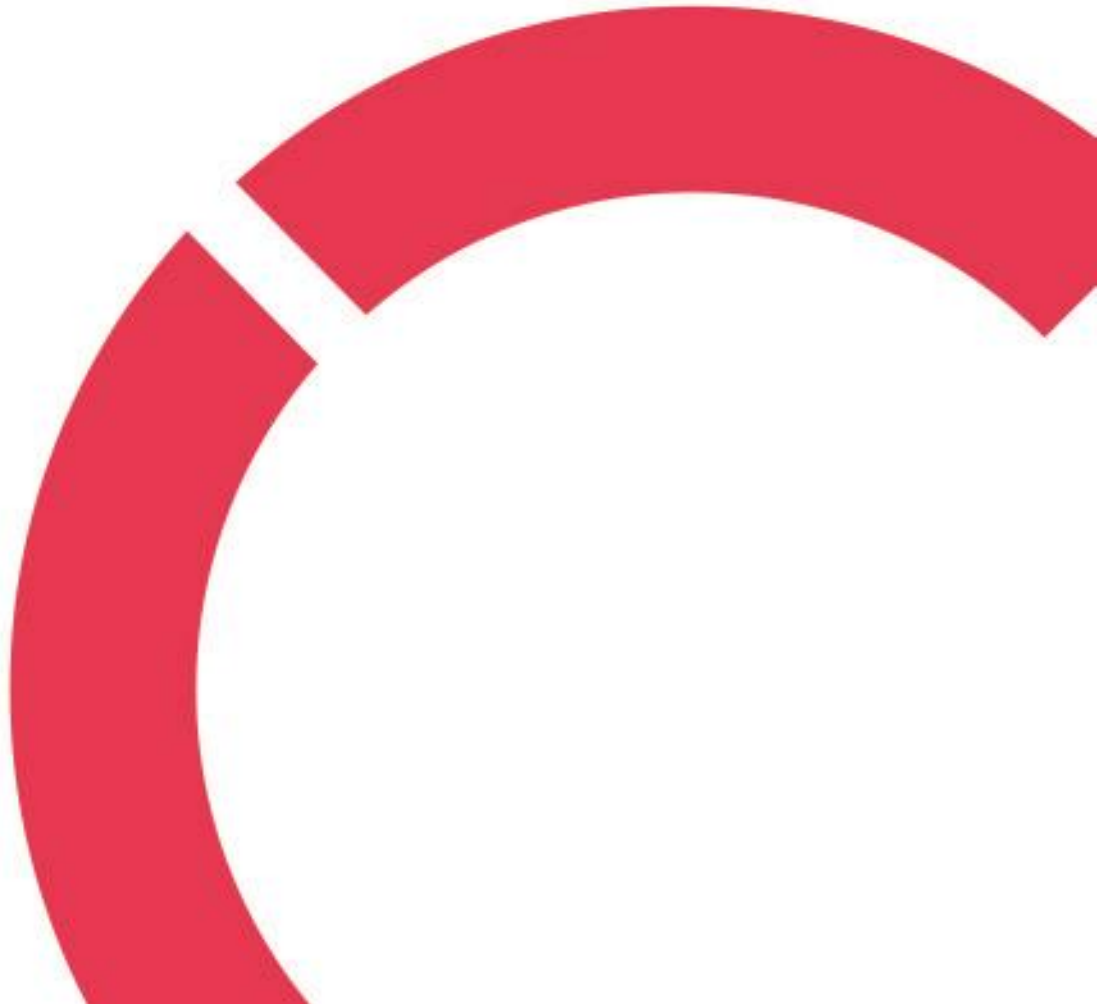


Netta Kolistaja ja Susanna Wilhelmsson

**LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET JA LUONTOTOIMINTA NUORI-
SOTYÖSSÄ**

Luontokasvatus osana nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Yhteisöpedagogikoulutus
Marraskuu 2024**



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Marraskuu 2024	Tekijä/tekijät Netta Kolistaja & Susanna Wilhelmsson
Koulutus Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
Työn nimi LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET JA LUONTOTOIMINTA NUORISOTYÖSSÄ. Luontokasvatus osana nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista		
Työn ohjaaja KT Sari Virkkala		Sivumäärä 31+ 1
Työelämäohjaaja Ari Jarva		
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia nuorisotyössä käytettäviä luontomenetelmiä ja tuoda luontotoimintaa näkyväksi. Opinnäytetyössä korostettiin luontotoiminnan tärkeyttä, jotta sitä saataisiin enemmän käyttöön nuorisotyön arjessa. Opinnäytetyössä käsitellään luonnosta saatavia hyvinvointivaikutuksia ja niiden vaikutusta ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyössä käsitellään luonnosta saatavia henkisiä, fyysisiä ja hengellisiä hyvinvointivaikutuksia. Teoria pohjautui näihin hyvinvointivaikutuksiin, joita tulkittiin nuorisotyön näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Rovaniemen seurakunnan kanssa. Opinnäytetyön tutkimuksellinen lähestymistapa oli kvalitatiivinen eli laadullinen, ja haastattelut toteutettiin haastattelemalla Rovaniemen seurakunnan nuorisotyöohjaajia. Tutkimustehtävä oli selvittää, minkälaista luontotoimintaa Rovaniemen seurakunnassa käytettiin ja kuinka paljon. Lisäksi selvitetään mitä mieltä seurakunnan työntekijät olivat luontotoiminnasta ja oliko sitä tarpeellista kehittää Rovaniemen seurakunnassa.</p> <p>Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti se, että kiinnostus luonnon hyvinvointivaikutuksia ja luontokasvatusta kohtaan on noussut viime aikoina. Tämän lisäksi aiheen valintaan vaikutti opinnäytetyön tekijöiden yhteinen mielenkiinto luonto- ja ympäristöarvoja kohtaan. Opinnäytetyön yksi tavoitteista oli kehittää meidän osaamistamme ja ammattitaitoamme luontotoiminnan toteuttajina.</p> <p>Opinnäytetyö tuotti monipuolista tietoa siitä, miten seurakunnan nuorisotyöntekijät suhtautuvat luontotoimintaan ja sen toteuttamiseen. Tutkimuksessa kävi ilmi, että luontotoiminta on tärkeää Rovaniemen seurakunnalle mutta luontotoimintaa voitaisiin myös kehittää.</p>		
Asiasanat Hyvinvointi, luonto, luontokasvatus, luontotoiminta, nuorisotyö, ympäristökasvatus		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date November 2024	Author Netta Kolistaja & Susanna Wilhelmsson
Degree programme Bachelor of Humanities, Community educator		
Name of thesis WELL-BEING EFFECTS OF NATURE AND NATURE ACTIVITIES IN YOUTH WORK. Nature education as part of supporting young people´s overall well-being		
Centria supervisor Ed.D Sari Virkkala	Pages 31 + 1	
Instructor representing commissioning institution or company Ari Jarva		
<p>The aim of this thesis was to study nature-based methods used in youth work and to make nature activities more visible. The thesis emphasized the importance of nature activities to increase their use in the daily life of youth work. The thesis discusses the well-being effects of nature and their impact on the overall well-being of individuals. The thesis addresses the mental, physical and spiritual well-being effects obtained from nature. The theory was based on these well-being effects interpreted from the perspective of youth work.</p> <p>The thesis was conducted in collaboration with the Rovaniemi parish. The research approach of the thesis was qualitative, and the interviews were conducted by interviewing the youth workers of the Rovaniemi parish. The research task was to find out what kind of nature activities were used in the parish and to what extent. Additionally, it investigated what the parish employees thought about nature activities and whether it was necessary to develop them in the Rovaniemi parish.</p> <p>The choice of the thesis topic was influenced by the recent increase in interest in the well-being effects of nature and nature education. Additionally, the shared interest of the thesis authors in nature and environmental values influenced the topic selection. One goal of the thesis was to develop our skills and professional competence as implementers of nature activities.</p> <p>The thesis produced diverse information on how the youth workers of the parish view nature activities and their implementation. The study showed that nature activities are important to Rovaniemi parish but there is also room for improvement in how these activities are carried out.</p>		
Key words Environmental education, nature, nature activities, nature education, well-being, youth work		

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

FYYSINEN HYVINVOINTI

Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta fyysisestä terveydestä ja arjessa jaksamisesta. Fyysistä hyvinvointia edistää riittävä lepo, liikunta ja ravinto (Tiedenaiset 2021.)

HENGELLINEN HYVINVOINTI

Hengellinen hyvinvointi tarkoittaa ihmisen kykyä löytää ympäriltään yhteyttä ja merkitystä elämäänsä. Merkityksellisen yhteyden löytäminen vahvistaa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia (Metsäniemi 2024.)

KRISTILLINEN YMPÄRISTÖKASVATUS

Kristillisellä ympäristökasvatuksella tarkoitetaan kaikkea sitä toimintaa, jolla kirkko ja seurakunnat kannustavat kaiken ikäisiä jäseniään kohtuulliseen ja ympäristövastuulliseen elämäntapaan (Turun arkikihiippakunta 2024.)

LUONTOKOKEMUS

Luontokokemukseen sisältyy kolme puolta, vahva luontoyhteys, kokemus luonnossa tervehtymisestä ja hyväksyvän läsnäolon tunne luonnossa. Kokonaisvaltainen luontokokemus edistää monipuolisesti ihmisen hyvinvointia (Salonen 2020.)

LUONTOSUHDE

Luontosuhteella tarkoitetaan yksilön yhteyden kokemista ja yhteenkuuluvuutta luonnon kanssa (Luonnosta hyvinvointia 2022).

LUONTOTOIMINTA

Luontotoiminta tarkoittaa sellaisia aktiviteetteja tai toimintoja, jotka tapahtuvat luonnossa tai niihin on liitetty luontoelementtejä.

PSYKKINEN HYVINVOINTI

Psyykinen hyvinvointi tarkoittaa tilaa, jossa ihminen tunnistaa omat kykynsä ja pystyy selviytymään elämän tuomista haasteista sekä ottamaan osaa ympäristönsä toimintaan (Tiedenaiset 2021).

SEIKKAILUKASVATUS

Seikkailukasvatukseksi kutsutaan menetelmää, jossa tuotetaan ihmisenä kasvua tukevia kokemuksia seikkailun avulla. Seikkailukasvatusta toteutetaan luontoympäristössä esimerkiksi retkeillen, meloen tai kiipeillen. (Suomen nuorisokeskukset)

YMPÄRISTÖKASVATUS

Ympäristökasvatus edistää kestäväää elämäntapaa, ympäristöherkkyttä, ympäristötuntemusta ja ympäristömyönteisyyttä. Kenestä tahansa kasvattajasta voi tulla ympäristökasvattaja (Sarkkinen 2017.)

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTIA LUONNOSTA	3
2.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset keholle.....	4
2.2 Luonnon hyvinvointi vaikutuksia mielelle.....	5
3 HILJENTYMISTÄ LUONNOSSA	7
4 LUONTO JA NUORISOTYÖ	9
4.1 Luontotoiminta nuorisotyössä.....	9
4.2 Luontokasvatus	11
4.3 Kristillinen luontokasvatus ja nuorisotyö.....	12
5 MENETELMÄT JA AINEISTOT	14
5.1 Tutkimusmenetelmät	14
5.2 Aineiston analysointi ja tulkinta	15
5.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	15
6 TULOKSET.....	16
6.1 Luonnonkunnioitus ja luontotoiminta osana seurakunnan nuorisotyön arvoja	16
6.2 Luonnon tärkeys.....	17
6.3 Luontotoiminta seurakunnan nuorisotyössä	18
6.4 Luontotoiminnan järjestämisen haasteet.....	20
6.5 Tarvittavat resurssit luontotoiminnan toteutukseen	21
6.6 Luontotoiminnan kehittäminen seurakunnan nuorisotyössä	22
6.7 Seurakunnan ympäristökasvatussuunnitelman hyödyntäminen nuorisotyössä	24
7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	25
7.1 Johtopäätökset.....	25
7.2 Pohdinta	28
LÄHTEET	7
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Luonto ympäröi meitä kaikkialla, ja se on osa jokapäiväistä elämäämme, mutta osaammeko hyödyntää sitä tarpeeksi? Miten luontoa ja sen hyvinvointivaikutuksia voidaan hyödyntää nuorisotyössä? Opinnäytetyössämme käsittelemme luonnon parantavia hyvinvointivaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Tätä tietoa sovellamme osaksi nuorisotyön arkea. Nuorisotyön tehtävänä on kasvattaa ja tukea nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia monipuolisin menetelmin. Opinnäytetyössä haluamme tuoda esiin luontomenetelmien tehokkuutta hyvinvoinnin vahvistajana. Tuomme tietopohjassa esiin luonnon tutkittuja hyvinvointivaikutuksia keholle ja mielelle sekä käsittelemme myös luonnon pyhyttä ja sen vaikutuksia ihmisen hengellisyyteen.

Opinnäytetyön aiheen valinta oli meille helppo, sillä me molemmat pidämme luonnossa liikkumisesta. Luonto kuuluu vahvasti molempien arvoihin ja haluamme olla mukana kehittämässä nuorten luontosuhdetta. Olemme molemmat olleet työsuhteessa Rovaniemen seurakunnan nuorisotyössä, joten olemme päässeet näkemään seurakunnan luontotoimintaa käytännössä. Opinnäytetyössä on hyödynnetty lähdekirjallisuuden lisäksi meidän omia ajatuksiamme ja työelämässä saatuja kokemuksia. Parityöskentelynä toteutetun opinnäytetyön eri vaiheet on jaettu tasaisesti molempien kirjoittajien kesken.

