

Katja Saarinen

REFLEKTOINNIN MERKITYS SEIKKAI- LUKASVATUKSESSA

Opinnäytetyö
Yhteisöpedagogikoulutus

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä	Tutkinto	Aika
Katja Saarinen	Yhteisöpedagogi (AMK)	Huhtikuu 2020
Opinnäytetyön nimi		
Reflektoinnin merkitys seikkailukasvatuksessa		59 sivua 4 liitesivua
Toimeksiantaja		
Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry, Luontopolkua eteenpäin -työpaja		
Ohjaaja		
Tommi Pantzar		
Tiivistelmä		
<p>Kasvatus-, terveys- ja sosiaalialalla seikkailukasvatus ei ole uusi keksintö. Tänä päivänä seikkailukasvatuksen koulutuksia ja tapahtumia on entistä enemmän ja sen vaikuttavuus on huomattu alan ammattilaisten työssä. Seikkailukasvatus on tavoitteellista pedagogista toimintaa, jonka ytimessä on seikkailun tavoitteiden ja toiminnan reflektointi. Tärkein tavoite on antaa osallistujalle elämyksiä sekä kokemuksia, joista on mahdollista oppia. Tämän vuoksi on tärkeää selvittää, mikä merkitys reflektoinnilla on seikkailukasvatuksessa sen osallistujille sekä mitkä reflektointimenetelmät osallistujat kokevat toimiviksi.</p> <p>Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimustyö, jonka tilaajana on Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry:n Luontopolkua eteenpäin -työpaja. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, mikä merkitys reflektoinnilla on työpajan nuorille sekä millaiset reflektointimenetelmät ovat nuorten mielestä toimivia.</p> <p>Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2019. Haastateltavat kerättiin työpajan nuorista. Haastatteluja toteutettiin yhteensä kuusi kappaletta, jotka tehtiin yksilöhaastatteluina. Haastatteluun osallistuneet työpajan nuoret olivat iältään 24–32-vuotiaita ja he olivat olleet työpajatoiminnassa mukana noin vuodesta neljään vuoteen. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavasti, sisällönanalyysin keinoin.</p> <p>Tutkimuksessa nousi esille, että reflektoinnilla oli suuri merkitys nuorille, vaikka sitä ei aina osattu määritellä tai eritellä, miksi reflektointi oli merkityksellistä. Aihealueina esille nousi mm. ymmärryksen lisääntyminen, vertaistuki sekä omien tunteiden ja kokemusten jakamisen merkitys. Reflektointimenetelmiä pidettiin toimivina, vaikka koettua hyötyä ei osattu suoraan nähdä itse tilanteessa, vaan koetut hyödyt tulivat ilmi vasta jälkikäteen. Yksilöohjaus koettiin merkitykselliseksi reflektoinnin työvälineeksi. Myös ryhmässä käydyt keskustelut nousivat merkityksellisiksi, vaikka keskusteluihin liittyi joskus haastaviakin tunteita. Moni koki saaneensa myös omaan arkeensa paljon voimavaroja sekä reflektointimenetelmiä työkaluiksi, joita käyttää hyödykseen. Nuoret kokivat myös, että heidän sosiaaliset suhteensa sekä vuorovaikutustaidot paranivat reflektoinnin myötä.</p>		
Asiasanat		
Seikkailukasvatus, reflektio, itsereflektio		

Author	Degree	Time
Katja Saarinen	Bachelor of humani- ties	April 2020
Thesis title		
The importance of reflection in adventure education		59 pages 4 pages of appendices
Commissioned by		
Tampere Region Employment Association Etappi ry, the Nature Trail Forward -Workshop		
Supervisor		
Tommi Pantzar		
Abstract		
<p>In the education, health and social fields, adventure education is not a new invention. Today, there are more and more adventure education trainings and events and its impact has been recognized by professionals in the field. Adventure education is a goal-oriented pedagogical activity that focuses on reflecting on the goals and activities of adventure. The main goal is to provide the participant with experiences they can learn from. Therefore, it is important to examine the importance of reflection in adventure education for its participants, as well as which reflection methods participants feel are effective.</p> <p>The thesis was a qualitative research project commissioned by the Nature Trail Forward -Workshop of the Tampere Region Employment Association Etappi ry. The aim of this thesis was to find out what the importance of reflection for the young people in the workshop is and what kind of reflection methods work for young people.</p> <p>The thesis process started in the autumn of 2019. The interviewees were participants in the workshop. A total of six interviews were conducted as individual interviews. The interviewed young people were aged 24–32 and had been involved in the workshop for about one to four years. Thematic interviews were used as the method of data collection. The data was analyzed based on the theory, by means of content analysis.</p> <p>The study revealed that reflection was of great importance to the young people, although it was not always possible to define or differentiate why reflection was important. Important topics that emerged included topics such as: increased understanding, peer support and the importance of sharing one's feelings and experiences. Reflection methods were considered to work, although the perceived benefits could not be directly seen in the situation, but the perceived benefits manifested themselves afterwards. Individual guidance was seen as a meaningful tool for reflection. Discussions within the group also became significant, although the discussions sometimes also evoked challenging feelings. Many felt that they also gained a lot of resources and reflection techniques for their daily lives as tools to use. Young people also felt that their social relationships and communication skills improved as a result of reflection.</p>		
Keywords		
Adventure education, reflection, self-reflection		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	SEIKKAILUKASVATUS.....	7
2.1	Seikkailukasvatuksen historiaa.....	7
2.2	Luontopolkua eteenpäin -työpajan ideologia.....	9
2.3	Seikkailukasvatus käsitteenä.....	10
3	REFLEKTIO.....	13
3.1	Reflektio ja itsereflektio käsitteenä.....	13
3.2	Reflektointi seikkailukasvatuksessa.....	14
3.3	Aiemmat tutkimukset.....	19
4	TUTKIMUSPROSESSIN KUVAUS.....	21
4.1	Tutkimuksen kohdejoukko ja tutkimuskysymykset.....	21
4.2	Tutkimusote ja aineistokeruumenetelmä.....	21
4.3	Aineiston analyysi.....	23
5	TUTKIMUSTULOKSET.....	24
5.1	Reflektoinnin merkitys.....	24
5.1.1	Vertaistuki.....	24
5.1.2	Ymmärryksen lisääntyminen.....	26
5.1.3	Omien kokemusten ja tunteiden jakaminen sekä ilmaiseminen.....	28
5.2	Kokemukset reflektointimenetelmistä.....	32
5.2.1	Kirjoittaminen.....	32
5.2.2	Keskusteleminen.....	33
5.2.3	Luonnossa tehtävät reflektointimenetelmät.....	36
5.2.4	Toiminnalliset ja luovat reflektointimenetelmät.....	38
5.2.5	Reflektointi ryhmässä.....	39
5.2.6	Reflektointi ohjaajan kanssa.....	41
5.3	Koetut hyödyt.....	45
5.3.1	Itsetunnon vahvistuminen ja voimavarojen lisääntyminen.....	45

5.3.2	Arjen mielekkyyden löytäminen ja helpottuminen	46
5.3.3	Tunteista ja kokemuksista puhumisen helpottuminen sekä niiden selkeytyminen	48
5.3.4	Sosiaalisten suhteiden lisääntyminen ja vahvistuminen	49
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	50
6.1	Pohdinta	50
6.2	Tutkimuksen luotettavuus	54
6.3	Jatkotutkimus ehdotus	56

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Liite 2. Haastattelukutsu

1 JOHDANTO

Suomen nuorisokeskusyhdistys ry järjesti helmikuussa 2019 Nuorisokeskus Pikku-Syötteellä 13. Valtakunnalliset seikkailukasvatuspäivät, jotka ovat suunnattu kasvatus-, terveys-, ja sosiaalialojen ammattilaisille ja opiskelijoille sekä kaikille, jotka ovat kiinnostuneet seikkailukasvatuksesta (Suomen Nuorisokeskusyhdistys ry 2019). Seikkailukasvatuksen valtakunnalliset tapahtumat kertovat olemassa olollaan, että kyse on muustakin kuin vain ns. kivasta puuhastelusta, vaan sen merkitys on jotain paljon enemmän kasvatus- ja nuorisualan kentällä.

Tässä opinnäytetyössä ryhdyn tarkastelemaan, mikä merkitys reflektoinnilla on seikkailukasvatuksessa. Haluan selvittää, mikä tekee seikkailukasvatuksesta muutakin kuin vain ns. kivaa puuhastelua. Seikkailukasvatus on tavoitteellista pedagogista toimintaa, jossa on mukana seikkailullinen elementti, esimerkiksi melonta, vaellus tai kiipeily. Ilman reflektointia ei kumminkaan voi tapahtua seikkailukasvatusta. Isokorpi (2003, 36) kuvaa reflektointia ryhmäoppimisen sekä kokemuksellisen oppimisen perusprosesseina. Reflektointi on omakohtaisen kokemuksen järjeistämistä ja pyrkimystä ymmärtää omaa toimintaansa, jonka tulisi johtaa oman käsityksen muuttumiseen ja tuottaa uudenlaista ymmärtämistä itsestä sekä muista ihmisistä (Isokorpi 2003, 37–38).

Ajatus opinnäytetyön aiheesta syntyi omasta kiinnostuksestani seikkailukasvatukseen ja siihen, mikä sen syvempi merkitys on kasvatustyössä. Lisäksi opinnäytetyöni tilaaja on kiinnostunut saamaan tutkimustietoa kyseisestä aiheesta ja aihe täsmentyi heidän ajatuksestaan. Opinnäytetyöni toimeksiantajana on Tampereella toimiva Luontopolkua eteenpäin -työpaja, joka on osana Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry:n toimintaa. Luontopolkua eteenpäin -työpaja järjestää 16–29-vuotiaille työttömille pirkanmaalaisille nuorille, hyvinvointia ja työllistymistä edistävää toimintaa. Työpajan ideologiana on luonnon voimaannuttava vaikutus, terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Luontopolkua eteenpäin -työpajalla käytetään pääasiassa seikkailukasvatuksen menetelmiä. (Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi Ry, 2019.)

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimustyö. Tutkimukseni kohderyhmänä toimivat Luontopolkua eteenpäin -työpajan nuoret. Opinnäytetyöni tavoitteena on yksilöhaastattelujen kautta tutkia työpajalla olevien nuorten kokemuksia, siitä miten he ovat kokeneet Luontopolkua eteenpäin -työpajalla reflektoinnin merkityksen erilaisissa seikkailukasvatuksen keinoin, toteutettujen aktiviteettien yhteydessä. Tavoitteeni on myös kartoittaa, mitkä seikkailukasvatuksessa käytettävät reflektointi menetelmät olivat nuorten mielestä toimivia menetelmiä. Tutkimuskysymyksinä opinnäytetyössäni on, millainen merkitys reflektoinnilla on nuorille seikkailukasvatuksessa ja millaiset reflektoinnin menetelmät seikkailukasvatuksessa ovat nuorten mielestä toimivia. Varsinainen opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2019 ja yksilöhaastattelut toteutettiin tammikuussa 2020 Tampereella Etappi ry:n tiloissa.

Opinnäytetyöni aihe kiinnittyy saumattomasti yhteisöpedagogin työkenttään. Yhteisöpedagogit voivat käyttää työssään seikkailukasvatusta yhtenä kasvatuksellisena metodina. Yhteisöpedagogeille, kuten myös muille alan ammattilaisille on merkityksellistä tietää, miksi seikkailukasvatusta tehdään sekä mikä merkitys seikkailukasvatuksen reflektoinnilla on nuorille. Jotta voidaan tehdä tuloksellista ja laadukasta työtä seikkailukasvatuksen keinoin on myös tärkeää selvittää, mitkä reflektointimenetelmät ovat toimivia, nuorten näkökulmasta.

