



# Merkityksellisiä elämyksiä luonnon avulla

Elämysretki-mallilla tuodaan yhteen vanhuksat ja veka-

Mette-Maaria Lehtinen

Soila-Maria Lehtonen

OPINNÄYTETYÖ  
Toukokuu 2025

Sosionomin tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosionomin tutkinto-ohjelma

LEHTINEN, METTE-MAARIA & LEHTONEN, SOILA-MARIA:  
Merkityksellisiä elämyksiä luonnon avulla  
Elämysretki-mallilla tuodaan yhteen vanhukset ja vekarat

Opinnäytetyö 46 sivua, joista liitteitä 11 sivua  
Toukokuu 2025

---

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on lasten ja ikäihmisten merkityksellisyiden kokemusten lisääminen elämyksellisin keinoin. Tarkoituksena oli luoda helppokäyttöinen luontoyhteyttä korostava elämysretki-malli. Malli koostuu kahdesta retkipäivästä, joiden aikana lapset käyvät luonnossa ja vierailevat ikäihmisten asumisyksikössä vieden luontoelämyksen myös ikäihmisten saavutettavaksi. Opinnäytetyössä käytettiin ekososiaalista viitekehystä.

Opinnäytetyössä on piirteitä sekä toimintatutkimuksesta että laadullisesta tapaustutkimuksesta. Opinnäytetyön tutkimuksessa ei lähdetty liikkeelle olemassa olevasta ongelmasta vaan pyrkimyksenä oli käytännön hyöty ja uuden tiedon muodostaminen. Aineisto kerätiin palautekyselyillä sekä havainnointilomakkeen avulla. Aineiston analysoinnissa käytettiin vaiheittaista teemoittelua. Analyysistä tehtiin tulosten hahmottamista helpottavat taulukoinnit.

Tulokset luokiteltiin esiin nousseiden teemojen mukaan. Tuloksista nousi teemoina esiin lapsen tarpeet, ihmisen toiminta ja kokemukset, hyvinvointi ja yksilöllisyys sekä ympäristö ja reaktiot. Elämysretki-mallin voidaan arvioida vaikuttavan positiivisesti osallistujien mielialaan sekä merkityksellisyiden kokemuksiin. Opinnäytetyössä kehitettyä mallia käyttämällä voidaan saavuttaa pienillä resursseilla merkityksellisiä elämyksiä. Elämysretki-mallin jatkokäytön helpottamiseksi laadittiin ohjevihko, jonka avulla varhaiskasvatuksen yksiköt voisivat helposti toteuttaa elämysretkiä. Elämysretki-mallin säännöllinen toteuttaminen mahdollistaisi mallin pitkäkestoisten hyvinvointivaikutusten tutkimisen, joita ei tämän opinnäytetyön aikana ollut mahdollista arvioida.

---

Asiasanat: ekososiaalisuus, elämyksellisyys, merkityksellisyiden kokemus, luontoyhteys

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree programme in Social Services

LEHTINEN, METTE-MAARIA & LEHTONEN, SOILA-MARIA:  
Meaningful experiences through nature  
Experiential excursion-model brings together the old and the young

Bachelor's thesis 46 pages, appendices 11 pages  
May 2025

---

The goal of this practice-based Bachelor's thesis was to increase the experience of meaningfulness in children and elderly people through nature experiences. The aim of this thesis was to create an easy-to-use experiential excursion-model that emphasizes the participants' bond with nature. The model consists of two excursion days. The days consist of the children's trip to the nature and an indoor nature experience for the elderly. The thesis was done in with an ecosocial frame of reference.

The thesis has elements of both action research and qualitative case study. The thesis was not based on an individual problem, but to create practical benefits and gain new insights. Data for the thesis was collected from feedback and observation forms. In analyzing the data, it was put in categories by themes.

The experiential excursion-model can be expected to have a positive impact on the mood of the participants. By using the model, meaningful experiences can be created with minimal resources. A booklet of instructions was created to help organize these excursions more easily in the early childhood education. If the experiential excursion-model was to be put into use for longer periods of time, the long term health benefits could be studied more.

---

Key words: ecosociality, experientiality, experience of meaning, nature bond, meaningfulness

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	EKOSOSIAALINEN VIITEKEHYS .....	7
	2.1. Sosiaalipedagoginen ekososiaalisuus .....	7
	2.2. Ympäristökasvatus .....	8
	2.3. Luontosuhde .....	9
3	KOHTI MERKITYKSELLISTÄ ELÄMYSTÄ .....	11
	3.1. Elämyksellisyys.....	11
	3.2. Merkityksellisyuden kokemus.....	12
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	14
	4.1. Opinnäytetyöprosessin vaiheet.....	14
	4.2. Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	16
	4.3. Tutkimusasetelma ja toteutus .....	17
	4.4. Aineiston keruu .....	18
	4.5. Aineiston analyysi.....	19
5	TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	23
	5.1. Lapsen tarpeet, ihmisen toiminta ja kokemukset .....	23
	5.2. Hyvinvointi ja yksilöllisyys.....	24
	5.3. Ympäristö ja reaktiot.....	26
	5.4. Yhteenveto.....	27
6	OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	28
7	POHDINTA .....	31
	LÄHTEET .....	34
	LIITTEET .....	36
	Liite 1. Suostumuslomake .....	36
	Liite 2. Tiedote varhaiskasvatukseen.....	38
	Liite 3. Tiedote ikäihmisten asumisyksikköön .....	39
	Liite 4. Elämysretki-malli.....	40
	Liite 5. Palautekysely varhaiskasvatukseen .....	41
	Liite 6. Palautekysely ikäihmisten asumisen yksikköön .....	43
	Liite 7. Havainnointilomake .....	45

## 1 JOHDANTO

Luonto voi tuntua monelle Suomessa itsestäänselvyydeltä, emmekä erityisemmin pohdi arjessa sen merkityksellisyyttä suhteessa omaan elämäämme. Näemme luontoa matkalla kouluun, töihin tai kauppaan, käymme uimarannalla tai hiihtoladuilla ja ehkä jopa patikoimassa tai mökkeilemässä metsän siimeksessä. Kiireisessä arjessa voi kuitenkin unohtua kuinka tärkeässä osassa luonto voisi-kaan meille olla. Kaikilla ei myöskään ole tasavertaisia mahdollisuuksia päästä nauttimaan luonnosta ja tämän kynnyksen madaltaminen herätti tämän opinnäytetyön tekijöiden kiinnostuksen.

Luontokokemukset ovat monenlaisia. Luontoyhteys voi olla henkinen, luonto voi toimia fyysisenä mielipaikkana, harrastusympäristönä, ja siitä voi saada esteettistä nautintoa. Luonto soveltuu hyvin tavoitteelliseksi menetelmäksi ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiselle, vahvistamiselle ja kuntoutumiselle. Luonto eri muodoissaan on läsnä elämässämme syntymästä kuolemaan. Elämänsä aikana luonto saa monenlaisia merkityksiä, ja luontosuhde on meille jokaiselle uniikki. (Jansson 2022.)

Vanhustyön keskusliiton artikkelissa kuvataan luontokokemusten yhteyttä parempaan terveyteen ja elämänlaatuun esimerkiksi ehkäisemällä stressiä, madaltamalla verenpainetta ja edistämällä mielen hyvinvointia. Asiakkaiden lisäksi luontoelämysten toteuttaminen rikastuttaa työntekijän arkea ja edistää työhyvinvointia. "Ikääntyessä hyvinvointia edistävien luontoaskeleiden ottaminen voi vaikeutua esimerkiksi toimintakyvyn haasteiden myötä. Tällöin luonnon elementtejä ja luontomenetelmiä tulee viedä ohjauksella ja tuella ihmistä lähelle, jos ihminen ei voi mennä luontoon tai osallistua luontotoimintaan." (Jansson 2022.)

Jokainen ihminen on varmasti joskus kokenut merkityksellisiä hetkiä elämässään. Monet voivat myös varmasti pohtia erilaisia elämyksiä, jotka ovat kokeneet merkityksellisiksi. Voisivatko tällaiset kokemukset kuitenkin olla suurempi osa jokaisen ihmisen arkea? Elämystalous on ollut paljon puhuttava ilmiö 2000-luvulla. Se tuntuu käsittelevän elämysten tuotteistamista rahallisesti tuottavaan muotoon. Elämykset olisivat tällöin korkeimmalla hinnalla ostettavissa. Samaan aikaan sosiaali- ja terveystalouden rahoitus puhututtaa ja siihen onkin kohdistunut paljon leikkauksia. Ovatko elämykset tarjolla tällä hetkellä vain sille, joka maksaa?

Tällä opinnäytetyöllä lähdettiin luomaan mallia, jonka avulla luontoelämykset olisivat helposti lähestyttävä osa valittujen kohderyhmien arkea ilman erillisiä kustannuksia. Opinnäytetyön lähtökohtana oli kahden eri ikäryhmän, lasten ja ikäihmisten, tuominen yhteen elämyksellisin keinoin. Ikäihmisten yksinäisyyden kokemukset ovat olleet uutisotsikoissa viime vuosina ja nyt erityisesti ikäihmisten päivätoimintaan kohdistetut leikkaukset ovat olleet esillä mediassa. Elämysretki-malli nähtiin mahdollisuutena tukea elämyksellisen toiminnan järjestämistä valittujen kohderyhmien arjessa. Elämysretki-mallin kehittäminen nähtiin tärkeänä varhaiskasvatuksessa luontoyhteyden syventämiseksi lasten arjessa. Toisena kehitettävänä asiana nähtiin yhteisöllisyyden vähäisyys eri ikäryhmien välillä, jonka vuoksi yhtälöön tuotiin ikäihmisten asumisyksikön kanssa tehtävä yhteistyö. Yhteisöllisyyttä koskien pohdittiin sitä tapaavatko useimmat lapset muita ikäihmisiä kuin mahdollisia omia isovanhempiaan ja voitaisiinko näitä kohtaamisia lisäämällä mahdollistaa monipuolisempia yhteisöllisyyden kokemuksia ja empaattisena ihmisenä kasvamista.

Luonnon merkitystä osana ihmisyyttä ja sosiaalityötä korostaa ekososiaalisuus, joka päätettiin ottaa viitekehikseksi tähän opinnäytetyöhön. Ekososiaalisuuteen liittyen varhaiskasvatussuunnitelmassakin käsitellään ympäristökasvatusta sekä ihmisen yhteyttä luontoon luontosuhteen kautta. Opinnäytetyössä käsitellään elämyksellisyyttä elämyspedagogiikan näkökulmasta ja merkityksellisyyden kokemuksesta, joiden voi havaita linkittyvän monessa kohtaa toisiinsa. Opinnäytetyö antaa keinoja huomata merkityksellisyyden kokemusten lisäämisen mahdollisuutta elämyksellisin keinoin eri asiakasryhmien kanssa. Opinnäytetyön tekijät ovat päässeet pohtimaan työtä tehdessään omia kokemuksiaan merkityksellisyydestä ja opinnäytetyön toivotaan herättelevän näitä ajatuksia myös lukijassaan.