Opinnäytetyömme hankkeistajana toimii Rovaniemen seurakunta. Rovaniemen seurakuntaan kuuluu noin 49 000 jäsentä ja seurakunnan alue on pinta-alaltaan noin 8014 neliometriä. Rovaniemen seurakunta työllistää noin 140 työntekijää ja seurakunta jakaantuu neljään toiminta-alueeseen. Rovaniemen seurakunnassa toimii yksitoista nuorisotyöntekijää. Nuorisotyöntekijät toimivat alueellisesti kattaen koko suuren Rovaniemen pinta-alan. Rovaniemen seurakunnan nuorisotyöntekijät toteuttavat alueellisen työn lisäksi rippikoulutyötä, varhaiskasvatustyötä, partiotoimintaa ja oppilaitostyötä. (Rovaniemen seurakunta.) Rovaniemen seurakunnan nuorisotyöntiimin jäsenet osallistuvat tutkimuksen toteuttamiseen lomake haastatteluiden kautta.

Opinnäytetyön tutkimuksen tavoitteena on tutkia, minkälaista luontotoimintaa Rovaniemen seurakunta järjestää ja tuoda luontotoimintaa näkyvämmäksi osaksi nuorisotyön arkea. Tutkimuksessa pyritään myös selvittämään, miten luontotoimintaa voisi kehittää Rovaniemen seurakunnassa. Pyrimme tutkimuksen aineiston pohjalta antamaan ideoita luontotoiminnan kehittämiseen Rovaniemen seurakunnassa.

Myös muut seurakunnat voivat hyödyntää opinnäytetyötä oman seurakuntansa luontotoiminnan suunnittelussa. Tämän opinnäytetyön aikana haluamme kehittyä ammatillisesti luontotoiminnan toteuttajina ja hyödyntää saamaamme osaamista tulevaisuudessa nuorisotyön tekijöinä.

2 KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTIA LUONNOSTA

Meidän ihmisten fyysinen sekä psyykinen hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. Ympäristö, jossa elämme, vaikuttaa meidän hyvinvointiimme monella tapaa. Metsä ympäristönä on meille kuin hyvinvoinnin huoltoasema. Luonnossa kehomme ja mieleemme johdattelevat meitä elpymään arjen kuormituksesta ja antavat meille hengähdystauon. Luonnossa liikkeessä mieli ja keho toimivat yhdessä, jotta rentoutuisimme, virkistyisimme ja lataisimme voimavarojamme. (Arvonen 2017, 12.)

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on jo monien vuosien ajan tutkittu laajemmin. Luonnon hyvinvointivaikutuksia alettiin tutkia jo 1970-luvulla. Kuitenkin nyt 2000-luvulla luonnon terveyttä edistävät hyvinvointivaikutukset ovat nousseet laajemmaksi tutkimuskohteeksi ja luonnon mahdollisuuksia edistää terveyttä on kartoitettu laajemmalti. Nykypäivänä on havaittu, että luontoympäristöllä on parempia vaikutuksia ihmisen terveyteen kuin rakennetulla ympäristöllä. Henkilöt, joiden lähiympäristössä on paljon luontoa, kokevat oman fyysisen ja psyykkisen terveytensä paremmaksi kuin ne henkilöt, joiden ympärillä oli vain vähän luontoa. Luonnon lähellä asuminen on parantanut ihmisten toimintakykyä ja vähentänyt kuolleisuutta. (Arvonen 2017, 17–19.)

Luonto ja vihreä asuinympäristö vaikuttavat positiivisesti ihmisten immuunipuolustusjärjestelmään ja vastustuskykyyn. Metsissä puiden tuottamat antimikrobiset yhdisteet lisäävät ihmisten puolustusjärjestelmän aktiivisuutta sekä solujemme sisäisiä proteiineja, minkä vaikutuksesta riski sairastua syöpään vähenee. (Arvonen 2017, 18–19.)

Suomalaisten suhde luontoon on muuttunut etäisemmäksi. Vaikka ihminen eläisi luonnon lähellä, luonto ei ole elämän tärkeimpiä asioita. Tilalle ovat tulleet työt, teknologia ja muut arjen kiireet. Ihmisen kiire aiheuttaa sen, että luontoon ehditään harvemmin, ja sama malli siirtyy seuraavalle sukupolvelle. Meidän tulisi alkaa ottamaan tietoisesti askeleita kohti oman luontosuhtemme parantamista ja lisäämään luontoa osaksi arkeamme. Jokaisella ihmisellä on oma mielipaikkansa luonnossa. Mielipaikka voi olla lapsuudesta tullut tai jokin paikka luonnossa, joka on jostain syystä muotoutunut tärkeäksi. Jos osaamme tunnistaa omia mielipaikkojamme luonnosta, luonnon hyvinvointivaikutukset voivat olla jopa ajatuksen päässä. Jo pelkästään luonnon ajattelemisen ja oman luonnossa olevan mielipaikan kuvittelemisen lisää mielen hyvinvointia. (Leppänen & Pajunen 2017, 16–17.)

2.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset keholle

Luonnossa liikkumisen tiedetään vaikuttavan ihmisen stressiin ja sitä aiheuttaviin tekijöihin. Leppoisa luonnossa liikkuminen vähentää ihmisen stressihormoni kortisolin ja laktaattien eli hapettomassa lihastyössä syntyvien kuona-aineiden määrää, vähentää verenpainetta ja laskee sykettä sekä hengitystiheyttä. Rauhallinen kävely luonnossa on aktiivista palautumista, joka on tehokkaampi tapa palautua kuin esimerkiksi sohvalla makoilu. Kävellessä verenkierto vilkastuu ja se vie mukanaan stressihormonit. Stressihormonien poistuessa tilalle tulee mielihyvähormonia, keho lämpenee ja lihasten jäykkyys helpottaa. (Arvonen 2017, 110)

Jo muutaman minuutin metsässä oleskelu laskee verenpainetta. 15–20 minuutin kohdalla mieliala kohenee, mieli rauhoittuu ja tarkkaavaisuus paranee. Tunti metsässä riittää elimistön puolustuskyvyn paranemiseen. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että luonnossa oleskelu vähentää kakkostyyppin diabeteksen riskiä sekä sydän- ja verisuonitautien riskiä. Myös hengitysteiden sairaudet vähenevät luonnossa liikkumisen avulla. Skotlannissa tehty tutkimus osoittaa myös, että se aivojen alue, joka liitetään depressiivisiin ja negatiivisiin ajatuksiin, ei aktivoidu luonnossa. (Lyytinen & Reini 2018, 15.)

Terveyttä edistävän liikunnan tulee olla sopivaa yksilön omalle kunto- ja terveystasolle. Luonnossa liikkuminen on hyvä valinta, koska henkilö voi määrittää itse ulkoilupaikan, maaston vaikeuden, reitin pituuden ja etenemisvauhdin. Luonnossa liikkuminen sopii hyvin myös niille henkilöille, joiden kunto on päässyt heikkenemään. Luonnossa kulkiessa syke pysyy tasaisena niin, että happea riittää lihaksiin ja puhe sujuu puuskuttamatta. Etenemisvauhdin ollessa matalampi jaksaa liikkua pitkään, jolloin kestävyyskunto kehittyy. Parempi kestävyyskunto auttaa ehkäisemään väsymistä jokapäiväisessä arjessa. (Arvonen 2017, 30.)

Metsässä liikkuminen tarjoaa meille erilaisia maastoja ja sitä kautta enemmän haasteita. Ylämäkien nouminen tai suolla tarpominen lisää liikkumisen intensiteettiä ja vaativuutta. Ihmisen kaikki suurimmat lihakset eli reidet sekä pakarat joutuvat koville mäkiä kiivetessä ja mättäillä harppoessa. Ihmisen suuret lihakset tarvitsevat paljon happea, joten sydämen syke kohoaa ja keuhkot tekevät kovasti töitä. Sykkeen nousu ja hikoileminen nopeuttavat aineenvaihduntaa ja vähentävät stressihormonia. Luonnossa liikuttaessa maasto muuttuu usein, joten se auttaa kehittämään tasapainoa ja koordinaatiokykyä. Jalkaterien tasapainoanturit viestittävän kehon asentoa ylläpitäville lihaksille viestejä liikkuessamme. Syvät vatsa-

ja selkälihakset, nilkat, polvet sekä lantio osallistuvat ja kehittyvät, kun tasapainottelemme erilaisissa maastoissa. Samalla jalkaterien monet lihakset kehittyvät ja saavat harjoitusta. (Arvonen 2017, 30–31.)

Luonnossa liikkumisen on todettu vaikuttavan positiivisemmin ihmisen luovaan ajatteluun kuin liikunta sisätiloissa. Ihmisten luovuus lisääntyy ulkona kävellessä paljon enemmän kuin sisällä istuen. Monet filosofit kuten Aristoteles, Rousseau ja Kant olivat tunnettuja siitä, että he kehittivät ideoita kävellessään, (Salovuori 2020, 97–98.)

Luonnossa pystymme oppimaan paljon erilaisia taitoja kuten esimerkiksi luonnossa selviytymistä. Luonnossa selviytyminen eri olosuhteissa ja vuodenaikoina lisää itseluottamusta ja auttaa meitä muistamaan, että muistakin elämän vaikeista tilanteista voi selviytyä. Luonnossa oppiminen tapahtuu tekemällä, mikä soveltuu hyvin kaikille, myös niille, joilla on vaikeuksia hahmottaa tietoa kirjoista. Tätä pystytään hyödyntämään esimerkiksi seikkailupedagogiikassa ja toiminnallisessa opetuksessa. (Salovuori 2020, 123.)

2.2 Luonnon hyvinvointi vaikutuksia mielelle

Luontokokemus voi olla ihmiselle elvyttävä ja stressiä lieventävä kokemus. Raskaan kokemuksen tai kuormittavan päivän päätteeksi luonto voi auttaa ihmistä palautumaan. Luonnon äärellä keskittymiskyky elpyy ja mielen kuormitus vähenee. Mieltä painavat tai mielessä pyörivät asiat jäävät luonnossa taka-alalle tai niihin voi saada uudenlaista näkökulmaa. (Salonen 2010, 24–25.) Luontokokemuksen elvyttävät vaikutukset liittyvät mielenterveyden ennaltaehkäisemiseen ja psyykkisen hyvinvoinnin vahvistamiseen, vaikutukset voivat olla virkistäviä, rentouttavia ja vahvistavia. Virkistävä vaikutus kohentaa mielialaa ja parantaa jaksamista. Rentouttavat vaikutukset vähentävät psyykkistä kuormitusta ja helpottavat stressiä. Vahvistavat kokemukset voivat liittyä uusien näkökulmien hoksaamiseen sekä oman itsetunnon ja arvojen vahvistumiseen. Luontokokemuksen terapeuttiset vaikutukset liittyvät olemassa olevien kuormitusten ja ongelmien helpottumiseen tai paranemiseen. Luonnossa on terapeuttisia ja hoitavia elementtejä, jotka voivat helpottaa ihmisellä olevaa psyykkistä häiriötä tai ongelmaa. (Salonen 2010, 60–62.)

Metsä avaa ja herättää aistit. Luontokokemukseen liittyy monta erilaista ärsykettä kuten ääniä, tuoksua ja kehontuntemuksia. Luonto tarjoaa meille paljon yksityiskohtia, joita voimme havainnoida ja tarkkailla kuitenkin menettämättä käsitystä kokonaisuudesta. Metsäkävelyt ovat hyviä paikkoja keskittymisen ja

oman havainnointikyvyn harjoitteluun. (Arvonen 2017 115.) Nykyhetkeen kiinnittyminen antaa meille vastapainoa aivojen kuormittumiselle. Aistit helpottavat meitä ankkuroimaan nykyhetkeen. Aistielämyksiä on käytetty muun muassa uupuneitten kuntoutuksessa. Aistielämyksistä on paljon hyötyä myös erilaisille erityisryhmille. Erityisryhmille rakennetaan erilaisia aistihuoneita, jossa aistimuksien määrää on helpompi säädellä. Aistien herkistyminen vaikuttaa mieleen rauhoittavasti. Ympäristöään aistimalla voi päästä irti uuvuttavista ajatuksista ja herätä nykyhetken uusiin mahdollisuuksiin. (Salovuori 2020, 71.)

Luonto tarjoaa meille paikan, jossa pystymme paremmin refleктоimaan koko elämää. Tällaista tilaa kutsutaan pehmeäksi lumoutumiseksi. Pehmeällä lumoutumisella tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen on täysin läsnä ympäristössään ja pystyy pohtimaan samalla omia elämän kysymyksiään. Luonnon kauneus, harmonia ja lempeä äänimaailma vievät meitä pehmeän lumoutumisen taajuudelle. Havainnoimme rauhassa ympäristöämme ja olemme läsnä juuri siinä, missä olemme. Luonnon rytmiä seurattaessa ajatukset saavat virrata omassa rauhassa. Se auttaa selkeyttämään omia ajatuksia. Pehmeästä lumoutumisesta on huomattu olevan hyötyä tarkkaavaisuushäiriöistä kärsiville lapsille. Lasten on huomattu selviävän paremmin kognitiivisia taitoja vaativista tehtävistä, kun he ovat hetken saaneet leikkiä ja temmeltää ensin luonnossa. Levossa ihminen ajattelee selkeämmin. (Salovuori 2020, 33–34.)