2 SEIKKAILUKASVATUS

2.1 Seikkailukasvatuksen historiaa

Vasta 1980- ja 1990-luvuilla seikkailukasvatus vakiintui varsinaiseksi omaksi pedagogiseksi käytännöksi. Suomessa ideoita haettiin tuolloin Iso-Britanniasta (*Outdoor Adventure Education*) ja Saksasta (*Erlebnispädagogik*). Suomeksi näitä voidaan kutsua seikkailupedagogiikaksi, elämys- ja seikkailupedagogiikaksi tai seikkailukasvatukseksi. (Karppinen ja Latomaa 2015, 300.) Tässä opinnäytetyössä käytän käsitettä seikkailukasvatus selkeyden vuoksi.

Seikkailukasvatuksen tunnetuimpia kehittäjiä on saksalaissyntyinen reformipedagogi Kurt Hahn (1886–1974). Hahnin pedagogiikka on ollut vaikuttajana myös suomalaisen seikkailukasvatusperinteen synnyssä. Hahn sai vaikutteita

monilta ajattelijoilta muun muassa Rousseaulta, Goethelta ja Platonilta. Hahnin näkemys oli yksinkertainen. Sen mukaan kasvatuksen avulla pystyttäisiin ehkäisemään lasten ja nuorten inhimillistä itsekkyyttä. Hahn koki, että 1900-luvun alun yhteiskunnan puutteita olivat ruumiillisen kyvykkyyden sekä huolehtimisen ja aloitteellisuuden puute ja lisäksi inhimillisen osallistumisen ja osanottamisen puute. Hahn ajatteli, että retkeilyn vetovoimaisuus saisi nuoret osoittamaan heidän todellisen luonteensa. Elämän hektisyys, jolloin ei ollut aikaa jäädä pysähtymään ja pohtimaan asioita, aiheutti hänen mukaansa puolestaan mielikuvituksen ja muistin puutetta. Muun muassa näiden ajatusten pohjalta Hahnin pedagogiikka muodostui neljästä osa-alueesta, joita olivat fyysinen harjoitus, projekti, retki ja pelastuskoulutus. (Telemäki 1998, 7, 9, 12-14.)

Vuonna 1940 Hahn tapasi Jim Hoganin, joka oli historian opettaja koulutukseltaan. Jim Hogan oli erittäin kiinnostunut nuorisotyöstä. Yhdessä he suunnittelivat, missä voisivat pitää luokkatilojen ulkopuolella kuukauden pituisia kursseja nuorille. Hahn löysi paikan Walesista, Aberdoveystä. Rahoitusvaikeuksien vuoksi Hahn otti yhteyttä menestyksekkään laivanrakennusyhtiön johtajaan Lawrence Holtiin. Johtaja koki Hahnin pedagogiikan olevan vastaus niihin haasteisiin, joita nuorilla merimiehillä oli ja Holt lähti mukaan toimintaan ja antoi toiminnalle nimen Outward Bound. Jim Hoganista puolestaan tuli myöhemmin ensimmäinen Outward Bound -koulun johtaja. (Outward Bound Finland ry 2017.)

Hahn tarkoitti fyysisellä harjoituksella sellaista toimintaa, joka oli niin fyysisen kunnan ja kestävyuden sekä rohkeuden parantamista. Projekti puolestaan auttoi nuoria suunnittelemaan ja toteuttamaan jotakin uutta, joka auttaisi käden taitojen ja mielikuvituksen harjaantumisessa. Retken Hahn katsoi vaikuttavan positiivisesti nuorten itsekuriin, jossa opittaisiin oma-aloitteisuutta, tekemään haastavia päätöksiä ja ylittämään itsensä sekä kestävänsä fyysistä ja henkistä räsitystä. Pelastuskoulutuksen ajatuksena oli oppia arvioimaan riskejä sekä kantamaan vastuuta ryhmästä kuin sen ulkopuolisistakin ihmisistä. Nykyään pelastuskoulutus sisältyy projektiin, jolloin voidaan esimerkiksi auttaa vanhuk-
sia, vammaisia tai muita apua tarvitsevia. (Telemäki & Bowles 2001, 49.)

Hahnin käsitys elämän hektisyydestä, koskettaa vahvasti nykyajan yhteiskuntaa ja myös Luonto polkua eteenpäin -työpajan nuoria. Luontopolkua eteenpäin -työpajan nuoret tulevat hyvin erilaisista lähtökohdista työpajalle, mutta taustalla on mm. vaikeuksia tarttua asioihin, itseluottamuksen puutetta, asioista huolehtimisen vaikeutta sekä haastetta päästä kiinni opiskelu- tai työelämään. Nuorten haasteet ovat siis hyvin samansuuntaisia, kuten Hahn kuvaillee.

2.2 Luontopolkua eteenpäin -työpajan ideologia

Luontopolkua eteenpäin -työpaja on käynnistynyt hankkeena vuonna 2013, jolloin toiminta oli osana Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry:n toimintaa. Kohderyhmänä hankkeessa olivat pirkanmaalaiset 16–29-vuotiaat työttömät nuoret, jotka eivät olleet löytäneet paikkaansa opiskelu- tai työpaikan parista. Nuoret, jotka hankkeeseen hakeutuivat, ovat tarvinneet tukea voimavarojen ja vahvuuksien löytymiseen, elämäntilanteen ja tulevaisuudensuunnitelmien selkiyttämiseen ja sosiaalisen verkoston vahvistamiseen. Hanke jatkui vuoteen 2017 asti, jonka jälkeen toiminta on sittemmin saanut jatkorahoituksen vuosille 2018–2020. (Rautiainen 2020a, 274.) Vuosina 2013–2017 toimintamuoto on pohjautunut perinteiseen työpajatoimintaan, jolloin työpajajaksot ovat olleet 3 kuukauden mittaisia. Erona aikaisempaan, vuodesta 2018 alkaen työpajan toimintamuodot ovat olleet kurssitoiminta, yksilöohjaus ja vertaistukitoiminta. Alusta alkaen toiminnan päätavoitteena on ollut alle 30-vuotiaiden työttömien nuorten hyvinvoinnin, terveyden ja työllistämisen edistäminen. Työskentelyssä korostuvat toiminnallisuus, luonto ja seikkailukasvatus. (Rautiainen 2020b.) Tämän opinnäytetyön haastatteluissa mukana olleet nuoret, ovat osallistuneet johonkin Luontopolkua eteenpäin -työpajan ryhmätoimintaan.

Luontopolkua eteenpäin -työpajan toiminta pohjautuu seikkailukasvatukseen, jonka keskeisenä toimintaympäristönä toimii luonto. Työpaja pohjautuu vahvasti myös kokemukselliseen oppimiseen ja toiminnalliseen luontotoimintaan. Ajatuksena on tarjota nuorille arjesta poikkeavaa tekemistä ja antaa nuorille mahdollisuus pohtia elämää erilaisista näkökulmista. (Rautiainen & Järvinen 2015, 24.)

Seikkailun avulla pystytään tarjoamaan nuorille mahdollisuus, pohtia kasvuun liittyviä teemoja omassa elämässään. Seikkailukasvatuksen menetelmien tavoitteena on luoda perusturvallisia ja virikkeellisiä ympäristöjä, joissa on mahdollisuus kokea merkityksellisiä hetkiä, sekä kokemuksellisuuden kautta löytää uusia mahdollisuuksia elämäänsä. Toiminnan tavoitteellisuus ja reflektointi, luovat toiminnalle yhdessä pedagogisen rakenteen, joka on seikkailukasvatuksessa kasvatuksellinen näkökulma. (Rautiainen & Järvinen 2015, 25.)

2.3 Seikkailukasvatus käsitteenä

Karppisen ja Latomaan (2015, 300) mukaan seikkailukasvatus voidaan määrittellä siten, että se on seikkailun kautta tapahtuvaa tavoitteellista pedagogista toimintaa, jossa reflektoidaan seikkailun tavoitteita ja toimintaa. Seikkailukasvatuksen tärkein tavoite on Kivelän ja Lempisen (2010, 20) mukaan, antaa osallistujalle elämyksiä ja kokemuksia, joista voi oppia. Itse kokemukset, toiminta ja elämykset eivät yksinomaan takaa oppimista, vaan jotta oppiminen voi tapahtua, vaaditaan kokemusten käsitteellistämistä ja reflektointia. Kokemusten reflektointi voi tapahtua osallistujan omissa pohdinnoissa tai ryhmän osallistujien kesken. Tätä tuotettua tietoa sovelletaan ja kokeillaan uudella tavalla ympäristössä ja toiminnassa, joka puolestaan tuottaa uusia kokemuksia. Oppimisprosessi etenee syklisesti, ja se muodostuu uusista kokemuksista ja näistä kokemuksista saaduista tiedoista, joita voidaan puolestaan soveltaa aina johonkin uuteen tilanteeseen omassa elämässä. (Kivelä & Lempinen 2010, 20.)

Seikkailukasvatus tarjoaa elämysten kautta oppimisen ja kasvun kokemuksia, jotka koskettavat osallistujaa kokonaisvaltaisesti. Seikkailukasvatus perustuu käsitykseen, että jokaisessa ihmisessä on jotakin hyvää, ja tätä kehittämällä saadaan aikaan henkistä kasvua. Aktiviteettien tarjoamat haasteet antavat mahdollisuuden kehittyä ja oppia, kun osallistuja kohtaa ja voittaa nämä haasteet. Seikkailukasvatuksessa kulkevat rinnakkain kokonaisvaltaisuus ja kokemuksellisuus. (Outward bound Finland ry 2017.)

Seikkailukasvatuksen aktiviteetit tapahtuvat yleisesti ulkona luonnossa ja tämä rakentaa osallistujan suhdetta, niin luontoon kuin omaan itseensä. Asioiden oppiminen luonnossa tuo kokemuksiin mukaan lisää syvyyttä ja tuo mukanaan myös motivaatiota, sekä vaihtelevia ja toiminnallisia menetelmiä oppimiseen. (Tampio & Tampio 2014, 11.) Aktiviteetteina seikkailupedagogiikassa voi olla esimerkiksi melonta, kiipeily tai patikointi. Erätaitojen ja ryhmätehtävien opetus eivät ole itse tarkoitus, mutta ne ovat osa oppimisen ja kasvatuksen välineitä. Ryhmä toimii osallistujalle peilinä, jonka kautta saa palautetta omasta toiminnastaan ja itsestään yksilönä. (Outward bound Finland ry 2017.)

Jotta opittu voidaan puolestaan siirtää osallistujan omaan arkeen, on palautekeskustelut tärkeitä. Kun osallistuja kokee voittaneensa itsensä aktiviteeteissa, tämä antaa hänelle valmiuksia erilaisiin elämän haasteista selviämiseen. Nämä ihmiset ovat todennäköisesti valmiimpia ottamaan vastuuta asioista, niin yksilön tasolla kuin myös toisista ihmisistä ja ympäröivästä yhteiskunnastamme. (Outward bound Finland ry 2017.)

Seikkailukasvatuksen perustana on myös vahvasti yhteistoiminnallinen oppiminen, jossa korostuvat niin ryhmän kuin yksilön oma vastuu. Tämän perustan taustalla on ajatus siitä, että ihminen on aktiivinen toimija, joka ohjautuu sisällepäin, mutta jokaisen yksilölliseen oppimiseen ja toimintaan vaikuttaa myös sosiaalinen yhteisö. Toiminnan tulisi pohjautua myös läpinäkyvyyteen, omiin tavoitteisiin, omaan kontrolliin, omaan arviointiin sekä omaan vastuuseen. Läpinäkyvyydellä tarkoitetaan, että kaikista asioista on pystyttävä keskustelemaan ryhmän jäsenten kanssa ja tuomaan ne julki, kuten rajoitukset, tavoitteet, ehdot ja mahdollisuudet. (Outward bound Finland ry 2013.)

