessa osatutkimuksessa tarkasteltiin Green Care- toiminnan ohjattuja luontokokemuksia ja toimintaan osallistuneiden koettuja vaikutuksia ja itse toiminnan sisältöulottuvuuksia. Neljäs

osatutkimus oli Luonnosta Virtaa -interventio, jossa tutkittiin ohjatun ryhmän ja itsenäisten ulkoilijoiden koettujen luontokokemusten eroja.

Salosen (2020) väitöskirjatutkimuksen tulokset muodostavat laajan osatutkimuksista syntyvän kokonaisuuden, josta nostan tämän kehittämistyön tietoperustan tueksi ohjauksen vaikutuksia esiin. Ohjattujen luontokokemusten vaikutusten osalta, tulokset puoltavat ajatusta mm. ohjattujen luontokokemusten kokonaisvaltaisuudesta ja siitä, että ohjauksella voidaan vaikuttaa koettujen kokemusten tiedostamiseen. Ohjauksella voidaan vaikuttaa myös osallistujien motivaatioon ja ympärivuotiseen liikkumiseen luonnossa. Ohjattu ryhmä ja menetelmällisyys olivat yhteydessä myös kielteisten kokemusten vähenemiseen. Ohjatuissa tilanteissa voi ristiriitaisesti luontoa kokevat saada paremmin tilaisuuden luonnon hyvinvointivaikutuksiin.

## 5 Luovuus ja toiminnallisuus luontoympäristössä

Luova toiminta rakentaa yhteyttä itseemme ja omiin tunteisiimme sekä yhteyttä ihmisten välillä. Luovan toiminnan ääreltä voi löytää kohtaamispaikan, jossa kaikilla on mahdollisuus olla yhdenvertaisia. Jaettu luova toiminta synnyttää osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. (Huhtinen-Hilden & Karjalainen 2019, 11-12.) Tämä luku koostuu luovan ryhmätoiminnan ja luonto- ja taidelähtöisten menetelmien kuvauksesta ja kuinka menetelmiä voidaan hyödyntää luontoympäristössä.

### 5.1 Luova ryhmätoiminta

Luova ryhmätoiminta lisää osallisuutta ja auttaa tunnistamaan omia voimavaroja ja oman elämän merkityksellisiä asioita. Luovalla ryhmätoiminnalla tarkoitetaan tässä yhteydessä ammatillaisen ohjaamaa toimintaa, jolla pyritään tukemaan ryhädynamiikkaa ja ryhmäläisten luovaa ilmaisua. Ryhmässä toteutettava luova toiminta avaa usein mahdollisuuden osallistumiskokemuksesta keskustelemiselle, joka voi auttaa jokaisen osallistujan omien tunteiden tarkastelua ja käsittelyä. Oma tunnetyöskentely voi johtaa uusien toimintamallien löytämiseen, lisätä luottamusta tulevaan ja avata uusia ovia vuorovaikutukseen. (Huhtinen-Hilden & Isola 2019, 1-3.)

Ryhmässä tapahtuva tunteiden ja ajatusten käsittely luovuuden keinoin edellyttää turvallista ja sallivaa ilmapiiriä. Ryhmänohjaaja voi rakentaa ja johdatella ilmapiirin syntymistä omalla puheellaan, eleillään ja ilmeillään. Luovan toiminnan kautta nousevia tunteita ja ajatuksia voi purkaa toiminnallisesti käyttämällä apuna erilaisia ilmaisun tapoja, kuten kuvallista, musiikkilista ja kehollista ilmaisua. Erilaiset keholliset ja aisteja aktivoivat harjoitukset johdattelevat aistimaan ja tutkimaan mieleen nousevia ajatuksia ja tunteita sekä kehossa olevia tuntemuksia. (Huhtinen-Hilden & Isola 2019, 1.) Kun ihminen tunnistaa omia tunteitaan ja saa kiinni niiden merkityksistä, niitä on helpompi jakaa toisille. Luovassa ryhmätoiminnassa tunteiden ja

ajatusten jakaminen mahdollistuu kielellisin ja ei-kielellisin keinoin. Tunnettyöskentely ja omien kokemusten tutkiskelu voi johtaa oman elämän selkeämpään ymmärtämiseen ja parempaan itsetuntemukseen. (Huhtinen-Hilden & Isola 2018, 2.)

## 5.2 Luonto- ja taidelähtöiset menetelmät

WHO:n kulttuurihyvinvointiraportin mukaan luovien menetelmien avulla voidaan vaikuttaa henkiseen ja fyysiseen terveyteen sekä tukea itsetunnon, itsetuntemuksen ja itseluottamuksen vahvistumista. Hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta luovuus ja taide voi vaikuttaa yksilön sosiaalisiin suhteisiin positiivisesti, tukea lapsen ja nuoren kehitystä ja kannustaa terveyttä edistäviin elintapoihin. (Fancourt & Finn 2019, 39-52.)

Luovien menetelmien rinnalla voidaan puhua myös taiteen soveltavasta käytöstä. Molemmilla tähdätään luovan toiminnan mahdollistamiseen, joka on yhteisöllistä ja kaikille ulottuvilla olevaa. Toiminnalla ei pyritä ensisijaisesti taitojen kartuttamiseen tai päämäärätietoisuuteen, vaan tavoitteena on tutkiva prosessi, ei niinkään lopputulos. Luovien menetelmien hyödyntämistä ammatillisessa ohjaustyössä tulisi toteuttaa oman osaamisen rajoissa ja selkeällä tavoitteella. Menetelmät ovat usein erilaisia harjoituksia, joissa hyödynnetään asioita ja esineitä kuten kortteja, valokuvia, luonnon elementtejä ja kirjoitettuja tekstejä. Ilmaisua voi toteuttaa esimerkiksi kuvataiteen, kirjoittamisen, musiikin, laulun ja tanssin keinoin. (Huhtinen-Hilden & Karjalainen 2019, 15; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023b.)

Ohjaajan näkökulmasta luovien menetelmien käyttöön voi joskus liittyä epävarmuutta ja arkuutta. Huolta voi herättää se, kuinka pystytään toimimaan ja tukemaan tilanteessa, jossa harjoitus nostattaa pintaan voimakkaita reaktioita. Voimakkaat reaktiot ja tunteet ovat hyvinkin mahdollisia ja joissain tilanteissa odotettua, mutta olisi hyvä muistaa, että voimakkaita reaktioita voi nousta pintaan missä tahansa tilanteessa. Jokaisella on oma tunne- ja kokemushistoria ja kipeitä muistoja voi nousta mieleen esimerkiksi paikalle leijailevasta tuoksusta tai äänestä, jonka kuulee. Ohjaustilanteista ei koskaan voi sulkea pois kaikkia ärsykeitä ja ohjaaja ei voi koskaan hallita kaikkea tapahtuvaa. Tilanteessa, jossa esimerkiksi ryhmäläinen reagoi voimakkaasti harjoitukseen sisältyvän tehtävän aikana, usein riittää vierellä oleminen, kuuntelu ja empaattinen suhtautuminen. (Iivanainen 2019, 60.)

Luontolähtöisellä menetelmällä tarkoitetaan luontoympäristön tai luontoon kuuluvan elementin tuomista osaksi ohjausprosessia. Ohjausprosessi voi tapahtua osana hoitoa, terapiaa, kuntoutusta tai muuta sosiaalista ohjaustilannetta, jonka tavoitteena on hyvinvoinnin edistäminen. Aisteihin pohjautuvat luontomenetelmät ohjaavat huomioimaan ympäristöä aistihavaintojen varassa ja arvioimaan ympäristön sopivuutta itselle. (Salonen 2010, 76, 86-89.) Luontomenetelmät toimivat ohjatussa toiminnassa hyvinvoinnin edistämisen apuna sekä yksilö- että ryhmätasolla. Luontoympäristö antaa mahdollisuuden käyttää menetelmiä uudelleenlaisissa mielikkäissä yhteyksissä ja yhdistellä eri menetelmiä ja harjoituksia luonnossa toteutettavaksi

kokonaisuudeksi. Nämä kokonaisuudet voivat tähdätä osallistujan oman luontosuhteen ja elinympäristön tarkempaan tarkasteluun ja pohdintaan sekä myös luonnon hyvinvoinnin näkökulman huomioimiseen. (Aho 2022, 4.)

Luontolähtöisen toiminnan toteuttamiseen on rajattomasti vaihtoehtoja vehreässä Suomen maassa ja luontolähtöisiä menetelmiä voi toteuttaa maalla, vesillä ja vesistöjen äärellä. Monenlaiset luontotyypit ja -elementit ovat hyviä lähteitä luontolähtöisiin harjoituksiin ja tehtäviin. Luontolähtöinen toiminta ei rajoitu vain metsiin ja maaseuduille, sitä voi toteuttaa yhtä lailla kaupungeissa. Green Care Finlandin toiminnassa on mukana eläinavusteisia menetelmiä, jotka sisältävät mm. ratsastusterapiaa sekä koirien ja kissojen avulla tehtävää eläinavusteista toimintaa. Myös kuntouttava maatilatoiminta on Suomessa yleistymään päin, vaikka se onkin suosittumpaa vielä toistaiseksi muualla Euroopassa. Kasvien hoivaaminen puutarhatoiminnassa voi kerryttää uusia taitoja ja viherympäristö rauhoittaa ja luo elämyksiä monille aisteille. (Green Care 2022.)