Moni meistä kaipaa rauhaa ja hiljaisuutta kiireisen arjen ja kaupungin keskellä. Mieleemme rauhoittuu ja elpyy hiljaisuudessa ja luonnossa koetusta hiljaisuudesta erityistä tekee siellä koettu yhteyden tunne. Melulle herkät ihmiset kokevat melun uhkaavampana, reagoivat siihen voimakkaasti ja tottuvat siihen hitaammin kuin muut. Meluherkkyys vaikuttaa verenpaineeseen, stressiin, särky- ja unilääkkeiden lääkkeiden sekä rauhoittavien lääkkeiden käyttöön. Ihmiset menevät luontoon etsimään juuri hiljaisuutta. Rauha ja hiljaisuus ovat kauneuden jälkeen luonnossa arvostetuin asia. (Salovuori 2020, 40–41.)

3 HILJENTYMISTÄ LUONNOSSA

Metsä on ollut suomalaisille aina pyhä paikka, metsästä on saatu elanto ja metsä on turvapaikka ja koti. Vanha suomalainen kirjallisuus kertoo, kuinka metsään on menty parantumaan, uudistumaan ja purkamaan huolia. Monille suomalaisille nämä tuntemukset voivat edelleen olla tuttuja. Metsän sylin tuoma turvallisuuden ja rauhan tunne on verrattavissa Jumalan sylin ja armon tunteeseen (Kainulainen 2013, 90, 187.) Luonto on hiljentymisen kappeli. Kaikkien luonnon hyvinvointivaikutuksien lisäksi luonnosta saa myös hengellistä hyvinvointia. Luonnon hiljaisuus antaa tilaa omalle hengellisyydelle paremmin kuin esimerkiksi kirkkotilat, jolloin ympärillä saattaa olla muita ihmisiä ja hälyä. Luonnossa ollaan yksin Jumalan ja omien ajatusten kanssa.

1980-luvulla tehtiin tutkimus, jossa viikon erämaavaelluksella olleiden ihmisten päiväkirjamerkintöjä tutkittiin. Tutkimuksessa huomattiin, että erittäin vahvana teimana nousivat hengellisyyteen liittyvät pohdinnat. Pohdinnoissa korostettiin erämaaolosuhteissa virinnyttä spiritualiteettia rauhan, tyyneyden, yhteyden ja universumiin kuulumisen termein. Hengellisyyden vahvistaessa hyvinvointia hengellisyys, luontokokemus ja hyvinvointi kietoutuvat yhteen. Hengelliset luontokokemukset vaikuttavat positiivisesti luovuuden kasvamiseen, spontaanisuuteen, tyyneyteen, luottamukseen ja avoimuuteen. Hengelliset luontokokemukset vahvistavat myös ajatusta lähimmäisen rakkaudesta. Luonnossa koetut hengelliset kokemukset auttoivat luomaan vahvaa luontoyhteyttä, jota voidaan kuvata maadoittumisen tai juurtumisen kokemuksena. (Salovuori 2020, 114–115.)

Luonnossa rauhassa kulkiessa on helpompaa miettiä tarkemmin elämän suuria kysymyksiä. Luonnossa liikkumisesta voidaan käyttää myös termiä metsäkirkko, joka tarjoaa juuri sopivan paikan pohtimiseen. Tällaista samanlaista pohtimista on vaikeampi toteuttaa arkielämän tilanteissa, joissa olemme ihmisten keskellä ja puolustusmekanismit aktivoituvat Kirkkorakennukseen sisälle astuminen voi aiheuttaa samantyyppisen reaktion. Olemme valppaampia, pelkäämme tulevamme manipuloiduksi tai kiinnitämme tarpeettoman paljon huomiota oman käyttäytymisen säätelyyn. Luontoympäristössä yksin omassa rauhassa ollessamme olemme tilanteessa enemmän läsnä ja avoimempia. Vuonna 2018 julkaistiin *Pyhyiden ytimessä* -tutkimus. Tutkimuksessa kerrottiin, että 44 prosenttia suomalaisista pitää luontoa pyhänä, kun taas uskonnon ja kirkon kohdalla näin ajatteli 15 prosenttia suomalaisista. (Salovuori 2020, 115.)

Metsässä voi tuntea Jumalan läsnäolon, jolloin tietty paikka metsässä muotoutuu pyhäksi. Samalla lailla kuin kirkkotilat ovat pyhiä, voi Jumalan löytää myös metsästä. Suomalaisille ovat myös lähellä sydäntä

Jumalanpalvelukset, joita vietetään järven rannoilla tai keskellä metsää. Pyhän kosketus saa ihmisen tuntemaan itsensä kokonaiseksi (Kainulainen 2013, 92, 160.) Omaa hengellistä hyvinvointia voi hoitaa ja tarkastella myös luonnossa ja luonnon keinoin. Jumalan luomistyön ihmettely ja ihastelu syventää suhdetta ja arvostusta Jumalan luomakuntaan. Ihminen on myös osa Jumalan luomistyötä ja luonnon ihmettely nuorten kanssa voi vahvistaa myös nuoren luonto- ja Jumalasuhdetta.

4 LUONTO JA NUORISOTYÖ

Yhteensä 184 lahtelaisnuorta osallistui tutkimukseen, jossa tutkittiin nuorten käsityksiä luonnon ja onnellisuuden suhteesta. Suomi on julistettu maailman onnellisimmaksi maaksi ja nuorilta kysyttiin, miten luonto vaikuttaa onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Suurin osa nuorista liitti luontoon vain positiivisia ominaisuuksia ja kertoi luonnon tekevän heidät onnelliseksi. Osa nuorista ei kuitenkaan nähnyt luonnon ja onnellisuuden välillä mitään yhteyttä. Yksi nuori muun muassa kertoi, että hän vihaa luontoa ja luonto aiheuttaa hänelle stressiä. Positiivista on kuitenkin se, että osa nuorista kuvaili luonnossa olemisen olevan kaivattu ja tarvittu tauko sosiaalisesta mediasta. Suuri osa nuorista ei tunnistanut itse luonnon tekevän heitä onnelliseksi, mutta luonnossa toteutettavat aktiviteetit tuottavat heille onnellisuutta. (Hakoköngäs & Puhakka 2021.)

Erityinen luontotoiminta voisi saada luonnosta vieraantuneidenkin nuorten luontosuhteen elpymään. Nuorten luontosuhteet ovat polarisoituneet: osa nuorista kokee luonnon todella tärkeäksi, kun taas isolle osalle nuorista luonto ei merkitse mitään. Suhtautumiseen vaikuttavat lapsuuden kokemukset luonnosta ja luonnolle altistumisen vähäisyys tai paljous. Jos nuori ei ole koskaan saanut perheen tai läheisten kautta positiivisia luontokokemuksia, on ymmärrettävää, että luonto näyttäytyy kaukaisena ja ikävänä paikkana. Kaikilla perheillä ei välttämättä ole resursseja viedä lasta tai nuorta luontoon tai aikuinenkin voi olla vieraantunut luonnosta. Tällöin nuorisotyössä toteutettu luontotoiminta voi olla nuorelle ainoa mahdollisuus löytää itsestään luonnosta nauttiva puoli, vaikka suhtautuminen luontoon olisi neutraali tai negatiivinen. Nuorisotyön tulisi olla osallistavaa ja työssä toteuttaa nuorten toiveita mahdollisuuksien mukaan. Jos nuoret eivät toivo luontotoimintaa, voi sitä olla myös melko hankalaa käynnistää. Yksi vaihtoehtoinen tapa on järjestää nuorten toivomia aktiviteetteja ja mahdollisuuksien mukaan siirtää niitä luontoon tai yhdistää niihin luontoelementtejä, jolloin voidaan tutustuttaa nuoret ensin pienissä määrin luonnon tarjoamiin mahdollisuuksiin.

4.1 Luontotoiminta nuorisotyössä

Luontomenetelmä tarkoittaa, että ohjaustilanteeseen tuodaan luontoelementtejä tai että toiminta tapahtuu luontoympäristössä. Luontomenetelmien tarkoituksena on nopeuttaa ja vahvistaa ohjauksen tavoitteiden toteutumista. Tavoitteina voi olla esimerkiksi luottamuksen vahvistuminen, ahdistuksen vähentyminen

ja yleisen vireystilan lisääntyminen. Yleisesti luontomenetelmillä voidaan tavoitella myös rauhallisuutta, rentoutta ja ajan kulun hidastumista. Rentoutuminen ja luonnossa toimiminen voi luoda tunteen siitä, että aika hidastuu ja ihminen pystyy unohtamaan kiireen. (Salonen 2010, 76–77.) Luontotoimintaan on hyvä varata runsaasti aikaa. Luontoon on tarkoitus mennä rauhassa ja tiukka aikataulu voi häiritä toiminnan tavoitteita. Luontotoiminnasta ei tarvitse tehdä tehokasta, sillä luonto itsessään edistää tehokkaasti tavoitteiden toteutumista ja hyvinvointia.

Luontokokemusten järjestäminen nuorisotyössä auttaa sekä nuoria että myös työntekijöitä palautumaan arjesta. Nuorella voi olla arjessa paljon sosiaalista stressiä ja koulun tai opintojen aiheuttamaa kuormitusta. Nuori ei välttämättä itse huomaa luonnon tuomia positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin, mutta se ei tarkoita, etteivätkö vaikutukset olisi läsnä. Osa nuorista pitää luontoa tärkeänä voimavarana itselleen ja osa kokee olevansa vieraantunut luonnosta. Nuorille on hyvä kertoa, miksi toimintaa halutaan järjestää luonnossa ja miten nuori itse voi siitä hyötyä.

Nuorten mielipaikkoja koskevassa tutkimuksessa huomattiin, että nuoret viettivät aikaa luonnossa erilaisten aktiviteettien parissa, kavereiden kanssa sekä kognitiivisen elpymisen ja erilaisten tunnereaktioiden takia. Tutkimuksessa 25 % 16–21 vuotiaista nuorista kertoi, että stressaantuneena ja alakuloisena he hakeutuivat luonnon äärelle. Luontoaktiviteetit ja – tapahtumat voivat auttaa meitä tutustumaan lähiympäristön luontoon sekä rohkaista sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Nuorten ja nuorten aikuisten luontokokemuksissa korostuvat seikkailunhalu ja elämyshakuisuus. Luonto tarjoaa paljon seikkailua ja elämyksiä kuten esimerkiksi kalliokiipeily, maastopyöräily ja melonta, jotka haastavat omia taitoja. (Arvonen 2017, 33.)

Joillekin meistä nykyaika, joka on turvallisuutta ja mukavuutta maksimoiva, on saattanut tehdä elämästä jopa tylsää. Jännitystä saatetaan hakea esimerkiksi televisiosarjoista tai elokuvista. Tällaiseen elämäntyyliin tottunut nuori saattaa esimerkiksi pelätä pimeässä metsässä ja yöpyminen luonnossa voi olla hänelle jännittävä mutta unohtumaton kokemus. Tätä seikkailun voimaa hyödynnetään paljon haastavien nuorten tukemisessa. Seikkailukasvatuksen on huomattu toimivan ja sen vaikutuksen kestävänsä pitkään. Seikkailukasvatuksen on todettu vaikuttavan nuoren itsetuntemukseen, oma-aloitteisuuteen, rohkeuteen ja yhteistyötaitoihin positiivisesti. Luonnossa yhdessä seikkaillessa yhteisöllisyys vahvistuu ja oma liikuntamotivaatio myös kasvaa. (Salovuori 2020, 62.)

Ihanteellisesti luontoympäristöksi soveltuu mahdollisimman metsäinen ympäristö, jossa on vettä, monipuolista kasvillisuutta, suojaa, tilan tuntua ja metsäinen äänimaisema. (Salonen 2010, 85). Aina paikkaa ei voi tietenkään valita ja on tyydyttävä siihen, mitä lähiluonnosta löytyy. Onneksi Suomessa monesti luonto on lähellä ja etenkin Lapissa ei tarvitse kauas mennä löytääkseen maisemallisen ympäristön. Kun toimintaa järjestetään luonnossa, on turvallisuusnäkökulmaa hyvä korostaa. Ohjaajan täytyy tuntea paikka, missä ollaan, ja siihen tulee tutustua etukäteen, jos osallistujat eivät liiku isossa ryhmässä. Jos osallistujat hajaantuvat toiminnan aikana, kannattaa ohjaajan määrittää rajat, mihin saa mennä ja kuinka kauas, jotta kukaan ei eksy tai tahallaan lähde omille teilleen. Maasto voi olla epätasaista, joten osallistujilla ja ohjaajalla täytyy olla asianmukaiset varusteet ja ensiaputarvikkeet mukana.

Liikuttaessa luonnossa ryhmän kanssa on aina otettava huomioon yksilöiden terveys sekä kuntotaso. Sen mukaan ohjaajan kannattaa valita maasto sekä etenemisvauhti. Kun nuorten kanssa lähtee liikkumaan luontoon, on hyvä ottaa huomioon, että joukossa voi olla eritasoisia liikkujia. Reitin tulee olla helppokulkuista kaikille, jotta ulkoilua ei koeta liian raskaaksi. Luontoon lähteminen sellaisten nuorten kanssa, joiden suhde liikkumiseen tai liikuntaan ylipäättään on ristiriitainen, on helppo ja turvallinen valinta. Reitin ei tarvitse olla pitkä ja luonnossa on helppo pitää taukoja, joiden aikana hengähtää ja ihastella ympärillä nähtäviä asioita.