Omat tavoitteet jokainen osallistuja määrittelee itse ja ne tulisi nähdä pysyvien tavoitteiden sijaan kehittyvinä asioina. Jokainen ryhmän jäsen myös kontrolloi omaa toimintaansa ja päättää itse, kuinka osallistuu fyysisesti, psyykkisesti kuin emotionaalisestikin toimintaan. Jokainen osallistuja reflektoi ja arvioi omaa oppimistaan sekä on valmis vastaanottamaan ja antamaan palautetta myös muille. Vaikka ohjaaja vastaa niin turvallisuudesta, rajoista kuin koke-

musten rakentamisesta, on osallistujalla oma vastuu tehdä päätöksiä ja valintoja sekä toimia niiden pohjalta ja myös olla vastuussa omasta oppimisestaan sekä toimiensa tuloksista. (Outward bound Finland ry 2013.)

Osallistujan on siis otettava itse vastuu omasta toiminnastaan ja valinnoistaan, jotta hän voi selvitä ”voittajana” erilaisista muuttuvista tilanteista, jotka ilmenevät niin psyykkisellä, sosiaalisella kuin fyysisellä tasolla. Osallistujan tulee ratkaista erilaisia haasteita tai selviytyä yllättävästi tilanteista omatoimisesti, kun osallistuja joutuu tasapainottelemaan tuntemattomassa ja oudossa ympäristössä, joka ei vastaa arjen turvallista ja tuttua ympäristöä. Seikkailukasvatus tapahtuu yksilön tasolla, mutta se on myös samaan aikaan ryhmän yhteishenkeä vahvistavaa yhteistyötä. (Karppinen 2010, 120.)

Mikä tahansa toiminta ei ole seikkailukasvatusta. Karppisen ja Latomaan (2015, 73) mukaan seuraavat kolme asiaa täytyy tapahtua, jotta voidaan puhua seikkailukasvatuksesta:

1. pedagoginen intentio
2. seikkailuna tai elämyksenä koettu toiminta
3. reflektointi.

Seikkailukasvatuksen pääasia on tietoinen pedagoginen intentio, joka on toiminnan tavoite. Yksilön moniulotteista kehitystä pyritään edesauttamaan, tukemaan ja mahdollistamaan seikkailukasvatuksen tavoitteellisella toiminnalla. Osallistujien täytyy kokea toiminta seikkailullisena ja elämyksellisenä, jotta seikkailukasvatus voi tapahtua. Elämykselliseksi voidaan sanoa kaikkea sellaista, joka herättää osallistujassa ns. mentaalisen elämyksen tunnetiloja. Reflektointi täydentää pedagogisen intention ja seikkailuna koetun elämyksen seikkailupedagogiikaksi. Jotta koetusta elämyksestä voidaan muodostaa tietoinen kokemus, tarvitaan reflektointia. (Karppinen & Latomaa 2015, 73–74.)

3 REFLEKTIO

3.1 Reflektio ja itsereflektio käsitteenä

Reflektiivisyydellä tarkoitetaan niin omien kuin toisen ihmisen sisäisten tuntemuksien havainnointia, ilmaisua, tunnistamista sekä suhtautumista näihin tuntemuksiin. Reflektiivisyys pohjautuu ihmisen kykyyn ottaa oma toimintansa ja persoonansa tarkastelun alle, jolloin voidaan puhua itsereflektiosta. Tällä tarkoitetaan itseän suuntautuvan toiminnan tarkastelua. Ihminen pyrkii vuorovaikutuksessa muihin tunnistamaan omien sisäisten tuntemuksiensa kautta, toisen sisäisiä tuntemuksia. Toisen ihmisen vuorovaikutustapa herättää yksilössä tunteita, ajatuksia sekä mielikuvia, joiden pohjalta voi myös vaikuttaa toisen ihmisen toimintaan. Mikäli toisen sisäisen tilaan liittyvää tietoa käytetään, on vaikuttaminen tällöin reflektiivistä. (Tiuraniemi 2002, 2.)

Reflektio on toimintaa, jossa yksilö analysoi omaa toimintansa perusteita ja seurauksia. Tällöin ihminen tarkastelee omia tunteita, toimintaa, asenteita, uskomuksia, arvoja, ajatuksia sekä eettisiä ratkaisuja. (Raatikainen ym. 2020, 46-47.) Reflektiolla pyritään tietoisuuden lisääntymiseen. Mitä tietoisempia olemme omista ajatuksistamme, toimintatavoistamme ja tunteistamme, sitä helpompi meidän on tehdä valintoja, jotka pohjautuvat omiin arvoihimme. Tarvitsemme reflektointikykyä esimerkiksi silloin, kun olemme vihaisia ja tekisi mieli lyödä, jäädä väsyneenä sänkyyn tai loukattuna vetäytyä ja vaieta. Reflektointikyvyn avulla pystymme myös ymmärtämään, miksi toinen ihminen kokee saman tilanteen erilaisena, kuin me itse. (Pietilä 2020, 188.)

Reflektio on yksi ryhmäoppimisen ja kokemuksellisen oppimisen perusprosesseista. Reflektio prosessina on omakohtaisen kokemuksen järkeistämistä ja pyrkimystä ymmärtää omaa toimintaansa. Reflektion pitäisi johtaa oman käsityksen muuttumiseen ja merkitä uudenlaista ymmärtämistä sekä itsensä näkemistä toisenlaisena toimijana. (Isokorpi 2003, 36–38)

Tunteet kuuluvat myös osaksi reflektioprosessia. Tällöin reflektion kohteena ovat yksilön emotionaaliset reaktiot ja tunteet. Tällöin kiinnitetään huomiota sii-

hen tunnesisältöön, joka kehollisena tunteena koetaan, vaikka tunnetta ei välttämättä ääneen sanottaisi. Tällöin reflektiossa tärkeäksi rooliksi muodostuu omien tunteiden selkiyttäminen ja tunnistaminen, jotta tilanne voitaisiin nähdä uudella tavalla ja oppia koetuista tunteista. (Isokorpi 2003, 38)

3.2 Reflektointi seikkailukasvatuksessa

Reaaliaikainen reflektio on välttämätön oppimisen keino, nopeasti muuttuvissa olosuhteissa (Isokorpi 2003, 39). Reaaliaikainen reflektio korostuu esimerkiksi seikkailukasvatuksen aktiviteeteissa. Reflektoinnin merkitys seikkailukasvatuksessa korostuu kahdesta syystä: 1. Seikkailukasvatuksessa tähdätään ihmisenä kasvamiseen ja 2. Seikkailukasvatuksessa oppiminen tapahtuu arjessa poikkeavasta ympäristössä. Ihmisenä kasvaminen tarkoitetaan minäkäsityksen, itsetunnon, vuorovaikutuksen ja sosiaalisten taitojen vahvistumista ja paranemista. Arjesta poikkeava ympäristö nostaa esille kysymyksen, miten opitut asiat siirtyvät ihmisen arkeen. (Pietilä 2020, 188.)

Gass (1999, 229) on kuvannut seikkailukasvatuksessa oppimisen siirtymistä arkeen kolmen eri tason kautta:

1. kohdistettu siirtovaikutus
2. kohdistamaton siirtovaikutus
3. metaforinen siirtovaikutus.

Kohdistetulla siirtovaikutuksella tarkoitetaan pääasiassa erilaisten taitojen oppimisen siirtovaikutusta, esimerkiksi kiipeily tai melonta. Kohdistamattomalla siirtovaikutuksella tarkoitetaan yhteisten taustalla olevien periaatteiden oppimista, esimerkiksi luottamuksen kehittäminen toisiin ihmisiin, erilaisissa seikkailukasvatuksen aktiviteeteissa ja peleissä. Metaforinen, eli vertauskuvallinen siirtovaikutus tapahtuu tilanteissa, joissa oppimistilanteet muistuttavat toisiaan, mutta ne eivät liity suoranaisesti toisiinsa. Esimerkiksi melonnassa tapahtuva yhteistyö toisen ihmisen kanssa ja opettajan kanssa tehtävä yhteistyö koulussa opintojen etenemisen hyväksi, ovat samankaltaisia oppimistilanteita, mutta ne eivät kumminkaan välillisesti liity tilanteina toisiinsa. (Gass 1999, 229.)

Karppinen (2005, 62) esittää seikkailukasvatuksen prosessin hermeneuttispedagogisena kehänä, jonka kautta voidaan hahmottaa seikkailun kautta tapahtuvaa oppimista. Hermeneutiikan pohjimmainen ajatus on pyrkiä ymmärtämään ilmiötä, joka on tutkimuksen aktiivisena kohteena (Saarinen 1994, 257). Virtanen (2011, 50–51) on kuvannut tämän samankaltaisen kehän kuntoutusprosessin näkökulmasta, joka havainnollistaa seikkailukasvatuksen prosessin selkeästi (kuva 1). Tämä kyseinen kehä hahmottaa, miten oppimisprosessi tapahtuu seikkailukasvatuksessa. Lihavoidulla fontilla on kuvattu ne asiat, joita ammattilainen ohjaa. Sisemmän ympyrän sisällä olevat asiat kuvaavat niitä muutoksia ja kokemuksia, joita osallistujassa toivotaan syntyvän. Paksun katkoviiva kehän ulkopuolelle on kirjoitettu vaikutusvaiheet, joita osallistujassa uskotaan tapahtuvan eri vaiheissa. Pienempi katkoviiva ympyrä kuvaa aluetta, jossa seikkailu ja eri kuntoutusmenetelmät leikkaavat toisiaan. (Virtanen 2011, 50).



Kuva 1. Prosessikehä (Virtanen 2011, 51)

Aika, joka kehän kulkemiseen menee, on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa osallistujan henkilökohtainen kyky rakentaa ja kohdata oma tarinansa. Seikkailukasvatuksen prosessi voi alkaa suoraan seikkailutoiminnasta ja välillä palata kuvan esittämän tavoitekeskustelun piiriin. (Virtanen 2011, 51.) Kehän voidaan katsoa myös havainnollistavan reflektointia seikkailukasvatuksessa.

Reflektio on Karppisen ja Latomaan (2007, 86) mukaan toiminnan tarkastelua. Oppimisen voidaan ajatella olevan toimivaa, kun oppilas sitoutuu oppimisprosessiin ja myös osallistuu toimintaan. Kun oppilas haluaa tai kokee tarpeelliseksi oppia jonkin asian ja näkee siinä itselleen merkityksen, voi sitoutuminen oppimisprosessiin tapahtua suotuisasti. Reflektoinnin avulla tarkastellaan kokemuksen esille tuomia asioita ja se voidaan määritellä prosessiksi, jossa kokemusten merkitys uudelleen tulkitaan niin, että tästä syntynyt uusi tulkinta puolestaan ohjaa kaikkia tulevia toimintoja, arvottamista ja ymmärtämistä. (Karppinen & Latomaa 2007, 86–87.)