## 6 Ryhmätoiminta luontoympäristössä

Luontoretken suunnittelun lähtökohtana on itse ryhmä. Ryhmän ohjaajalla tulee olla tiedossa ryhmän tarpeet ja edellytykset. Ryhmän tukeminen vaatii ohjaajalta ryhmätoiminnan ymmärrystä ja tietoa siitä, minkälaisen kokonaisuuden ryhmän osallistajat luovat yhdessä. On hyvä tietää, tunteeko ryhmäläiset jo toisensa ja vallitseeko ryhmässä luottavainen ja turvallinen ilmapiiri. (Vänskä ym. 2011, 89.) Tässä luvussa tarkastellaan ryhmäohjaajan roolia ja ohjauksen tavoitteita sekä mitä tulisi huomioida, kun järjestetään ryhmätoimintaa luontoympäristössä.

### 6.1 Ryhmäohjaajan rooli ja ohjauksen tavoite

Ryhmän olemassaolosta ja tehtävistä vastaa ohjaaja, joka näyttää suuntaa, tekee päätöksiä ja luo visioita. Ilman suunnannäyttäjää, ryhmä helposti erkaantuu. Ryhmä tarvitsee työnjakoa, joka mahdollistaa toiminnan syntyminen. Työnjaon mukainen toiminta tarvitsee myös palautteen antamista, sillä muutoin ryhmäläinen ei voi tietää toimiiko sovitulla työnjaon tavalla. Tavoitteelliseen toimintaan tarvitaan riittävää tiedon välittämistä, joka kuuluu olennaisena osana ryhmäohjaajan tehtäväkuvaan. (Kopakkala 2005, 89.) Tietoperustassa haluan viitata vanhempaan Aku Kopakkalan (2005) teokseen Porukka, jengi, tiimi: Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen, koska hän on ollut itse kouluttamassa Leikkiväki Ry:n työntekijöitä ja jättänyt arvokasta tietoa ja oppia järjestön käyttöön.

Ryhmäohjaajan oma innostus ja sitoutuminen välittyy ryhmäläisiin ja luo myönteisen ja lähestyttävän tunnelman. Luontoympäristössä toimivan ohjaajan ei tarvitse olla kaiken toiminnan asiantuntija, mutta tärkeää olisi tiedostaa omat kyvyt ja taidot toimia

luontoympäristössä. Luontoretelle voi järjestää esimerkiksi ulkopuolisen yhteistyökumppanin, joka voisi asiantuntijana vastata jostain tietystä toimintaosuudesta, kuten nuotiopaikan valmistelu, metsäjooga tai tietoa erätaidoista. Ulkopuolinen ohjaaja mahdollistaa ryhmän oman ohjaajan osallistumisen toimintaan oppijana, joka lisää ryhmässä osallisuutta vähentämällä työntekijäkeskeisyyttä. (Salovuori 2014, 91.)

Ammatillisesti tuotetun ryhmäohjauksen lähtökohtana on hyvä olla ennalta määritelty asiakslähtöinen hyvinvointitavoite. Hyvinvointitavoite voi liittyä esimerkiksi järjestön missioon, kohderyhmään ja mielenkiinnon kohteisiin tai tavoitetta voi lähestyä myös arvojen kautta. Luontoympäristössä tapahtuvassa ryhmäohjauksessa hyödynnetään luonnonelementtejä luoden osallistavia hyvinvointia tukevia kokemuksia. (Aho 2022, 9.)

Luontoympäristössä tapahtuvan luovan prosessin ohjaamisessa ja kannattelussa tarvitaan suunnitelmallisuutta, käytännön ammattitaitoa ja kohtaamisen kykyä silloin kun luovassa ilmaisussa ja osallistujien kokemusmaailmassa sukelletaan syvemmälle. Ohjaajan on hyvä tiedostaa, millaista tietotaitoa esimerkiksi taiteen soveltava käyttö tai mielen ja kehon yhteyttä ja hyvinvointia tukevat harjoitukset vaativat. (Huhtinen-Hilden & Lamppu 2019, 12.)

Yksi ryhmäohjaajan tärkeistä taidoista on kyky kohdata yllättäviä muutoksia ja järjestellä suunnitelmat tarpeen mukaan uudelleen. Voi tulla tilanteita, jolloin on tehtävä nopeitakin muutoksia ohjelmaan. Ryhmä saattaa olla osallistujamäärältään erilainen, osallistujilla voi olla rajoitteita, jotka estävät osittain ryhmän toimintaan osallistumista. Ryhmätoiminta tulee suunnitella koko ryhmän toimintakyvyn mukaan. Kun ajatellaan luontoa toimintaympäristönä, yllätyksiä voi herkästi tulla säävaihteluiden muodossa. Ulkoilmassa tapahtuva ohjattu toiminta vaatii aina hyvät ennakkosuunnitelmat, jossa huomioidaan sääolosuhteet ja tarvittavat varusteet. Varasuunnitelma on myös hyvä olla aina olemassa. (Salovuori 2014, 91.)

## 6.2 Luontoympäristön erityispiirteet

Luonto tarjoaa avaran ympäristön ryhmässä toimimiseen, ja vuorovaikutustilanteet muiden ihmisten kanssa voivat olla luontoympäristössä luontevampia ja mahdollisesti helpompia, sillä ihminen pystyy omien tarpeidensa mukaan säädellä läheisyyttä ja etäisyyttä muihin ihmisiin. Ihmisen hyvinvointia lisää se, että muut yhteisön jäsenet tunnistavat hänet omana itsenään ja hänellä on mahdollisuus vaikuttaa ympäristöön. Luontoyhteyden parantamisen kautta voi lisätä yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 8,28.)

Myönteisen ja elvyttävän luontokokemuksen edellytyksenä on turvallisuuden tunne, joka koetaan sekä psyykkisenä että fyysisenä kokemuksena. Luontokohteina esimerkiksi jykevät kallioseinämät ja vanhat puut voivat pysyvyytensä vuoksi välittää myös kokijalle pysyvyyden tunnetta ja turvaa, joka viestii varmuutta elämän jatkumisesta. Paikat, joihin voi piiloutua ja haakea suojaa, antavat mahdollisuuden tarkkailla ympäristöä olemalla itse suojassa. Tämä

mahdollisuus lisää turvallisuuden tunnetta, koska siihen on mahdollisuus vaikuttaa olemalla näkyvillä omilla ehdoilla, sen verran kuin haluaa. (Salonen 2010, 54-56.)

Turvallisuuden tunnetta luontoympäristössä heikentää eksyminen tai pelko eksymisestä. Ryhmätoiminnan järjestäminen luontoympäristössä edellyttää ympäristön kartoittamista etukäteen ja selkeitä turvallisuusohjeita sekä sääntöjä. Erilaisille harjoituksille täytyy löytää turvalliset puitteet ja ryhmän kanssa on hyvä sopia alue, jossa liikutaan. (Salonen 2010, 85.)

Luontoympäristö tarjoaa kokemuksia ja elämyksiä kaikille aisteille ja luonnon elementtejä voi aistia sekä itsenäisesti että sosiaalisesti ryhmänä. Luonnossa voi pysähtyä kuuntelemaan luonnon ääniä, katselemaan värejä, muotoja ja pintoja, haistelemaan tuoksua ja koskettamaan erilaisia luonnon elementtejä ja pintoja. Luonnossa eri aistit saavat vaihtelevia virikkeitä, jotka johdattelevat kiinnittämään huomion eri aistimuksiin, oman kehon tuntemuksiin ja hengitykseen lisäten mielen ja kehon yhteyttä. Tuntoaisti on aisteistamme kehollisin ja kiinnittää paikkaan, jossa olemme. (Orasmaa 2018, 50; Mieli 2023.)

## 7 Kehittämistyön prosessi

Tässä luvussa esittelen luontoretkipäivän toteutumiseen johtaneet prosessin vaiheet sekä viimeisinä vaiheina retkipäivän palautteen ja arvioinnin.

Kehittämistyötä on ohjannut alusta alkaen tarkoitus ja tavoitteet, joita olen pyrkinyt tukemaan luotettavan tietoperustan avulla. Kehittämistyön tekeminen vaatii projektityön osaamista ja innostusta kehittämiseen. Eteneminen tämänkaltaisessa opinnäytetyössä on hyvin projektiluontoista eri prosessivaiheineen. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2020, 20.)