4.2 Luontokasvatus

Luontokasvatus voidaan määritellä yhdeksi ympäristökasvatuksen muodoksi. Luontokasvatuksessa korostuu elämyksellisyys sekä kokemuksellisuus. Luontokasvatuksen tavoitteena on tukea yksilön luontosuhdetta ja parantaa ympäristöherkkyyttä sekä luontotuntemusta. Oppimisympäristönä luontokasvatukselle toimii pääasiassa ekologinen luontoympäristö. Kuitenkaan kaikkea luontoympäristössä tapahtuvaa kasvatusa ei voi kutsua luontokasvatukseksi, vaan sen tulee aina sisältää arvoja, jotka tukevat ympäristövastuullisuutta. (Mikkonen & Siro 2022, 6.)

Kokonaisvaltainen ympäristökasvatus sisältää kolme eri osa aluetta, jotka ovat läheinen suhde luontoon, teot ympäristön puolesta ja ympäristö oivallukset. Nuorisotyön sisällä tapahtuvassa ympäristökasvatuksessa pyritään kestävämpään elämäntapaan ja nuoren tukemiseen. Ympäristökasvatukselle tavoitellaan globaalia luontoa kunnioittavaa asennetta, joka on kehittynyt nuoren henkilökohtaisten luontokokemusten, toiminnan ja tiedostamisen pohjalta. Kokonaisvaltainen ympäristökasvatus nuorisotyössä tarkoittaa toiminnan, kokemusten ja pohdinnan mahdollistamista nuorille. (Nuorten Helsinki.)

Nuorisotyöntekijöillä on tärkeä osa nuorten ympäristö- ja luontokasvatuksessa. Nuorisotyöntekijä tukee, kohtaa ja osallistaa nuoria, joten nuorisotyöntekijöillä on mahdollisuus vahvistaa nuorien ympäristösuhdetta. Nuorten ympäristösuhdetta vahvistamalla autamme nuoria ymmärtämään omien tekojensa merkityksen osana ympäristöä ja annamme nuorille mahdollisuuden vaikuttaa ympäristöasioihin. Nuorisotyö on nuorisolähtöistä eli sitä tehdään nuorien tarpeiden mukaan. Nuorten keskuudessa kasvava tarve on ympäristötoiminnan lisääminen. Usein nuoret itse haluavat olla osana ympäristötoiminnan suunnittelua ja toteutusta. Ympäristö- ja luontokasvatuksessa on paljon samoja tavoitteita kuin nuorisotyössä, kuten osallisuuden vahvistaminen, vuorovaikutustaitojen kehittäminen, tunnetaitojen kehittäminen, elämäntaitojen tukeminen, arvojen ja oivalluksien pohdinta ja tulevaisuudelle toivon luominen. (Tsatloglou 2023, 14–15.)

4.3 Kristillinen luontokasvatus ja nuorisotyö

Kirkon ympäristökasvatus on koko kirkon toimintatapa, joka kuuluu kestävän kehityksen kokonaisuuteen. Ympäristökasvatus vahvistaa lasten, perheiden ja nuorten suhdetta luontoon ja kannustaa ekologisempaan elämään. Kirkolla on myös oma ympäristökasvatuspalkinto, joka jaetaan joka toinen vuosi. Palkinto nostaa esiin innovatiivisia ympäristökasvatustekoja kirkon kentällä. Palkinto kannustaa myös kirkon kasvatuksen tekijöitä ja muita toimijoita aktiiviseen ympäristökasvattamiseen. Suomen evankelisluterilainen kirkko näkee ympäristötoiminnan läpileikkaavana osana kasvatustyötä ja koko toimintaa. Luonnon kunnioitus ja luonnosta huolenpito ovat osa kristityn perustehtävää. (Evankelis-luterilainen kirkko 2024d.)

Kirkko toimii mukana kestävän kehityksen rakentamisessa. Vuonna 2001 kirkko perusti oman ympäristöjärjestelmän eli ympäristödiplomin. Ympäristödiplomi on tehty seurakunnille työvälineeksi, jotta seurakunnan toiminnasta saataisiin mahdollisimman ympäristöystävällistä. Tällä hetkellä ympäristödiplomi on lähes kaikilla suuremmilla seurakunnilla ja seurakuntayhtymillä sekä pienemmillä seurakunnilla. Ympäristödiplomissa arvioidaan seurakunnan jätehuolto, kiinteistöt, hautausmaat, metsänhoito sekä ympäristökasvatus (Evankelis-luterilainen kirkko 2024b.) Seurakunnan kirkkoneuvosto päättää ympäristödiplomin hakemisesta ja muodostaa työryhmän, joka tekee seurakunnalle oman ympäristöohjelman. Kun ympäristöohjelma on toteutettu kaikkien vaatimusten mukaisesti, sen arvioi hiippakunnallinen arvioija. Tämän jälkeen kirkkohallitus myöntää seurakunnalle diplomin. Ympäristödiplomin taustalla on tahtotila siitä, että seurakunta haluaa olla esimerkillinen suhteessa luontoon ja ympäristöön. Toimivan

ympäristöjärjestelmän tavoitteena on, että kaikki seurakunnan toimintaan osallistuvat tiedostavat oman toimintansa ympäristövaikutukset sekä mahdollisuutensa vaikuttaa kehitykseen. Kirkon strategiassa luomakunnasta välittäminen on osa kirkon kolmea perustehtävää. Ympäristövastuu on siis osa kirkon ydin-tehtävää ja siksi kirkossa toimitaan ilmastonmuutoksen ja luontokadon hillitsemiseksi. Yhteinen kristilinen usko rohkaisee sekä auttaa meitä kohti ympäristövastuullisempaa elämää (Evankelis-luterilainen kirkko 2024c.)

Ensimmäisen Mooseksen kirjan toisen luvun viidennessätoista jakeessa Jumala antaa ihmisille käskyn viljellä ja varjella maailmaa. Kuten tässä Raamatun jakeessa kerrotaan, ihmiset ovat saaneet Jumalalta vastuullisen ja tärkeän tehtävän. Kun me huolehdimme luomakunnasta, palvelemme silloin samalla Jumalaa. (Lönn 2021, 13.) Kristinuskossa jo Raamatussa Jumalan meille antama käsky on vahvistus siitä, että seurakunnan nuorisotyössä myös ympäristökasvatus on tärkeää. Ympäristökasvatus tukee kristillistä ajattelua ja toimintatapoja. Kristillisen ympäristökasvatuksen pohjana on rakkaus, jossa pidämme huolta ympäristöstä, luonnosta ja toisista ihmisistä eli lähimmäisistä. Kristillinen ympäristökasvatus auttaa meitä ymmärtämään yhteenkuuluvuutta kaikkeen ympärillämme. Rakkaus ohjaa meitä toimimaan ympäristön ja luonnon puolesta oikein. (Lönn 2021, 12.)

Yksi seurakuntien luontokasvatuksen muodoista on vihreät rippikoulut. Vihreiden rippikoulujen kriteereinä ovat monipuoliset luontokokemukset, kestävien valintojen tekeminen rippikoulussa, ympäristötietoon tutustuminen, ympäristövaikuttaminen ja ympäristötunteiden ja luomakunnan pyhyiden käsitteleminen. Vaikka vihreille rippikouluille on luotu omat kriteerit, voi silti jokainen rippikoulu olla vihertävä. Rippikoulusuunnitelman tavoitteisiin kuuluu, että nuori kantaa vastuun itsestään, toisista sekä luomakunnasta. Luomakunnan kunnioittaminen kuuluu siis kokonaisvaltaiseen ajatusmalliin ja rippikoulun sisältöön. (Evankelis-luterilainen kirkko 2024a.) Rippikoulujen toteutuspaikat ovat monesti lähellä luontoa, ja sitä tulisi myös hyödyntää. Rippikoulun oppitunnit voivat olla perinteisessä luokkatilassa nuorelle raskaita. Mahdollisuuksien mukaan oppitunteja tulisi muokata siten että ne ovat toiminnallisia, ja niitä tulisi siirtää enemmän ulos tai kokonaan luontoon. Luonnossa keskittyminen paranee ja hengitysilmaa riittää yllin kyllin. Toiminnan siirtäminen ulos ei ole välttämättä helppoa, sillä opetuksen laatu ei saa kärsiä ja ulkona voi olla istumapaikoista pulaa. Jokainen voisi kuitenkin ottaa luontoon siirtymisen harkintaan ja pohtia, olisiko tunti muokattavissa siten, että sen saisi pidettyä luonnossa.

5 MENETELMÄT JA AINEISTOT

Tässä luvussa käsittelemme, millaisia tutkimusmenetelmiä opinnäytetyössä käytimme ja miten aineistoa kerättiin. Luvussa esitetään myös perusteet tutkimusmenetelmien valinnoille ja toteutukselle. Lisäksi käydään läpi, millä erilaisilla keinoilla aineistoa analysoitiin sekä miten aineistoa lähestyttiin ja tulkittiin. Lopuksi tarkastelemme opinnäytetyössä toteutuvan tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

5.1 Tutkimusmenetelmät

Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineistoa tuotettiin haastatteluiden avulla. Tutkimushaastattelussa tavoitteena on tuottaa tietoa ja aineistoa tutkimusongelmaan vastaamiseksi. Tutkimuskysymykset haastattelussa ovat puolistrukturoituja. Strukturoidussa haastattelussa pyritään siihen, että kysymykset ovat samassa muodossa ja niihin on annettu tarkasti rajattuja vastaamisvaihtoehtoja. Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksissä kysymykset ovat esitetty haastattelulomakkeessa samassa muodossa kaikille haastateltaville, mutta vastaukset ovat avoimia eivätkä sisällä valmiita vastausvaihtoehtoja. Haastattelukysymyksillä pyrimme mahdollisimman vapaaseen puheeseen. (Kallinen & Kinnunen 2021.) Haastatteluiden kohderyhmä oli Rovaniemen seurakunnan nuorisotyöntiimin työntekijät. Työntekijöitä on yhteensä yksitoista, mutta haastattelulomakkeen kysymyksiin vastasi seitsemän työntekijää. Haastattelut toteutettiin lomakehaastatteluina sähköpostitse. Haastattelulomakkeessa (LIITE 1) on seitsemän kysymystä, joihin voi vastata avoimesti, eikä vastauksen pituutta ole rajoitettu.

Haastatteluiden tavoitteena oli ymmärtää haastateltavien kokemuksia ja näkökulmia luontotoimintaan liittyen. Haastattelut suoritettiin lomakkeella nuorisotyön kiireisen luonteen vuoksi ja siksi, että haastateltavat voivat rauhassa syventyä kysymyksiin ja pohtia vastauksiaan kiireettömästi. Kaikki haastateltavat tekevät seurakunnassa nuorisotyötä ja rippikoulutyötä. Haastattelukysymyksillä pyrittiin selvittämään, minkälaista luontotoimintaa Rovaniemen seurakunnassa käytetään ja kuinka paljon. Riippuko luontotoiminnan paljous tai vähäisyys työntekijän omasta mielenkiinnosta luontotoimintaa kohtaan? Halusimme myös selvittää, mitä mieltä seurakunnan työntekijät ovat luontotoiminnasta ja onko sitä tarpeellista kehittää Rovaniemen seurakunnassa.

5.2 Aineiston analysointi ja tulkinta

Tässä opinnäytetyön tutkimuksessa haastatteluista saatu aineisto, tiivistetään ja jalostetaan teoreettiseen muotoon. Aineistoa tarkastellaan analyttisesti ja tulkitaan tehtyjä havaintoja teorian sekä oman ajattelun avulla. Laadukkaan analyysin avulla lisäämme työmme informaatioarvoa. Opinnäytetyön aineistoa tarkastellaan realistisessa tarkastelutavassa eli mitä aineistossa on sekä mitä siinä kerrotaan tutkittavasta aiheesta. Tämän lisäksi aineistossa analysoidaan myös yksilön subjektiivisuutta eli tarkasteltavana kohteena ovat yksilön omat ainutlaatuiset kokemukset. Ensin tutkimuksessa saatu aineisto kirjataan kokonaisuudessaan, minkä jälkeen sitä aletaan analysoida. Kun aineisto on muutettu tutkittavaan muotoon, alkaa aineistoin analyysi lukemalla aineistoa huolellisesti ja pohtimalla sekä etsimällä tutkimusongelman kannalta keskeisimmät asiat. Aineistosta esiin nousseita teemoja analysoidaan. Tutkimuksista saatua aineistoa analysoidaan teemoittain, koska monien haastateltavien vastauksissa on samankaltaisuuksia. (Kallinen & Kinnunen 2021.)

5.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Olemme tutustuneet tutkimuseettisiin ohjeistuksiin ja Centria-ammattikorkeakoulun eettiseen ohjeistukseen. Olemme allekirjoittaneet opinnäytetyösopimuksen Rovaniemen seurakunnan nuorisotiimin esihenkilön kanssa ja käyneet läpi opinnäytetyön tutkimuksen kulun. Lisäksi olemme suullisesti saaneet luvan tutkimuksen tekemiseen Rovaniemen seurannassa, kirkkoherralta ja nuorisotiimin esimieheltä. Toimeksiantaja ei kokenut tarpeelliseksi tehdä erillistä tutkimuslupalomaketta. Keräämämme aineisto poistetaan tutkimuksen päätyttyä. Aineisto ei ole kerätty anonyymisti, mutta henkilötietoja ei tarvita tutkimuksessa, eikä niitä mainita opinnäytetyössä.