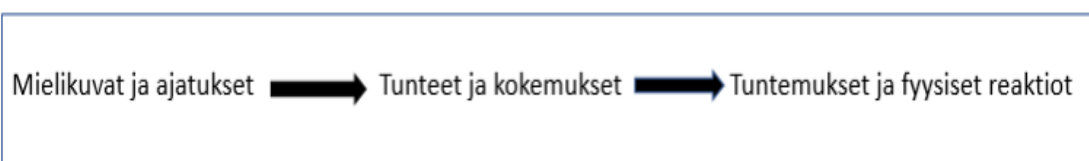
Karppisen (2010, 121) mukaan avainasemassa oppimisen kannalta, on koetun kokemuksen kanssa työskentely. Toiminnan tarkastelussa, eli reflektiossa huomioidaan kolme pääasiaa, jotka ovat kokemuksen palauttaminen mieleen, tunteiden havainnoiminen ja kokemuksen uudelleenarviointi. Uusien toimintamallien syntyemisessä saattaa auttaa se, että reflektoinnissa syntyy uudenlainen tapa katsoa asioita. Tätä uudelleenarviointia ei kumminkaan voi syntyä, ellei kokemusta ole palautettu mieleen ja tunteita havainnoitu. Kokemuksen uudelleenarvioinnin tarkoituksena on uusien tietojen liittäminen siihen tietorakenteeseen, joka osallistujalla on entuudestaan ja tätä kautta osallistuja voi omaksua kehittyneemmän toiminta- ja ajatusmallin. (Karppinen 2010, 121.)

Ymmärtävä oppiminen ei seuraa automaattisesti positiivisesta elämyksestä, vaan reflektiosta, joka on hyvin toteutettu (Karppinen & Latomaa 2007, 87). Tähän pohjautuu myös Luontopolkua eteenpäin -työpajan toiminta. Monilla työpajan nuorilla on ollut elämänsä aikana positiivisia elämyksiä, ennen työpajan aloittamista. Se ei kumminkaan tarkoita, että ymmärtävä oppiminen olisi tapahtunut automaattisesti heidän kohdallaan, vaan tähän tarvitaan reflektiota, jonka esimerkiksi seikkailukasvatus voi mahdollistaa. Seikkailukasvatuksessa

puhutaan metaforisesta mallista, jossa ajatuksia ja mielikuvia käytetään kokemuksen reflektoinnissa, joita tutkitaan oppimisen välineenä ennen toimintaa, toiminnan aikana ja jälkikäteen. Ajatuksena on saada osallistujalle kokonaisvaltainen käsitys elämänhallinnan ja oppimisen periaatteista, aktivoimalla osallistujan muistia. Tällöin voidaan puhua myös terapeuttisesta interventiosta. Tämän mallin mukaan osallistuja siirtää psykologisesti saman sisältöiset ja samankaltaiset periaatteet elämyksen kokemisesta arkipäiväiseen toimintaan. (Karppinen & Latomaa 2007, 87.)

Kun osallistuja on ns. tasapainottomuuden tilassa, hän joutuu toimimaan ja ajattelemaan monisyisesti ja mahdollisesti korjaamaan aiempia vääristyneitä käsityksiään. Samaan aikaan tuotetaan tilanne, jossa voidaan ratkaista ongelmia ja saavuttaa tuloksia yhteistoiminnan avulla. (Karppinen & Latomaa 2007, 88.) Ohjaajan kannustava ja vakaa rooli korostuu erityisesti tämänkaltaisissa tilanteissa, joissa fyysistä vastarintaa tai lapsenomaista taantumista voi aiheuttaa jo itsessään uusi ja erilainen ympäristö tai pelottavan tilanteen kohtaaminen. Tällöin reflektion merkitys korostuu, jotta voidaan muodostaa haastavasta tilanteesta oppimiskokemus. (Karppinen 2010, 120.)

Seikkailukasvatuksessa reflektointi etenee tietyssä järjestyksessä (kuva 2). Ensin käydään kertaalleen läpi tapahtunutta ja rakennetaan toiminta uudelleen mielikuvissa. Tämän jälkeen käydään läpi tapahtuneeseen liittyvät tunteet ja kokemukset.



Kuva 2. (Reflektoinnin läpikäynti seikkailukasvatuksessa, Karppinen & Latomaa, 2015, 74)

Ensin edetään asioissa pinnalta syvemmälle ja takaisin, helposta vaikeaan. Samalla liikutaan myös menneisyydestä tulevaan. Lopulta orientoidutaan tulevaisuuteen, toiminnan jälkeiseen arkielämään sekä aikaan. Samalla pohditaan, että miten tästä jatketaan eteenpäin omassa arjessa ja mikä merkitys tällä koetulla kokemuksella on yksilölle. (Karppinen & Latomaa 2015, 74.)

Virtanen (2011, 18–19) tarkoittaa reflektoinnilla osallistujan ja ammattilaisen keskinäistä johdonmukaista tapaa käydä kuntoutuksellista keskustelua, johon liittyy tunteiden ja ajatusten työstämistä siten, että ammattilainen muotoilee näkemyksensä tuntemuksiksi ja luuloiksi, eikä esitä ajatuksiaan absoluuttisina totuuksina. On myös tärkeää, että osallistuja saa viimeisen puheenvuoron keskusteluissa (Virtanen 2011, 19).

Tämänkaltaisissa purkukeskusteluissa ammattilainen pyrkii olemaan mahdollisimman avoin ja asettumaan samalle viivalle osallistujan kanssa sekä osallistuu keskusteluun omien kokemustensa kautta. Ammattilainen voi kumminkin tarpeen mukaan ohjata keskustelua sekä pitää huolta, että kaikki osallistujat tulevat tasapuolisesti kuulluksi. (Virtanen 2011, 19.)

Reflektoinnin voidaan myös katsoa tapahtuvan ryhmässä, jossa seikkailukasvatusta tehdään. Isokorven (2003, 47) mukaan oppiminen ei voi tapahtua yksin vaan ryhmässä, jota ohjataan. Reflektiokeskustelut, joita ryhmässä käydään, voi muuttaa ihmisen ajatuksia ja suhdetta hankaliin tunnekokemuksiin. Kun jokainen ryhmässä jakaa omia kokemuksiaan, niin jokaisen yksilöllinen ajattelu ja itsetuntemus syvenevät. Tämä mahdollistaa puolestaan uudenlaisten luovien ratkaisujen löytymisen. Jos yksilö esimerkiksi tiedostaa vihan tunteen aktivoivan tilanteen, voi hän tulevaisuudessa muovata tunnesuhteensa kyseiseen tilanteeseen. Kun yksilö alkaa suhtautua vihan tunteeseensa eri tavoin, muuttuu hänen tunnekokemuksensa samalla, jolloin voi ilmetä esimerkiksi helpotuksen tunnetta tilanteesta. Nämä uudet tunnemallit aktivoivat puolestaan uudenlaista käyttäytymistä, mikä vaikuttaa voimavarojen lisääntymiseen, itsetunnon kasvuun ja mahdollisesti positiivisten tunteiden lisääntymiseen. Ihmisellä on mahdollisuus oppia myös positiivisesti mielletyistä tunteista samalla tavoin, kuin edellä kuvatussa vihan tunteesta. (Isokorpi 2003, 47.)

Ryhmän turvallisuus on kaiken pohja reflektoinnille. Jotta yksilö kykenee ilmaisemaan tunteitaan ja mielipiteitään, on peruslähtökohtana turvallinen ryhmä. Ryhmän turvallisuus muodostuu yksilön tai ryhmän tilasta, jossa on mahdollisimman vähän ihmisen minuutta uhkaavia tekijöitä, jota voivat synnyttää häpeää, pelkoa, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunnetta. (Aalto 2000, 15.)

3.3 Aiemmat tutkimukset

Tutkimuksia reflektoinnin merkityksestä seikkailukasvatuksesta ei ole toteutettu monia, mutta sitä vastoin seikkailukasvatuksesta ja reflektoinnista omina aiheinaan löytyy erilaisia tutkimuksia, erilaisista näkökulmista tarkasteltuina.

Seppo J. A. Karppinen on toteuttanut etnografisen toimintatutkimuksen seikkailu- ja elämyspedagogiikasta. Vaikka tutkimus ei suoraan ole kohdennettu reflektoinnin merkityksestä seikkailukasvatukseen, oli yhtenä tutkimuksen tavoitteena tarkastella oppilaiden yksilöllisiä kokemuksia sekä käsityksiä omasta oppimisestaan. Tutkimuksessa Karppisen ajatuksena oli selkiyttää ja kehittää seikkailu- ja elämyspedagogiikkaa ilmiönä, sekä tuoda se osaksi peruskoulun yleiseen opetussuunnitelmaan. Kohdejoukkona oli erään kaupungin 10–12-vuotiaat oppilaat, jotka oli luokiteltu sopeutumattomaksi normaaliin opetukseen ja olivat ns. erityisopetuksen piirissä. Tutkimus toteutettiin 1990-luvun lopulla. Tutkimuksen tulokset kertovat, että oppilaat hyötyivät seikkailu- ja elämyspedagogisista aktiviteeteista yksilöllisesti. Kehitystä tapahtui oppilaiden omien voimavarojen havaitsemisessa, henkisessä kestävyudessa ja itseluottamuksen lisääntymisessä. Myös fyysinen kestävyys ja motoriset taidot paranivat nuorilla sekä luokan keskinäinen ryhmähenki ja ilmapiiri kohenivat. Jotkin oppilaat saivat myös merkittävää hyötyä masennukseen. Opettaja koki myös oman työssä jaksamisensa ja pedagogisten taitojen paranemisen. (Karppinen 2005, 7, 20, 124-125.)

Journal Of Experiental Education on julkaissut tutkimuksen, Using Systematic Feedback and Reflection to Improve Adventure Education Teaching Skills, jossa todettiin, että reflektointi parantaa ohjaajien opetustaitoja ja ohjaustehokkuutta. Tutkimuksessa tutkittiin kuinka seikkailukasvatuksen ohjaajat, pystyivät oman reflektointinsa kautta parantamaan omia opetustaitojaan. Tutkimuksen aikana ohjaajilla on mahdollisuus jakaa omia kokemuksiaan ja he saivat myös jatkuvaa palautetta ohjauksestaan. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, jossa pisteytettiin eri teemoja. Kerran viikossa kohderyhmä kokoontui myös tutkijoiden kanssa refleктоimaan omia tuntemuksiaan ohjaustyöstään.

Ohjaajat kokivat reflektoinnin parantavan mm. heidän johtajuustaitojaan, kommunikaatiotaan ja motivaatiotaan. (Richardson ym. 2013, 1.)

Hämeen ammattikorkeakoulun ohjaustoiminnan koulutusohjelman Emmi Nisumaa on tehnyt tutkimuksellisen opinnäytetyön nimellä ” Tunteiden reflektointi osana nuorten kuvataideopintojen päättötöprosessia Aimokoulussa”. Opinnäytetyön pohjalta Nisumaa totesi, että tunteiden reflektointia voidaan käyttää myös osana luovaa päättötöprosessia. Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia Hämeenlinnan visuaalisen taiteiden koulun Aimon oppilaita, miten luovien menetelmien avulla voitaisiin auttaa nuoria refleктоimaan omia tunteitaan, oman päättötöprosessinsa aikana. Tutkimuksessa todettiin, että tunteiden reflektointi on tärkeä osa luovaa päättötöprosessia. Tutkimuksessa tuli esille laajasti vaihtelevia tunnekokemuksia, jotka olivat hyvin yksinäisiä. Esille nousi myös negatiivisten tunteiden lisääntyminen, kun aikaa työn tekemiseen ei ollut paljoa. (Nisumaa 2016, 2.)

Leena Linjama toteutti vuonna 2014 laadullisen pro gradu -tutkielman nimellä ”Visuaalinen tutkimus elämys- ja seikkailukokemusten merkityksistä opiskelijoille luontoliikuntakurssilla Norjassa”, jonka tutkimustuloksena oli, että seikkailukasvatuksen toiminnalla voidaan luoda ihmiselle merkityksellisiä hetkiä, jotka tukevat elämässä tarvittavia voimavaroja ja taitoja. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia Oslon liikuntakorkeakoulun opiskelijoiden merkityksellisiä hetkiä, heidän itse ottamien valokuvien ja lyhyiden kirjallisten kuvausten perusteella vuoristovaelluksella. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, millaisia merkityksellisiä kokemuksia luontoliikunta antaa opiskelijoille. Tutkimuksessa selvisi, että opiskelijat saivat positiivisia, merkittäviä ja vahvoja tunnelatauksia sisältäneitä kokemuksia luontoliikuntakurssilla. Esille nousi myös, että luonnosta saatiin itsenäisyyden, itsensä voittamisen, ilon, yhteisöllisyyden, rentoutumisen, esteettisen nautinnon ja vahvan luontoyhteyden kokemuksen tuntemuksia. (Linjama 2014, 3.)