Kehittämispohjaisen ero tieteelliseen tutkimukseen on sen päämäärä tuottaa uusia ratkaisuja tai käytännön parannuksia. Tietoperustaa luodaan ja kerätään sekä käytännöstä, että teoriasta. Kehittämisprosessissa korostuu menetelmällisyys, aktiivinen vuorovaikutus eri tahojen välillä ja prosessin vaiheet itsessään vievät kehitystyötä eteenpäin, kun kirjoitustyötä ja tulosten esittämistä tapahtuu. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2020, 18-19.)

Valitsin opinnäytetyön prosessin kuvaamiseksi konstruktiivisen mallin, joka kuvastaa kehittämispohjaisen opinnäytetyön vaiheet selkeästi (kuva1). Konstruktiivisessa mallissa korostuu huolellinen suunnittelu, toiminnasta oppiminen, tutkimuksellinen kehittämisote, osallisuus ja monipuolinen menetelmäosaaminen. Reflektointivaiheet, uudelleen ideoiminen ja dialogi muiden kanssa vievät prosessia eteenpäin. Konstruktiiviseen malliin kuuluu esivaiheesta alkaen syklisyys. Syklisyydellä tarkoitetaan sitä, että esivaihe, työstäminen, tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe toistuvat ja tarkentuvat niin monta kertaa, kuin on tarpeen, jotta päästään toivottuun valmiiseen tuotokseen. (Salonen 2013, 16-17.)





Kuva 1 Kehittämispohjaisen opinnäytetyön vaiheet

## 7.1 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite

Tämän kehittämispohjaisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida Leikkiväki Ry:lle luontoretkipäivä, jota voidaan käyttää jatkossa mallina luontoretkipäivien järjestämiseen. Tavoitteena oli kehittää Leikkiväki ry:n toimintaa lisäämällä luontolähtöisiä menetelmiä osaksi pajatoimintaa. Henkilökohtaiseksi ammatillisen kasvun tavoitteeksi muodostui kehittyminen luontokokemus- ja ryhmäohjaajana.

Tietoperustan ja suunnittelun edetessä ymmärsin, kuinka tärkeää on asettaa itse kehittämis-työlle eli luontoretkipäivälle oma tavoitteensa, joka ohjaa retkipäivän sisällön suunnittelua. Luontoretkipäivän tavoitteeksi muodostui osallistujien hyvinvoinnin tukeminen luontoyhteyden vahvistamisen avulla.

## 7.2 Suunnitteluvaihe

Luontoretkipäivän toteutuksen taustalla vaikutti tarve suunnitella Leikkiväen kesäklubille ke-säistä ja toiminnallista ohjelmaa. Perinteisesti Leikkiväki tekee kesätoiminnan aikana vähin-tään kerran viikossa jonkinlaisen retken. Tyypillisesti retket suuntautuvat Helsingissä puistoi-hin, lähisaariin, museoihin ja näyttelyihin. Myös piknikit ympäri Helsinkiä ovat olleet suosit-tuja.

Kehittämistyön aloitusvaihe käynnistyi huhtikuussa 2022 palaverilla Leikkiväen ohjaajien kanssa. Tässä vaiheessa tavoite luontoretkipäivän järjestämisestä oli jo asetettu ja keskustelu toteuttamiskelpoisesta retkikohteesta ja retken budjetista aloitettiin. Aluksi tavoitteena oli toteuttaa luontoretki yhteisesti Kallion pajan kanssa, mutta lopulta aikatauluhaasteiden vuoksi, retki rajautui Malmin kävijöiden kesäklubiretkeksi.

Suunnitteluvaiheen käynnisti kirjallisen kehittämissuunnitelman kirjoittaminen, johon sisältyi kehittämistyön tarkoitus ja tavoitteet, toimeksiantajan esittely ja alustava tietoperusta. Tietoperustan luomisen apuna toimi Green Caren perusteet-kurssi, jonka olin suorittanut opintojeni aikana.

Toukokuussa toteutui toinen suunnittelupalaveri Leikkiväen ohjaajien kesken, jonka jälkeen yksityiskohtaisempi luontoretkipäivän suunnitteluvaihe pääsi alkamaan. Toukokuun aikana tarkentui myös retken budjetti, johon sisältyi päivän lounasevää ja julkisenliikenteen kulut.

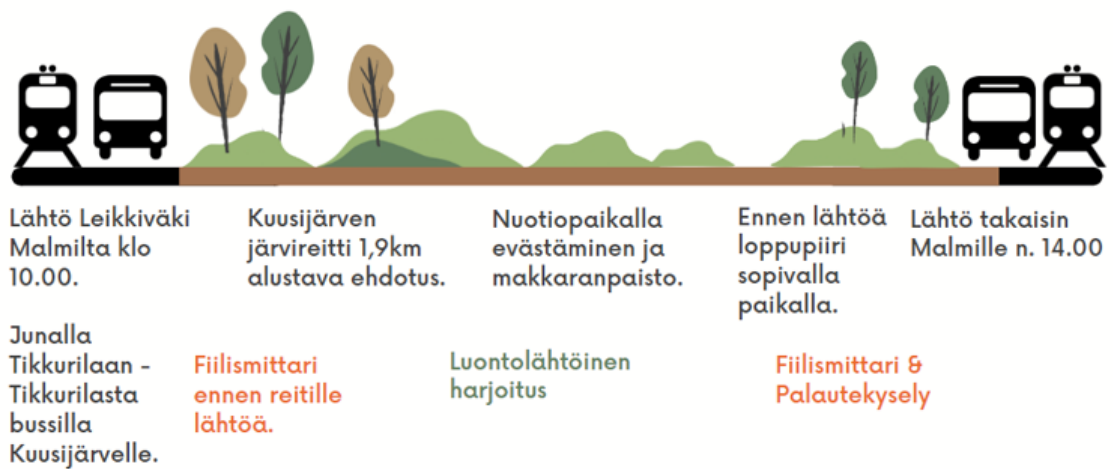
Luontoympäristössä tapahtuvaa retkeen on aina hyvä sisällyttää turvallisuussuunnitelma, joka toimii oivallisesti myös retkeen valmistautumisen pohjana. Valmistautuminen pitää sisällään mm. päätöksen retkiympäristöstä, retken osallistujamäärän, ohjaajien määrä suhteessa osallistujiin ja ohjaajien vastuunjako. Valmistautuminen pitää sisällään myös tarvittavista varusteista ja ruokailusta sopimisen sekä toimintaohjeet yllättäviin tilanteisiin. (Salovuori 2014, 90-91.)

Halusin alusta alkaen osallistaa ryhmäläisiä retken suunnitteluun, jotta retkestä tulisi kaikille mahdollisimman mielekäs ja nuoret kokisivat, että heidän toiveitansa kuunnellaan. Suunnitteluun osallistumisen tarkoituksena oli käydä läpi turvallisuuteen liittyvät asiat ja myös edesauttaa sitoutumista retkelle lähtöön. Retkelle osallistuville suunniteltiin ryhmätapaaminen, jossa osallistujat saivat vaikuttaa luontopolun reitin valintaan ja saivat esittää omia toiveita retken sisällöstä. Retkilounas suunniteltiin myös yhdessä.

Retkiympäristöksi valikoitui Kuusijärvi, joka on Vantaan kaupungin omistama virkistysalue. Turvallisuuslähtökohdat huomioiden oli helpompi valita julkinen luontoretkipohde, joka soveltuu ryhmätoimintaan, on julkisten kulkuyhteyksien varrella, alueella on palveluita, kuten kahvio ja wc sekä luontopoluilla on huomioitu esteettömyys sekä polkujen kunnossapito.

Luontoretkipäivälle oli mahdollista lähteä kahden ohjaajan vahvuudella, jonka vuoksi nuorten osallistujamäärä rajattiin kymmeneen. Ohjaajien vastuunjako sovittiin niin, että retkipäivän ohjausvastuu oli minulla ja toinen ohjaajista oli avustavassa roolissa. Osallistujat pääsivät retkelle mukaan ilmoittautumisen kautta.

Luontoretkipäivä suunniteltiin normaalin pajapäivän mittaiseksi ja ohjelma mukaili Leikkiväen pajapäivän ohjelmarunkoa. Päivittäiseen pajapäivän ohjelmaan kuuluvat olennaisena osana alku- ja loppupiirit. Myös retkipäivään suunniteltiin loppupiiri, joka päätti päivän ennalta valitun kysymyksen keinoin. Aamu- ja loppupiirin varmistaa jokaiselle kävijälle oman tilan tulla kuulluksi ja kuulla muita kävijöitä. Kysymyksiä käytetään usein johdatteluna päivän teemaan, keinona tutustua ja mahdollisuutena keskustelulle. (Leikkiväki 2023b.) Kuusijärven luontoretkipäivän alustava suunnitelma esitetään kuvassa 2.