Otamme opinnäytetyössä huomioon hyvän tieteellisen käytännön, jonka peruselementtejä ovat luotettavuus, rehellisyys, vastuunkanto ja arvostus (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Luemme haastatteluaineiston tarkasti ja moneen kertaan läpi saadaksemme luotettavan kokonaiskuvan aineistosta. Otamme aineistosta suoria lainauksia tekstiin, ettei väärinymmärryksiä pääse tapahtumaan ja lukija saa todenmukaisen kuvan haastatteluvastauksista. Tuomme aineistosta esiin monipuolisia näkökulmia ja vältämme tuomasta esiin vain yhdenlaista näkökulmaa tai kokemusta. Arvostamme kaikkia vastauksia, mutta ei ole tarkoituksenmukaista sisällyttää jokaista vastausta sellaisenaan tekstiin.

6 TULOKSET

Tähän lukuun on kirjattu tutkimuksesta saadut tulokset ja aineisto on analysoitu teorian sekä omien ajatusten pohjalta. Aineistona on Rovaniemen seurakunnan nuorisotyöohjaajien vastauksia haastattelulomakkeen kysymyksiin (LIITE1). Tuloksien avulla saavutetaan kokonaiskuva ja nykytilanne Rovaniemen seurakunnassa järjestettävästä luontotoiminnasta ja sen kehityskohteista. Tutkimuksesta saatuja tuloksia analysoimme teemoittain. Kaikille tutkimukseen vastaajille on lähetetty sama haastattelulomake, jossa on samat haastattelukysymykset samassa järjestyksessä. Haastattelujen vastaajat kirjataan anonymisti ja eri vastaajat ovat tunnistettavissa numeron perusteella.

6.1 Luonnonkunnioitus ja luontotoiminta osana seurakunnan nuorisotyön arvoja

Ensimmäinen haastattelukysymyksessä pohditaan Rovaniemen seurakunnan nuorisotyön arvoja ja kuuluuko luonnonkunnioitus ja luontotoiminta näihin arvoihin. Samassa kysymyksessä pohditaan myös, miten nämä arvot näkyvät käytännön nuorisotyössä. Suurin osa vastaajista on sitä mieltä, että luonnonkunnioitus ja luontotoiminta kuuluu seurakunnan arvoihin. Rovaniemen seurakunnalle on kolmatta kertaa myönnetty ympäristödiplomi, ja seurakunnan kaikki toimialat ovat sitoutuneet toimimaan sen mukaisesti.

Ilman muuta kuuluu ja ilmenee srk:n kaikessa toimissa sekä arvomaailmassa. Olemme sitoutuneet toimimaan meille kolmatta kertaa myönnetyn ympäristödiplomin mukaisesti. (VASTAAJA 1)

Vastauksissa kerrottiin, että käytännön nuorisotyössä arvot näkyvät esimerkiksi kierrättämisenä, jota on viime aikoina pystytty kehittämään Rovaniemen seurakunnassa. Kierrättämisen kehittyminen näkyy konkreettisesti kierrätysastioiden lisäämisenä toimistotiloissa ja leirikeskuksissa. Toimistotiloissa ja leirikeskuksissa järjestetään toimintaa lapsille ja nuorille, ja silloin he myös oppivat kierrätyksestä. Lisäksi seurakunnassa on eri tavoilla pyritty vähentämään hävikkiä. Esimerkiksi eri työalat käyttävät samoja tarvikkeita ja on kiinnitetty huomiota ruokahävikin vähentämiseen.

Lähtökohtaisesti kyllä, vaikka parannettavaakin on. Olen mukana seurakunnan ympäristötyöryhmässä, jossa päätetyt asiat säteilevät myös nuorisotyöhön. Olemme edistyneet mm. kierrättämisessä, sillä toimistossamme on kierrätysastiat eri materiaaleille. Lapsityön kanssa jaettu askartelutarvikevarasto, johon jäljelle jääneet askartelumateriaalit palautetaan, auttaa vähentämään hävikkiä kuin että aina ostettaisiin

uusia materiaaleja esim. leireille. Nuorten tapahtumissa on monesti pizzajatkot; pizzat eivät ole suurelta osin kasvispizzoja, mutta niitä ostetaan sen verran, ettei hävikkiä synny. (VASTAAJA 3)

Rovaniemen seurakunnassa kaikki leirit toteutetaan pääsääntöisesti Norvajärven leirikeskuksessa, mutta rippileirejä järjestetään myös leirikeskuksissa ympäri Lappia. Vastauksista nousivat paljon esiin juuri erilaiset leirit, koska leirikeskukset sijaitsevat luonnon äärellä. Leirikeskuksen sijainti tarjoaa hyvän ympäristön luontotoiminnalle. Leireillä toimintaa toteutetaan paljon ulkona, jossa on mahdollisuuksia esimerkiksi nuotiolla yhdessä oloon. Leirien lisäksi Rovaniemen seurakunnan nuorisotyössä järjestetään myös nuorille retkiä luontoon. Retket voivat olla esimerkiksi nuorteniltojen ohjelmassa, isostenkoulutuksessa tai osa rippikoulua.

Kyllä mielestäni näkyvät ainakin leiritoiminnassa, koska silloin ollaan luonnon keskellä. (VASTAAJA 2)

Luontokunnioitus näkyy myös retkien määrässä ja leirit järjestetään suurilta osin esim. Norvajärvellä luonnon keskellä. (VASTAAJA 3)

Osassa rippikouluja toteutetaan retkiä ja muita luontoaktiviteetteja. Erikseen on vielä luontoripari, jossa pyritään vahvistamaan nuorten luontosuhdetta sekä vaellusripari (VASTAAJA 5)

Yhdestä vastauksesta käy ilmi, että luontoarvoista ei välttämättä puhuta paljon kokonaisuudessa tai niistä kirjoitettuja ohjeistuksia ei käydä yhteisesti keskustelua. Monen työntekijän omaan arvomaailmaan kuitenkin lukeutuu myös luontoarvot, ja ne tulevat sitä kautta osaksi käytännön työtä. Nuorisotyössä on tärkeää tehdä työtä omien mielenkiinnonkohteiden ja arvomaailman pohjalta, jotta työ olisi mielekästä ja työntekijä pystyy hyödyntämään omia vahvuuksiaan työssään.

Tätä ei ehkä ole aukikirjoitettu tai ainakaan tästä ei puhuta. Mutta ainakin yksittäisten työntekijöiden kohdalla tämä näkyy ja on ainakin henkilökohtaisella tasolla osa arvomaailmaa. (VASTAAJA 5)

6.2 Luonnon tärkeys

Toinen haastattelukysymys paneutuu luonnon tärkeyteen. Kysyimme haastateltavilta, kokevatko he luonnossa olemisen itselle tärkeäksi. Kysymyksen tavoitteena on saada tietoa siitä, onko luonnon tärkeyden kokemuksella vaikutusta siihen, järjestääkö työntekijä mielellään luontotoimintaa. Luonto voi myös olla työntekijälle työelämässä sekä henkilökohtaisessa elämässä voimavara, joka auttaa jaksamaan. Kaikista haastattelukysymyksiin vastanneista luonto on heille tärkeä sekä auttaa rauhoittumaan ja

rentoutumaan. Yhden vastaajan vastauksesta käy hyvin ilmi, miten oma kokemus luonnosta rentouttavana voimavarana lisää halukkuutta toteuttaa luontotoimintaa myös nuorille, jotta he saavat samanlaisen rauhoittavan kokemuksen.

Rovaniemen seurakunnan leirikeskuksessa Norvajärvellä on rantaan rakennettu luontokappeli. Kappelissa järjestetään yleensä ainakin kerran leirin aikana jumalanpalvelus. Jumalanpalveluksissa voidaan käsitellä myös luontoa ja luontoarvoja esimerkiksi luomiskertomuksen ja luomakunnan sunnuntain teemoissa. Myös erilaisissa seurakunnan nuorisotyön luontotoiminnassa on mukana hengellisiä elementtejä, esimerkiksi nuotion ääressä lauletaan virsiä tai veisuja ja rukoillaan yhdessä. Yhden vastaajan oma kokemus luonnosta on, että luonto toimii pysäyttävänä kirkkona. Tämä kertoo, että työntekijän oma kokemus luonnon hengellisyydestä vaikuttaa halukkuuteen lisätä hengellisyyttä osaksi järjestettyä luontotoimintaa.

Koen sen erittäin tärkeänä. Rauhoitun itse luonnossa ja haluaisin olla itse tuomassa samaa tunnetta nuorille. (VASTAAJA 2)

Ehdottomasti. Luonto rauhoittaa, puhuttelee, toimii pysäyttävänä ”kirkkona”. Muistuttaa ihmisen pienuudesta. (VASTAAJA 1)

6.3 Luontotoiminta seurakunnan nuorisotyössä

Kolmas haastattelukysymys kartoittaa minkälaista luontotoimintaa työntekijät järjestävät omassa työssään vai onko sitä laisinkaan. Suurin osa vastauksista tuo esiin ympärivuotisen retki- ja leiritoiminnan. Retki- ja leiritoiminta kattaa esimerkiksi rippikoulut, avustajakoulutukset, isoskoulutukset, nuortentoinnin sekä perhe- ja lastenleirit. Leirit järjestetään usein luontoympäristössä, mutta vastauksista ei käynyt ilmi, minkälaista konkreettista luontotoimintaa työntekijät leireillä toteuttavat. Rovaniemen seurakunta järjestää teemarippikouluja, kuten luontorippikoulu sekä tunturi- ja vaellusrippikoulu. Normaalilla rippileireillä totutetaan toimintaa luonnossa, mutta teemarippikouluissa syvennyttään enemmän kehittämään ja pohtimaan yhdessä nuorten luontosuhdetta. Yhden vastanneen vastauksissa on paljon konkreettisia esimerkkejä siitä, minkälaista luontotoimintaa teemarippikouluissa järjestetään. Näitä vastauksista nousseita esimerkkejä voisi helposti hyödyntää myös normaalien rippikoulujen toiminnassa. Normaalien rippileirien toteutukseen voisi ottaa mukaan teemoihin esimerkiksi luontomeditaatiohetkiä, retkiä lähimaastoon ja keskustelua luonnon kunnioittamisesta sekä luontosuhteesta. Isoskoulutukseen olisi

myös hyvä lisätä luontotoiminnan ohjaamista, jotta leireillä voidaan järjestää luontotoimintaa myös isosten johdolla. Luontotoiminta voi tuntua leiriläisille mukavammalta ja helposti lähestyttävämmältä isosten ohjaamana.

Olin tänä vuonna järjestämässä sekä luonto- että vaellusriparia. Luontoriparilla mm. rakensimme soittimia käyttäen luonnosta saatavaa sekä kierrätysmateriaalia, poimimme mustikoita, teimme retken lähimaastoon, pidimme pienen luontomeditaatiohetken, iltaohjelmat pidettiin laavulla tai muuten ulkona, leiriläiset nukkuivat teltoissa, tutustuimme kanoihin ja lampaisiin, havainnoimme luontoa sekä ylipäätään vietimme paljon aikaa ulkona luonnon keskellä. Vaellusriparilla taas toteutimme viikonloppujakson Paaniemen majalla ja teimme kolmen yön vaelluksen UKK-kansallispuistossa. Molemmilla leireillä puhuimme luontosuhteesta, luonnon kunnioittamisesta sekä siitä, miten luonnossa ollaan ja eletään vahingoittamatta sitä (VASTAAJA 5)

Teemoina rippikoulussa, avustajakoulutuksessa ja leireillä, kierrättämisenä, luontoretkinä (VASTAAJA 4)

Yhdessä vastauksessa käy myös hienosti ilmi se, että luontotoiminnan hienoimpia ja tärkeimpiä kokemuksia ei pysty suunnittelemaan etukäteen, vaan ne syntyvät luonnostaan. Vaikka ulkona tapahtuva toiminta ei varsinaisesti olisi luontotoimintaa, on hyvä antaa aikaa ja tilaa luonnon ihmettelemiselle sen sijaan, että täyttäisi kaiken ajan toiminnalla. Luontotoiminta voi syntyä hetkessä ja suunnittelematta. Tällaiset spontaanit hetket vahvistavat parhaiten lasten ja nuorten luontosuhdetta, sillä ne lähtevät lasten ja nuorten omasta kiinnostuksesta luontoa kohtaan.

Kouluikäisten toiminnassa luontoarvoja pyritään pitämään esillä ja esimerkiksi olen toteuttanut erilaisia rastiratoja luonnossa ja luontoon liittyen. Luontoelämykset syntyvät siten, että pysähdytään havainnoimaan luontoa. Esimerkiksi eräänä alkukesän päivänä seurasimme koululaisten kanssa, miten sudenkorento kuoriutui kotelostaan. Näitä hetkiä ei voi käsikirjoittaa tai laittaa ohjelmaan, ne syntyvät siinä hetkessä, kun tarkkailee ja havainnoi luontoa. (VASTAAJA 5)

Monille vastaajille luonto on henkilökohtaisessa elämässä tärkeä paikka, joka auttaa rentoutumaan ja palautumaan työstä. Vaikka luonto on työntekijälle tärkeä paikka, voi luontotoiminnan järjestäminen kuitenkin olla täysi vastakohta. Luontoon meneminen nuorten kanssa edellyttää työntekijältä monia asioita, joihin kiinnittää huomiota, ja luonnolla ei välttämättä enää olekaan niin rentouttava vaikutus. Työntekijän kokemus luonnossa olemisesta vaikuttaa myös nuoren kokemukseen luonnosta. Jos työntekijä ei pysty olemaan oma itsensä ja rentoutunut, on se myös nuorille haastavampaa. Nuorten kanssa järjestettävässä luontotoiminnassa olisi hyvä olla mukana useampi vastuuhjaaja, että pystytään säilyttämään luonnon palauttavat elementit sekä järjestämään ohjelma turvallisesti.