## 2 EKOSOSIAALINEN VIITEKEHYS

### 2.1 Sosiaalipedagoginen ekososiaalisuus

Ekososiaalinen teoreettinen viitekehys on tullut osaksi sosiaalityötä 1980-luvulla. Laajemmin ekososiaalisuus osana yhteiskunnan keskusteluja ja tutkimuksia on noussut esiin 2000-luvulla. Ekososiaalisen käsitettä käytetään, kun puhutaan elämän ekologisen ulottuvuuden huomioimisen merkityksestä. Ekososiaalinen viittaa ihmisen, eläinlajien sekä luonnon keskinäiseen monitasoiseen vuorovaikutukseen. Käsitteenä ekososiaalisuutta pidetään eräänlaisena sateenvarjona, jonka alle eri alojen erilaiset näkemykset ekologisista ja yhteiskunnallisista yhteisistä ongelmista asettuvat. 2000-luvulla ekologiset ja ekososiaaliset kriisit ovat lisääntyneet maapallon ekologisen kestävyuden rajoja uhmaten. (Nivala & Ryyänen 2024, 84-85.) Jo ennen kuin ekososiaalisuus termiä oli käytössä Colin Mortlock kuvasi hyväksi ajatukselliseksi viitekehyykseksi seikkailukokemusten luomiseen kykyä ymmärtää, arvostaa ja rakastaa itseä, muita ja ympäröivää maailmaa (Mortlock 1994, 113). Kasvatusfilosofi Veli-Matti Värri toteaa, että ihmisen ja maailman suhdetta toisiinsa tulee tarkastella uudestaan. Myötätunnon ja vastuunkannon tulisi kohdistua myös muihin elollisiin olentoihin sekä luonnonympäristöihin, kuin pelkästään ihmiseen itseensä. Kasvatuksellisella työllä voidaan vaikuttaa ajattelu- ja toimintamalleihin. Sosiaalipedagogiikassa ekososiaalinen muutos tarkoittaa, että hyvinvoinnin edistämisen tavoite tulee liittää osaksi ekososiaalisen oikeudenmukaisuuden ja ekologisen kestävyuden edistämistä. (Nivala & Ryyänen 2024, 85-87.)

Ekososiaalista osallisuutta voi kuvata yhteenkuuluvuudeksi, joka pitää sisällään enemmän kuin ihmisen luoman maailman. Se on kokemusta kestävästä ja vastuullisesta toimijuudesta monilajisissa ympäristöissä. Osallisuuden ainesosat ovat kuuluminen, osallistuminen ja kuulumisen tunne. Jos näitä pohtii ekososiaalisesta näkökulmasta, viittaa kuuluminen laajasti ympäröivään maailmaan, osallisuus paitsi konkreettiseen toimintaan lähiympäristöissä myös abstraktimpaan osallistumiseen elämän edellytysten vaalimisessa ja kuulumisen tunne voi tällöin kehittyä ihmisen tunnistaessa olevansa yhteydessä toisiin ihmisiin maailmanlaajuisesti ja ylisukupolvisesti. Kuuluvuuden tunne kehittyy myös esimerkiksi ko-kiassa kehollista yhteenkuuluvuutta ympäröivään luontoon ja ymmärtää oma

merkityksellisyytensä rakentuvan yhteydessä siihen. Ekososiaalinen osallisuus on siis ihmisen vastuullista olemista maailmassa, jonka osaksi hän kokee itsensä ja johon tiedostaa omien tekojensa vaikuttavan. (Nivala & Ryyänen 2024, 160, 164-165.)

## 2.2 Ympäristökasvatus

Opetushallituksen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa annetaan valtakunnallinen määräys, jonka mukaan varhaiskasvatussuunnitelmat tulee laatia koko maan päiväkodeissa. Yhteinen perusta takaa laadukkaan ja yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen koko Suomessa. Kaikkien kuntien, kuntayhtymien ja yksityisten palveluntuottajien tulee toteuttaa näiden perusteiden mukaista varhaiskasvatusta. Perusteissa varhaiskasvatuksen tehtävänä on muun muassa edistää terveellistä ja kestäväää elämäntapaa eri keinoin. Kestävän elämäntavan periaatteita ovat sosiaalisten, kulttuuristen, taloudellisten ja ekologisten ulottuvuuksien huomiointi. Varhaiskasvatuksessa tuetaan ekososiaalista sivistystä siten, että ihminen ymmärtää ekologisen kestävyuden olevan perusta ihmisoikeuksien ja sosiaalisen kestävyuden toteutumiseksi. (Opetushallitus 2022, 9-10, 23.) Kasvattajat voivat tukea tätä yhdistäen luontoa pedagogiseen suunnitteluun. Luonto voidaan tuoda eri tavoin osaksi varhaiskasvatusta esimerkiksi aktiviteeteilla, kuten luonnossa ajan viettäminen, ulkoilma elämykset ja metsässä rauhoittuminen. (S, Radhakrishnan 2025, 7.)

Ympäristökasvatuksen tavoitteena on tukea lasten vastuullista ympäristötoimintaa ja vahvistaa lasten luontosuhdetta. Ympäristökasvatuksen kolme päätavoitetta ovat oppiminen ympäristöstä, oppiminen ympäristössä sekä toimiminen ympäristön puolesta. Varhaiskasvatuksessa retkeily ja ympäristön tutkiminen ovat keskeistä arjen toimintaa. Lapsia ohjataan kunnioittamaan kaikkia luonnon kasveja ja eläimiä. Luontoa havainnoidaan monin eri aistien eri vuoden aikoina, jotta niistä voi keskustella ja oppia. Luonto voi tarjota lapsille myös esteettisiä kokemuksia ja rauhoittumisen paikan. Myönteiset luontokokemukset tukevat lapsien omaa ympäristösuhdetta. (Opetushallitus 2022, 51.)

## 2.3 Luontosuhde

Ihmisen ja luonnon välisen suhteen puuttumisella on merkittäviä haittoja sekä ympäröivän maailman että yksittäisen henkilön hyvinvoinnille. Tutkimukset esittävät, että esimerkiksi pelko, ahdistus, matala itsetunto ja masennus ovat oireita, joita lapset voivat kokea, kun ovat irtaantuneita ympäristöstään. Nykypäivänä, kun lapset ovat tekemisissä mediasisältöjen kanssa jopa tunteja päivittäin, voi luonnon ja ulkoaktiiviteettien lisääminen päiväkodissa muuttaa päivittäisen toiminnan hyvinvointia tukevaksi. Ollessaan vaikutuksessa luonnon kanssa lapset voivat oppia uusia taitoja ja ymmärtämään luonnosta sekä kehittää kognitiivisia ja ihmissuhdetaitoja. Nämä kokemukset tukevat heidän kehitystään vastuullisina toimijoina lisäten heidän yhteyttään luontoon. (S, Radhakrishnan 2025, 2.) Suhtautuminen luontoon ja ulkoharrastamiseen tarvittava tietotaito opitaan usein lapsena. Näitä opittuja taitoja ja suhtautumista hyödynnetään koko elämänkaaren ajan. Lähiluonto ja mahdollisuudet siinä vieraillemiseen tukevat luontosuhteen kehittymistä. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää, että lapsille on tarjolla lähiluontoa. (Tyrväinen, Kurttila, Sievänen & Tuulentie 2015, 33.) Luontosuhde vahvistuu ja kehittyy lapsuuden luontokokemusten kautta, joita lasta kasvattavat aikuiset ovat mahdollistamassa. Nämä mahdollisuudet tukevat yhteyttä luontoon fyysisten ja psyykkisten kokemusten kautta, jotka auttavat ihmistä löytämään voimavaroja ja tukea itsesäätelyyn oman luontosuhteensa kautta kasvaessaan aikuiseksi. (Bunce & Owens 2025, 10.)

Ihmisen hyvinvointi rakentuu vuorovaikutuksessa lähiyhteisöihin ja yhteiskuntaan, mutta on myös yhteydessä toisella puolella maailmaa elävien ihmisten toimiin sekä kietoutuneena ekologisen ympäristön tilanteeseen. Ihminen ei pelkää olla riippuvainen systeemin muista osista vaan myös vastuussa omasta toiminnastaan suhteessa niihin. Laajimmillaan kaikki maailmassa pienine eliölajeineen ja suurine luontoympäristöineen ovat systeeminen kokonaisuus, jonka ilmiöt kytkeytyvät toisiinsa. Ihmisen hyvinvoinnilla voidaan nähdä olevan neljä osaluuetta. Hyvinvointi koostuu materiaalisten tarpeiden täyttymisestä kohtuullisen elintason puitteissa, eettisesti ja ekologisesti kestävästä toiminnasta suhteessa muihin elollisiin olentoihin ja luontoon, merkityksellisistä ihmissuhteista ja luontosuhteesta sekä fyysisestä-, psyykkisestä- ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. (Nivala & Ryyänen 2024, 210, 229.) Ihmisen on helpompaa olla tyytyväinen elämäänsä

ymmärtäessään pienuutensa osana koko maailmaa. Tämän ymmärryksen saaminen usein helpottuu luontoympäristöissä, joissa voi kokea ympärillään olevan paljon elämää, joka kukoistaa ilman ihmisen vaikutusta siihen. (Mortlock 1994, 99.)

### 3 KOHTI MERKITYKSELLISTÄ ELÄMYSTÄ

#### 3.1 Elämyksellisyys

Luontoelämyksen tuottamia hyötyjä voivat olla luonnon arvostamisen ja itsekunnon vahvistuminen, vapauden ja virkistyneisyyden kokemukset, yhteenkuuluvuuden tunne sekä tunne henkisen ja fyysisen pystyvyyden lisääntymisestä. Aktiivinen tekeminen voi tuottaa erilaisia luontoelämyksiä kuin pelkkä passiivinen katsominen. Elämys on määritelty moniaistiseksi, positiiviseksi ja kokonaisvaltaiseksi tunnekokemukseksi, jolla tuodaan kokijalleen tunne henkilökohtaisesta muutoksesta. Toiminta osana elämystä tuo mukanaan moniaistisuuden ja kokonaisvaltaisuuden. (Tyrväinen ym 2015, 40, 44-45.) Elämysretki-mallissa halutaan juuri korostaa tätä kokonaisvaltaisuutta ja moniaistista kokonaisuutta. Kun lapsille luodaan aistikokemuksiin liittyviä harjoitteita, saadaan heidät pysähtymään rauhoittavan luonnon ääreen. Seikkailukasvatuksen ammatillisen aikuis-koulutuksen opettajana ja elämyspedagogiikan kouluttajana toiminut Timo Lehtonen (2025) kertoo, että ”Luonnonympäristö auttaa usein elämyspedagogisen toiminnan tavoitteiden saavuttamisessa, tarjoaa mahdollisuuksia elämyksiin jo itsessään ja auttaa sekä keskittymään että pysähtymään. Usein myös siirtymä arkisesta ympäristöstä luontoon on keskeisessä roolissa siinä, miten arjesta siirrytään elämyspedagogiseen seikkailuun onnistuneesti ja miten sieltä taas palataan ja tuodaan oivalluksia arkeen.”

Elämyspedagogiikassa painotetaan elämyksiä, kokemuksia ja toiminnallisuutta. Siinä korostuu toiminnallisten ja monipuolisten kasvatusten menetelmien käyttö ja reflektointi. Elämyspedagogiikkaan voi sisältyä ulkoilmaseikkailuita, mutta toiminta voi olla myös esimerkiksi ilmaisua, musiikkia sekä organisatorista ja sosiaalista toimintaa. (Karppinen & Latomaa 2015, 46-48.) Matti Telemäki kuvaa elämyspedagogiikkaa mahdollisuudeksi elämässä suuntautumiseen ja itsemääräämiseen antaen kuitenkin tilaisuuksia kokea ryhmätunnetta ja mahdollisuutta eläytyä toisen ihmisen asemaan, sekä kokea avunantoa toisilta ja toisia kohtaan. (Telemäki 1998, 44.) Elämyspedagogiikassa voidaan kokemuksellisin keinoin itse ja yhdessä tehden sekä oivaltaen yhdistää uusien asioiden oppiminen ja kokeminen voimakkaisiin sisäisiin ja sosiaalisiin kokemuksiin sekä vahvoihin tuntemuksiin.

Kokemukselliseen toimintaan osallistuminen myös lisää yhteisöllisyyden- ja tarpeellisuuden kokemusten kautta itsetuntemusta. (Lehtonen 2025.)