Kuva 2 Kuusijärven luontoretken alustava suunnitelma

Nuorten luontoyhteyden vahvistamisen tueksi lähdin miettimään luontoretkipäivän osaksi tavoitetta tukevaa luontolähtöistä harjoitusta. Luontolähtöiseksi harjoitukseksi (liite 1) valikoitui luontomenetelmä nimeltä mielipaikkaharjoitus, jonka tarkoituksena on ohjata nuorten huomiota ympäristöön ja sen sopivuuteen itselle. Harjoituksen ajatuksena on itsetuntemuksen kehittyminen mielipaikan elvyttävän vaikutuksen tunnistamisen kautta. Oman mielipaikan elementtien, kuten ympäristön, vesistön, suojaavuuden, eläinten tai etäisyyden tunnistaminen auttaa jatkossakin hakeutumaan tietoisemmin hyvinvointia tuottavien elementtien pariin ja oman mielipaikan luo. (Salonen 2010, 86-89.) Sovelsin mielipaikkaharjoitusta lisäämällä siihen osion, jossa osallistuja sai rakentaa oman taulun luonnon elementeistä. Taulukollaasin tekeminen ilmensi Leikkiväen luovaa ja leikillistä toimintaa.

### 7.3 Kehittämistyön menetelmät

Kehittämismenetelmien valinta tapahtuu tavoitteen asettelun jälkeen ja kehittämistyössä suositellaan käyttämään monenlaisia menetelmiä. Tutkimusmenetelmät ovat perinteisesti jaettu määrällisiin (kvantitatiivisiin) ja laadullisiin (kvalitatiivisiin) menetelmiin, mutta tutkimuksellisessa kehittämistyössä niiden välinen raja ei ole aina niin selkeä, koska ne ovat pienemmässä välinearvon roolissa kehittämistyön prosessissa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 104-105.)

Tässä kehittämistyössä käytettiin laadullisiin menetelmiin pohjautuvaa avointa haastattelua luontoretkelle valmistavassa ryhmätapaamisessa ja osallistuvaa havainnointia itse luontoretkipäivänä. Lisäksi luontoretkipäivässä käytettiin strukturoitua palautekyselyä ja fiilismittaria (liite 2).

Haastattelu on tiedonkeruumenetelmänä hyvin toimiva, kun halutaan selventää ja syventää asioita, joita tarvitaan kehittämistyössä. Haastattelu sopii hyvin kehittämistehtäviin ja se antaa yksilöille mahdollisuuden tuoda esiin omia ajatuksia vapaammin. Avointa haastattelua kuvaa aktiivinen ja tasavertainen osallistuminen haastattelijan ja haastateltavan osalta. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 106-108.)

Havainnoinnin avulla pystyy tarkastelemaan yksilön ja ryhmän toimintaa ja niiden välistä vuorovaikutusta. Havainnoija voi olla ulkopuolinen tarkkailija tai aktiivinen osallistuja. Osallistuva havainnoija osallistuu kehitettävän kohteen toimintaan esimerkiksi osallistujan tai työntekijän roolissa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 115-116.)

Strukturoitu palautekysely on lomakehaastattelunmuoto, johon vastaaja täyttää palautekyselyä ohjatusti. Palautelomakkeessa on valmiita kysymyksiä ja niihin valmiita vastausvaihtoehtoja, joista vastaaja valitsee itselleen sopivimman vaihtoehdon. Strukturoituun palautekyselyyn voi yhdistää avoimia kysymyksiä, joiden vastauksia voi hyödyntää laadullisen analyysin tarpeisiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Palautekyselylomakkeen suunnittelussa on tärkeää huomioida kehittämistyön tavoitteet. Lomakkeen suunnittelu tulisi aloittaa vasta kun tietoperustaa on riittävästi, kohdeilmiö ja kehitystehtävä selkeä. Ulkoasuun ja lomakkeen selkeyteen on hyvä kiinnittää huomiota. Selkeällä ja helpotajuisella kysymyksenasettelulla pidetään vastaajan mielenkiinto ja vastaushalukkuus yllä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 131.)

Fiilismittari on yksi tapa mitata tunnekokemuksia. Tunnelma muodostuu tunteista, ajattelusta ja aisteista. Tunnelmaan vaikuttaa ympäristöstä välittyvät aistikokemukset, ihmisten välinen vuorovaikutus ja toiminnan tapa. Tunnelma on hyvin tarttuvaa ja hyvä tunnelma saattaa korjata yhden pienen epäonnistumisen, mutta huono tunnelma saattaa pilata koko tapahtuman. Kokemus tunnelmasta on aina yksilöllinen kaikille. Tunnelmaan on mahdollisuus vaikuttaa tunnelmamuotoilulla. Tunnelmamuotoilun voidaan ajatella olevan ajattelufilosofinen lähestymistapa, joka tarjoaa tunnelman suunnittelun, ymmärtämisen ja tuottamisen välineitä. (Rantanen 2016, 1, 57, 124.)

#### 7.4 Toteutusvaihe

Toteutus on vaiheena vaativa, mutta ammatillisesti kehittävin, kun pääsee oppimaan toiminnasta. Tässä vaiheessa tulee olla selvillä toimijat ja heidän työnjakonsa. Tulee olla selvänä mitä tehdään ja mitä ohjataan sekä missä ajassa. Toteutuksen aikana täytyy myös dokumentoida tapahtuva toiminta myöhempää purkoa ja arviointia varten. Toteutuksen aikana saatu ohjaustuki ja palaute ovat tärkeässä roolissa ammatillisen kehittymisen näkökulmasta ja myös koko kehittämistyön lopputuloksen osalta. (Salonen 2013, 18.)

Luontoretkipäivää edeltävä ryhmätapaaminen tapahtui kaksi viikkoa ennen luontoretkipäivää, joka piti sisällään retkikohteeseen tutustumisen ja turvallisuuteen liittyvien asioiden läpikäymisen. Tapaamiskerralla vahvistettiin osallistuvien nuorten ja ohjaajien määrä, keskusteltiin yhdessä sopivasta vaatetuksesta ja tarvittavista varusteista ja suunniteltiin retkievää juomi- neen. Tapaamisessa myös muistutettiin, että aikataulumuutoksiin on aina varauduttava julkisen liikenteen vuoksi. Tapaamisen tiedonkeruun menetelmänä toimi avoin haastattelu, joka toteutui hyvin keskustelunomaisesti ja tiedoista kirjattiin muistiinpanoja. Kävin myös itse enakkoon tutustumassa Kuusijärven virkistysalueeseen, jotta osasin liikkua virkistysalueella ja tietäisin palveluiden sijainnit. Tutustumisen aikana sain huomata, että nuotiopaikka oli pois käytöstä kunnostuksen vuoksi, joka muutti näin ollen luontoretkipäivän evästäuko suunnitelmaa.

Kuusijärven luontoretki toteutui Leikkiväki Malmin kävijöiden kanssa 22.7.2022. Osallistujamäärä retkellä oli kymmenen ryhmäläistä ja kaksi ohjaajaa.



Kuva 3 Luontoretken kuvaus

Retkipäivän aamuna kävijät kokoontuivat Malmin toimipisteelle kello kymmenen ja valmistautuminen retkeen alkoi. Eväät kerättiin omiin reppuihin mukaan ja vesipullot täytettiin ennen lähtöä. Retkipäivä oli lämmin ja aurinkoinen. Retkelle pakattiin ylimääräisiä vesipulloja varmuuden vuoksi mukaan. Jokaiselle osallistujalle jaettiin ennen lähtöä palautekysely, jonka pyysin säilyttämään omassa repussa koko retken ajan. Suunnitelmasta poiketen pyysin osallistujia vastaamaan ensimmäisen kerran fiilismittariin juuri ennen lähtöä juna-asemalle, koska retkipäivä alkoi Malmin toimipisteeltä.

Kuusijärvelle saavuttiin vähän ennen puolta päivää, yleisillä kulkuneuvoilla matkaamiseen kului noin tunti. Sovimme yhteisesti ryhmän kanssa, että suunnistamme suoraan etukäteen

kartoitettuun eväspaikkaan syömään retkieväitä, koska koko ryhmällä oli jo tässä vaiheessa nälkä. Retkilounastaukoon käytettiin aikaa noin puoli tuntia. Syömisen jälkeen oli vuorossa ohjattu luontolähtöinen harjoitus, joka alkoi noin 12.30. Luontolähtöisen harjoituksen jälkeen vuorossa oli tunnin kestävä vapaa ohjelma, jonka osa ryhmäläisistä käytti uimiseen ja toiset tutkivat ympäristöä. Vapaan ohjelman lopussa kaikki kokoontuivat yhteiseen ajanviettoon rannalle. Vapaan ohjelman jälkeen siirryttiin yhdessä Kuusijärven kahvion terassille nauttimaan limusta, kahvista ja jäätelöstä. Ryhmäläiset vastasivat kahvin lomassa palautekyselyyn ja kun kaikki olivat valmiina, pidettiin päivän lopuksi loppupiiri ennen bussille lähtöä.