4 TUTKIMUSPROSESSIN KUVAUS

4.1 Tutkimuksen kohdejoukko ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni kohdejoukkona oli Luontopolkua eteenpäin -työpajan nuoret. Haastatteluun halukkaat nuoret löytyivät helposti työpajalta toimeksiantajan avustuksella. Haastattelin kuutta nuorta, viisi heistä oli sukupuoleltaan naisia ja yksi mies. Ikähaitari haastateltavien kesken oli 24–34 vuotta. Kaikki haastateltavat nuoret olivat osallistuneet johonkin Luontopolkua eteenpäin -työpajan toimintaan, jossa oli käytetty seikkailukasvatuksen menetelmiä.

Tutkimuskysymyksinäni olivat:

Millainen merkitys seikkailukasvatuksen reflektoinnilla on nuorille?

Millaiset reflektointimenetelmät seikkailukasvatuksessa ovat nuorten mielestä toimivia?

4.2 Tutkimusote ja aineistokeruumenetelmä

Tutkimukseni on kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus, koska tutkimuksessani tahdon päästä seikkailukasvatuksen reflektoinnin merkityksen ytimeen kiinni sekä saada syvällisesti tietoa asian tiimoilta. Laadullisen tutkimuksen ajatuksena on kuvata todellista elämää, jolloin aineiston keruu tapahtuu todellisissa sekä luonnollisissa tilanteissa. Tutkimuksen osallistuneet haastateltiin yksilöhaastatteluna, Luonto polkua eteenpäin -työpajan toimitiloissa Tampereella. Haastattelut toteutettiin yhden päivän aikana, kullekin haastateltavalle sovituna aikana. Haastattelutilanteesta pyrittiin tekemään mahdollisimman miellyttävä haastateltaville, mm. haastattelut toteutettiin heille tutussa ympäristössä sekä tarjoamalla heille kahvia ja virvokkeita. Laadullinen tutkimus metodi suosii, ihmisen käyttämistä tiedon keruussa ja kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Ajatuksena on, että tutkija luottaa enemmän keskusteluihin sekä omaan havainnointiinsa, kuin erilaisiin mittausvälineillä hankittuun tietoon. (Hirsjärvi ym. 2014, 164.)

Haastattelu oli sopiva aineistokeruumenetelmä tutkimukseeni, koska tällä tavoin saatiin hyvin yksityiskohtaista tietoa aiheesta, joka ei ole niin yksiselittei-

nen vaan enemmänkin subjektiivinen kokemus. Haastattelussa tutkija on suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa haastateltavaan ja tällöin aineistonkeruu mahdollistuu itse haastattelu tilanteessa. Haastattelun kautta on myös mahdollista päästä käsiksi haastateltavan vastausten taustalla oleviin motiiveihin. Haastattelu on metodina toimiva myös silloin kun, ilmiötä on vähän kartoitettu ja aihealue on tuntemattomampi sekä ilmiö tahdotaan sijoittaa laajempaan kontekstiin. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34–35.) Reflektoinnin merkitystä seikkailukasvatuksessa ei ole paljoa tutkittu, ja näin ollen haastattelu oli sopeva valinta tutkimusmenetelmäksi.

Haastattelun muodoksi valikoitui teemahaastattelu. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumuoto, mutta lähempänä strukturoimatonta kuin strukturoitua haastattelua. Haastattelun teemat ja aihepiirit ovat kaikille samat, mutta kysymykset ja kysymysten muoto ei, kuten muissa puolistrukturoiduissa haastatteluissa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.) Haastattelun teemat linkittyvät teoreettisen viitekehyksen raameihin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 75).

Haastatteluissa tutkin nuorten kokemuksia seikkailukasvatuksen merkityksellisyydestä sekä reflektointimenetelmistä. Tämän vuoksi oli tärkeää saada yksilöllisiä kokemuksia ja ajatuksia esille nuorista. Teemahaastattelun avulla voidaan tutkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, tunteita kuin uskomuksia, eikä se edellytä, että saataisiin kokeellisesti aikaiseksi yhteinen kokemus. Teemahaastattelu ei myöskään määritä, kuinka syvälle aiheen käsittelyssä voidaan mennä, vaan oleellista on se, että aihetta käsitellään yksityiskohtaisten kysymysten sijaan, aiheen keskeisten teemojen kautta. Tämä tuo herkemmin tutkittavan äänen kuuluviin sekä vapauttaa haastattelun tutkijan näkökulmasta. Teemahaastattelussa keskeistä on ihmisten vuorovaikutuksesta syntyvät tulkinnat ja heidän asioilleen antamat merkitykset. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.)

Teemahaastattelun kautta on helppo tutkia kokemuksia. Kokemuksen tutkimus on yksinkertaisimmillaan tapahtuman kuvaamista, sellaisena kuin se on tapahtunut. Kuvaus voi olla hyvin pelkistetty näkemys kokemuksesta, tai hyvinkin yksityiskohtainen ja kattava. Kokemuksen tutkimus ei itsessään tuota mitään ylittävää ymmärrystä siitä itsestään, vaan sen myötä pyritään jäsentämään ja selittämään selkeästi sitä kokemusta, mistä kokemuksen kontekstissa

on ollut kyse. Kokemuksen tutkimuksessa siis kuvataan, todistetaan ja tiivistetään, mitä todellisuudessa on tapahtunut. (Kukkola 2018, 46.)

4.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi tavaksi valikoitui tässä opinnäytetyössä teoriaohjaava analyysi. Teoriaohjaava analyysissä teoria voi toimia apuna, mutta analyysi ei pohjautu suoraan teoriaan, mutta aikaisempi tieto ohjaa analyysia tehdessä. Lopullisesta analyysistä on tunnistettavissa aikaisemman tiedon vaikutus. Aikaisemman tiedon merkitys ei kumminkaan ole teoriaa testaava, vaan enemmänkin uusia ajatuksia synnyttävä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 81.) Tässä opinnäytetyössä koin tärkeäksi, että teoria kulkee analyysin rinnalla, koska tutkimuskysymykseni olivat monisyisiä ja haastateltavien kokemukset subjektiivisia. Teoria tuki analyysin tekoa, antamalla uusia ajatuksia ja yhteyksiä teorian ja haastattelujen välille.

Haastatteluiden aikana tein havaintoja nuorten kokemuksista, jolloin nousi jo esille tiettyjä toistuvia teemoja. Laadullisen tutkimuksen analyysissä, itse analyysin teko voi alkaa myös jo haastattelutilanteessa. Tutkija voi haastatellessa tehdä jo havaintoja ilmiöstä niiden toistuvuuden sekä jakautumisen perusteella. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 136.)

Aineistoa kertyi haastatteluista yhteensä noin 4 tuntia. Haastattelut nauhoitin puhelimen ääntä tallennus ohjelmalla. Haastattelut purin kuuntelemalla aineiston ja litteroimalla haastattelun, eli kirjoitin haastatteluista saadun aineiston puhtaaksi sanatarkasti. Litterointi voidaan tehdä koko saadun aineiston osalta, tai valikoiden esimerkiksi jokin tietty teema-alue, joka litteroidaan (Hirsjärvi ym. 2014, 222). Litteroin koko aineiston, koska tutkimuksessani halusin saada kerättyä tietoa mahdollisimman laajalti. Yhteensä litteroitua aineistoa kertyi 84 sivua. Jotta haastateltavat pysyisivät anonyymeina, viitataan haastateltaviin nimikkeillä H1-H6.

Sisällönanalyysimenetelmänä aineiston käsittelyyn käytin teemoittelua. Analyysin olennaisin osa on esiin nousseiden asioiden tarkastelu suhteessa toi-

siinsa. Tämä voidaan tehdä esimerkiksi teemoittelun kautta, jolloin analyysivaiheessa tarkastellaan samoja esiin nousevia teemoja haastatteluissa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 173–174.) Kävin litteroidun aineistoa läpi useaan kertaan. Jaoin litteroidun aineiston ensin haastattelukysymysten alle. Tämän jälkeen jaoin tekstin vielä teemahaastattelurungon teemojen mukaisesti, eri teemojen alle. Tekstimassasta ilmeni myös uusia teemoja, joita ei teemahaastattelurungossani ollut, joten loin näistä omat teema-alueensa. Näiden lisäksi erottelin vielä yksittäiset teemat, joita ei tullut esille kuin yksittäisten haastateltavien puolesta.

Pyrin haastattelemaan kohderyhmän ilman ennakko-oletuksia, eli hypoteesittomasti. Hypoteesittomuus laadullisessa tutkimuksessa tarkoittaa sitä, että tutkijalla ei ole ennakko-oletuksia tutkimuksen tuloksista tai itse tutkimuskohdesta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tulisi enemmänkin yllättyä ja oppia tutkimustuloksista. (Eskola & Suoranta 2003, 19–20.)

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Reflektoinnin merkitys

5.1.1 Vertaistuki

Kaikki haastateltavat kokivat työpajalla käydyt keskustelut jollain tavalla itselleen merkityksellisiksi. Haastateltavista viisi kuudesta toi esille vertaistuen merkityksen. Haastateltavat kuvailivat helpottavaksi sen, että muilla oli samankaltaisia haasteita kuin heillä itsellään. Moni kertoi, että koki oppineensa toisten jakamista asioista, jotain myös itsestään.

H1: – – niinku muilla on vähän samoja ongelmia ja näin, ni en mä ihan hullu oon yksin, ni et on niit muitakin. On muillakin samantaisia ongelmia. On niist (keskusteluista) silleen ollu niinku apua.

H2: – – sitten joillakin ihmisillä niinku ne käy läpi jotakin asioita, jotka sä oot käyny läpi jo aikoja sitten ja niin sitten, tota voi vaan kuunnella ja olla silleen et, niinku koettaa oppia siitä, et mitä nää ihmiset ajattelee ja...mutta ei ne oo mitään merkityksettömiä ollu.

H4: – – on myös huomannut, että ei oo yksin tiettyjen ajatusten kaa. Ja on saanut ikään kuin vertaistukee sit siinä - -

H6: Joo ja sit just se, et ite jakaa, nii sit, muitten on helppo, lähtee niinku siihen niinku, että ”Ai joo, mullakin on ollu tommosta” tai, että niinku...semmosta samaistumista – –

Haastatteluissa nousi esille myös se, että keskusteluiden koettiin opettavan jotakin omasta sekä muiden käytöksestä. Tällaisissa tilanteissa voidaan puhua onnistuneista reflektio kokemuksista, joita haastateltavat ovat saaneet työpaikan aikana, koska reflektion yksi tarkoitus on nimenomaan opettaa uusia ajatus- ja käytösmalleja.

H3: Joo, siis kyllä sitä aina oppii, jos ei muuta niin toisista ihmisistä. Et oppii kyllä, sit myös näkee omaakin niinku käytöstä sitten muitten puhumisen kautta ja sitte muiden käytöstä oppii ehkä ymmärtää paremmin, ku selittää ja avaa asioita. – – omasta käytöksestä ja omista reaktioista ja oppii silleen et kuuntelee, miten muut kokee tilanteita ja tollee.