Elämys ja merkitys voidaan nähdä kokemuksen kahtena puolena elämyksen ollessa koettu tilanne ja merkityksen suhde siihen. Elämys kuvaa kokemusmaailmasta tapahtumaa ja merkitys siinä luotua tunnetta ja tarkoitusta. Elämyspedagoginen esimerkki elämysten merkityksellistämistä voi olla esimerkiksi luonnon kokeminen silmän kiinni käyttäen pelkästään muita aisteja. Tunto-, kuulo- ja hajuistin pääasiallinen käyttäminen mahdollistaa tavanomaisesta visuaalisesta havainnoinnista poikkeavan elämyksen. Näin voidaan myös merkityksellistää ihmisen maailmasuhdetta hahmottamalla ympäröivää maailmaa tavallisesta poikkeavilla tavoilla. Yksi elämyksellisyyden merkitys on siis sen herättämässä tunteissa, joiden avulla ihminen voi paremmin ymmärtää kokemusmaailmaansa. (Karppinen & Latomaa 2015, 68-70.) Elämyksellisiä elementtejä voivat olla vieraassa ympäristössä koetut aistilliset kokemukset. Elämyksellisyyden voi merkittävästi purkaa osallistujan varautuneisuutta toimintaa kohtaan ja herkistää oppimiselle ja kasvulle. (Nivala & Ryyänen 2024, 249.) ”Elämyspedagogiikka voi tuottaa ja vahvistaa merkityksellisyyden kokemusta ja lisätä oppimisen motivaatiota kestäväällä ja pysyvällä tavalla.” (Lehtonen 2025). Elämyksen voidaan yksinkertaistaen ajatella olevan merkityksellinen kokemus (Karppinen & Latomaa 2015, 69-71).

### **3.2 Merkityksellisyyden kokemus**

Merkityksellisyyden kokemusta voidaan määritellä monella tapaa ja se onkin siksi terminä haastava. Merkitystä voidaan kuvata teoreettiseksi yleiskäsitteeksi, mutta samaan aikaan arkiseksi ja käytännölliseksi ilmiöksi. Merkitystä voi oppia kokemaan ja saavuttamaan esimerkiksi itsetuntemuksen tai mielekkään tekemisen kautta. Logoterapianakin tunnetussa Viktor Franklinin ajattelussa on kolmen tyyppisiä arvoja, joiden avulla ihminen voi löytää tarkoituksensa. Niitä ovat tekeminen ja luominen, elämykset sekä ihmisen suhtautuminen omaan kohtaloonsa. Kahta ensimmäistä näistä voimme hyödyntää elämysretki-mallissa. Franklinin ajattelussa tekeminen ja luominen määritellään asioiksi, joita ihminen voi antaa maailmalle, kun taas elämykset asioiksi, joita maailma voi antaa ihmiselle. (Aaltonen, Ahonen & Pajunen 2015, 9, 41.)

Filosofi ja teologi Samuel Salovuori (2022) pohtii merkityksellisyyden voimaa kirjassaan. Hän määrittelee halun elää merkityksellistä elämää ihmisen perustarpeeksi, jopa verraten ihmistä ilman tätä halua kasvin omaiseksi olennoksi ilman omaa tahtoa. Salovuori kuvaa ihmisellä olevan paljon vapauksia ja mahdollisuuksia nyky-yhteiskunnassa, kuitenkin todeten, ettei merkityksellisyyden ongelmaa kaikesta ulkoisesta huolimatta ole ratkaistu. (Salovuori 2022, 13-14.) Sellaista ilmiötä ei maailmassa olekaan, johon ei jotenkin liittyisi merkityksen idea. Merkityksellisyyden kokemus on todennäköisemmin saavutettavissa, jos päämäärät todella auttavat ihmistä itseään, muita ihmisiä ja jopa laajempaa kokonaisuutta. (Aaltonen ym 2015, 14, 23.)

Elämän merkityksellisyys ilmentyy ihmisyyteen ja siihen, kuinka yksilön ihmisyyttä näkyy toisille ihmisille. Merkityksellisyyden kokemuksia saa tällöin toisten auttamisesta. Ei riitä, että ihminen saa itse kokea ainutlaatuisuutta, vaan tätä on myös mahdollistettava toisille ihmisille. (Aaltonen ym 2015, 149.) Valtaosalla ihmisistä merkityksellisyys tulee arjen kokemuksista juuri tässä ja nyt. Ihmiset usein nimeävätkin merkityksellisiksi asioiksi elämässään läheiset ihmissuhteensa. Itsensä toteuttaminen, autonomia ja kokemus kyvykkyydestä tukevat merkityksellisyyden tuntemuksien muodostumista. Luonnollinen kokemus on myös merkityksellisyyden tunne hyvien asioiden tekemisestä toisille ihmisille. Oman toiminnan merkittävyyden muiden ihmisten elämään on tutkimuksissa todettu olevan yksilöille suurimpia merkityksellisyyden kokemuksen lähteitä. (Martela 2020, 28:00-33:00, 37:00-38:15.) On tärkeää, että jokainen ihminen saa tehdä ja kokea hyvää. Toista ihmistä kohtaan osoitettu hyvyys luo yhteyden itseä suurempaan merkitykseen. Tällöin ihminen voi olla osa jotain itseään suurempaa: yhteisöä ja yhteiskuntaa. (Salovuori 2022, 89.) Yhteisen merkityksellisyyden kokemuksen voi nähdä jopa kaikkein merkittävimpänä. On hienoa kokea jotain merkityksellistä, mutta se, että kokemuksen saa jakaa toisten ihmisten kanssa tekee siitä vieläkin merkityksellisempää. (Aaltonen ym 2015, 224.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 4.1 Opinnäytetyöprosessin vaiheet

Idea opinnäytetyöhön heräsi luovien ja toiminnallisten asiakastyön menetelmien opiskelun kautta. Pohdinta elämyksellisyydestä ja luonnosta eri sosiaalityön alueilla nousi opinnäytetyön tekijöille tärkeiksi aiheiksi. Asiaa tutkiessa vastaan tuli seikkailukasvatus termi, jossa voi tunnistaa monia sosiaalipedagogisia piirteitä. Eri asiakasryhmien kanssa toimimista pohtiessa, toi seikkailukasvatus kuvaan varhaiskasvatukseen, sillä niitä vaikutetaan yhdistävän paljon. Vaikka lopulta opinnäytetyössä ei päädytty varsinaisesti seikkailukasvatukseen keinoihin, sen kautta löytyi paljon inspiraatiota. Opinnäytetyön kehittämissä luontoelämysten luominen sisätiloihin nousi erittäin mielenkiintoisena mahdollisuutena, jolla lisätä saavutettavuutta esimerkiksi juuri ikäihmisille, joten mahdollisuus kahden eri asiakasryhmän yhteen tuomiselle tuli kahdesta näkökulmasta.

Opinnäytetyön alussa, ideapaperivaiheessa oli pohdittuina käsitteinä seikkailukasvatus, elämyspedagogiikka, luontoyhteys ja elämyksellisyys. Pohdintana oli alustavasti tutkia merkityksellisyyden kokemuksen yhteyttä yksilön hyvinvointiin. Varsinaisen suunnitelman muotoutuessa merkityksellisyyden kokemus nostettiin käsitteistöön ja luontoyhteys terminä sisällytettiin ekososiaalisuus termin alle. Seikkailukasvatus termin todettiin vievän kauemmas aiheesta ja elämyspedagogiikkaa päädyttiin käsittelemään lähinnä elämyksellisyys käsitteen tukena. Hyvinvointi termin ymmärrettiin myös vaativan pidempää tutkimusväliä, joten opinnäytetyössä keskitytään tulosten osalta lähinnä mielialaan. Joskin mielialalla on vaikutusta pitkäkestoisempaan hyvinvointiin, ei tässä opinnäytetyössä voida suoraan olettaa niiden yhteyttä osallistujilla.

Opinnäytetyöhön tarvittiin kaksi yhteistyötahoa, joiden oli tärkeää olla fyysisesti lähellä toisiaan toimintapäivien käytännötoteutuksen kannalta. Toinen opinnäytetyön tekijöistä työskenteli varhaiskasvatuksessa, joten kyseisen yksikön hyödyntäminen tuntui loogiselta. Työyhteisöstä ja yksikön johtajalta tuli vihreää valoa, joten ikäihmisten yksikköä etsittiin tämän jälkeen ensisijaisesti sijainnin perusteella. Toinen opiskelijoista oli suorittanut opintoihin liittyvää tehtävää lähellä sijaitsevassa yhteisöllisen asumisen yksikössä, joten yhteydenotto yksikköön oli

luontevaa ja helppoa. Yksikössä oltiin kiinnostuneita yhteistyöstä. Molempien yhteistyötahojen kanssa tehtiin opinnäytetyösopimukset. Varhaiskasvatuksen yksikköön tehtiin myös suostumuslomakkeet (liite 1), joilla vanhemmat antoivat suostumuksensa lastensa osallistumisesta toimintaan. Perheet saivat suostumuslomakkeiden yhteydessä tiedotteen (liite 2) koskien retkiä. Yhteisöllisen asumisen yksikköön tehtiin tiedote (liite 3), jossa kerrottiin toimintapäivästä ja siihen osallistumisen vapaaehtoisuudesta.

Varhaiskasvatuksen yksikön toimintapäiviä oli kaksi, tämä oli pohjana suunnittelussa elämysretki-mallissa. Mallia voitaisiin toteuttaa pidempikestoisenakin, mutta hyväksi kestoksi ainakin alkuvaiheessa toimintaa koettiin olevan kaksi päivää. Ensimmäinen elämysretki-mallin päivä pitää sisällään luontoretken, josta puhutaan opinnäytetyössä sekä toteutuksessa itsenäänkin elämysretkenä. Varhaiskasvatuksen yksikön sijainnin vuoksi luontoon kuljettiin bussilla. Metsäympäristössä toteutettiin aistihetki, ohjattu leikki sekä vapaata leikkiaikaa. Näiden lisäksi oli eväshetki, jonka yhteydessä tehtiin suunnittelutyötä seuraavan päivän toimintaa varten. Elämysretki-mallin toisen päivän eli elämysretken toiminnalle oli alustavat raamit ja suunnitelmat, mutta lasten ideoita ja ajatuksia haluttiin toteuttaa mahdollisimman paljon. Elämysretki-mallin toisen päivän ohjelmassa oli lasten vierailu yhteisöllisen asumisen yksikössä, jossa lapset kertoivat ikäihmisille luontoretkestään, esittelivät luonnosta keräämiään asioita ja jakoivat lämmintä mehua retkihengessä. Tämän lisäksi esillä oli valokuvia luonnosta, joista osa oli otettu retkeltä sekä luontoääniä soitettiin kaiuttimista. Nämä raamit todettiin toimivaksi ja niiden mukaisesti elämysretki-mallia voi toteuttaa jatkossakin.

Opinnäytetyön toiminnallisiin päiviin osallistuneiden yksiköiden henkilökunnalta saadun palautteen ja opinnäytetyön tekijöiden havainnoinnin sekä aiheeseen liittyvien kirjallisten lähteiden avulla, tehtiin elämysretki-mallin ohjevihko (liite 4) mallin jatkokäyttöä varten. Elämysretki-mallin ohjevihkosta suunnitellessa pohdittiin sen visuaalista ilmettä, miten se soveltuisi sekä fyysiseen muotoon että digitaalisesti jaettavaksi. Varhaiskasvatuksen arki voi olla kovin hektistä ja kiireistä, jolloin työtä helpottaa selkeät ohjeet ja mallit, jotka ovat helposti saavutettavissa. Tämä malli suunniteltiin siten, että se soveltuu varhaiskasvatuksen henkilökunnan tarpeisiin. Mallissa tulee ilmi selkeästi elämysretken eri vaiheet ja ohjeet, miten saat toteutettua oman elämysretken. Lisäksi mallissa on myös muistilista tarvittavista

välineistä, mitä tulee ottaa mukaan retkipäiville. Elämysretki-mallin ohjevihko jaettiin fyysisesti ja digitaalisesti varhaiskasvatuksen yksikköön, jossa opinnäytetyö toteutettiin sekä useampiin muihin kaupungin varhaiskasvatuksen yksiköihin digitaalisessa muodossa.