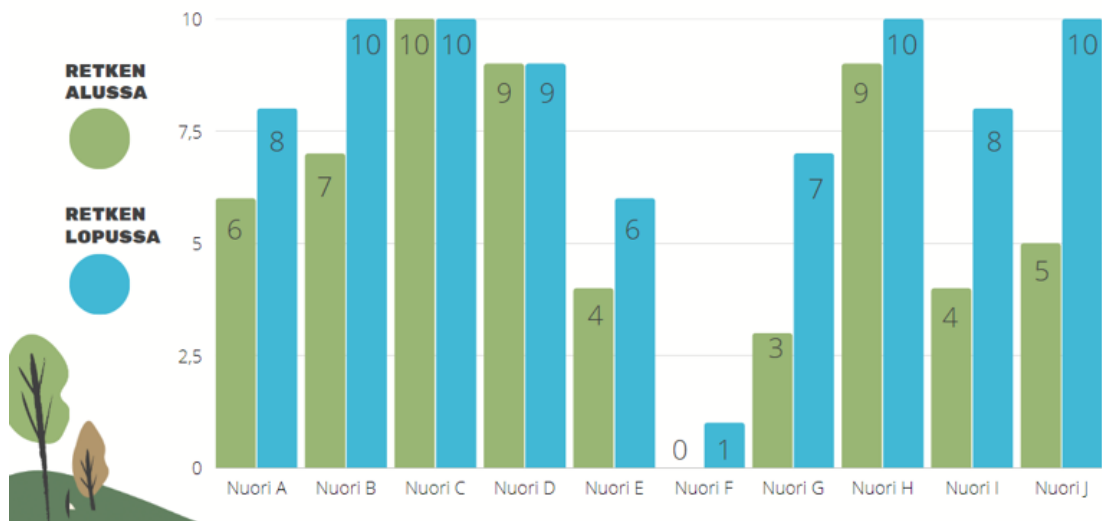
## 8 Arviointi

Arviointivaiheessa on kehittämistyön tuotoksen arvioinnin aika. Vaiheena arvioinnin pituus ja kesto voi vaihdella. Kehittämistyön päättäminen pitää sisällään työllistävän osuuden kehittämismisraportin ja tuotoksen loppuun saattamisessa. (Salonen 2013, 18.) Tässä luvussa esitellään ja arvioidaan luontoretelle osallistuneiden nuorten ja toimeksiantajan palautteet sekä opinnäytetyön prosessi.

### 8.1 Luontoretkipäivä

Kehittämistyön kohteen eli luontoretkipäivän menetelminä käytettiin osallistuvaa havainnointia, strukturoitua palautekyselyä ja fiilismittaria. Palautekysely toteutettiin päivän lopussa, jossa osallistujat saivat arvioida luontoretkipäivän ohjelman mielekkyyttä, ohjauksen selkeyttä, luontoympäristön vaikutusta omaan hyvinvointiin ja saivat kertoa, haluaako jatkossakin osallistua ohjattuihin luontoretkipäiviin. Fiilismittaria käytettiin luontoretkipäivän alussa ja lopussa siksi, koska haluttiin mitata muutosta ennen ja jälkeen luontoretkipäivän. Tunteesta on hyvä kysyä mahdollisimman lähellä kokemusajankohtaa, koska silloin vastaus on autenttinen (Killström 2020, 128-130). Fiilismittarin tulokset näkyvät taulukossa 1.

Taulukko 1 Fiilismittarin tulokset



Taulukon 1 mukaan osallistujien fiiliksissä näkyi vaihtelua retken alun ja lopun välillä. Fiilismittarista ympyröitiin sen hetkinen fiilis aikajanelle yhdestä kymmeneen. Janan alkupää luvusta nolla alkaen tarkoitti, ettei innosta mikään, keskivaiheilla janaa oli ihan OK fiilis ja janan lopussa lukua kymmenen kohti oli mahtava fiilis. Retken alussa ryhmäläisten fiilismittarin keskiarvo oli 5,7, joka kuvasti mittarissa ”ihan OK” fiilistä. Suurin nousu oli viisi yksikköä ja pienin, mutta silti merkittävä muutos, yhden yksikön nousu. Retken lopussa fiilismittarin keskiarvo oli 7,9, joka kuvastaa hyvää fiilistä ja tunnelmaa. Fiilismittarin tulokset kertovat, että luontoretki vaikutti positiivisesti osallistujien mielialaan ja nostatti heidän päivänsä fiilistä. Vaikka osallistujien välillä oli vaihtelua sekä päivän alussa ja lopussa, niin jokaisen osallistujan fiilis nousi luontoretkipäivän aikana.

Palautetta luontoretkipäivästä kerättiin strukturoidulla palautekyselyllä. Osallistujat vastasivat retken lopuksi neljään väittämään ympyröimällä parhaiten omaa kokemusta kuvaavan vaihtoehdon. Palautekyselyn neljä väittämää olivat; retkipäivän ohjelma oli mielekäs, ohjaus ja tehtävänannot olivat selkeitä, retkipäivä luontoympäristössä lisää hyvinvointiani ja toivon lisää ohjattuja retkiä luontoympäristöön. Seuraavaksi avataan palautekyselyn tuloksia, jotka näkyvät taulukossa 2 ja 3.

Taulukko 2 Palautekyselyn tulokset osa 1

**4 TÄYSIN SAMAA MIELTÄ 3 OSITTAIN SAMAA MIELTÄ 2 OSITTAIN ERI MIELTÄ 1 TÄYSIN ERI MIELTÄ**

**RETKIPÄIVÄN OHJELMA OLI MIELEKÄS**



**OHJAUS / TEHTÄVÄNANNOT OLIVAT SELKEITÄ**



Seitsemän osallistujista oli täysin samaa mieltä, että retkipäivän ohjelma oli mielekäs. Kolme vastaajista oli tämän väittämän kanssa osittain samaa mieltä.

Kuusi osallistujista oli täysin samaa mieltä, että ohjaus ja tehtävänannot olivat selkeitä ja neljä osallistujaa oli osittain samaa mieltä ohjauksen ja tehtävänantojen selkeydestä.

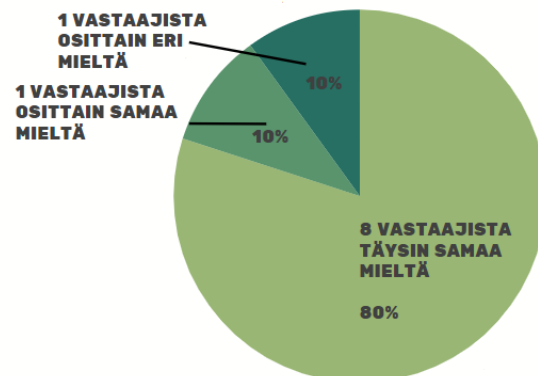
Taulukko 3 Palautekyselyn tulokset osa 2

**4 TÄYSIN SAMAA MIELTÄ 3 OSITTAIN SAMAA MIELTÄ 2 OSITTAIN ERI MIELTÄ 1 TÄYSIN ERI MIELTÄ**

**RETKIPÄIVÄ LUONTOYMPÄRISTÖSSÄ LISÄÄ HYVINVOINTIANI**



**TOIVON LISÄÄ OHJATTUJA RETKIÄ LUONTOYMPÄRISTÖÖN**



Seitsemän osallistujista oli täysin samaa mieltä siitä, että luontoympäristö lisää heidän omaa hyvinvointiansa ja kolme osallistujaa oli osittain samaa mieltä tämän väittämän kanssa.



Kahdeksan osallistujista toivoi lisää ohjattuja retkiä luontoympäristöön, yksi osallistuja oli osittain samaa mieltä ja yksi osittain eri mieltä.

Palautekyselyssä oli mukana myös vapaan sanan osio. Kahdeksan kymmenestä osallistujasta antoivat palautetta omin sanoin. Palautteissa oli paljon kiitosta ja retki koettiin pääasiassa kivana ja ihanana. Yksi osallistujista koki, ettei pystynyt olemaan päivässä läsnä ja koki kivaksi päivän ohjelmaan sisällytetyn vapaan ohjelman, joka mahdollisti yksin olon.

Kiitos, oli huikea päivä!

Ihanaa kun tarjotaan tällaisia mahdollisuuksia.

Tosi ihana retki, vaikka matka olikin vähän pitkä.

Olis varmaan ollut kivempaa jos ei olisi ahdistanut niin paljon.

Parasta oli uiminen ja ohjattu tehtävä. Eväät oli myös mainiot!

Koirakin nautti!

Luonto on ihanaa!

Luontoretkipäivä oli lämmin ja aurinkoinen kesäpäivä, joka verotti havaintojeni mukaan ryhmäläisten voimavaroja. Lämpötilan vuoksi lyhensimme luontoreitin pituutta ja aikaistimme evästäukoa. Lyhensin myös hieman luontolähtöisen harjoituksen kestoa, jotta halukkaat pääsivät uimaan aikaisemmin.