Vaikka esille nostettiin enemmän henkilökohtaista kehittymistä, koettiin keskustelut merkitykselliseksi myös sen vuoksi, että oli pystynyt tukemaan ja auttamaan muita, olemalla itse avoin ja näin myös toiset pystyivät vapautuneemmin avautumaan omista asioistaan.

H6: No kyl sil varmaan oli merkitys, mut ehkä mul tulee itelle enemmän se, et musta tuntuu, et se oli siinä mielessä merkityksellistä, että muittenkin oli sit helpompi jakaa asioita, koska ku mä oon niin sosiaalinen ihminen ja silleen, niinku bondailen niinku yleensä kaikkien ihmisten kanssa. – – Niin siinä mielessä mä ajattelen, et se on niinku ollu merkityksellistä, niinku ku on pystynyt auttaa muita – –

Toisaalta taas esille nousi myös, että toisten samankaltaiset haasteet, eivät aina auttaneet avautumaan omista asioista. Tähän vaikutti haastateltavan oma persoonallisuus, joka tuli ilmi haastattelun aikana. Myös mahdollisesti jännittyneisyys tilanteessa vaikutti siihen, että ryhmässä keskustelu koettiin haastavaksi itselleen.

H1: – – vaikka tietää et muillakin on samanlaisia, mutta se ei silti siinä tilanteessa auta – – mä oon se kuuntelija – –

H4: – – mä en ehkä oo sellanen niin ryhmässä keskustelevaa tyyppiä..nii tota, se on aina mulle vähän sellanen jännitys, ehkä jännittyneisyys tulee mulla sit siinä – –

Vaikka haastateltavat kokivat vertaistuen merkityksen hyvin yksilöllisesti, eikä siitä välttämättä koettu olevan apua omien kokemusten ja tunteiden jakamiseen, oli haastateltavista kuultavissa, että jo pelkästään muiden läsnäolo tuki omaa reflektointia.

5.1.2 Ymmärryksen lisääntyminen

Ymmärryksen lisääntyminen itsestä ja omasta elämästä näyttäytyivät haastateluissa omien positiivisten puolien löytymisenä ja sisäisenä kasvuna. Osa koki saaneensa vahvistusta omalle itsetunnolleen ja pystyi näkemään itsensä positiivisemmassa valossa, kuin aiemmin. Omien piintyneiden näkemysten muuttuminen keskusteluiden kautta, koettiin myös tärkeäksi. Osa kuvaili ymmärryksen lisääntymistä omasta itsestään ”sisäisenä kasvuna”.

H2: – – olen oppinut itsestäni paljon samalla kaikkee hyvää, et en mä oo niin paha kuin mitä mä oon aina kuvitellu.

H3: Et enemmän se on ollu sellasta sisäistä kasvua ja sisäistä mietintää.

H5: Siis kyllähän uusia näkemyksiä saa aina asioihin. Et sen keskustelun myötä nimenomaan, että ei asiat oookkaan välttämättä niin hullusti, ku sä aattelet, vaan se, et siinä voi olla myös se positiivinen puoli, vaikka näkis ite kaiken negatiivisesti. Et kyl oon saanu tosi paljon.

Esille tuli myös, että oman sisäisen kasvun myötä, on oppinut sen, että voi itse myös vaikuttaa oman elämänsä kulkuun, eikä ole koe olevansa ns. ”uhri” omassa elämässään.

H6: Semmoseen mä oon saanu varmaan tukea, että mä voin itekin silleen ohjata, sitä omaa elämäni haluttuun suuntaan et mun ei tarvi olla pelastamassa kaikkii ihmisiä, et mä voin tehdä mun omaa juttu, et mun ei tarvi aina kannatella muita.

Vaikka keskusteluista ei välttämättä osattu eritellä, mikä asia oli merkityksellistä ja mikä vähemmän merkityksellistä, kokivat haastateltavat työpajalla käytettyjen keskusteluiden olleen kumminkin todella tärkeitä heille. Se, että miksi

haastateltavat eivät välttämättä osanneet eritellä, mikä oli heille merkityksellistä, on voinut johtua mahdollisesti silloisesta omasta elämäntilanteesta tai omasta persoonasta. Yksi haastateltavista kertoi, että hänellä oli terveyden kanssa ongelmia ja kipuja, jotka ovat mahdollisesti voineet vaikuttaa omaan jaksamiseen ja tätä myöden ajatusten jäsentelyyn.

H3: Mmm...osa on (keskustelut merkityksellisiä). Mut ei ehkä silleen, et mä tunnistaisin, et tää on nyt merkityksellistä.

H4: Kyllä varmaan joku keskustelu mitä täällä on käyty eria aiheista on ollut kyllä merkityksellinen, että oppinu itsestään uutta tai muista uutta. On se ollut tietyllä tapaa tosi tärkeitä. – – jos mä mietin, niin se kipu oli niin kova, etten mä millään meinannu pysy edes käveleä

Ymmärrys itsestä oli tärkeässä asemassa, mutta esille nousi myös se, että keskusteluiden kautta muut ymmärsivät ja oppivat paremmin tuntemaan heidät aidosti omina itsenään. Myös toisten kokemusten ja tunnetilojen ymmärtäminen, koettiin helpottavaksi tekijäksi, jonka koettiin auttavan vuorovaikutustilanteissa toisten kanssa.

H5: No siis kylhän ihmiset tuntee mut paremmin nyt, ku ne tietää miltä musta tuntuu, enkä mä oo vaan semmonen köntti joka ei puhu mitään. Ja se niin...ihmiset oppii ehkä tuntee mut minuna, eikä vaan ulkokuorena.

H2: Se että ihmiset, ehkä tuntee mut paremmin. Se on niinku ja, et toivottavasti ei oleteta asioita ja ymmärretä asioita väärin etukäteen ennen, ku on ehtiny, sanoo – – se että mä saan informaatioo päähäni ja opin tuntemaan ihmiset paremmin ja opin sitten käyttäytyä paremmin sitä kautta. Ja tunnistaa jos esimerkiksi ku joillakin ollut jotain, jotain niinkun negatiivista siitä taas joissain asioissa ja kertonu sitä avoimesti, niin sitten pystyy tulevaisuudessa vähän ennustaa sitä, että okei tällä saattaa olla tämmönen tunnetila tässä, tässä aiheessa, kun tehtiin tämmöstä saman tyyppistä juttua ni, sitten osaa ottaa sen ihmisen paremmin huomioon.

Koska reflektio ja itsereflektio ovat oman pään sisällä tapahtuvaa toimintaa, ei reflektoinnin merkitystä välttämättä osattu tämän takia määritellä. Haastateluista oli kuultavissa, että ymmärryksen lisääntyminen itsestä ja muista on ollut tarpeellinen kokemus. Uuden oppiminen itsestä on mahdollisesti antanut lisää

itseluottamusta, kun on paremmin alkanut ymmärtämään omia ajattelu- ja käytösmalleja. Haastateltavat pitivät myös tärkeänä sitä, että ovat oppineet muista ihmisistä uusia asioita sekä tämän myötä myös itsestään. Tämä on mahdollisesti opettanut tuntemaan muut työpajalla olleet paremmin ja näin luojittanut ryhmähenkeä, joka on auttanut refleктоimaan omia tunteita ja kokemuksia.

5.1.3 Omien kokemusten ja tunteiden jakaminen sekä ilmaiseminen

Kokemusten jakamisen tärkeys tuli esille asioiden purkamisen merkityksellisyytenä. Kokemuksista nousi esille myös se, että omia kokemuksia oli helppo jakaa, koska ilmapiiri työpajalla koettiin helposti lähestyttävänä, turvallisena, luotettava ja lämpimänä. Merkityksellistä osalle haastateltavista oli myös kokemus siitä, että tuli ymmärretyksi, kuulluksi ja nähdyksi omien haastavien kokemusten kanssa. Myöskin työpajan ohjaajien ja osallistujien pysyvyys koettiin merkitykselliseksi, koska aiemmat kokemukset esimerkiksi sairaanhoitopiiristä olivat olleet huonoja henkilöiden vaihtuvuuden vuoksi. Työpaja koettiin myös yhteisölliseksi paikaksi, jossa uusien ihmisten tapaaminen koettiin merkitykselliseksi. Haastateltavani kuvasivat tilanteita seuraavanlaisesti:

H4: – – mä oon päässy purkaan asioita, mitä mä en muualla välttämättä ois pystyny purkamaan tai saanu purkaa niin ymmärtäväisesti tai huomioonotettavasti. Riippuu vähän tietty paikasta ja henkilöstä. – – se, että se ilmapiiri on tosi sellanen vastaanottavainen ja ehkä silleen lämminkin. Mitä moni sanoonkin, toi luontopolku on aika lailla niinku olohuone, kun astuu siihen tilaan sisälle – –

H5: – – mä oon saanu tosi paljon näistä keskusteluista mitä täällä on käyny ja just se et, ku normaalisti on tosi hankala ylläpittää tolasia sairaanhoitopiirin kanssa tämmösiä käyntejä, koska yleisesti mulla ei oo ollu ihan kauheen hyvä tuuri näitten kanssa. Et ei oo sellanen miellyttävä ihminen kenen kanssa keskustella, et ku on joutunu avvaa elämänsä joka kerta uuestaan, ku vaihtuu työntekijät ja muuta, ni tää on kumminkin semmonen asia mikä pyssyy. Ja täällä pysyy sellanen turvallinen ilmapiiri, ku täällä on samat ihmiset ja aina yhtä empaattinen ja välittävä ilmapiiri.

H6: – – arvotankin semmoset keskustelut ja semmosen yhteisöllisyyden tunteen niinku aika korkeelle. Että tavallaan se keskustelu siinä on aika isossa avain asemassa, et niinku. Ihan silleen merkityksellistä niinku muittenkin ihmisten kaa. Tai ylipäätän se ku tapaa niinku uusii ihmisii, ni se on merkityksellistä.

Osa koki haastavien asioiden jakamisen muille helpoksi, oman taustansa vuoksi, koska olivat käyneet aiemmin keskustelemassa ja reflektoimassa omia kokemuksiaan ja tunteita terapiassa.

H6: No välillä se (tunteista puhuminen) oli helpompaa, mutta se riippu vähän siitä aiheestakin tosi paljon. Mut se on toisaalta mulle aika sellasta perus kauraa, mä oon lapsesta asti ollu kaikissa terapioidissa ja tommissa, ni se ei oo mulle niinku mitään semmosta uutta tai pelottavaa, et se on vaan sitä et mä keskustelen sit niistä asioista

H2: Mulle se lähtökohta oli niin semmonen et, että muutenkin on tullu käytyä kaiken maailman psykologeilla ja psykiatreilla et, terapioidissa ja tämmösissä. Ne vaikeetkin asiat vaan valahtaa suusta pihalle ilman mitään ongelmia.

Esille nousi kokemus siitä, että omien kokemusten ja tunteiden jakaminen oli toisinaan myös haastavaa ja erikoista työpajalla. Erityisesti tämä seikka tuli esille työpajan alussa. Tähän vaikutti se, että luottamussuhdetta muihin työpajalaisiin ja työntekijöihin ei ollut vielä syntynyt ja siksi, että paikka oli myös alkuun vieras. Osa koki, että alussa erityisesti vaikeita, jopa tabuna pidettyjä asioita, kuten päihteitä, oli vaikea tuoda esille keskusteluissa. Haastatteluista oli kuultavissa, että oma persoona, omat aiemmat kokemukset ja elämäntilanne ovat vaikuttaneet työpajan alussa koettuun haastavuuteen. Haastavia tunteita yritettiin myös peitellä omalla käytöksellä, joka on mahdollisesti ollut suojautumiskeino itselleen haastavassa ja häpeää aiheuttavassa tilanteessa.