## 4.2 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tavoite on lasten ja ikäihmisten merkityksellisyyden kokemusten lisääminen elämyksellisin keinoin. Opinnäytetyössä on haluttu luoda toiminnallinen kokonaisuus, joka osallistaa lapsia ja ikäihmisiä yhteiseen kokemukseen tuoden tilaisuuksia kokea oman panoksensa tärkeänä toiselle. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda useammasta kerrasta koostuva luontoyhteyttä korostava elämysretkikokonaisuus eli elämysretki-malli, jota varhaiskasvatuksen yksiköt voivat käyttää yhteistyössä ikäihmisten asumisyksiköiden kanssa. Lapset pääsevät toteuttamaan elämyshetken ikäihmisille oman elämysretkensä perusteella. Ikäihmiset ovat tärkeässä roolissa mahdollistaessaan lapsille tämän ja jakaessaan omaa elämäkokemustaan lapsille toiminnan ohessa.

Tutkimuskysymyksiä lähdettiin pohtimaan aivan opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa ja ne muotoutuivat lopulliseen muotoonsa opinnäytetyön teemojen rajautuessa elämyksellisyyteen ja merkityksellisyyden kokemukseen sekä viitekehyyksen osana päätetty käsiteltävän luontoyhteyttä. Kysymyksissä keskityttiin erityisesti luontokokemuksiin ja merkityksellisyyden kokemuksiin, sillä ne nousevat selkeästi suureen merkitykseen opinnäytetyössä. Opinnäytetyössä pohditaan luontokokemusten vaikutusta lasten ja ikäihmisten mielialaan sekä elämysten yhteyttä merkityksellisyyden kokemuksiin. Kysymykset ovat:

- Miten luontokokemukset vaikuttavat lasten ja ikäihmisten mielialaan?
- Kuinka elämykset vaikuttavat merkityksellisyyden kokemuksiin?

Tutkimuskysymyksillä pyritään löytämään mahdollinen arvo elämysretkien ja sitä vastaavan toiminnan järjestämiselle myös tulevaisuudessa.

### 4.3 Tutkimusasetelma ja toteutus

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Tutkimusasetelmassa on kuitenkin piirteitä sekä toimintatutkimuksesta että laadullisesta-, eli kvalitatiivisesta tapaustutkimuksesta. Toimintatutkimuksen piirteitä tutkimuksessa ovat tutkittavien aktiivinen osallistuminen muutostyön prosessissa, tutkijan ja tutkittavien suhteen perustana on yhteistyö ja se suuntautuu käytäntöön. Kuitenkaan tutkimuksessa ei ole syklisyyttä, eikä näkökulma ole ongelmakeskeinen. Tapaustutkimuksen piirteitä tutkimuksessa on yksityiskohtaisen tiedon kerääminen pieneen joukkoon toisiinsa suhteessa olevia tapahtumia, useat aineistonkeruu menetelmät ja kohteena ovat ryhmät ja niiden prosessit. (Kananen 2014, 11-14, 54, 58.)

Opinnäytetyön viitekehikseksi on valittu sosiaalipedagogiikan alakäsitteeksi luokiteltava ekososiaalisuus. Sosiaalipedagogista työtä kuvataan toimintatutkimuksen kaltaiseksi, sillä työssä pyritään muuttamaan maailmaa niiden ihmisten kanssa, joiden parissa tehdään töitä. Muutostyötä tehdään havainnoiden ja reflektoiden ympäröivää todellisuutta ja arvioiden aikaansaatuja muutoksia sekä kehittämisen tapoja ja asettaen uusia tavoitteita. (Nivala & Rynänen 2024, 235.) Suomen kasvatustieteellisen toimintatutkimuksen johtaviksi asiantuntijoiksi kuvattut kirjailijat kertovat toimintatutkimuksesta Hannu L.T. Heikkisen ja Mervi Kaukon (2023,11.) kirjassa toimintatutkimus: käytännön opas. Toimintatutkimuksessa tavoitteena on käytännön hyöty ja uuden tiedon muodostaminen kyseisestä hyödyistä. Pyrkimyksenä on vaikuttaa rutiineihin ja antaa toiminnalle uutta suuntaa. Usein toimintatutkimus lähtee liikkeelle käytännön ongelmasta työympäristössä, jota tutkija lähtee kehittämään osallistuen itse käytännön toimintaan. (Heikkinen & Kauko 2023,17, 23.)

Vilka ja Airaksinen kuvaavat tutkimusmenetelmien käyttöä toiminnallisessa opinnäytetyössä. Tutkimuksellisen menetelmän käyttöä tulee kuitenkin harkita, sillä se lisää työmäärää huomattavasti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan tutkimuskäytäntöjä käyttää väljemmässä merkityksessä kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Tällöin pyritään turvaamaan tiedon laatu valmiita perustasoisia tutkimuskäytäntöjä hyödyntämällä. Laadullisen tutkimuksen kohdalla aineiston keräämiseen kehoitetaan käyttämään joko lomake- tai teemahaastattelua. (Vilka & Airaksinen 2003, 56-57.)

#### 4.4 Aineiston keruu

Ensimmäinen aineistonkeruu menetelmä oli lomakehaastattelu. Lomakehaastattelu suoritettiin palautekyselynä (liite 5) molempien yhteistyötahojen toimintaan osallistuneiden työntekijöiden kanssa. Lomakehaastattelu toteutettiin niin, että vastaajat pystyivät ilmaisemaan omia ajatuksiaan, kokemuksiaan ja näkemyksiään ilman valmiita vastausvaihtoehtoja. Lomakehaastattelussa oli pääasiassa yhteiset kysymykset, mutta muutamat kysymykset luotiin eri yksiköiden vastajille. Näin toimittiin, jotta saatiin kysyttyä tarkemmin vain toista yksikköä koskevista asioista. Yhteisöllisen asumisen yksiköstä olisi ollut hyvä saada enemmän vastaajia, jotta vastaajamäärät olisivat olleet keskenään vertailukykyisemmät ja vastaajien määrä kokonaisuudessaan olisi ollut suurempi. Yhteisöllisen asumisen yksikössä toiminnalliseen hetkeen henkilökunnasta osa osallistui vain hetken ajan, eikä siten kaikki paikalla olleet vastanneet kyselylomakkeeseen. Kyselylomakkeet annettiin henkilökunnalle heti toiminnallisen hetken päätyttyä.

Vilka ja Airaksinen kuvaavat lomake- ja teemahaastatteluiden muotoa. Lomakehaastattelu he kuvaavat strukturoiduksi lomakkeeksi, jossa kaikilta tutkittavilta kysytään samassa muodossa ja järjestyksessä avoimet kysymykset. Teemahaastattelu he kuvaavat puolistrukturoiduksi vapaammaksi tavaksi kerätä tietoa esim kasvotusten tai puhelinhaastatteluna. (Vilka & Airaksinen 2003, 63.) Kirjassaan Johdatus laadulliseen tutkimukseen Jari Eskola ja Juha Suoranta kuvaavat sen sijaan lomakehaastattelu ainoastaan sellaiseksi, jossa on valmiit vastausvaihtoehdot ja ovat eritelleet puolistrukturoidun- ja teemahaastattelun erillisiksi toisistaan. (Eskola & Suoranta 1998, 3.1.1.) Tässä opinnäytetyössä päätettiin noudattaa Vilkan ja Airaksisen näkemystä, sillä kirjassa käsitellään täsmällisesti asioita toiminnallisen opinnäytetyön näkökulmasta.

Toisena aineistonkeruu menetelmänä käytettiin havainnointia. Havainnointia ei suositella käytettäväksi ainoana aineiston keruu menetelmänä, koska havainnointi kertoo vain siitä mitä ihmiset tekevät tai siitä miltä asiat näyttävät, ei sitä mitä ihmiset ajattelevat. Tästä seuraa, että havainnointi ei vastaa siihen, miksi ihmiset tekevät kuten tekevät. Havainnoinnin lisäksi kannattaa käyttää myös muunlaista tutkimusaineistoa. (Vilka 2015, 143.) Aineistonkeruu menetelmänä

havainnointi oli oivallinen sillä, siten saadaan parhaimmat vastaukset tutkimuskysymyksiin. Osallistujien mielialaa ja merkityksen kokemuksia pystyy hyvin arvioimaan havainnoimalla. Havainnoinnin tukena käytettiin havainnointilomakkeita (liite 6). Havainnointilomakkeessa oli selkeät raamit siitä mitä tutkimuksessa haluttiin havainnoida. Toiminnan aikana havainnoitiin muun muassa osallistujien ilmeitä, liikkeitä sekä sosiaalisuutta. Tutkijat täyttivät omat havainnointilomakkeet heti toimintahetkien jälkeen molempina toimintapäivinä. Tutkijoiden tehdessä havainnointia elämysretkellä tulee ottaa huomioon toisen tutkijan oma aiempi työhistoria ja kokemus osallistujista. Tutkijoiden suhde tutkittavan ilmiöön vaikuttaa havainnoinnin määrään. Tutkijan tietoisuus aiheesta ja mukava olo voidaan kokea ongelmalliseksi tutkimuksen objektiivisuuden kannalta. (Kananen 2010, 50.)

Tutkimuskysymysten ja tutkimustavoitteiden perusteella tulee päättää mitä havainnoidaan. Havainnoinnille voidaan tehdä etukäteen suunniteltu asiarunko, sillä ei ole hyödyllistä tai järkevää lähteä havainnoimaan ihmisiä ilman ennakkosuunnitelmaa. (Vilka 2015, 149.) Opinnäytetyössä havainnointi suoritettiin strukturoidusti. Tutkijoilla oli etukäteen laaditut lomakkeet, johon oli luokiteltu havainnoitavat asiat. (Kananen 2010, 50.) Havainnointi on hyvä tapa kytkeä yhteen aineistonkeruumenetelmiä. Se auttaa näkemään aineistosta saadut asiat oikeissa yhteyksissä sekä voi tuoda ilmiön paremmin esille ja monipuolistaa tutkittavan ilmiön tietoja. Osallistavassa havainnoinnissa tutkijat ovat mukana tutkimuksen toiminnassa, ja vuorovaikutus asiakkaiden kanssa on osa aineistonhankintaa. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 4.2) Tässä opinnäytetyössä käytettiin osallistavaa havainnointia, minkä tavoitteena oli osallistaa päiväkodin henkilökuntaa, jotta he kiinnostuisivat itse toiminnasta ja motivoituisivat jatkamaan toimintaa ilman ulkopuolista ohjaajaa. Osallistava havainnointi on luotu, jotta tutkittavat saataisiin osalliseksi toimintaan niin, että he voisivat jatkaa toimintaa myös tutkijan vetäytyttyä tutkimuksen loputtua (Sarajärvi & Tuomi 2018, 3.2).

#### **4.5 Aineiston analyysi**

Toiminnallisen opinnäytetyön laadullisessa tutkimuksessa kerättyä tietoa ei ole välttämätöntä analysoida, vaan sitä voisi käyttää pelkästään lähteenä kuten esimerkiksi konsultaatiota. Analysointia on kuitenkin järkevää käyttää, jos halutaan käyttää sitä selvityksenä sisällöllisten valintojen perusteluun. (Vilka & Airaksinen

2003, 64.) Tässä opinnäytetyössä kerättyä laadullista tietoa käytetään elämysretki-mallin kehittämiseen, joten analysointi on koettu järkeväksi tehdä. Laadullista aineistoa voi analysoida usealla tavalla. Tarkoituksena on valita analysointitapa, joka parhaiten tuo vastauksen tutkimuskysymyksiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 224.)

Sisällönanalyysia voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen analyysi menetelmänä. Laadullisen tutkimuksen aineisto pilkottiin ja ryhmiteltiin erilaisten aihepiirien mukaan, tätä kutsutaan teemoitteluksi. Teemoittelussa aineisto jaetaan keskeisiin aiheisiin eli teemoihin. Siten pystytään vertailla tiettyjen aiheiden esiintymistä aineistossa. Teemoja voidaan muodostaa aineistolähtöisesti tai teorialähtöisesti. Aineisto järjestetään teemojen mukaan esimerkiksi taulukoinnin avulla. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 4.1., 4.2.)