Luontolähtöisessä harjoituksessa tein huomioita äänen kantavuudesta ja etäisyyksien hallinnasta. Ohjeena oli, että liikutaan kuulo ja näköetäisyydellä, mutta tuuli ja maaston korkeuserot vaikuttivat toteutukseen paljon, jonka vuoksi ääni ja näköyhteys heikkeni muutaman ryhmäläisen kanssa. Kokonaisuutena luontolähtöinen harjoitus onnistui hyvin ja ryhmäläiset pitivät harjoitusta mielekkäänä ja merkityksellisenä.

Loppupiirin kysymyksenä pyydettiin kuvaamaan yhdellä sanalla omaa päivää (kuva 4), jotta päivä päättyisi jokaisen omaan tilaan tulla kuulluksi ja kuulla muiden kuvauksia. Vastaukset antavat viitteitä nuorten koetuista retkipäivän kokemuksista, jotka viittaavat positiivisiin tuntemuksiin.



Kuva 4 Loppupiirin vastaukset

Kehittämistyöstä kerättiin palautetta Leikkiväen työyhteisön kehittämispäivässä syyskuussa 2022, jossa toteutunut luontoretki sisältöineen esitettiin. Kehittämispäivässä Leikkiväen ohjaajat antoivat palautetta hyvästä luontoretkipäivän suunnittelusta ja toteutuksesta. Erityisesti pidettiin siitä, että nuorten kanssa järjestettiin retkeä edeltävästi ryhmätapaaminen, jossa kaikki saivat osallistua suunnitteluun. Ryhmätapaamisessa toteutunut yhteinen eväiden suunnittelu haluttiin jalkauttaa heti käytäntöön. Fiilismittarin käytöstä heräsi keskustelua ja syntyi ajatus käyttää fiilismittaria muutaman kerran vuodessa mittaamaan eri ryhmäkertoja keräten tietoa järjestön rahoittajille. Fiilismittarin käyttöä mietittiin myös päivittäiseksi avuksi pajatoimintaan ja fiilismittari voisi olla myös peukkumittari. Leikkiväen työyhteisön viimeisenä palautteena oli, että kehittämistyön esitys inspiroi työyhteisöä ja aihe oli hyödyllinen.

## 8.2 Opinnäytetyön prosessi

Tämän kehittämispohjaisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida Leikkiväki Ry:lle luontoretkipäivä, jota voidaan käyttää jatkossa mallina luontoretkipäivien järjestämiseen. Tavoitteena oli kehittää Leikkiväki ry:n toimintaa lisäämällä ohjattuja luontokokemuksia ja menetelmiä osaksi pajatoimintaa. Henkilökohtaiseksi ammatillisen kasvun tavoitteeksi muodostui kehittyminen luontokokemus- ja ryhmäohjaajana.

Kehittämistyön tarkoitus saavutettiin, kun luontoretkipäivä toteutui 22.7.2022 Kuusijärven virkistysalueella. Kehittämistyön tuotoksena syntyi luontoretkipäivän malli, joka on toistettavissa ja muokattavissa oleva. Luontoretkipäivän tavoitetta tuki kehittämistyön tietoperusta, huolellinen luontoretken suunnittelu, toteutus ja retkipäivän arviointi. Luontoretkipäivä

toteutui luontolähtöisesti, jossa luova ohjattu ryhmätoiminta tarjosi luontokokemuksia nuorille ja päivän aikana ryhmä oli vuorovaikutuksessa sekä toistensa että ympäristön kanssa. Kokemuksellisen ja osallistavan luontoretken ohjattu ohjelma tukee järjestön vaikuttavuutta ja luo edellytyksiä järjestön kehittymiselle ja hyvinvoinnille (Aho 2022, 9). Kehittämistyön valmistuessa syntyi idea luoda konkreettinen vinkkilista (liite 3) tulevien luontoretkipäivien suunnittelun tueksi. Vinkkilista löytyy opinnäytetyön liitteenä.

Palautekyselyn perusteella luontoretkipäivä vaikutti positiivisesti nuorten mielialaan ja nostatti heidän päivänsä fiilistä. Oli ilo huomata, että vaikka nuorten välillä oli vaihtelua sekä päivän alussa ja lopussa, niin jokaisen nuoren fiilis nousi luontoretkipäivän aikana. Kahdeksan kymmenestä ryhmäläisestä antoi palautetta omin sanoin ilmaisemalla kiitosta, ja kokivat luontoretken pääasiassa mielekkäänä ja kivana kokemuksena. Yksi nuorista koki, ettei pystynyt olemaan retkipäivässä läsnä ja kaipasi enemmän yksinoloa. Nuoret kokivat, että luontoretkellä on omaa hyvinvointia lisääviä vaikutuksia ja vastaavia luontoretkiä kannattaa mallin mukaan tehdä jatkossakin. Palautteen tulokset ovat linjassa omien havaintojeni kanssa, joita luontoretkipäivänä tein nuorista.

Esitin kehittämistyön työyhteisön kehittämispäivässä ja sain luontoretken ohjaajatyöparilta palautetta hyvästä luontoretkipäivän suunnittelusta. Työyhteisö piti erityisesti siitä, että ryhmäläisten kanssa pidettiin ryhmätapaaminen, jossa ryhmäläiset saivat osallistua retkipäivän suunnitteluun. Koin erittäin antoisana esittää kehittämistyön tuotosta työyhteisölle, koska työyhteisö koki aiheen inspiroivana ja hyödyllisenä.

Luontoretkipäivän hyvinvointitavoitteena oli retkelle osallistuvien nuorten hyvinvoinnin tukeminen luontoyhteyden vahvistamisen avulla. Pidin tärkeänä, että hyvinvointitavoite peilaa hyvin Leikkiväen arvoihin ja tukee järjestön missiota. Edeltävä tavoite kokonaisuudessaan oli hyvin laaja ja suurpiirteinen, jonka vuoksi tavoitteen toteutumisen arviointi osoittautui vaikeaksi. Jatkoa ajatellen olisi hyvä rajata tavoitetta ja määritellä tavoite tarkemmin. Tavoite ohjaa luontoretken sisällön suunnittelua ja esimerkiksi luontolähtöisten harjoitusten valintaa. Esimerkiksi jos ryhmä on uusi ja ryhmäläiset eivät vielä tunne toisiaan hyvin, voisi harjoitus liittyä enemmän tutustumiseen. Jos taas ryhmä on toisilleen tuttu, voidaan harjoituksissa tutkia ryhmän välisiä yhteyksiä tai päinvastoin kohdistaa harjoitus yksilöihin kannustaen oman luontoyhteyden tutkimiseen.

Ammatillisen kasvun tavoitteena oli kehittyminen luontokokemus- ja ryhmäohjaajana. Ryhmäohjaajana onnistuin antamaan selkeitä ohjeita ja tehtäviä nuorille luontoretkipäivän aikana. Onnistumisessa auttoi se, että olin tutustunut retkiympäristöön ennakkoon ja olin suunnitellut huolellisesti päivän ohjelman ja sen sisällön. Koin pientä epävarmuutta julkisen liikenteen käytöstä, reitistä Kuusijärvelle ja reitin aikataulusta, koska en ollut aikaisemmin reittiä kulkenut. Tämä saattoi välittyä epävarmuutena nuorille.

Luontoretkipäivän mallia voisi jatkossa kehittää siten, että ohjatun luontoretken koettuja vaikutuksia selvitetäisiin ja analysoitaisiin vielä tarkemmin. Ohjattujen luontokokemusten vaikutusten tunnistaminen auttaa nuoria, lisäten heidän itsetuntemustansa ja luontoyhteyttä. Vaikutusten tunnistaminen antaa järjestölle työkaluja viestintään pajatoiminnan sisällön vaikuttavuudesta, joka on järjestötoiminnan jatkuvuuden kannalta tärkeää.

### 8.3 Eettisyys ja luotettavuus

Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja osallisuuden tukeminen ovat arvoja, jotka kuuluvat olennaisena osana sosiaalialan ammattieettisiin säädöksiin. Osallisuutta ei voi antaa ulkopuolelta, vaan se on yksilöllinen kokemus. (Talentia 2017, 12-17.) Tämän opinnäytetyön kehittämisprosessissa on kunnioitettu luontoretkipäivään osallistuneiden nuorten oikeutta tehdä valintoja ja heidän itsemääräämisoikeuttaan. Kehittämistyö toteutettiin työelämässä osana työsuhteen velvoittamaa toimintaa. Opinnäytetyöntekijänä työsuhteeni Leikkiväki ry:ssä edellytti vastuullista työtettä, ohjausta sekä vaitiolovelvollisuutta. Luontoretkipäivään osallistuneet nuoret olivat tietoisia siitä, että luontoretkipäivä on osa opinnäytetyötä ja he olivat myös tietoisia, että heidän vastauksiaan käytetään osana opinnäytetyötä. Nuoria informoitiin kehittämisprosessista ja luottamuksellisuudesta ensimmäisen kerran luontoretkeä edeltävässä suunnittelupäivässä ja toistamiseen luontoretkipäivänä.