Olen mukana ympäristötyöryhmässä, mutta harvemmin tulee järjestettyä retkiä. Nautin luonnosta mieluummin vapaa-ajalla. (VASTAAJA 3)

6.4 Luontotoiminnan järjestämisen haasteet

Neljäs haastattelukysymys paneutuu luontotoiminnan järjestämisen haasteisiin. Haastateltavilta kysyttiin, kokevatko he, että heidän työssään olisi jotain esteitä tai haasteita luontotoiminnan järjestämiselle. Osa vastanneista ei koe, että luontotoiminnan järjestämiselle olisi mitään esteitä työssä. Suurin osa vastanneista kuitenkin on sitä mieltä, että haasteita on jonkun verran. Haasteet liittyvät työntekijöiden mielestä omaan jaksamiseen, ajan riittämättömyyteen tai nuorten kiinnostuksen puutteen luontoteemoja kohtaan.

Vastauksissa tuli vahvasti esiin, kuinka työntekijän omat arvot ja kiinnostus luontotoimintaa kohtaan vaikuttavat siihen, järjestääkö työntekijä luontotoimintaa työssään. Ne työntekijät, jotka haluavat ja ovat valmiita järjestämään luontotoimintaa, saavat siihen mahdollisuudet. On hienoa, kuinka työntekijät tunnustavat omat vahvuutensa tekemässään työssä. Jokaisella työntekijällä on omat vahvuutensa ja jos luontotoiminta ei kuulu omaan vahvuusalueeseen, niin kaikkien työntekijöiden ei tarvitsekaan olla kiinnostuneita luontotoiminnasta. Nuorisotyössä on tärkeää, että nuorille on tarjolla monipuolisia vaihtoehtoja, joihin osallistua. Seurakunnassa on saatavilla materiaalia ja tukea, jos on kiinnostunut luontotoiminnan järjestämisestä.

Tämä on puhtaasti asennekysymys, helpottaa luontaista toimimista kun saa tehdä sydämellä sitä mistä tykkää. Pitää pystyä seisomaan arvojensa takana tai oikeammin edessä! (VASTAAJA 1)

En näe siihen liittyviä esteitä muita kuin oman viitseliäisyyden. Materiaalia on, ympäristötyöryhmältä saa vinkkejä, luonnon lähellä olevia tiloja löytyy ja seurakuntamme arvot ja asenteet tukevat luonto- ja ympäristöteemojen käsittelyä (VASTAAJA 7)

Vastauksissa tuli ilmi, että nuorisotyön arjen pyörittämisen ohella on hankala löytää aikaa järjestää mitään ylimääräistä tai uutta. Luonto- ja ympäristöaiheita pyritään kuitenkin lisäämään arjen toiminnan sisään. Yksinomaan luontotoiminnaksi markkinoitu toiminta voi joistakin nuorista kuulostaa epäkiinnostavalta. Rovaniemeläisille nuorille luonnossa liikkuminen voi olla vapaa-ajalla ja kouluissa jo aika

arkipäiväistä toimintaa, jolloin luontotoiminnalta kaivataan jotain uutta ja erilaista. Toisaalta luontotoiminta voi tuntua nuoresta epäkiinnostavalta myös siksi, että luonnossa oleminen ei ole ominaista ja luontoa ei koeta itselle läheiseksi.

Ehkä esteet ovat henkisiä ja liittyvät perustoiminnan pyörittämiseen. Jos aikaa ja jaksamista liikenisi muulta työltä luontotoiminnan suunnitteluun ja ehkä jonkin uuden luomiseen, niin miksei. Mutta muuta estettä en näe. (VASTAAJA 3)

Ehkä sillä tavalla, että epäilen ettei nuoret lähde ihan vain luontoteeman houkuttelemina tilaisuuksiin. Joten luontoteemat olen päättänyt sujauttaa muun toiminnan lomaan ja sisälle. Ehkä tässä on este minun päässäni, kun epäilen että ei nuoret liikahda. (VASTAAJA 4)

6.5 Tarvittavat resurssit luontotoiminnan toteutukseen

Viidennessä tutkimuskysymyksessä pohditaan resurssien ja tuen vaikutusta luontotoiminnan toteutukseen. Tarjotaanko työntekijälle riittävä tuki ja resurssit luontotoiminnan toteuttamiseen tämän sitä halutessa? Edellisen luvun vastaukset osoittivat, etteivät resurssien tai tuen puute olisi Rovaniemen seurakunnan luontotoiminnan haasteena. Ainoa resurssihin liittyvä haaste, joka tuli aikaisemmin ilmi, on ajan puute. Kaikkien vastaajien vastaukset olivat saman tapaisia ja kaikki kokivat saavansa tarvittavan tuen luontotoiminnan järjestämiseen. Luontotoimintaan kannustetaan Rovaniemen seurakunnassa ja työntekijät saavat toteuttaa itseään ja omia mielenkiinnonkohteita.

Kyllä uskoisin saavani jos päättäisin toteuttaa täysin luontoteemaisen tapahtuman tai leirin. Viime kesänä seurakunnassa toteutui esimerkiksi luontoripari. (VASTAAJA 7)

Ainakin tähän asti olen saanut ja minulla on esihenkilöltä lupa suunnitella ja toteuttaa enemmänkin luontojuttuja. (VASTAAJA 5)

Luonto- ja ympäristöasiat saattavat monesti jakaa mielipiteitä. Nuorten keskuudessa luonto- ja ympäristöarvot puhuttavat. Monet nuoret saattavat kokea ympäristöahdistusta ja tarvitsevat nuorisohjaajan tukea asian käsittelyyn ja siitä puhumiseen. Nuorten kanssa on hyvä keskustella ja kysellä, mitä mieltä he ovat aiheesta ja kaipaavatko he enemmän aiheeseen liittyvää toimintaa tai keskustelua. Nuorisotyönohjaaja voisi keskustella yhdessä nuorten kanssa, olisiko heillä kiinnostusta perustaa nuorten omaa ympäristöryhmää, jossa mietittäisiin uudenlaisia toimintatapoja ja keinoja ihmisten asenteiden muuttamiseen.

Nuorten kanssa voi yhdessä myös miettiä, minkälaista luontotoimintaa he seurakuntaan toivoisivat. Tällainen toiminta voisi auttaa kehittämään nuorten luontosuhdetta ja tuoda nuorten äänen kuuluviin seurakunnassa. Tällaisen toiminnan alkuun saattaminen vaatisi kuitenkin lisää työntekijän resursseja ja aikaa, joita ei välttämättä ole.

Varmasti saisi, jos pyytäisi. Etenkin jos retkeilytyyppisestä toiminnasta puhutaan. Mutta jos puhutaan ilmastonmuutoksen ehkäisystä, hankalinta on ihmisten asenteiden muuttaminen ja uudenlaisten toimintatapojen vaatiminen. Niistä jopa jännittää puhua. (VASTAAJA 3)

6.6 Luontotoiminnan kehittäminen seurakunnan nuorisotyössä

Kuudennessa haastattelukysymyksessä työntekijöiltä kysyttiin, kokevatko he tarpeelliseksi kehittää luontotoimintaa Rovaniemen seurakunnassa. Minkälaista luontotoimintaa seurakuntaan voisi lisätä ja millä keinoilla? Vastauksissa oli mielipiteitä molempiin suuntiin. Osa oli sitä mieltä, että toimintaa on tarpeeksi eikä sitä tarvitse ryhtyä kehittämään. Isompi osa oli kuitenkin sitä mieltä, että aina voi lisätä luontoteemaa ja tehdä toiminnasta monipuolisempaa. Näissä vastauksissa oli myös konkretiaa ja ideoita minkälaista luontotoimintaa Rovaniemen seurakuntaan voitaisiin lisätä.

Yhden vastaajan vastauksista nousi esiin hyvä konkreettinen esimerkiksi siitä, millä osa-alueella luontotoimintaa voitaisiin lisätä. Rovaniemen seurakunnassa työntekijät osallistuvat oppilaitostyön tekemiseen ammattikouluissa ja korkeakouluissa. Rovaniemi on opiskelija kaupunki ja Rovaniemelle muuttaa paljon uusia asukkaita juuri opintojen takia. Tästä syystä olisi hyvä lisätä opiskelijatyöhön erilaista luontotoimintaa. Lähiluontoon tai Rovaniemen retkeily mahdollisuuksiin tutustuminen auttaa opiskelijaa tutustumaan kaupunkiin ja hän voi löytää sen avulla uuden harrastuksen. Luonnossa hauska yhdessä tekeminen on hyvä keino uusien opiskelijoiden ryhmäyttämiseen ja opiskelijoiden palautumiseen.

Kyllä voisi aina lisätä, esim. opiskelijatyössä olisi hyvä saada nuoria tutustumaan lähiluontoon ja helpottaa samalla tutustumista toisiin nuoriin. (VASTAAJA 2)

On hyvä aloittaa pienestä ja siitä siirtyä isompiin projekteihin, jos toiminta ottaa tuulta alleen. Luontotoiminnan ei tarvitse olla suurta ja mahtavaa ollakseen palauttavaa ja hyvinvointia tukevaa. Jo lyhytkin luonnossa vietetty aika auttaa palautumaan ja lisää hyvinvointia. Työntekijän jaksaminen sekä aika ovat rajallisia, joten nuorisotyön arkeen kannattaakin sisällyttää pienimuotoisempaa luontotoimintaa.

Luonto- sekä ympäristötoiminnassa työntekijöiden esimerkki on nuorille tärkeää, koska useimmat oppivat parhaiten konkreettisten esimerkkien avulla. Työntekijän kannattaa olla hyvin perillä ilmastoasioista ennen kuin niitä alkaa käsittelemään nuorten kanssa. Ilmastoahdistuksen ehkäisemisestä on hyvä pohtia nimenomaan toivon näkökulmasta, vaikka aihe onkin hankala ja aiheuttaa paljon tunteita.

Kyllä, miksei. Ehkä pienet retket ja piknikit luonnon helmaan tai vaikka laavulle voisivat toimia paremmin kuin isot ja vaativat vaellukset. Ilmastonmuutoksesta pitäisi puhua enemmän ja ehkä nimenomaan toivon näkökulmasta ja esimerkkiä näyttäen kuin paasaamalla. Silloin viesti menee helpommin perille. (VASTAAJA 3)

Luontotoimintaa suunniteltaessa on hyvä, että toiminnalla on selkeät tavoitteet. Nämä tavoitteet on tärkeä kertoa myös toimintaan osallistuville nuorille. Esimerkiksi jos tavoitteena on mennä laavulle rentoutumaan ja harjoittelemaan luontomeditaatiota, se kannattaa kertoa nuorille sen sijaan, että vain sanotaan, että mennään laavulle. Nuorten on helpompaa osallistua toimintaan, kun he tietävät mistä toiminnassa on kyse ja mikä on toiminnan tavoite. Luontoteemaa voi ujuttaa melkein päihin vain toimintaan esimerkiksi materiaalien, kierrättämisen ja hävikin ehkäisemisen kautta. Luonto- ja ympäristöteemat voivat olla huomaamaton osa arkea.

Kyllä sille tilaa olisi. Monipuolisuus on tärkeää toiminnassa, mutta aina tulee se kysymys että kuka tekee. Pitäisin parhaana vaihtoehtona jos tietoisesti ujutetaan sinne tänne luontoteemaa niin, että osallistuja ymmärtää mistä aiheesta on kyse. Luontoteema itsessään ei sano kenellekään mitään, mutta kun kerrotaan vaikka että askarteluun käytetään kierrätysmateriaalia tai mennään metsään tekemään ympäristötaidetta tai kuuntelemaan mitä ääniä kuuluu, se tekee toiminnasta konkreettisempaa. (VASTAAJA 7)

Luontotoiminnan kehittäminen alkaa sen pohtimisesta ja esille tuomisesta. Jos luontotoimintaa haluaa alkaa kehittämään omassa työssään, voi ensin asettaa itselleen pieniä tavoitteita. Esimerkiksi kerran kuussa tai silloin kuin aikaa riittää, voi pohtia erilaisia luontomenetelmien käyttöä. Luontomenetelmiä voi alkaa lisäämään ensin johonkin olemassa olevaan tapahtumaan tai toimintaan. Luontotoimintaa voi kehittää yhteistyössä nuorten kanssa ja hyödyntää nuorilta nousevia ideoita. Kehittymistä tapahtuu jos silloin, kun alkaa aktiivisesti pohtimaan uusia toimintaideoita. Valmiita hyviä ideoita voi löytyä myös internetistä, kirjallisuudesta tai työyhteisöstä. Luontoon liittyviä tapahtumia voi alkaa kokeilemaan hyvin matalalla kynnyksellä. Esimerkiksi nuorille voisi järjestää kilpailun, jossa eniten roskia lähiluonnosta kerännyt nuori voittaa jonkun palkinnon. Tempauksen ei tarvitse kestää useita tunteja ja se voi olla kevyt ja leikkimielinen. Nuoret saadaan luontoon ja moni nuori voi innostua kilpailemisesta tai rennosti yhdessä liikkumisesta. Tällaisista tempauksista voisi helposti muodostua myös perinne, joka tapahtuu pari kertaa vuodessa.