Tutkimusaineiston analyysi etenee vaiheittain. Ensin aineisto käydään läpi ja sen sisältöön perehdytään, sitten aineistosta etsitään pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistetyt ilmaukset listataan ja niistä etsitään samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään ja niiden perusteella muodostetaan alaluokat. Alaluokkia yhdistämällä muodostetaan yläluokkia, joista voidaan yhdistää pääluokkia. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 4.4.3.) Tässä opinnäytetyössä toimittiin edellä mainitusti yhdistäen aineistoa kokoaviksi yläluokiksi. Yläluokista näkyy aineistosta nousseet teemat, joita käsitellään tuloksissa.

TAULUKKO 1. Luonto, elämyksellisyys ja merkityksellisyiden kokemukset elämysretkellä.

<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>
Tunnelmallisuus	Miljö	Ympäristö
Luonto tärkeänä elementtinä	Luonnonläheisyys	
Haastava vuodenaika	Muuttuva luonto	
Aktiviteettien kirjo	Monipuolisuus	Ihmisen toiminta
Saavutettavuuden huomiointi	Saavutettavuus	
Toiminnan helppous	Matala kynnyks	
Hyvä vaihtelu arkeen	Muutos	
Vaikuttavuus arjessa	Osallistuminen	Hyvinvointi
Koettu merkityksellisyys	Osallisuus	
Työntekijöille merkityksellistä	Mielekkyyys	
Ikäpolvien kohtaaminen tärkeää	Yhteisöllisyys	
Luonto osaksi arkea on hyvä	Terveys	

TAULUKKO 2. Havainnot osallistujien toiminnasta

<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>
Osa lapsista vaati rohkaisua ja ohjausta osallistumiseen	Kannustaminen	Lapsen tarpeet
Toiminnan alussa jännitystä	Uuden kokeminen	
Innostus, kun ikäihminen halusi kuulla mitä lapsi kertoo	Huomioiduksi tuleminen	
Useimmat lapset puheliaita ja sosiaalisia	Ulospäinsuuntautuneisuus	Reaktiot
Virittyneisyys näkyi rauhattomana käytöksenä	Virittyneisyys	
Talvi toi haasteita leikkien sisältöön	Luovuus	
Vastalauseita tuli, kun piti lopettaa ja lähteä	Mielenkiinto	Kokemukset
Lapsi pysähtyi ihmettelemään	Kiinnostuminen	
Osalla kiinnostus jatkaa toimintaa	Innostuminen	
Odottamisen haasteet	Malttamattomuus	
Kaikki osallistuivat omalla tavallaan	Yksilölliset tarpeet	Yksilöllisyys
Osa halusi välillä vain seurata	Oma mukavuusalue	
Eri osat retkeä miellyttivät eri lapsia	Eriävät mieltymykset	

## 5 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 5.1 Lapsen tarpeet, ihmisen toiminta ja kokemukset

Toiminnan monipuolisuus ja aktiviteettien kirjo nousi positiivisena tuloksena. Lapset pääsivät toimimaan erilaisissa tilanteissa ja kynnys toimintaan oli matala niin lasten kuin ikäihmistenkin kohdalla. Toiminta toi vaihtelua arkeen kaikille osallistujille työntekijät mukaan lukien. Lapset pääsivät harjoittelemaan muutosta arki-rytmeihin ja ikäihmisille vaihtelu oli mielekäästä. Huomioitavaa oli kuitenkin, että ikäihmiset olivat yhteisöllisen asumisen yksikössä tottuneet lasten käyvän pitämässä lauluesityksiä, joten osa jäi ihmettelemään, miksi lapset eivät vierailulla laulaneet mitään. Puutteita toiminnassa oli asumisyksikössä tapahtuvassa osuudessa saavutettavuuden kohdalla. Luontoäänet olivat liian hiljaisia, eivätkä kaikki ikääntyneet osallistujat kuulleet niitä kunnolla, ja siten osa elämyksestä jäi kokematta.

Uudenlainen kokemus jännitti osaa lapsista erityisesti asumisyksikössä vierailun osalta, mutta rohkaisun ja ohjauksen avulla lapset pystyivät osallistumaan. Kannustamisella lapset osallistuivat toimintaan jokainen tavallaan. Lapsilla oli haasteita odottamisessa, joka näkyi välillä malttamattomuutena. Kiinnostuminen näkyi toiminnassa esimerkiksi paikalleen pysähtelynä, jolloin lapsi keskittyi johonkin tarkasti hetken aikaa. Ikäihmisillä oli aikaa kuunnella lapsia ja he osoittivat halua- vansa kuulla mitä lapset olivat tehneet ja mitä heillä oli kerrottavana. Lapsista näki, kuinka innostavaa heille oli saada kokea tulevansa nähdyksi. Lapset ilmaisivat innostusta vastaavaan toimintaan jatkossakin. Mielenkiinto ja innostus toimintaan näkyi myös siitä, että aiheutui vastalauseita, kun oli aika päättää toiminta. Molempina toiminta päivinä, jotkut lapsista ilmaisivat, etteivät vielä haluaisi lähteä ja lopettaa.

Voidaan päätellä, että toiminnan monipuolisuus sekä matala kynnys osallistumiseen tukivat kaikkien osallistujien mukavaa oloa toiminnan aikana. Toiminta toi myös kaivattua vaihtelua niin lasten kuin ikäihmisten arkeen sekä turvallisen paikan kohdata toisiaan. Elämyshetki tuki eri sukupolvien välistä vuorovaikutusta ja

se koettiin kaikkien osallistujien toimesta merkitykselliseksi kokemukseksi. Tulokset osoittavat myös, että vaikka lapsia vierailu ikäihmisten luona jännittikin, se oli positiivinen kokemus ja heillä on halua vierailla siellä uudelleen.

## 5.2 Hyvinvointi ja yksilöllisyys

Osallistujat kokivat elämysretken ja -hetken merkityksellisiksi. Moni lapsi koki toiminnan aikana osallisuuden tunteita. He pääsivät osallistumaan ja vaikuttamaan ikäihmisten arkeen sekä kertomaan itse, mitä olivat retkellä tehneet. Elämysretken aikana osallisuus näkyi myös ikäihmisten toimesta siinä, kuinka he saivat olla osallisena lasten arjessa ja kuinka merkityksellinen tämä kokemus oli heille. Osallisuus termiä suomen kielessä käytetään monissa merkityksissä. Usein siihen liittyy mahdollisuus vaikuttaa, yhteisöön mukaan pääseminen ja sisäpuolisuuden tunteita. Osallisuus monesti tapahtuu ihmisen ja yhteisön välisissä suhteissa, silloin ihminen kokee olevansa osa vuorovaikutuksellista yhteisöä ja kokee siihen kuuluvuutta. (Nivana & Ryyänen 2018, 160-161.) Elämysretki ja elämyshetki olivat mieleisiä myös yksiköiden työntekijöille. Työntekijät molemmissa yhteistyötaidoissa kokivat toiminnan hyödylliseksi ja mielekkääksi toteuttaa asiakkailleen. Mielekkäät hetket työssä kannustavat jatkamaan ja tekemään vastaavanlaista toimintaa jatkossakin.

Yhteisöllisyys oli vahvasti läsnä toiminnan aikana. Eri ikäpolvien kohtaaminen oli erityisen tärkeää niin lapsille kuin ikäihmisillekin. Monet lapset eivät kohtaa arjessaan paljon ikäihmisiä omien isovanhempiensa lisäksi. Ikäihmisetkään eivät asumisyksiköissä usein kohtaa lapsia, joten pikainenkin kohtaaminen lasten kanssa oli selkeästi monelle ikäihmiselle kovin tärkeää. Ikäihmiset olivat innokkaina kohtaamassa ja juttelemassa lasten kanssa. Monelle ikäihmiselle on tärkeää tavata ja toimia toisten ihmisten kanssa. Ikäihmiset saattavat tiedostamattaan lopettaa harrastuksia tai vältellä sosiaalisia tilanteita näkö- tai kuulohaasteiden vuoksi. Kun ikäihmisille annetaan mahdollisuus sosiaaliseen osallistumiseen se voi edistää heidän elämänlaatuaan. (Mikkola & Viljanen 2015.)

Moni ikäihminen kärsii erilaisista toimintakykyä heikentävistä haasteista, jolloin esimerkiksi luontoon pääseminen hankaloituu huomattavasti ja luontokokemuk-

set saattavat jäädä vähäisiksi. Luonto tarjoaa monenlaisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia, yleisimmät ovat stressin lieventyminen, negatiivisten tunteiden väheneminen ja mielialan koheneminen sekä tarkkaavaisuuden lisääntyminen. On todettu, että luonnossa oleminen ja sinne helppo pääsy parantavat lasten tunteiden hallintaa sekä lapsuusiän luontokokemukset ennaltaehkäisevät mielenterveyden haasteita myöhemmällä iällä. Suomalaisten tyypillisin liikuntaympäristö on metsä, joka on todettu monen mielipaikaksi. Luonto kannustaa aktiiviseen liikumiseen, sillä se tuntuu vähemmän rasittavalta kuin sisätiloissa. (Tyrväinen 2023.)

Kaikki toimintapäiviin osallistuneet saivat osallistua omalla tavallaan. Kaikille osallistuneille annettiin mahdollisuus myös vain esimerkiksi seurata mitä muut tekivät ja sai osallistua juuri niin paljon kuin itse halusi. Toiminnan aikana otettiin huomioon lasten ja ikäihmisten yksilölliset tarpeet. Kaikkia kuitenkin kannustettiin osallistumaan. Moni lapsi kertoi sanallisesti mistä piti eniten ja mistä vähiten. Toiminnassa pyrittiin huomioimaan myös ikäihmisten aistien heikentymiset. Elämyshetken aikana haluttiin aktivoida mahdollisimman monia aisteja. Hetken aikana näytettiin kuvia retkeltä, kuunneltiin metsän ja lintujen ääniä sekä katseltiin ja tunnusteltiin metsän antimia mitä lapset olivat keränneet. Lopuksi tarjoiitiin myös lämmintä mehua. Aistiongelmia koskevat suurinta osaa ikäihmisistä. Yli 75-vuotiaista puolilla on heikentynyt kuuloaisti ja joka neljännellä on heikentynyt kaukonäkö. Kuulon ja näönhaasteita voi pienilläkin teoilla huomioida ikäihmisille suunnitellussa toiminnassa ja siten edistää ikäihmisten osallistumista toimintoihin. (Mikkola & Viljanen 2015.)

Tuloksista voidaan päätellä elämysretken ja -hetken vahvistaneen osallistujien osallisuuden kokemusta. Lapset saivat itse kokea vaikuttavansa positiivisesti ikäihmisten arkeen. Ikäihmiset kokivat toiminnan aikana iloa nähdessään lapsia ja saivat myös merkityksellisyyden kokemuksia yhteisöllisestä hetkestä. Toiminta vaikutti myös positiivisesti työntekijöihin, mikä voi lisätä motivaatiota työhön sekä työhyvinvointia ja mielekkyyttä.

### 5.3 Ympäristö ja reaktiot

Toiminnan aikana niin aikuiset kuin lapsetkin kokivat luonnon tärkeäksi elementiksi. Retki antoi mahdollisuuden nauttia Suomen luonnosta ja tutkia ympäristöä. Metsä on kaikkina vuoden aikoina kaunis ja tunnelmallinen ja vaikka luonnosta nautittiinkin paljon, talvi oli haastava vuodenaika toimintaan. Suomen luonto ja vuodenaajat tuovat muutoksia elämysretken sisältöön. Talvi, pakkanen ja lumi vaikuttavat paljon luonnon kasvillisuuteen. Luonto ei ollut yhtä monipuolinen kuin muina vuodenaikoina. Toiminnassa piti käyttää paljon luovuutta ja mielikuvitusta, jotta sen sai toimimaan. Luovuus lisäsi kuitenkin toimintaan itsessään erilaisen näkökulman, eikä sitä voi nähdä pelkästään huonona puolena.