H1: – – sillan ku tuln siihen ensimmäiseen ja kaikki oli mulle tosi ventovieraita ja sitte ku mä olin ollu vaan niinku neljän seinän sisällä aika pitkään tavallaan, niin se oli niinku tosi hankalaa ruveta siinä sit jakaa kokemuksii – –

H2: Vähän hassulta aluks (tuntui kokemusten ja tunteiden jakamisen).

H5: Aluksi, ku sellanen luottamussuhde ehkä puuttu siitä hommasta ni ollu vähän sellasta jännittävää – – oli vähän varpaillaan, et oonkohan tää nyt ihan okei puhua tästä jutusta. Jotenkin niinku päihteistä ja muista, et onko ne niinku semmosia, että ne pysyy sitte, eikä ne leviä siitä sitte mihinkää eteenpäin, jos haluaa esimerkiksi avautua tämmösistä asioista. – – kun mä hyppäsin ensimmäiseen ryhmään mukaan, et mä olin ihan tosi pohjamudissa.

Ja niinku tosi itku herkkä koko ajan ja sitten mua hävetti se, et mä oon niin itkuherkkä. Ja sit mä yritin, kätkee sen kaiken huumorii –
–

H3: – – alkuun ku ei tuntenu ketään eikä paikkoja ni oli vähän sel-
lanan eksyny olo.

Myös omien tunteiden näyttämisen muille, koettiin olevan haastavaa, erityisesti työpajan alussa. Tähän on voinut vaikuttaa oma kokemus haastavista tunteista, sekä mahdollisesti tunteiden arvottaminen hyviin ja huonoihin, joka on voinut syntyä omista aiemmista elämän kokemuksista. Vaikka tunteiden näyttäminen oli haastavaa, niin näyttäisi siltä, että omien tunteiden näyttäminen rohkeasti, kumminkin vapauttaisi ilmapiiriä ja auttaisi myös muita näyttämään omat tunteensa vapaammin. Tunteiden näyttäminen voitiin kokea myös epämiellyttäväksi, jos ei haluaisi, että joku toinen näkee omia tunnetiloja. Syynä tähän on voinut olla tarve suojella itseään, sekä mahdollisesti myös muita omilta tunteiltaan.

H5: No siis alkuun jännitti tosi paljon näyttää niitä tunteita ja sit just, et mä häpeän itkuja niin paljon, en ehkä enää niinkään paljon, mut sillon aluksi. Niin sit se tuntu tosi ahdistavalta alkaa purkaa niitä asioita. Tai sit vaikka ei purkaiskaan, ni sit ku se tunne oli siellä kuitenkin kytemässä pinnan alla, ni sit se oli jotenkin tosi jännää ja ahdistavaa ja pelottavaa.

H5: – – meidän vaellus oli just päätymässä ja me istuttiin leirinuotio-
olla ja meillä oli semmonen pieni pehmolelu mitä aina heitettiin ja sillä annettiin toiselle vuoro. Mie muistan et mie olin tosi itkuherkällä tuulella jotenkin, niinku ku se oli tullu päätökseen se leiri. Jotenkin tosi sellasessa herkässä mielentilassa ja sit, sit mua alko itkettää hirveesti, ku mulle heitettiin se eläin sieltä tai mikä olikaan. Ni se oli jotenkin tosi haastavaa purkaa siinä tilanteessa, mut sit mä annoin sen itkun vaan valua. Ja sit se, et se aiheutti sellasen ketjureaktion siinä porukassa ja siel alko itkee kaikki ja se oli jotenkin tosi helpottavaa.

H6: Ei se silleen niinku vaikeeta oo, mut välillä se ei aina niinku oo kivaa, jos haluis vähän tai ei haluais et ihmiset huomaa jotain.

Omien tunteiden ja kokemusten jakamista haastoivat myös toisten ihmisten vahvat mielipiteet, omat akuutit ongelmat sekä negatiiviseksi koettujen tunteiden näyttäminen. Muiden ihmisten vahvojen mielipiteiden on voitu kokea

hyökkääväksi omaa persoonaa kohtaan. Akuutit haasteet omassa elämässään puolestaan ovat voineet olla liian stressaavia ja tämän vuoksi ne on hattu osittain myös mahdollisesti unohtaa. Negatiiviseksi koettujen tunteiden näyttäminen on voinut olla haastavaa, koska tuolloin ihminen on myös haavoittuvaisimmillaan ja näiden tunteiden piilottaminen on voinut olla mahdollinen suojautumiskeino muiden arvostelulta.

H2: Vaikee on keskustella sellasesta aiheesta, josta kaikki on ihan hirvee vahvaa mielipidettä johonkin suuntaan – – niin sitten tuomiin välittömästi. Koska on niin vahvat mielipiteet – –

H3: – – hankalampaa on keskustella niinku asioista mitkä eniten stressaa sillä hetkellä, tai tämmötet akuutit ongelmat – –

H5: No hankala oli ehkä tällasten vaikeempien asioiden, niinku mun on tosi vaikee näyttää sellasia negatiivisia...tai ei negatiivisia, mut sanotaan sellasta herkkää puolta ittestäni. Ja semmosia kiputiloja mitä kannan mukana, niit on ollu tosi hankala näyttää ryhmässä.

H6: – – se haaste on sillon ollu se, et on ollu niin paljon kaikkee, kokoajan, että ei oo tavallaan niinku jääny aikaa siihen, niinku miettii niit asioita ja puhuu, vaan sitä on kokoajan eläny sitä tunnetilaa.

Omien kokemusten ja tunteiden jakamisen koettiin kumminkin helpottuneen työpajan etenemisen myötä, kun luottamussuhde muihin ihmisiin kasvoi työpajan aikana. Tämän koettiin myös vaikuttaneen positiivisesti omaan muuhun elämään, sekä kanssa käymiseen toisten ihmisten kanssa.

H3: Tai ainakin jos vertaa siihen alkuun, ku alotti ton Luonto Polulla ni on se (tunteista puhuminen) nykyään paljon helpompaa ja ainakin on päässy paljon enemmän sitte pääsy käsiks siihen puoleen itsestä. Pystyy puhuu ja on helpompi ehkä jäsenellä omii ajatuksii ja tunteita. – – on se (tunteista puhuminen) joo vähän helpottunut. Ja sitte uskaltaa myös olla rohkeemmin oma itsensä.

H1: – – Siis oon oikeestaan tän viimisen vuoden aikana, oon niinku oppinu paremmin pukee omia ajatuksia sanoiksi puhumalla – –

H5: Et sen verran on ehkä kasvanut ihmisenä et nykyään on suhteellisen helppo niinku sanottaa sitä tunnetta ja puhua siitä, että mikä on se päällimmäinen ja yrittää selittää sitä, miksi se on. – –

oon kasvanu yli siitä, ettei ne tunteet oo niin iso juttu tai se ettei oo niin iso juttu jo vähän itkettä – –

Omien tunteiden ja kokemusten jakaminen sekä ilmaiseminen ei aina ole ollut mielekästä tai helppoa. Haastatteluista oli kumminkin kuultavissa, että haastateltavat kokivat kasvaneensa ihmisenä työpajan aikana. Tunteiden ja kokemusten jakaminen on selkeästi ollut merkittävät osa kasvuprosessia.

5.2 Kokemukset reflektointimenetelmistä

5.2.1 Kirjoittaminen

Luontopolkua eteenpäin -työpajalla on käytetty kirjoittamista yhtenä reflektointimenetelmänä. Kirjoittamista on voitu tehdä esimerkiksi työpajan lanseeraamien Voimavara -korttien pohjalta. Myös leirin jälkeen on toisinaan kirjoitettu ajatuksia ylös ryhmässä fläppitaululle tai yksinään post-it -lapuille.

Kirjoittaminen reflektointimenetelmänä ei ollut aina kaikkien mieleen. Osa haastateltavista kuvaili kirjoittamista hankalaksi. Tähän saattoi vaikuttaa haastateltavan oma kriittisyys itseään kohtaan kirjoitettaessa, joka tuli esille haastatteluissa. Osa taas koki kirjoittamisen toisina päivinä hyväksi reflektointiteknoksi, toisina taas haastavaksi. Tähän on mahdollisesti vaikuttanut haastateltavan oma henkilökohtainen vireys- ja tunnetila päivän aikana.

H1: Se on oikeestaan vaihella tosi paljon. Et välillä on ollu silleen, et mä inhoon kirjottamista, mä en saa ajatuksia paperille, en siis vaikka, en vaikka mä tietäisin et se niinku sit luetaan nimettömänä tai siltiki se on tosi hankalaa. Mut siis välillä se on ollu sit ihan jees, et on saanu kirjetettuu ne.

H2: se oli mulle jotenkin hankalaa, koska niinku puhuminen on silleen niinku helpompaa mulle, ku sellanen et mä kirjotan jotain paperille ja..ja sitte mun pitää ja sitten mulla tulee sellanen hirvee kriittisyys siinä, et miten mä voisin muotoilla sen hyvin, ni siitä tulee jo ongelma päässä ennen ku mä oon ehtiny alottaa

Osa piti kirjoittamista hyvänä reflektointimenetelmänä. Kirjoittamisen koettiin auttavan omien ajatusten jäsentelyä ja selkeytymistä. Kirjoittamisen koettiin olevan myös hyvä sen vuoksi, että kaikkia asioita ei aina ole luonteva sanoa

ääneen. Kirjoittaminen koettiin myös hyvänä reflektio keinona itselle, haastavissa elämän tilanteissa.

H4: Joo, kyllä se mun mielestä on hyvä idea (kirjoittaminen). Et kyllähän sitä tehdään ihan noihin kalenterihinkin, et sä laitat ylös tai lapuille...justiinsa ostoslistaa tai jotain ajatuksia tai saatat justiinsa vähän piirrellä jotain tihrustaa välillä, mitä lie, jos hirveesti ajatus ei kulje – – siinä vähän selkeytyy se kokonaiskuva, kun ei-hän kaikki välttämättä sano ääneenkään. Tai osaa sanoa niin hyvin ääneen, niin sit se kirjoittaminen on ehkä se enempi.

H5: Siis, kyllä niinku itellään tekkee tosi paljon, et tämän myötä on muun muassa itelleni ottanu tämmösen, et ku mä tykkään kirjoittaa, purkaa mun päätä ulos ni, sit mä oon ottanut siihen kortit niinku avuksi. Et oon hankkinut itelleni kuvakortit, mistä mä pystyn sit sen pohjalta, lähtee valitseeseen ensinnäkin sen kortin ja sit siitä, on tosi paljon helpompi, lähtee kirjoittaa. Se on keino minkä mä oon oppinut täältä.

Vaikka kirjoittaminen reflektointimenetelmänä jakoi mielipiteitä, oli haastatelusta silti kuultavissa, että omalle epämukavuusalueelle meneminen on tuottanut tulosta. Kirjoittaminen oli myös osalla helpottunut työpajan aikana. Kirjoittaminen on mahdollisesti helpottunut myös sen vuoksi, että itsereflektio taidot ovat vahvistuneet työpajan aikana ja omien ajatusten jäsentely on helpottunut.

5.2.2 Keskusteleminen

Luontopolkua eteenpäin -työpajalla käytetään paljon erilaisia keskustelumuu-toja, reflektointimenetelmänä. Keskustelua voidaan tehdä parin, yksilöohjaajan tai ryhmän kanssa. Osa keskusteluista on vapaamuotoisia ja osa taas ohjatuja. Ohjatuissa keskusteluissa voi olla teema, josta keskustellaan. Haastateluissa nousi menetelmistä esille usein myös fiiliskierros, joka on yksi Luontopolkua eteenpäin -työpajan käyttämistä reflektointimenetelmistä.