6.7 Seurakunnan ympäristökasvatussuunnitelman hyödyntäminen nuorisotyössä

Viimeisessä haastattelukysymyksessä pyrimme selvittämään, onko Rovaniemen seurakunnan ympäristökasvatussuunnitelma nuorisotyönohjaajille tuttu. Lisäksi kysyimme haastateltavilta, ovatko he hyödyntäneet suunnitelmaa omassa työssään. Rovaniemen seurakunnan ympäristökasvatussuunnitelma on työntekijöistä koostuvan ympäristötyöryhmän laatima suunnitelma, joka sisältää vinkkejä luonto- ja ympäristötoiminnan suunnitteluun sekä antaa suuntaviivat seurakunnan ympäristökasvatukseen. Vuonna 2008 Rovaniemen seurakunnalle tehtiin ympäristöohjelma, jonka ohessa laadittiin myös ympäristökasvatussuunnitelma. Ympäristökasvatussuunnitelma on päivitetty nykyiseen muotoonsa vuonna 2022. Ympäristökasvatussuunnitelma on voimassa vuoteen 2027 asti (Rovaniemen seurakunta 2022.) Halusimme sisällyttää kysymyksen ympäristökasvatussuunnitelman käytöstä selvittääksemme, onko yleisten suuntaviivojen ja suunnitelmien laatiminen edistänyt seurakunnan nuorisotyötä. Halusimme selvittää myös, onko suunnitelmien laatiminen hyödyllistä ja olisiko seurakunnalle esimerkiksi tarpeellista laatia oma ympäristö- ja luontokasvatuksen vuosittainen suunnitelma.

Osassa vastauksista kävi ilmi, että ympäristösuunnitelma on heille tuttu, mutta he eivät ole hyödyntäneet sitä työssään. Ilmeisesti Rovaniemen seurakunnassa ympäristösuunnitelma on ollut vaikeasti saatavilla ja työntekijät eivät ole sitä löytäneet tai pystyneet lukemaan. Yhden vastaajista mukaan tähän on tulossa muutos, jotta kaikki työntekijät pääsevät lukemaan dokumentin. Opinnäytetyötä tehdessä löysimme ympäristökasvatussuunnitelman Rovaniemen seurakunnan verkkosivuilta. Suunnitelma on siis ollut kaikille saatavilla, mutta siitä ei ehkä ole tiedotettu työntekijöille, sillä he eivät ole sitä löytäneet tai osanneet etsiä. Yleisiä suuntaviivoja koskevat suunnitelmat olisi hyvä käydä yhteisesti läpi ja tiedottaa niistä koko työryhmälle, että niistä saisi myös kaiken irti. Mielestämme suunnitelmassa on paljon hyviä vinkkejä toiminnan suunnitteluun, joita voisi hyödyntää luontotoiminnassa ja muussakin toiminnassa yleisesti.

Ei ollut. Eikä sitä mistään löytynykään kun aloin asiaa tutkimaan. En ole osannut käyttää suunnitelmassa olevia ideoita kun en ole tiennyt niiden olemassaolosta.

Suunnitelma, jonka näin on jo aika vanha. Ympäristötyöryhmä kuulemma päivittäisi sitä, mutta itse en asiasta ole kuullut mitään. (VASTAAJA 7)

Olen sen nähnyt, en perehtynyt. Se ei kaiketi ollut saavutettavissa/tallennettuna niin että pääsee lukemaan. Aiempi versio oli minun tekemä, yli 10 v sitten. (VASTAAJA 4)

On tuttu, sillä olen itse ollut sitä tekemässä. Yritän hyödyntää parhaani mukaan, sillä monet siinä mainituista jutuista käy maalaisjärkeen. Sellainen ongelma huomattiin, että nykyinen ympäristökasvatussuunnitelma-dokumentti ei ole kovin helposti kaikkien saatavilla. Tähän tulee muutos. (VASTAAJA 3)

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Pohdinta ja johtopäätökset -luvussa käymme ensin läpi opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimusongelman sekä miten tavoitteet toteutuivat. Johtopäätökset pitävät sisällään tutkimuksen tulosten pohtimista sekä jatkokehittämisideoita toimeksiantajalle. Lisäksi luvussa pohditaan yhteistyötä toimeksiantajan kanssa. Pohdintaosuudessa arvioimme omaa oppimistamme, yhteistyötämme sekä opinnäytetyö prosessia kokonaisuutena.

7.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, minkälaista luontotoimintaa Rovaniemen seurakunnassa on sekä tuoda luontotoimintaa näkyvämmäksi. Lisäksi halusimme opinnäytetyössä painottaa luonnon tärkeyttä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja kannustaa luontotoiminnan sisällyttämistä nuorisotyön arkeen. Opinnäytetyön tutkimusongelmana oli selvittää, onko Rovaniemen seurakunnassa tarpeellista kehittää luontotoimintaa. Saimme tavoitteen mukaisesti tutkimuksessa selville, minkälaista luontotoimintaa seurakunnassa on ja miten työntekijät suhtautuvat luontotoimintaan sekä siihen liittyviin arvoihin. Rovaniemen seurakunnan luontotoiminta on mielestämme hyvällä pohjalla. Toimintaa tukee Lapin monipuolinen luonto ja työntekijöiden halukkuus lisätä luontoteemoja toimintaan. Rovaniemen seurakunta panostaa erityisesti erilaisiin rippikouluihin, joissa luonto on kantavana teemana. Seurakunta järjestää teemarippikouluja ja retkiä, joissa luontoteemat ovat vahvasti esillä. Seurakunnan arkiseen toimintaan ja normaaleihin rippikouluihin kuitenkin on vielä varaa lisätä enemmän luontoteemoja, joita pystyy lisäämään pienilläkin teoilla ja muutoksilla.

Tutkimusongelmaan saimme vastauksen, että luontotoimintaa voisi vielä kehittää Rovaniemen seurakunnassa. Osa vastaajista oli myös sitä mieltä, että ei tarvitse kehittää ja luontotoiminta on hyvällä mallilla. Vastauksissa pohdittiin myös, miten luontotoimintaa voitaisiin kehittää. Vastausten ja tulosten pohjalta pohdimme myös itse, millä keinoilla luontotoimintaa voi alkaa kehittämään. Pohdimme kehitysideoita ja toimintamalleja myöhemmin tässä luvussa. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön tavoitteet toteutuivat onnistuneesti ja tutkimus tuotti hyvää aineistoa, joka tuki opinnäytetyön tavoitteita ja tutkimusongelmaa.

Tavoite luontotoiminnan näkyvyyden lisäämisestä toteutui ainakin siten, että olemme käyneet aiheesta keskustelua Rovaniemen seurakunnan työntekijöiden kanssa, sillä he ovat olleet kiinnostuneita meidän opinnäytetyömme aiheesta. Haastattelukysymykset herättelivät vastaajia pohtimaan seurakunnan luontotoimintaa ja miten siihen suhtaudutaan. Yksi vastanneista kertoi, että luontotoimintaa ei tule aktiivisesti pohdittua omaa työtä tehdessä. Kysymykset herättelivät myös työntekijöitä pohtimaan, miten he voisivat työssään kehittää seurakuntaan enemmän luontotoimintaa. Lähteisiin perustuvassa tietopohjassa käy mielestämme laajasti ilmi, kuinka paljon monipuolisia hyvinvointivaikutuksia luonnolla on ihmiselle tarjota. Tietopohjassa käsitelimme laajasti myös luonnon hengellisiä ulottuvuuksia ja luontotoiminnan tärkeyttä nuorisotyössä.

Opinnäytetyön aineiston luotettavuuteen vaikuttaa myös, kuinka monta vastaajaa saimme ja kuinka laajan aineiston saimme kerättyä. Lähetimme haastattelukysymykset yhdelletoista Rovaniemen seurakunnan nuorisotyöntiimin jäsenelle ja saimme vastaukset seitsemältä työntekijältä. Olisimme voineet saada vielä kattavamman aineiston kasaan lisäämällä haastatteluiden vastausaikaa ja lähettämällä useamman muistutusviestin työntekijöille. Halusimme kuitenkin saada opinnäytetyön edistymään hyvässä aikataulussa ja ymmärrämme, että työntekijöillä ei välttämättä ole aikaa vastata tai vastaaminen unohtuu arjen kiireiden keskellä. Haastattelukysymykset olivat mielestämme hyvin kootut, mutta joihinkin vastauksiin olisimme kaivanneet lisää perusteluita ja konkretiaa. Haastattelulomake oli selkeä ja kaikki vastaajat pystyivät vastaamaan siihen ongelmitta.

Yhteistyö Rovaniemen seurakunnan kanssa oli luontevaa. Seurakunnan työntekijät ovat kiireisiä, mutta siitä huolimatta saimme riittävän määrän tutkimusaineistoa analysoitavaksi. Olisimme toivoneet vielä enemmän vastauksia seurakunnalta, mutta työntekijöiden vastausten laatu korvasi määrän. Tutkimuksen aloittamista viivästytti hieman aikataulujen sovittaminen yhteen työelämäohjaajan kanssa. Haastattelumenetelmä oli mielestämme toimiva ja saimme tutkimuksen suoritettua odotetussa aikataulussa. Laitoimme kaikille haastateltaville henkilökohtaisesti viestiä, jotta saisimme mahdollisimman paljon vastauksia. Alussa ajattelimme toteuttaa haastattelut videopuheluiden kautta jokaisen työntekijän kanssa henkilökohtaisesti. Mielestämme oli hyvä, että muutimme haastattelumenetelmää, sillä aikataulussa pysyminen olisi ollut haastavampaa, jos haastattelut olisivat olleet videopuheluiden välityksellä. Sähköposti haastattelut toimivat, sillä työntekijät pystyivät omalla aikataulullaan vastaamaan kysymyksiin ajatuksen kanssa.

Työntekijöiden antamien vastausten pohjalta saimme paljon uusia kehittämisideoita Rovaniemen seurakunnan luontotoimintaan. Vastauksista nousi esiin kysymys, miten saadaan nuoria kiinnostumaan ja lähtemään mukaan luontotoimintaan. Tähän kysymykseen mielestämme ratkaisuksi sopii toiminnan markkinointi ja monipuolisuus. Rovaniemi tarjoaa loistavat puitteet retkeilyyn ja suurin osa nuorista retkeilee vapaa-ajalla, joten mitä uutta luontotoimintaa Rovaniemen seurakunta voisi tarjota. Laavuretken yhteyteen voidaan suunnitella muita toimintoja esimerkiksi valokuvauskilpailua, luontomeditaatiota tai erilaisia kilpailuja. Toiminnan markkinoinnissa on hyvä ottaa huomioon, että toteutettavasta luontotoiminnasta annetaan tarkka kuvaus. Ei markkinoida pelkkää laavuretkeä vaan toimintaa sen sisällä. Voidaan kertoa esimerkiksi, että ”Tervetuloa seikkailun täyteiselle luontoretkeelle, jossa harjoittelemme yhdessä erätaitoja sekä kisailemme yhdessä.” Näin nuorille jää selkeä kuva siitä, että kyseessä ei ole vaan retki laavulle vaan myös muuta toimintaa.

Luontotoiminta on paljon muutakin kuin retkiä. Rovaniemen seurakunnassa luontotoimintaa on hyvin pystytty sisällyttämään toisen toiminnan sisälle. Esimerkiksi leireillä ollaan paljon luonnossa, mikä monipuolistaa toimintaa paljon. Mielestämme toimintaan voitaisiin lisätä enemmän seikkailu- ja elämyskasvatusta. Niiden avulla nuorille voitaisiin tarjota jotain uutta ja kokemuksellista luontotoimintaa. Seikkailu- ja elämyskasvatus toimintaa voitaisiin esimerkiksi tilata nuortenleirille ohjelmanumeroksi. Seikkailu- ja elämyskasvatus voi olla esimerkiksi erilaista kiipeilyä, melontaa, ratsastusta tai paintball.

Luonto- ja ympäristöteemalla voitaisiin järjestää myös erilaisia tapahtumia tai haasteita. Esimerkiksi keväällä nuorten kanssa voitaisiin toteuttaa tapahtuma, jonka tavoitteena on kerätä mahdollisimman paljon roskaa Rovaniemen kaupungin alueella tai nuorten oma pihakirppis. Nykypäivänä nuoret ovat kiinnostuneempia ympäristöasioista, ja moni saattaa kokea ympäristöahdistusta maailman tilanteesta. Nuorten itse järjestämää luonto- ja ympäristötoimintaa voitaisiin toteuttaa esimerkiksi perustamalla nuorista koostuva ympäristöryhmä. Ympäristöryhmässä nuoret saisivat pohtia ympäristö asioita yhdessä ja ohjaajan kanssa, mikä voisi vähentää nuorten kokemaa ympäristöahdistusta. Ympäristöryhmässä voitaisiin myös yhdessä nuorten kanssa pohtia uusia tapoja toteuttaa luonto- ja ympäristötoimintaa seurakunnassa ja suunnitella esimerkiksi tapahtumia sekä sosiaalisen median kampanjoita. Tällä tavoin saadaan toimintaa juuri nuorten näköiseksi, mikä laskee osallistumiskynnystä.