Lapset olivat toiminnan aikana kovin ulospäinsuuntautuneita. Se näkyi paljon innostuneisuutena ja sosiaalisuutena. Lapset kyselivät ja juttelivat paljon sekä olivat reippaasti mukana toiminnassa. Uudet paikat lisäsivät lasten virittyneisyyttä, joka retken aikana näkyi jokseenkin rauhattomana käytöksenä. Osalla lapsista oli haasteita odottaa ja kuunnella sekä toteuttaa ohjeiden mukaista toimintaa. Tähän varmasti vaikuttaa jokaisessa lapsiryhmässä lasten luonteenpiirteet ja temperamentti, mutta virittyneisyys vaikutti lisääntyvän retkellä lähes kaikilla lapsilla esimerkiksi bussimatkoilla, jotka saattoivat olla jännittäviä tai enemmän arjesta poikkeavia lapsille.

Tuloksista voidaan päätellä, että elämysretki vaikutti positiivisesti lasten sen hetkiseen mielialaan. Elämysretki kannatta toteuttaa muulloin kuin talvella, jotta luonto on monipuolisempaa. Toiminta elämysretkellä vaatii tarkkuutta ja luovuutta sekä odottamista ja kärsivällisyyttä, jonka vuoksi retkeä suositellaan sen ikäisille lapsille, jotka omaavat näitä taitoja tai kykenevät niiden harjoitteluun. Lapset näyttivät monipuolisesti tunteitaan ja ajatuksiaan toiminnasta. Lapset pitivät luonnossa olemisesta ja osoittivat kiinnostusta siihen jatkossakin, joka on tärkeä askel luontosuhteen kehittämisen kannalta. Elämysretki mahdollisti luonnon tutkimisen ja luonnosta nauttimisen.

## 5.4 Yhteenveto

Opinnäytetyössä tehdyn tiedonkeruun ja tutkimuksen perusteella voidaan todeta luontoelämysten kokemisen ja merkityksellisyyden tunteiden välillä olevan yhteys. Tämä pitää paikkansa erityisesti silloin kun elämykset koetaan yhdessä muiden ihmisten kanssa, jolloin merkityksellisyyden kokemus on yhdessä jaettua. Kokemuksilla on positiivinen vaikutus osallistujien mielialaan, vaikka pidempää hyvinvointivaikutusta ei voida tämän tutkimuksen perusteella arvioida. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääntymisellä on kuitenkin todettuja yhteyksiä yksilöiden hyvinvoinnille. Yksilöllisillä mahdollisuuksilla osallistua toimintaan oli mielekkyyttä lisäävä vaikutus osallistujissa. Luontokokemukset vaikuttivat osallistujien mielialaan positiivisesti. Lapset kokivat elämysretken tärkeäksi kokemukseksi ja se herätti heissä paljon ilon ja innostuksen sekä uteliaisuuden tunteita. Retki myös lisäsi heidän sosiaalisuuttaan ja fyysistä aktiivisuuttaan. Parhaimmillaan luontokokemukset lisäsivät myös lasten luovuutta ja kiinnostusta luonnon monimuotoisuuteen sekä vahvistivat osallistujien luontosuhdetta.

Ikäihmisten arjessa tulisi huomioida yksilölliset tarpeet sekä heille tärkeiden ja merkityksellisten asioiden ylläpidosta huolehtiminen. Ikäihmisille luontokokemukset elämyshetkellä olivat tärkeitä. Elämyshetki tarjosi rauhallisuutta ja esteettisesti miellyttävän kokemuksen. Luontoelementti lisäsi yhteisöllisyyttä ja positiivisia kohtaamisia lasten ja muiden osallistujien kanssa. Myös aistien virittäminen voi herättää voimakkaita muistoja ja tunteita, esimerkiksi lapsuudesta tuttu luonto tai sen tuoksut voivat tuoda mieleen mielekkäitä hetkiä ja lisätä psyykkistä hyvinvointia. Nämä vaikuttavat mielialaan erityisesti silloin, kun muistisairaudet tai ikääntyminen tuovat haasteita arkeen.

Elämysretken ja -hetken vaikutusten voidaan arvioida olleen positiivisia kaikille osapuolille. Kokonaisuutena voidaan todeta, että elämysretki ja -hetki lisäävät osallistujien hyvinvointia, osallisuutta ja positiivista vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Mallin hyvinvointivaikutuksista pääsevät nauttimaan niin lapset, ikäihmiset kuin mukana olevat työntekijätkin. Tulokset osoittavat, että elämysretken kaltaista toimintaa on kannattavaa toteuttaa osana varhaiskasvatuksen arkea.

## 6 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa pohdittiin esteellisyyttä opinnäytetyön aiheetta koskien, sillä toinen opinnäytetyön tekijöistä oli töissä varhaiskasvatuksen yksikössä, jonka kanssa tehtäisiin yhteistyötä. Esteellisyydellä tarkoitetaan sitä, että opinnäytetyön tekijä on käsiteltävään asiaan tai asianosaisiin sellaisessa suhteessa, joka saattaisi vaarantaa puolueettomuuden (Arene 2024, 8). Toimintatutkimuksissa kuitenkin useimmiten pyritään tiiviiseen yhteistyöhön tutkijan ja kaikkien osallistujien välillä ja idea tutkimukseen lähteekin usein juuri esimerkiksi tutkijan omalta työpaikalta (Heikkinen & Kaukko 2023, 18, 23). Opinnäytetyön toinen tekijä ei tuntenut yksikköä, sen henkilökuntaa tai lapsia entuudestaan, joten tällä pyrittiin tuomaan havainnointiin ja vuorovaikutukseen puolueeton henkilö. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuitenkin luoda malli, jota varhaiskasvatuksen yksiköt voivat käyttää ilman ulkopuolista toimijaa, joten tähän näkökulmaan saa paljon hyötyä siitä, että toinen opinnäytetyöntekijöistä on itse työskennellyt yksikössä.

Osa opinnäytetyön eettistä toteuttamista on riittävä perehtyneisyys aiheeseen (Arene 2024, 8). Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää pystyä yhdistämään ammatillinen teoreettinen tieto ammatilliseen käytäntöön (Vilkkä & Airaksinen 2003, 41-42). Tätä opinnäytetyötä varten on perehdytty seikkailukasvatukseen ja elämyspedagogiikkaan, jonka kautta on löydetty lisää aiheita, kuten ekososiaalisuus, johon on perehdytty sosiaalipedagogiikan kautta. Tärkeäksi osaksi opinnäytetyön alkuvaiheessa osoittautui lähteiden laaja tutkiminen ja sen jälkeen tarkempi rajaaminen yhteneväisyyksien löydyttyä. Lähteitä on opinnäytetyössä pyritty käyttämään monipuolisesti niin netistä kuin kirjaston kirjoista, suomenkielisistä ja englanninkielisistä lähteistä. Lähteinä on pyritty käyttämään pääasiassa viimeisen kymmenen vuoden aikana julkaistua uutta kirjallisuutta ja tutkimustietoa, mutta on huomioitu myös vanhempia aineistoja niiden ajankohtaisuutta harkiten. Aiheet ovat yhdistyneet toisiinsa eri lähteiden kautta ja asioiden yhteydet tukevat luotettavaa kokonaisuutta. Teoria tukee toteutunutta toimintaa ja sen tulokset ovat yhteneviä teoreettisen pohjan kanssa. Opinnäytetyössä tuotettiin toimintapäivien, palautteen ja teorian perusteella ohjevihkonen elämysretki-mallin jatkokäyttöä varten.

Opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa ja se on julkinen asiakirja. Tämä tarkoittaa, ettei se saa sisältää lain mukaan salassa pidettäviä tietoja kuten henkilötietoja. (Arene 2024, 16.) Tässä opinnäytetyössä on sovittu yhteistyötahojen osalta myös yksiköiden pysyvän anonyymeinä. Kaikki tutkimustulokset on ilmaistu opinnäytetyössä niin, ettei niistä voi tunnistaa yksilöitä. Tunnistetietoja sisältävät aineistot kuten kyselylomakkeet säilytetään vain opinnäytetyön valmistumiseen saakka, jonka jälkeen ne tuhoetaan. Toimintaan osallistuminen oli kaikille osallistujille vapaaehtoista. Lasten huoltajat allekirjoittivat suostumuslomakkeet (liite1), joilla antoivat luvan lasten osallistumiselle retkeen, jossa tehtiin opinnäytetyötä koskevaa tutkimusta. Ikäihmiset saivat itse päättää osallistumisestaan ja heillä oli mahdollisuus poistua niin halutessaan. Molempiin yksiköihin oli tehty tiedotteet (liite 2 ja 3) tapahtumasta.

Saavutettavuus on huomioitu opinnäytetyön toteutuksessa ja tuotoksessa. Saavutettavuutta opinnäytetyön kirjallisissa tuotoksissa ovat hyvä tekninen toteutus, helppokäyttöisyys ja sisällön ymmärrettävyys (Arene 2024, 16). Opinnäytetyön raportti on tehty Tampereen ammattikorkeakoulun raporttipohjaan, jossa on huomioitu saavutettavuus. Elämysretki-mallin ohjevihko on tehty helppokäyttöiseksi ja sisällöltään ymmärrettäväksi.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuusarvion tekeminen on haasteellista, sillä luotettavuusmittarit ovat suunniteltu alun perin luonnontieteisiin, kuten fysiikkaan ja kemiaan. Luotettavuusmittarit eivät sovellu yhteiskuntatieteisiin yhtä hyvin, sillä ihmisen tai ihmisryhmän tutkiminen ei ole rationaalista. Ihminen on ajatteleva ja tunteva yksilö, joka voi muuttaa toimintaansa koska vain ilma syytä. Luotettavuuskysymykset tulee ottaa huomioon jo tutkimuksen alussa. Aineiston keruun ja analysoinnin jälkeen luotettavuutta ei voi enää parantaa, sillä luotettavuus on liitoksissa tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa. Jälkikäteen luotettavuuden parantaminen on täysin mahdotonta. Kvalitatiivisen tutkimuksen yksi tärkeimmistä uskottavuuden luojista on hyvä dokumentaatio. Tutkimuksen kaikkia vaiheita ja valintoja tulee perustella kattavasti. Muistiinpanojen ja päiväkirjan pitäminen on suotavaa, sillä jälkeinpäin asioiden muistaminen on lähes mahdotonta. Kun opinnäytetyössä valitaan tiedonkeruu, analysointi ja tutkintamenetelmä on hyvin tärkeää kirjata valintojen syyt ja perustelut näille. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös tutkimuksen ristiriidattomuus eli eräänlainen reliabiliteetti. Ai-

neiston teemoittelussa voi olla tulkinnanvaraa, jolloin on hyvä varmistaa, että tutkijat saavat samoja johtopäätöksiä, mitä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Hyvä tapa lisätä luotettavuutta on varmistaa aineiston tulkinta myös tutkitun kannalta. (Kananen 2010, 68-70.)

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite on saavutettu. Osallistujat saivat merkityksellisyden kokemuksia elämyksellisin keinoin. Opinnäytetyössä saatiin luotua tarkoituksen mukainen malli. Elämysretki-mallin suunnitelmaan ei tarvinnut tehdä suuria muutoksia palautteiden perusteella. Toimintapäivien aikana saatujen palautteiden pohjalta pystyttiin tekemään kuitenkin esimerkiksi saavutettavuuteen liittyviä huomiota, jotka ilman käytännön kokeilua olisi voinut jäädä huomaamatta. Alunperin toimintapäivät oli suunniteltu järjestettävän syksyllä, mutta yhteistyötahtojen etsiminen aloitettiin liian myöhään ja lupa- ja sopimusasioihin koettiin tarpeelliseksi varata enemmän aikaa niiden asiamukaisen hoitamisen varmistamiseksi. Toimintapäivät siirtyivät talveen. Monet retkelle suunnitellut ohjatut toiminnot olisivat olleet helpompi toteuttaa syksyllä tai vaihtoehtoisesti keväällä. Talvi pakotti käyttämään luovuutta enemmän. Talviretkeily toi mukanaan idean lämpimästä mehusta, jonka nauttiminen kylmässä toi elämyksellisen aistikokemuksen. Talvitoteutuksessa nähtiin paljon hyvää, mutta siihen täytyy olla valmis panostamaan enemmän.