Luotettavasti ja eettisesti toteutettu tutkimus ja kehittämisprosessi edellyttää rehellisesti, huolellisesti ja tarkkuudella tehtyä työtä. Edellä mainitut toimintatavat tulee näkyä sekä tulosten kirjaamisessa ja esittämisessä kuin myös arvioinnissa. Osallistuvien tahojen vastuunjaot tulee selvittää heti työn aloitusvaiheessa ja mahdolliset tutkimusluvut tulee hankkia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Kehittämisprosessi ei ollut tutkimuksellinen ja ei vaatinut tutkimuslupaa, mutta tuotetun laadullisten aineistojen käsittelyssä, arvioinnissa ja kehittämisprosessin tuotoksen esittelyssä tavoiteltiin selkeyttä, joka palvelee lopullista kehittämisprosessin tuotosta. Opinnäytetyön raportoinnissa on myös pyritty viittaamaan aiempaan tutkimustietoon Laurean AMK:n ohjeistuksen mukaisesti ja lähdeviitteiden merkitsemisessä käytetty huolellisuutta.

Opinnäytetyössä tulee aina huomioida henkilötietojen käsittely ja tietosuojaa sekä osallistujien yksityisyyden suoja. Tietosuojaa ja oikeutta yksityisyyden suojaan säätelee laki. (Arene Ry 2020, 7.) Strukturoituun palautekyselyyn vastaaminen oli nuorille vapaaehtoista ja vastatesaansa heillä oli vapaus valita vastaamisen laajuus. Palautekyselyn anonymiteetistä huolehdittiin niin, että lomakkeet jaettiin päivän alussa ja osallistujat säilyttivät lomakkeet koko päivän omassa hallussaan ja palautelaput palautettiin vasta päivän päätteeksi ilman tunnistustietoja. Palautekyselyn osiot pyrittiin laatimaan niin, että ne eivät johdattele vastaajaa.

Green Care- toiminnan eettisissä ohjeissa on ohjeistettu tavoitteelliseen ja vastuulliseen menetelmien käyttöön ja menetelmiä käytettäessä tulee kunnioittaa menetelmille erikseen asetettuja vaatimuksia ja ohjeistuksia. Luontoympäristössä toimiminen vaatii luonnon

elvyttävyyden arvostamista, vastuullista toimintaa ja luonnon suojelua sekä luontoon liittyvien arvojen ja oikeuksien kunnioittamista. (Green Care Finland 2012.) Luontoretkipäivän suunnittelussa ja toteutuksessa on huomioitu Green Care -toiminnan eettiset ohjeet.

## 9 Pohdinta

Järjestötoimija voi toteuttaa ohjattuja luontoretkiä hyvin matalalla kynnyksellä ilman suurta rahallista panosta, kun huomioidaan osallistujien toimintakyky, realistinen retkisuunnitelma, hyvinvointitavoite ja turvallisuus. Luonto tarjoaa hyvinvointia tuottavan ympäristön ja suurimman osan sisällöstäkin jo itsessään, mutta niin kuin kehittämistyön tietoperusta on osoittanut, ohjatuilla luontoretkillä voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaisemmin yksilön terveyteen ja hyvinvointiin sekä auttaa tunnistamaan luontokokemusten vaikutuksia itsessään. Joidenkin ihmisten on hyvin vaikeaa lähteä yksin luontoon ja siihen voi liittyä kielteisiä ajatuksia tai pelkoa. Ryhmän tuki ja ohjattu toiminta voi avata uusia mahdollisuuksia ja luoda turvallisuuden tunnetta, joka voi lopulta innostaa myös omatoimiseen luontoretkeilyyn.

Kirsi Salonen (2020) tuo esiin väitöskirjassaan tärkeitä huomiota siitä, kuinka kokonaisvaltaisia luontokokemuksia hyödyntämällä yhteiskunnassa voitaisiin löytää uudenlaisia tapoja tuottaa hyvinvointia ja lisätä samalla ympäristövastuullisuutta. Tämä vaatisi muutosta yhteiskunnan ja sen koulutusrakenteisiin, jotta ihmisen ja ympäristön hyvinvointi nähtäisiin riippuvaisina toinen toisistaan ja ymmärrettäisiin paremmin, että ihmisen hyvinvointi on riippuvainen luonnon hyvinvoinnista.

Lähdin pohtimaan ympäristövastuullisuutta sosiaalialan koulutuksen näkökulmasta ja miten ympäristövastuullisuus näyttäytyy sosionomin työssä tulevaisuudessa. Talentian julkaisemassa Sosiaalialan ilmastokäsikirjassa (2023) ovat ammattieettisen lautakunnan jäsenet lähteneet vastaamaan tarpeeseen täydentää sosiaalialan ammattietiikkaa ilmastonmuutoksen näkökulmasta ja lisänneet ammattietiikkaan ilmasto-liiteosan. Käsikirjassa todetaan, että sosiaalialan toiminnassa näkyy tulevaisuudessa väistämättä ilmaston muutoksen vaikutukset ja ilmastokriisin lisäksi myös luonnon kantokyvystä huolehtiminen korostuu.

Kehittämistyön idean taustalla vaikutti oma kiinnostukseni luonnon hyvinvointivaikutuksia kohtaan sekä rakkaus luontoon ja retkeilyyn. Kehittämistyön tekeminen on lisännyt pohdintaa omasta luontosuhteesta ja sen vaikutuksesta omaan elämään. Uskon, että ammatillinen kehittyminen luontolähtöisen ohjatun toiminnan toteutuksessa ja menetelmien hyödyntämisessä kasvaa ja varmentuu vielä entisestään ympäristövastuun ja oman luontosuhteen vahvistamisen kautta.

## Lähteet

- Aho, M. 2022. Metsävoimaa järjestötoiminnalle-opas. Green Care Finland Ry. Viitattu 28.11.2023. [https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/999/Opas\\_Metsavoimaa-jarjestotoimintaan.pdf](https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/999/Opas_Metsavoimaa-jarjestotoimintaan.pdf)
- Arene Ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 16.1.2024. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20PINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Arvonen, S. 2015. Metsämieli, Kehon ja mielen kuntosali. Latvia: Metsäkustannus Oy
- Fancourt & Finn. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Viitattu 26.12.2023. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>
- Green Care Finland 2012. Green Care -toiminnan eettiset ohjeet. Viitattu 15.1.2024. <https://www.gcfinland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>
- Green Care Finland 2023. Menetelmät. Viitattu 26.5.2023. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>
- Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A-L. 2019. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle; Luova toiminta siltana itseän, toisiin ja osallisuuteen. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Huhtinen-Hildén L. & Isola, A-M. 2018. Luovuus osallisuuden tukena - luovan ryhmätoiminnan malli. Teoksessa Huhtinen-Hildén, L. & Lamppu, M. (toim.) Odottamattomia aarteita: Ilmaisu, leikillisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu, 8-13. Viitattu 26.1.2023. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152798/2018%20odottamattomia\\_aarteita\\_ERILLISJULKAISU.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152798/2018%20odottamattomia_aarteita_ERILLISJULKAISU.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A-M. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. THL - Tutkimuksesta tiiviisti 13/2019. THL - Tutkimuksesta tiiviisti 13/2019. Viitattu 20.12.2023. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN\\_ISBN\\_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Iivanainen, S. 2019. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle; Väriä elämään- kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Jyväskylä: PS-Kustannus

Killström, M. 2020. Vetoa tunteisiin: luo parempia asiakaskokemuksia ja pysyvämpiä asiakassuhteita. Helsinki: Alma talent

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi: Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita

KvantiMOTV 2022. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 26.5.2022.  
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Leikkiväki 2022a. Leikkiväestä rohkeutta ja näköalaa omaan elämään. Viitattu 21.5.2022.  
<https://www.leikkivaki.net/tietoa>

Leikkiväki 2023b. Leikkiväki järjestää pajatoimintaa nuorille aikuisille. Viitattu 13.8.2023  
<https://www.leikkivaki.net/toiminta>

Luke ja GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry.