Tuloksissa oli ristiriitaisia vastauksia koskien Rovaniemen seurakunnan ympäristökasvatussuunnitelman hyödyntämistä. Osa työntekijöistä ei ole onnistunut löytämään asiakirjaa ja siten ei ole myöskään hyödyntänyt sitä. Asiakirjojen lukeminen ja hyödyntäminen ei ole pakollista, ellei niin ole erikseen määrätty. Asiakirjoihin on kuitenkin niiden tekijät laittanut ajatusta ja tehneet ne auttamaan työntekijöitä heidän työssään. Yleisiä ohjeistuksia ja suunnitelmia kannattaa siis seurata ja hyödyntää. Jos asiakirjaa ei tunnu löytyvän, niin aina voi kysyä joltain apua. Asiakirjojen laatijoiden kannattaa myös kiinnittää huomiota myös tiedottamiseen ja laittaa dokumentti moneen eri paikkaan saataville, jotta se tavoittaa mahdollisimman monen ja siitä saa mahdollisimman paljon hyötyä. Ympäristökasvatussuunnitelmassa oli mielestämme paljon hyviä ja konkreettisia vinkkejä luontotoiminnan suunnitteluun ja suositteluun sen hyödyntämistä toiminnan suunnittelussa.

7.2 Pohdinta

Päätimme jo varhaisessa vaiheessa, että voisimme tehdä opinnäytetyön yhdessä. Olemme molemmat kotoisin Rovaniemeltä ja olleet ystäviä yli kymmenen vuoden ajan. Meitä yhdistää mielenkiinto retkeilyyn, kalastukseen ja luonnossa olemiseen. Kun idea opinnäytetyöstä syntyi liittyen luonnonhyvinvointivaikutuksiin ja luontotoimintaan nuorisotyössä, olimme molemmat innokkaita kirjoittamaan aiheesta opinnäytetyön. Haluaisimme molemmat työllistyä mielellään Lapin alueelle ja toteuttaa työssämme luontotoimintaa. Koimme, että tämä aihe valmistaisi ja kehittäisi meitä tulevaa työelämää varten.

Opinnäytetyön aloittamisessa meillä oli aluksi vaikeuksia, mutta kun saimme opinnäytetyön alulle, yhteistyö oli sujuvaa. Yhteistyön sujuvuuteen varmasti vaikutti se, että olemme tunteneet toisemme jo kauan ja tiedämme toistemme tavat työskennellä. Aloitimme opinnäytetyön etsimällä aineistoa ja kirjoittamalla opinnäytetyön tietoperustan. Laitoimme kalenteriin päivät, jolloin tapaisimme kirjoittamisen merkeissä, ja tämä tapa työskennellä sopi meille hyvin. Näin molemmat käyttivät yhtä paljon aikaa opinnäytetyön kirjoittamiseen ja saimme jaettua molemmille kirjoitettavaa tasaisesti. Yhteistyömme sujui hyvin läpi koko opinnäytetyön kirjoittamisen ajan. Aina kun työskentelimme, kommunikoimme aktiivisesti, autoimme toinen toista ja kysyimme toisiltamme mielipiteitä. Tämä avoin keskustelu ja toisen auttaminen auttoi suuresti opinnäytetyön edistymistä. Parityöskentelyssä motivoimme toisiamme hyvin ja kumpikin meistä sitoutui asettamiimme tavoitteisiin.

Opinnäytetyö on suuri projekti, joka opetti meille paljon. Meillä molemmilla on ollut jonkin verran opinnoissa haasteita aikataulutuksessa ja työn aloittamisessa, mikä näkyi myös opinnäytetyön aloituksen viivästyminenä. Opinnäytetyön alussa meillä ei ollut kovin tarkkaan suunniteltua aikataulua, mutta myöhemmin sovimme yhdessä kalenteriin opinnäytetyön kirjoittamisen ajankohdat, jolloin opinnäytetyön kirjoitus alkoi edistyä. Joten kun aikataulutus ja suunnitelma oli tarkka, opinnäytetyö päästiin kunnolla aloittamaan. Molemmat olemme tyytyväisiä opinnäytetyön lopputulokseen ja opinnäytetyöprosessiin. Oikeaoppisen kielen muisteleminen ja opinnäytetyön rakenteeseen liittyvät muutoseikat tuottivat meille hieman päänvaivaa, mutta toistemme tuki ja apu auttoi meidät maaliviivalle.

Olemme molemmat ennen tämän opinnäytetyön aloittamista lukeneet jonkun verran kirjallisuutta liittyen luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Tämän vuoksi meillä oli selkeä kuva, minkälaisia asioita halusimme opinnäytetyössä tuoda esille. Tietoperustaa laadittaessa kuitenkin esille tuli paljon uusia asioita ja tämä auttoi suuresti syventämään osaamistamme luontotoiminnan toteuttajina. Useimmissa lähteissämme oli tiedon lisäksi myös paljon konkreettisia harjoitteita, joita voisi hyvin hyödyntää nuorten kanssa työskennellessä. Työelämässä luontotoimintaa suunniteltaessa on jo valmiiksi tietoa siitä, mistä löytää materiaalia sekä hyviä harjoitteita. Opinnäytetyön valmistuessa meille molemmille muodostui selkeämpi käsitys luontotoiminnan ja luontokasvatuksen tavoitteista ja sen tärkeydestä nykypäivänä. Tämän myötä molempien kiinnostus ja motivaatio toteuttaa luontotoimintaa nuorisotyössä kasvoi. Molempien mielestä tällä hetkellä osaaminen on kehittynyt niin, että tuntuu helpommalta kertoa nuorille syvemmin luonnosta ja sen tärkeydestä sekä olla tukena kehittämässä nuoren luontosuhdetta.

LÄHTEET

- Arvonen, S. 2017. *Metsämieli: Mielen ja kehon taskukirja*. Helsinki: Metsäkustannus.
- Evankelis-luterilainen kirkko. 2024a. *Vihreät riparit*. Saatavissa: <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/kasvatus/rippikoulu/rippikoulun-suunnittelu-ja-toteutus/vihreat-riparit/>. Viitattu 4.9.2024.
- Evankelis-luterilainen kirkko. 2024b. *Ympäristödiplomi*. Saatavissa: <https://evl.fi/plus/yhteiskunta-ja-kirkko/kestava-kehitys/ymparistodiplomi/>. Viitattu 23.10.2024.
- Evankelis-luterilainen kirkko 2024c. *Ympäristödiplomi*. Saatavissa: <https://evl.fi/sanasto/ymparistodiplomi/>. Viitattu 23.10.2024.
- Evankelis-luterilainen kirkko. 2024d. *Ympäristökasvatus*. Saatavissa: <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/kasvatus/ymparistokasvatus/>. Viitattu 6.9.2024.
- Hakoköngäs, E. & Puhakka, R. 2021. *Happiness from Nature? Adolescents. Conceptions of the Relation between Happiness and Nature in Finland*, Leisure Sciences. Saatavissa: <https://doi.org/10.1080/01490400.2021.1877584>. Viitattu 2.9.2024.
- Kainulainen, P. 2013. *Metsän teologia*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kallinen, T. & Kinnunen, T. 2021. Etnografia. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>. Viitattu 20.9.2024.
- Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. *Terveysmetsä: Tunnista ja koe elvyttävä luonto*. Helsinki: Gummerus.
- Luonnosta hyvinvointia. 2022. *Henkilökohtainen luontosuhde ja luontokokemus - Luontoyhteyttä vahvistamassa*. Saatavissa: <https://luonnostahyvinvointia.turkuamk.fi/arkisto/blogit/luontosuhde-ja-henki-lokohtainen-luontokokemus-luontoyhteytta-vahvistamassa/index.html>. Viitattu 25.9.2024.
- Lyytinen, J. & Reini, A. 2018. *Metsä: Hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta*. Helsinki: Like.
- Lönn, H. 2021. *Luontosuhdetta kehittämässä: luonto osana seurakunnan nuorisotyötä*. Kokkola: Centria-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/502476/Lonn_Heikki.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Viitattu 6.9.2024.
- Metsäniemi, P. 2024. *Mitä terveys on?* Terveyskirjasto. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>. Viitattu 25.9.2024.
- Mikkonen, N. & Siro, T. 2022. *Luontokasvatus-opas varhaiskasvatukseen*. Kokkola: Centria-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/750461/Mikkonen_Siro.pdf?sequence=2. Viitattu 6.9.2024.
- Nuorten Helsinki. *Nuorisopalveluissa ympäristökasvatusta toteutetaan nuorisotyöllisesti*. Saatavissa <https://nuorten.hel.fi/tekemista-ja-paikkoja/ymparistokasvatuksen-kukkamalli/>. Viitattu 6.9.2024.

- Rovaniemen seurakunta. 2022. *Ympäristökasvatussuunnitelma 2022–2027*. Saatavissa: <https://www.rovaniemenseurakunta.fi/documents/9928324/0/Rovaniemen+seura-kunta+ymp%C3%A4rist%C3%B6kasvatussuunnitelma+2022-2027.pdf/aacc0d6a-85e5-bc15-873f-491dfa459c89?t=1700741327611>. Viitattu 14.10.2024.
- Rovaniemen seurakunta. *Rovaniemen seurakunta nyt ja eilen*. Saatavissa: <https://www.rovaniemenseurakunta.fi/info-ja-asiointi/seurakunta-nyt-ja-eilen>. Viitattu 23.10.2024.
- Salonen, K. 2020. *Kokonaisvaltainen luontokokemus tukee hyvinvointia*. Tampereen yliopisto. Saatavissa: <https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/kokonaisvaltainen-luontokokemus-tukee-hyvinvointia>. Viitattu 27.9.2024.
- Salonen, K. 2010. *Mielen luonto: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Green Spot.
- Salovuori, T. 2020. *Luonnon lahjoja: Hyvinvointia jokaiseen päivään*. Helsinki: Kirjapaja.
- Sarkkinen, S. 2017. *Mitä ympäristökasvatus on?* Ympäristökasvatusjärjestö FEE Suomi. Saatavissa: <https://feesuomi.fi/lehti/mita-ymparistokasvatus-on/>. Viitattu 27.9.2024.
- Suomen nuorisokeskukset. *Seikkailukasvatus*. Saatavissa: <https://www.snk.fi/seikkailukasvat/#:~:text=Seikkailukasvatus%20on%20menetelm%C3%A4,%20jossa%20pyrit%C3%A4nC3%A4n%20tuottamaan>. Viitattu 25.9.2024.
- Tiedenaiset. 2021. *Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi?* Tuuma. Saatavilla: <https://www.tuumakustannus.fi/artikkelit/kokonaisvaltainen-hyvinvointi>. Viitattu 25.9.2024.
- Tsatloglou, I. 2023. *Ympäristökasvatus nuorisotyössä: ympäristötoiminnallisia harjoitteita ja työkaluja nuorisotyöntekijälle*. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/789939/Tsatloglou_Ida.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Viitattu 6.9.2024.
- Turun arkkiihppakunta. 2024. *Ympäristötyö*. Saatavissa: <https://www.arkkihiippakunta.fi/tukea-tyohon/ymparistoty/#:~:text=Kristillinen%20ymp%C3%A4rist%C3%B6kasvatus.%20Ymp%C3%A4rist%C3%B6kasvatuksella%20tarkoitetaan%20kaikkea%20sit%C3%A4>. Viitattu 27.9.2024.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen suomessa*. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Viitattu 3.10.2024.

Haastattelulomake

Centria-ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyö *Luonnon hyvinvointivaikutukset ja luontotoiminta nuorisotyössä*

Netta Kolistaja ja Susanna Wilhelmsson

Tästä haastattelulomakkeesta löytyy järjestyksessä kaikki haastattelu kysymykset. Kysymyksiin voit vastata tähän lomakkeeseen suoraan tai lähettää vastaukset sähköpostiviestillä. Valmiit vastaukset voit lähettää sähköpostiin susanna.wilhelmsson@centria.fi. Jos sinulla tulee kysyttävää kysymyksiin liittyen niin minuun voi olla yhteydessä sähköpostitse.

Haastattelut ovat osa tutkimuksellista opinnäytetyötä, joka toteutetaan Rovaniemen seurakunnalle. Vastaukset kysymyksiin voi lähettää täysin anonymisti eikä kenenkään nimiä tai muita tietoja mainita opinnäytetyössä. Haastattelussa saatuja tietoja käytetään vain opinnäytetyössä. Rovaniemen seurakunta saa aineiston käyttöön ja opinnäytetyö tulee näkyville Theseukseen.

Toivoisimme kysymyksiin syventymistä ja monipuolisia vastauksia. Vastausaikaa kysymyksiin on kaksi viikkoa. Kiitos yhteistyöstä ja jäämme mielenkiinnolla odottamaan vastauksia.

Terveisin Netta Kolistaja ja Susanna Wilhelmsson

1. Kuuluuko luonnonkunnioitus ja luontotoiminta Rovaniemen seurakunnan nuorisotyön arvoihin? Miten nämä arvot näkyvät käytännössä nuorisotyössä?
2. Koetko itse luonnossa olemisen tärkeänä?
3. Minkälaista luontotoimintaa järjestät Rovaniemen seurakunnan nuorisotyössä vai järjestätkö sitä lainkaan?
4. Koetko luontotoiminnan järjestämiseen esteitä tai haasteita työssäsi?
5. Saatko työssäsi tarvittavat resurssit ja tuen luontotoiminnan toteutukseen?
6. Pitäisikö luontotoimintaa lisätä Rovaniemen seurakunnan nuorisotyössä, jos vastasit kyllä niin miten?
7. Onko sinulle Rovaniemen seurakunnan ympäristökasvatussuunnitelma tuttu? Oletko hyödyntänyt työssäsi ympäristökasvatussuunnitelmaa?