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää mahdollistaa lapsille elämyksellisiä kokemuksia esimerkiksi erilaisten aistikokemusten ja retkien kautta. Luonnon läheisyys ja monimuotoisuus vahvistavat ja laajentavat lasten maailmankuvaa. Esimerkiksi luonnon erilaiset äänet ja tuoksut sekä pinnat tuovat luonnon lähemmäs heidän arkeaan lisäten ymmärrystä ympäröivästä maailmasta. Lapsi voi oppia luonnon kautta tuntemaan ympäristöään ja ymmärtämään omaa rooliansa osana maailmaa sekä kehittää itsetuntemustaan. Lapsille vapaamuotoinen leikki oli tärkeää, eikä sen merkitystä oltu etukäteen osattu täysin olettaa. Toiminnan aikana ja palautteessa kuitenkin huomattiin, että lapset nauttivat luonnossa leikkimisestä ja pääsivät käyttämään mielikuvitustaan ja luovuuttaan haluamallaan tavalla. Osa lapsista sanoittivat vapaan leikkiajan metsässä olleen paras kohta päivässä. Lapset saavat elämysretkellä kohdata luonnon moninaisuuden lisäksi eri ikäisiä ihmisiä ja kehittyä täten osana monimuotoisempia yhteisöjä. Vieraillessaan ikäihmisten asumisyksikössä eri osallistujat saavat jakaa toistensa kanssa monenlaisia tunnekokemuksia hämmennyksestä, uuden oppimisesta, iloon ja riemuun. Eri ikäisten ihmisten kohtaamisessa on monen tasoisia merkityksiä. Pelkästään ikääntyneiden tarvitsemat apuvälineet ja liikkumisen haasteet voivat olla lapsille

oppimiskokemus. Erilaisten ihmisten tapaaminen ja vuorovaikutus heidän kanssaan luo pohjan hyvälle kasvatukselle ja kasvulle. Ikäihmiset puolestaan saavat lasten kautta päiviinsä ääntä, iloa ja intoa. Ikäihmiset mahdollistivat toimintaan osallistumalla sen, että lapset pääsivät toteuttamaan elämyshetken. Lasten läsnäolo tuo ikäihmisen päivään mukavaa ajankulua ja luontevaa vuorovaikutusta. Toiminnallinen elämyshetki tuo myös mahdolliselle muistisairaalle ikäihmiselle siinä hetkessä aidon kohtaamisen ja ilon sekä turvallisuuden tunteen, vaikka ei sitä välttämättä myöhemmin muistaisikaan.

Opinnäytetyön haasteet painoutuivat erityisesti aineiston keruun haasteisiin. Eleiden havainnointi todettiin vaikeaksi, koska havainnointilomakkeessa oli jo eroteltu sosiaalisuus, ilmeet, liikeilmaisut ja asennot, joiden tulkittiin olevan eleitä. Eleiden käsite koettiin tämän vuoksi vaikeaksi, ja siten myös turhaksi, koska käsite oli jo kuvattu monin eri tavoin. Aineiston keruun haasteena oli myös kyselylomakkeiden vähäinen vastausmäärä sekä avoimien kysymysten lyhyemmät vastaukset. Hoivayksikön henkilökuntaa olisi voinut ohjeistaa myös tarkemmin, ja kyselylomakkeen olisi voinut antaa heille jo ennen toiminnan aloittamista, jotta vastaajien määrä olisi voinut olla suurempi. Varhaiskasvatus yksikön henkilökunnan vaihtuvuus toimintapäivinä oli merkittävä, eli osallistujat eivät saaneet elämysretkestä ja -hetkestä täyttä kuvaa ja tarkoitusta. Opinnäytetyön kannalta olisi ollut hyödyllisempää, että kaikki työntekijät olisivat sitoutuneet vastaamiseen. Myös osa varhaiskasvatuksen työntekijöistä jätti vastaamatta kyselylomakkeeseen. Samoin työntekijöiden vastausten laatu oli osittain puutteellista, eikä vastauksia pystytty analysoimaan kovin syvällisesti. Varhaiskasvatuksen yksikössä oli myös tiedonkulun haasteita, koskien toiminnan tarkoitusta, tavoitetta ja aikataulua. Lasten huoltajille oli tehty ohjeistukset ja saatekirjeet, jotka olivat hyödyllisiä ja ne tavoittivat huoltajat hyvin. Henkilöstön tiedottamisessa luotettiin liikaa yksikön sisäiseen tiedottamiseen, joka oli puutteellista. Opinnäytetyön tekijät olisivat voineet tiedottaa henkilökuntaa paremmin laatimalla heille tiedotteen tulevasta toiminnasta. Tiedotteessa olisi ollut hyvä kuvata toiminnan tarkoitus ja tavoite, sekä kuvata osallistujien roolit sekä antaa tarkempaa tietoa tulevasta toiminnasta ja aikataulusta.

Suomessa ikäihmisiä on paljon ja ammattilaisten resurssit rajalliset. Suuret ikäluokkamme ikääntyvät ja monia varmasti mietityttää mielekäs vanhuus. Elämys-

retki-mallin avulla suurin osa resursseista tulisi varhaiskasvatuksen puolelta sisältyen heidän arkeensa, mutta toiminta toisi suurta hyötyä myös ikäihmisten palveluihin. Mielekkään arjen täytyy olla kaikille saavutettavampaa. Vaikka tässä opinnäytetyössä yhteistyötaho oli yhteisöllisen asumisen yksikkö, voidaan yhteistyötä tehdä myös muunlaisten ikäihmisten asumisyksiköiden kanssa, ehkä rikkaampaa olisikin toteuttaa toimintaa myös yksiköissä, jotka eivät järjestä muuten niin paljoa yhteisöllistä toimintaa.

Toiminnan haluttaisiin jatkuvan ja laajan tiedottamisen toivotaan kannustavan edes joitakin yksiköitä tarttumaan ideaan. Opinnäytetyön tekijät näkevät mallilla olevan suuri jatkokäyttöinen potentiaali, jos se vaan saataisiin jakoon niin, että yksiköt innostuvat sitä käyttämään. Sosionomilla on osaamista yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin edistämisestä sekä ymmärrystä kohtaamisen tärkeydestä. Varhaiskasvatuksessa sosionomilla voisi olla tärkeä rooli elämysretki-mallin toteuttamisessa. Yhtenä vaihtoehtona nähdään, että elämysretki-malli voitaisiin ottaa laajaan käyttöön esimerkiksi yksittäisessä kunnassa niin, että kaikki kunnan varhaiskasvatuksen yksiköt ottaisivat mallin käyttöön. Malli olisi mahdollista myös ottaa käyttöön valtakunnallisesti esimerkiksi mainitsemalla vastaavanlaisen toiminnan käytön varhaiskasvatussuunnitelmassa. Elämysretki-mallin toteuttaminen ei vaadi ylimääräisiä resursseja, sillä ympäristökasvatus on jo osa varhaiskasvatussuunnitelman mukaista toimintaa. Kun ympäristökasvatukseen lisätään ikäpolvien välinen kohtaaminen sekä merkitykselliset elämykset saadaan aikaan positiivisia tuloksia. Jatkotutkimuskohteena voisi olla elämysretki-mallin säännöllisen käytön pitkäkestoisten hyvinvointivaikutusten kartoittaminen, jota ei ollut tämän opinnäytetyön aikana mahdollista tutkia.

## LÄHTEET

Aaltonen, T., Ahonen, P. & Pajunen, H. 2015. Merkityksen kokemus. Näkemyksiä ja kysymyksiä. Helsinki: Auditorium.

Arene. 2024. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 6.4.2025. <https://arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2025/AMMATTI-KORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTI-SET%20SUOSITUKSET%202025.pdf?t=1739803988>

Bunce, H. L. I. & Owens, M. 2025. A generational relational model of nature and mental wellbeing: results of a qualitative analysis. *Frontiers in psychology*. Viitattu 4.5.2025. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1469507>

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. E-kirja. Tampere: Vastapaino. Viitattu 17.3.2025. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.elibslibrary.com/reader/9789517685047>

Heikkinen, H. & Kaukko, M. (toim.) 2023. Toimintatutkimus. Käytännön opas. Tampere: Vastapaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Jansson, A. 2022. Joutsenparin näkeminen toi lohtua – Luontomenetelmillä hyvinvointia. Julkaistu 10.10.2022. Vanhustyön keskusliitto. Viitattu 11.5.2024. <https://vtkl.fi/joutsenparin-nakeminen-toi-lohtua-%e2%88%92-luontomenetelmilla-hyvinvointia>

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona: Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karppinen, J.A. & Latomaa, T. 2015. Seikkaillen elämyksiä 3. Suomalainen seikkailupedagogiikka. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Lehtonen, T. seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan asiantuntija. 2025. Sähköpostiviesti 3.5.2025.

Martela, F. 2020. Kuinka elää merkityksellistä elämää? Luento. YouTube-video. Julkaisija Filosofian Akatemia Oy 17.4.2020. Viitattu 12.5.2025. <https://www.youtube.com/watch?v=hzUTI6zSaPY>

Mikkola, T. & Viljanen, A. 2015. Aistien heikkeneminen rajoittaa ikäihmisten sosiaalista elämää. Vanhustyön keskusliitto. Viitattu 5.5.2025. [https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx\\_123456789\\_45770](https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_45770)

Mortlock, C. 1994. The adventure alternative. Milnthorpe: Cicerone press.

Nivala, E. & Rynnänen, S. 2024. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillistä yhteiskuntaa ja kestäväää elämää. Helsinki: Gaudeamus.

Opetushallitus. 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Viitattu 11.4.2025. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf)

S, A., & Radhakrishnan, V. 2025. Beyond the screen: The psychological significance of ecophilia in childhood. MethodsX. Viitattu 4.5.2025. <https://doi.org/10.1016/j.mex.2025.103263>

Salovuori, S. 2022. Merkityksellisuuden voima: kirja masennuksesta toipuvalle. Helsinki: Kirjapaja.

Telemäki, M. 1998. Johdatus seikkailukasvatuksen teoriaan. Kajaani: Kajaanin opettajankoulutuslaitos.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi. Viitattu 23.2.2025. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.storytel.com/fi/books/laadullinen-tutkimus-ja-sis%C3%A4ll%C3%B6nanalyysi-uudistettu-laitos-168376?appRedirect=true>

Tyrväinen, L. 2023. Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim 28.8.2023. Viitattu 17.4.2025. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk0134>

Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen. & Tuulentie, S. 2015. Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

## LIITTEET

## Liite 1. Suostumuslomake

**SUOSTUMUSLOMAKE**

**ELÄMYSRETKI**  
**VISKAREILLE**

ANNAN SUOSTUMUKSEN LAPSELLENI OSALLISTUA ELÄMYSRETKEEN, JOKA TOTEUTETAAN OSANA TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULUN OPINNÄYTETYÖTÄ. ELÄMYSRETKELLE OSALLISTUMINEN EI AIHEUTA MITÄÄN ERILLISIÄ KULUJA, EIKÄ LASTEN OSALLISTUMISTA TÄLTIOIDA TUNNISTETTAVASTI OPINNÄYTETYÖHÖN. LAPSEN KOMMENTTEJA KUUNNELLAAN JA SEURATAAN LASTEN VIIHTYMISTÄ JA TOIMINTAA, JOTTA OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEEN MUKAISESTI VOIDAAN ELÄMYSRETKI -MALLIA JATKOKEHITTÄÄ.