Luontoon.fi 2023. Voimaantumista ja yhteisöllisyyttä. Viitattu 15.11.2023. <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/yhteisollisyys>

Morita, E., Makoto, I., Masako, O., Tomiyasu, M. & Soichiro, M. 2011. A before and after comparison of the effects of forest walking on the sleep of a communitybased sample of people with sleep complaints. BioPsychoSocial Medicine. Viitattu 16.1.2024 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21999605/>

Mielenterveystalo.fi 2023. Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista- opas. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. Viitattu 23.5.2023. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon\\_vaikutus\\_hyvinvointiin.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx)

Mieli 2023. Metsäkävely avaa aistit. Viitattu 26.12.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ymparisto-vaikuttaa-mieleen/tietoisen-lasnaolon-metsakavely-avaa-aistit/>

Ochiai, H., Ikei, H., Song, C., Kobayashi, M., Miura, T., Kagawa, T., Li, Q., Kumeda, S., Imai, M. & Miyazaki, Y. 2015. Physiological and Psychological Effects of a Forest Therapy Program on Middle-Aged Females. International Journal of Environmental Research Public Health 12:12, 15222-15232. Viitattu 24.5.2022. <https://www.mdpi.com/1660-4601/12/12/14984/htm>

Orasmaa, S. 2018. Luonnon aika. Rentouttavia hetkiä luonnossa. Latvia: Metsäkustannus Oy

- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro
- Pasanen, T. 2020. Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being: Direct connections and psychological mediators. Väitöskirja. Tampereen Yliopisto. Viitattu 23.12.2023. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/118176/978-952-03-1378-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2020. Ammattina sosionomi. 3-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Rantanen, M. 2016. Tunnelmamuotoilu. Helsinki: Talentum Pro
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 20.10.2023. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html)
- Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Väitöskirja Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Viitattu 26.5.2022. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun Ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.5.2022. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. E-julkaisu. Viitattu 26.5.2022. <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>
- Talentia 2023. Sosiaalialan ilmastokäsikirja. Viitattu 16.1.2024. [https://www.talentia.fi/wp-content/uploads/2023/08/talentia\\_ilmasto-opas\\_2023\\_final.pdf](https://www.talentia.fi/wp-content/uploads/2023/08/talentia_ilmasto-opas_2023_final.pdf)



Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a. Luonto ja osallisuus. Viitattu 15.5.2023.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Viitattu 25.12.2023. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>

Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään! Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hanke. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 1/3. Viitattu 26.5.2022. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/121778/B%2019%202016%20Tolvanen%20Jaaskelainen%20teemajulkaisu%201.pdf?sequence=3>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen suomessa. Viitattu 24.5.2022 [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

UKK- instituutti 2024. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 16.1.2024 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J.2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimusohjauksen kehittyminen. Helsinki: Edita

World Health Organization 2023. Health and Well-Being. Viitattu 14.10.2023. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

#### Kuvat

Kuva 1 Kehittämispohjaisen opinnäytetyön vaiheet .....	17
Kuva 2 Kuusijärven luontoretken alustava suunnitelma.....	19
Kuva 3 Luontoretken kuvaus .....	21
Kuva 4 Loppupiirin vastaukset .....	26

#### Taulukot

Taulukko 1 Fiilismittarin tulokset .....	23
Taulukko 2 Palautekyselyn tulokset osa 1.....	24
Taulukko 3 Palautekyselyn tulokset osa 2.....	24

## Liitteet

Liite 1: Luontolähtöinen harjoitus .....	36
Liite 2: Strukturoitu palautekysely.....	37
Liite 3: Luontoretken vinkkilista .....	39

## Liite 1: Luontolähtöinen harjoitus

## LUONTOLÄHTÖINEN HARJOITUS

### 1 OSA: Mielipaikka - alkuun ohjeistus mitä tehdään ja millä alueella liikutaan

Pyydän teitä liikkumaan kuulo ja näköetäisyydellä.

- lähde liikkeelle ja anna jalkojen ja katseen viedä sinut paikkaan, joka miellyttää tai tuntuu sinusta sopivalta.
- Vältä puhetta toisen ihmisen kanssa, vaikka osuisittekin samalle mättäälle.
- anna aistihavaintojen ohjata sinua. Tarkastele maisemaa, kuuntele ääniä, onko jokin tuoksu mikä ohjaa sinua, tunnustele luonnon eri elementtejä, niiden muotoja, lämpöä. Jos jokin luontoelementti kiehtoo, voit pysähtyä tarkastelmaan ja aistimaan sitä.
- minkälaisia luontoelementtejä löydät ympäriltäsi? Vuorovaikutus luontoelementtien kanssa on sallittu. Voit siis vaikka puhua kukille tai puulle.
- Kun löydät itsellesi sopivan paikan, rauhoitu hetkeksi siihen paikkaan. Anna paikan hyvää tekevän vaikutuksen tuntua kaikkialla sinussa. N. 10 min.

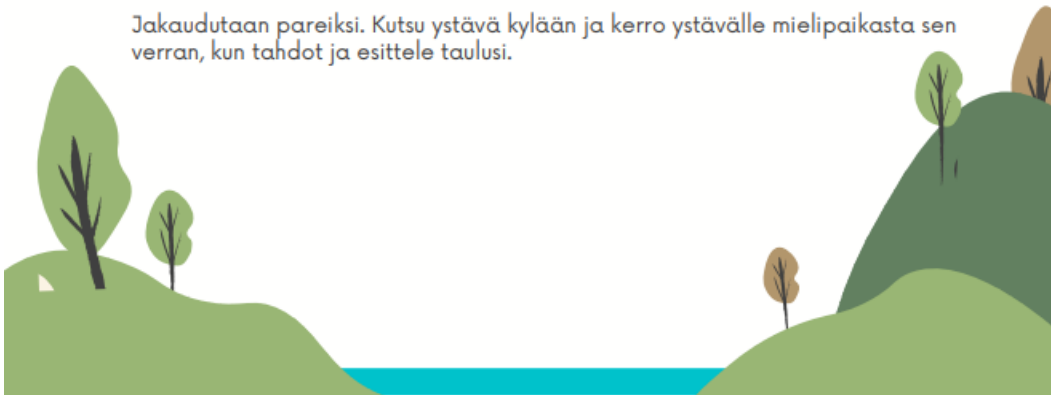
### 2 OSA: Taulu -ryhmän kokoaminen yhteen, ohjeistus tulevasta tehtävästä

Etsi 4 yhtä pitkää keppiä 30-50 cm.  
1 luontoelementti kuvastamaan sinua. Sen verran luontoelementtejä, kun tahdot kuvastamaan valitsemisia ihmisiä.  
Jotain vihreää.  
Jotain ruskeaa.  
Jotain mielenkiintoista.

Palaa mielipaikkaasi ja kokoa taulu kerätyistä materiaaleista.

### 3 OSA: Ystävän vierailu - ryhmän kokoaminen yhteen

Jakaudutaan pareiksi. Kutsu ystävä kylään ja kerro ystävälle mielipaikasta sen verran, kun tahdot ja esittele taulusi.



## Liite 2: Strukturoitu palautekysely

## KUUSIJÄRVEN LUONTORETKI 22.7.2022 PALAUTEKYSELY

### FIILISMITTARI (YMPYRÖI VAIHTOEHTO)



### KUVAILE YHDELLÄ SANALLA RETKIPÄIVÄÄSI

-----



### MITÄ MIELTÄ OLET SEURAAVISTA VÄITTÄMISTÄ

4 Täysin samaa mieltä 3 Osittain samaa mieltä

2 Osittain eri mieltä 1 Täysin eri mieltä

#### RETKIPÄIVÄN OHJELMA OLI MIELEKÄS

4 3 2 1

#### OHJAUS/ TEHTÄVÄNANNOT OLIVAT SELKEITÄ

4 3 2 1

#### RETKIPÄIVÄ LUONTOYMPÄRISTÖSSÄ LISÄÄ HYVINVOINTIANI

4 3 2 1

#### TOIVON LISÄÄ OHJATTUJA RETKIÄ LUONTOYMPÄRISTÖÖN

4 3 2 1

#### VAPAA SANA

---



---



---



---



---

#### LÄMMIN KIITOS VASTAAAMISESTA



## Liite 3 Vinkkilista luontoretkelle valmistautumiseen

**LUONTORETKEN VINKKILISTA****ENNEN RETKEÄ****Luontoretken hyvinvointitavoitteen määrittäminen****Luontoretkikohteen valinta ja saavutettavuus**

- Budjetti
- Ajankohta ja retkipäivän kesto
- Alueen palveluiden ja sidosryhmien kartoittaminen
- Osallistujamäärä
- Ohjaajien määrä

**Luontoretken ohjelman ja sisällön suunnittelu**

- Retkipäivän ohjelman mahdollisimman tarkka kuvaus
- Käytettävät luontolähtöiset menetelmät
- Palautteen keräämisen menetelmän valinta

**Turvallisuussuunnitelma**

- Retkikohteen kartoitus ennakkoon
- Maaston turvallisuus
- Vuodenaikaan liittyvät keliolosuhteet ja niiden ennakointi
- Oikeanlainen pukeutuminen
- Riittävä vesi ja ravinto
- Matalankynnyksen osallistumismahdollisuus
- Esteettömyys- Toiminta suunnitellaan koko ryhmän toimintakyvyn mukaisesti

**Ryhmätapaaminen**

- Yhteinen suunnittelu - retkikohteeseen tutustuminen ja eväiden suunnittelu
- Erityisten toiveiden, tarpeiden ja rajoitteiden selvittäminen
- Turvallisuuksuunnitelman läpikäyminen

**RETKEN AIKANA**

- Turvallisuusohjeiden ja retkipäivän ohjelman kertaus
- Luontoretkipäivästä nauttiminen kaikilla aisteilla!

**LUONTORETKEN JÄLKEEN**

- Palautteen kerääminen
- Palautteen analysointi