ELÄMYSRETKI KOOSTUU KAHDESTA PÄIVÄSTÄ  
1.PÄIVÄMÄÄRÄ; JOLLOIN TEHDÄÄN RETKI LUONTOON  
2.PÄIVÄMÄÄRÄ; JOLLOIN MENNÄÄN HOIVAKODILLE TOTEUTTAMAAN ELÄMYSRETKI IKÄIHMISSILLE

Palautathan lomakkeen 17.1.2025. mennessä

Lapsen nimi

Huoltajan allekirjoitus

Opinnäytetyömme nimi on Elämysretki -malli, tuodaan yhteen luonnon avulla vanhukset ja vekarat. Opinnäytetyömme tavoitteena on lasten ja vanhusten merkityksellisyyden kokemusten lisääminen elämyksellisin keinoin. Opinnäytetyömme tarkoituksena on järjestää useammasta kerrasta koostuva luontoyhteyttä korostava elämysretkikokonaisuus eli elämysretki -malli, jota varhaiskasvatuksen yksiköt voivat käyttää yhteistyössä hoivayksiköiden kanssa. Uskomme näin voivamme tukea heidän pystyvyyden tunnettaan ja lisätä positiivisia kokemuksia. Samalla luomme yhteisöllisyyttä kahden asiakasryhmän välille, joka itsessään voi tuottaa merkityksellisiä kohtaamisia.

Toimintapäivien aikana havainnoimme osallistujien sanallisia kuvauksia onnistumisenkokemuksista, reaktioita, tunnekokemuksia ja osallistumista sekä kykyä pysyä mukana toiminnassa. Kaikki tiedon taltiointi tehdään kuitenkin lasten osalta anonyymisti, eivätkä lapset tai päiväkotiyksikkö ole tunnistettavissa opinnäytetyössämme.

Ystävällisin terveisin  
Mette Lehtinen  
&  
Soila Lehtonen

Jos herää kysymyksiä meihin voi olla yhteydessä asian tiimoilta  
mette-maaria.lehtinen@tuni.fi  
soila.lehtonen@tuni.fi

## Liite 2. Tiedote varhaiskasvatukseen

## Elämysretki viskareille

Merkityksellisyttä luonnon ja yhteisöllisyyden avulla

Elämysretki on osa toiminnallista opinnäytetyötä, mikä tehdään yhteistyössä [REDACTED]-hoivakodin kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on järjestää kahdesta kerrasta koostuva elämysretkikokonaisuus ja tavoitteenamme on luoda merkityksellisuuden kokemuksia sekä tukea lasten pystyvyyden tunnettaan ja lisätä positiivisia kokemuksia luoden yhteisöllisyyttä kahden asiakasryhmän välille.

22.1.2025 luontoretki

23.1.2025 hoivakodilla vierailu

## Liite 3. Tiedote ikäihmisten asumisyksikköön



## Elämysthetki

Merkityksellisyyttä  
luonnon ja  
yhteisöllisyyden avulla

Kutsumme sinut osallistumaan  
elämykselliseen luontohetkeen yhteisissä  
tiloissa. Hetki sisältää sisätiloihin tuotuja  
luontokokemuksia, jotka ovat koettavissa  
monin eri aistein.

Elämysthetkeä luomassa ovat [REDACTED]  
päiväkodin viskarit ja kaksi  
opinnäytetyötään toteuttavaa sosionomi-  
opiskelijaa.

Torstaina 23.1. Klo 10:00

## Liite 4. Elämysretki-malli



## Elämysretki

Näin järjestät elämysretken osana varhaiskasvatuksen arkea



## Esittely

Elämysretki -malli on luotu osana opinnäytetyötä. Mallia ovat olleet luomassa Mette-Maaria Lehtinen ja Soila-Maria Lehtonen. Elämysretki -malli luotiin, jotta varhaiskasvatuksessa voitaisiin helposti lisätä elämyksellisyyttä ja lasten mahdollisuuksia oman luontosuhteen kehittämiseen. Lisää tietoa mallista löytyy opinnäytetyöstämme, joka löytyy nimellä: Merkityksellisiä elämyksiä luonnon avulla: Elämysretki -mallilla tuodaan yhteen vanhukset ja vekarat

## Muistilista

### Retkelle luontoon

- Kori tai kassi
- Eväät (retkimehu luo hyvin tunnelmaa)
- Nenäliinoja
- Ea-pakkaus

### Ikäihmisten luo

- Tuomisia luonnosta
- Valokuvia retkeltä
- Retkimehu, jos mahdollista
- Kaiutin luontoäänille

## Valmistelut

Ota yhteyttä lähellä sijaitsevaan ikäihmisten asumisyksikköön ja ehdota heille elämysretkeä. Teidän tarvitsee sopia yhdessä päivämäärä, pyytäkää yksikön henkilökuntaa huolehtimaan, että asiakkaat tietävät milloin hetkeen voi osallistua ja varmistaa, että käytössä on yhteinen tila hetkeä varten sekä heidänkin henkilökuntaa paikalla ikäihmisten tukena.

Päivää tai paria ennen asumisyksikössä vierailua järjestetään varhaiskasvatuksessa retkipäivä metsään, jossa nautitaan luonnosta ja valmistellaan yhteistä elämysretkeä. Jos metsää ei ole lähellä tulee bussiyhteydet varmistaa retkeä varten.

Luonnosta kannattaa ottaa kuvia ja ne on hyvä tulostaa suurina, jotta niitä voi näyttää helposti ikäihmisille. Kysy onko mahdollista saada lämmin mehutarjoilu ikäihmisille, että pääsee retkitunnelmaan moniaistisesti.

## Elämysretki

Retki sisältää vapaasti valittavan: Aistiharjoituksen, jossa lapset voivat havainnoida ympäröivää luontoa hajun, tunnon ja näön kautta. Lapsia on hyvä johdatella testaamaan eri aisteja.

Ohjatun leikin, jossa hyödynnetään luontoympäristöä etsimällä ja tutkimalla. Tästä esimerkkinä voi olla tuo minulle leikki.

Lapsille täytyy varata myös vapaata leikkiaikaa, sekä eväshetki, jonka aikana pohditaan yhdessä vierailua hoivakodilla. Lapsia voi auttaa ideoimaan, kuinka luontoa voisi viedä sisätiloihin niin ettei luontoa vahingoiteta. Kannattaa pohtia mikä tuo luonnossa iloa ja kuinka sen voisi toteuttaa sisätiloissa. Pohtikaa kuinka eri aisteja voisi aktivoida?

## Elämysretki

Lapsille on hyvä jakaa selkeät roolit mentäessä pitämään elämysretkeä. Rooleina voi olla esimerkiksi kiertää näyttämässä kuvia retkeltä, tarjoilla retkimehua, esitellä luonnosta tuotuja tuliaisia kuten havuja tai kukkasia, osa lapsista voi kertoa retkestä mikrofonin puheen tai käydä kertomassa leikkimistään leikeistä yksitellen, lapset voi osallistaa luomaan luontoääniä soittaen niitä erilaisilla soittimilla tai kantamalla matkakaiutinta, josta soi ääniä.

Lapsia on hyvä kannustaa toimimaan, mutta jos osa lapsista haluaa ottaa pienemmän roolin, tulee lapselle antaa mahdollisuus osallistua hänelle sopivalla tavalla. Vierailulla tulee huomioida, että äänet kuuluvat hyvin ja esimerkiksi kuvat ovat tarpeeksi suuria.

## Liite 5. Palautekysely varhaiskasvatukseen

18.12.2024 klo 15:31

Elämysretki palautekysely

## Elämysretki palautekysely

Keräämme kyselyn avulla palautetta elämysretki -mallin toimivuudesta.

Vastaamalla kyselyyn annat suostumuksen vastaustesi käyttöön opinnäytetyössä. Analysoimme vastaukset nimettömästi, mutta lomakkeisiin tulee kirjata vastaajan nimi, jotta osallistumisen peruuttaminen on mahdollista. Jokaisella vastaajalla on siis oikeus missä tahansa vaiheessa peruuttaa osallistumisensa. Kyselylomakkeet säilytetään paperisena lukollisessa kaapissa, johon on pääsy vain opinnäytetyön tekijöillä opinnäytetyön tekemisen ajan, jonka jälkeen ne tuhoetaan. Toivomme rehellisiä vastauksia. Saa antaa myös risuja ruusujen lisäksi. Kiitämme osallistumisestanne. Jos herää kysyttävää tai haluat peruuttaa osallistumisesi voit olla yhteydessä opinnäytetyön tekijöihin: Soila.lehtonen@tuni.fi tai Mette-maaria.lehtinen@tuni.fi

1. Nimi

---

2. Minkälaisena koit lasten mielialat toiminnan aikana?

---

---

---

---

---

3. Mitä toiminta tuntui työntekijän näkökulmasta?

---

---

---

---

---

4. Koetko luonto-elementin vaikuttaneen toiminnan elämyksellisyyteen? Miten?

---

---

---

---

---

5. Koetko, että toimintaa voisi toteuttaa ilman ulkopuolista ohjaajaa? Eli esim oman ryhmän kanssa osana varhaiskasvatuksen arkea, jos toimintaan olisi valmis runko.

---

---

---

---

---

6. Koetko toiminnan merkitykselliseksi? Voit pohtia asiaa niin lasten, ikäihmisten kuin työntekijänkin näkökulmasta.

---

---

---

---

---

7. Nyt voit antaa muuta yleistä palautetta tai huomioita elämysretkeen liittyen:

---

---

---

---

---

## Liite 6. Palautekysely ikäihmisten asumisen yksikköön

18.12.2024 klo 15:31

Elämyshetki palautekysely

### Elämyshetki palautekysely

Keräämme kyselyn avulla palautetta elämyshetki -mallin toimivuudesta. Vastaamalla kyselyyn annat suostumuksen vastaustesi käyttöön opinnäytetyössä. Analysoimme vastaukset nimettömästi, mutta lomakkeisiin tulee kirjata vastaajan nimi, jotta osallistumisen peruuttaminen on mahdollista. Jokaisella vastaajalla on siis oikeus missä tahansa vaiheessa peruuttaa osallistumisensa. Kyselylomakkeet säilytetään paperisena lukollisessa kaapissa, johon on pääsy vain opinnäytetyön tekijöillä opinnäytetyön tekemisen ajan, jonka jälkeen ne tuhoetaan.

Toivomme rehellisiä vastauksia. Saa antaa myös risuja ruusujen lisäksi. Kiitämme osallistumisestanne.

Jos herää kysyttävää tai haluat peruuttaa osallistumisesi voit olla yhteydessä opinnäytetyön tekijöihin: Soila.lehtonen@tuni.fi tai Mette-maaria.lehtinen@tuni.fi

1. Nimi

---

2. Minkälaisena koit ikäihmisten mielialan toiminnan aikana?

---

---

---

---

---

3. Mitä toiminta tuntui työntekijän näkökulmasta?

---

---

---

---

---

4. Koetko luonto-elementin vaikuttaneen toiminnan elämyksellisyyteen? Miten?

---

---

---

---

---

5. Koetko toiminnan merkitykselliseksi? Voit pohtia asiaa niin lasten, ikäihmisten kuin työntekijänkin näkökulmasta.

---

---

---

---

---

6. Jos olisi mahdollisuus osallistua vastaavaan toimintaan uudestaan, näkisitkö sen tällaisessa yksikössä toimivana?

---

---

---

---

---

7. Nyt voit antaa muuta yleistä palautetta tai huomioita elämysretkeen liittyen:

---

---

---

---

---

## Liite 7. Havainnointilomake

<b>Havainnointi taulukko</b>	
<b>sosiaalisuus</b>	
<b>osallistuminen</b>	
<b>ohjeiden kuuntelu</b>	
<b>sanallinen palaute</b>	

eleet	
ilmeet	
tunnereaktiot	
liikeilmaisuu ja asennot	