Keskustelua osa piti hyvänä reflektointimenetelmänä ja toimivampana kuin esimerkiksi kirjoittamista. Keskustelumuu-toisista reflektointimenetelmistä mm. fiiliskierros nousi esille haastateltavien puheista. Fiiliskierroksella nuoret kertoivat omia tuntemuksiaan kulloisestakin tilanteesta. Fiiliskierroksen koettiin olevan päivän päätteeksi hyvä menetelmä, vaikka omien tuntemuksien ja ajatusten kertominen ei aina välttämättä ollut helppoa. Fiiliskierroksen koettiin

kumminkin helpottavan omaa oloa, koska näin ei jäisi mikään vaivaamaan omaa mieltä päivän päätteeksi.

H5: – – se fiiliskierros aina sit siihen päivän päätteeksi, ni mä koen, et se oli hyvä, koska vaikka olis ollu hankala purkaa jotain asiaa tai tuntu, et haluaa sanoa näin, mut se on semmonen asia, etten mä saa sitä ulos, ni sit siinä tuli kuitenkin purettuu ehkä jonkun verran, et se oli niinku tosi hyvä, et käytiin semmonen fiiliskierros siihen loppuun. – – Et välillä ärsytti ja sit kuitenkin loppun viimein ja jälkeen päin se on ollu ehkä hyvä juttu et on purkanu sen ärsytyksen myös – –

Toisinaan fiiliskierros ja ohjatut keskustelut nostattivat ärtymyksen ja turhautumisen tunteita pintaan, vaikka haastateltava olisikin pitänyt fiiliskierrosta hyvänä reflektointimenetelmänä. Fiiliskierrosta pidettiin myös epämiellyttävänä. Tähdän on mahdollisesti vaikuttanut haastateltavien oma persoona, sekä elämäntilanne tai päivän yleinen vireystila. Esille nousi myös, että aina ei ymmärretty keskustelun merkitystä ja sitä miksi omista tunteistaan olisi hyvä puhua. On mahdollista, että osallistujia ei ole ymmärtänyt keskustelun tarkoitusta ja syvempää merkitystä, mikä on vaikuttanut omaan asennoitumiseen. On myös mahdollista, että alussa luottamuksellista ilmapiiriä ei ole vielä syntynyt ja osallistujia on kokenut tilanteen itselleen turvattomana ja näin ollen halunnut olla jakamatta omia ajatuksia ja tunteita.

H1: No, no..just niinku jos ryhmissä ollaan oltu, ni ne on ollu aina aamulla ensimmäisenä ollu, tos aamupalan yhteydessä ja ne on aina yhtä hirveitä.

H3: – – ohjatut keskustelut oli enemmänkin, vähän niinku jotenkin turhauttavia ja turhia itelle.

H5: No olinhan mä vähän silleen, et onhan tää nyt turhaa paskaa, et tämmösiä fiiliskierroksia tähän alkuun. Ku enhän mä edes tiedä ketä nää tyypit on, et miks mä avaisin yhtään mittään, must tuntuu paskalta. Olin vähän puulla päähän lyöty, et mikä homma tää on, et miks mun pittää puhua, et enkö mä voi istua hiljaa ja juua kahvia.

Haastateltavien kokemuksista nousi esille myös parikeskustelut, joita pidettiin hyvänä reflektointimenetelmänä, koska tuolloin ei tarvitse olla koko ryhmän

kuullen esillä. Tähän on mahdollisesti vaikuttanut oma persoona tai mahdolliset oman elämäntilanteen tuomat haasteet. Myös parityöskentely, jossa toinen kertoi paristaan muille, koettiin toimivana menetelmänä.

H1: No siis, silleen et jotkut parikeskustelut, et silleen et tarvi koko ryhmän kuullen jutella siitä, ni semmonen on ollu itelle mitkä on auttanu. Tai sit nii...joissain keskusteluissa käytetty sitä, että ensin on parin kanssa keskusteltu ja sit tavallaan on sille parille kerrottu jotain ni sit se pari on tavallaan sun puolesta puhuja ja sit on, pitänyt itte vaan kertoa siitä parista, ni se on ollu niinku kans ihan toimiva itelle.

Fiiliskierroksessa koettiin haastavaksi keskustelun luonteva aloittaminen. Helppotavaksi tekijäksi koettiin, jos puheenvuorossa olleella oli esimerkiksi lelu, joka kiersi ryhmässä. Lelun koettiin hahmottelevan ja määrittelevän paremmin sitä, kenellä puheenvuoro kulloinkin. Tämän koettiin myös auttavan jäsentelämään omia ajatuksia.

H3: – – mut et oon huomannu myös semmosen, et kiertää joku pallo tai lelu porukassa ja sitte se, joka ottaa sen pallon, ni saa puhua. Niin se on ollut ihan hyvä, koska se vähän hahmottelee sitä, et kellä on puheenvuoro – –

H2: – – fiiliskierros on ihan hyvä – – mulle se on ihan mukava, et kuhan joku alottaa sen luontevasti. Ja laittaa niinku seuraavan puhumaan. Että ei tarvi ihmisten tehdä ite sitä alotetta, sitten se on hirveen jökkivää se...puhuminen – – ku mä oon ollu aina sellanen pälättäjä ja..ja en oo tehny mitään, mä oon vaan jutellu, ni se on helppoo jutella, mutta se alottaminen on aina vaikee, ku sitte pitäis tuoda itensä esille jotenkin ja olla silleen, että minä nytten alotan ja olen oma-alotteinen.

Keskustelumuoitoisista reflektointimenetelmistä nousi esille myös vapaakeskustelu. Vapaan keskustelun koettiin tuovan esille asioita aktiviteeteista, joita ei välttämättä muistanut enää aktiviteetin jälkeen. Keskustelu puolestaan auttoi asioiden mieleen palauttamisessa.

H3: En mä tiedä (reflektointi)menetelmistä, mut just ehkä itelle avoin keskustelu ja sellanen vapaa jutustelu on paras ollu. – – mukavampaa vapaasti jutella siitä. Mutta oli se silleen ihan kiva sinäänsä, tuli vähän mieleen kaikkee, et mitä siellä tuli sinäänsä tehtyä.

Keskustelu reflektointimenetelmänä oli osalle hyvin mielekästä ja osalle taas haastavaa. Osa koki myös keskusteluiden aloittamisen olevan vaikeaa, mutta haastatteluista oli kuultavissa, että tämä lisäsi haastateltavien oma-aloitteisuutta ja rohkeutta aloittaa keskustelut.

5.2.3 Luonnossa tehtävät reflektointimenetelmät

Seikkailukasvatuksen aktiviteetit tapahtuvat yleensä luonnossa, joka rakentaa osallistujien omaa suhdetta niin luontoon kuin heihin itseensä. Haastateltavat kokivatkin luonnon itsessään miellyttävänä ja rentouttavana ympäristönä, joka puolestaan helpotti reflektointia. Aina ei myöskään tarvittu varsinaista reflektointimenetelmää, vaan luonto itsessään toimi reflektoinnin välineenä. Yksi haastateltava kuvaili menetelmien muuttuneen siedettävimmiksi ulkona. Sanaa siedettävä käytetään yleensä silloin, kun jokin asia on ”ihan ok”, mutta ei kumminkaan varsinaisesti miellyttävä. On mahdollista, että osallistuja ei yleisesti koe menetelmiä itselleen mielekkäiksi ja mukana voi olla myös kokemus jatkuvalla epämukavuusalueella olemisesta. Epämukavuusalueella oleminen ei kumminkaan seikkailukasvatuksen yhteydessä ole negatiivinen asia, vaan alue, jossa oppiminen ja oivallukset voivat tapahtua. Myöskin vaikeiden tunteiden torjunta on yleinen suojautumiskeino, kun ei osata tai pystytäkään kohdata vaikeita tunteita. Tästä puolestaan syntyy ”hankaava” olotila, joka saa kaiken tunteiden reflektoinnin tuntumaan epämiellyttävältä.

H1: – – itelle on helpompi, jos olla niinku pihalla ni sit siellä, niinku kaikki menetelmät, muuttuu vähän niinku siedettävämmiksi, niinku että ollaan jossain mettässä ja jos siellä tulee joku fiiliskierros, tai tämmönen, ni sekin on siellä vähän enemmän ok – –

H5: Oltiin sen ensimmäisen porukan kanssa, oltiin vaeltamassa, oltiinko me Isojärven kansallispuistossa...ja sit mul oli tosi huono fiilis ja me jäätiin yksilövalmentajan kanssa vähän porukasta taaksepäin ja sit, sit niinku muu porukka oli menny jo sinne mökkiin, sinne meiän leiriin ja sit me käytiin kerää sieniä ja sai olla ihan hiljaa ja sit oli jotenkin tosi mahtavaa. Et se jäi tosi kovasti mieleen, et ei tarvinut puhua ja sai vain olla ja mä revin kengät pois jalasta ja kävelin siellä metsässä varpasillaan ja keräsin sieniä. Se oli mahtavaa.

H1: – – siellä pihalla, ku siellä on niinku enemmän tilaa, ni sit siellä pystyy ottamaan etäisyyttä sitten – – et jotenkin siellä (luonnossa) pystyy oleman vähän rennommin – –

Jotkin luonnossa tehtävät reflektointimenetelmät koettiin hämmentäviksi ja outoiksi sekä vaikeiksi itselleen. Outouden kokemus johtui mahdollisesti oman mukavuuskynnyksen ylitymisestä, epämukavuus alueelle. Hankalaksi menetelmät koettiin selkeästi silloin, kun itseltään ei koettu löytyvän luovuutta ja potentiaalia luovien menetelmien tekemiseen. Tähän on saattanut vaikuttaa oma vaativuus itseään kohtaan ja vertailu toisten osaamiseen.

H6: – – No kylhän ne välillä on ollu semmosia et ei hyvänen aika, et mä oon täällä metsässä halaamassa jotain puuta - - musta sanotaan aina et mä oo luonnonlapsi, mutta ehkä toi on semmonen "next level" luonnonlapsi- juttu. Mä en oo kokenu sitä ihan niinku ominaiseks, niin sit se on ollu välillä todella hämmentävää ja outoa.

H1: – – tehty sellanen omapolku, et siihen on sieltä luonnosta kerätty jotakin kuvaavii, mitä sieltä nyt löytyy ja sit vähän niinku vähän et, mikä kuvaa sitä menneisyyttä, nykyhetkee ja vähän niinku toiveita, joku sellanen polkuhomma - - ei ne oo helppoja ollu, et jotenkin tuntuu, et ittellään ei oo sitä luovuutta aatella sitä asioita, et jos mä nään kävyn ni mulle se on käpy. Eikä se niinkun tavallaan, mun on hankala keksii itte jotain niinkun mitkä kuvastais jotakin.

Reflektointimenetelminä luonnossa on käytetty mm. menetelmää, jossa nuoret ovat etsineet luonnosta jonkin asian, joka on kuvannut heidän tämän hetken tuntemuksiaan, esimerkiksi kävyn ja he ovat kertoneet omista tuntemuksistaan käyttämällä käpyä vertauskuvana. Osa piti tämänkaltaisia menetelmiä mielekkäinä ja toimivina reflektointimenetelminä. Haastatteluista oli luettava, että luonnossa tehtävät menetelmät antoivat mahdollisuuden sanoittaa jotain sellaista, mitä ei pystyisi sanallisesti kuvaamaan.

H6: – – Mutta siis ne muut, ne on ollu kyl ihan hyviä oikeesti, just et on saatettu kerätä sieltä luonnosta joku ja sitten niitten avulla kerrottu, tai kertoo sitten niistä fiiliksistä.

H4: Että ollaan mettässä ja valkkaa jotain maasta, mikä on joku tän hetken tuntemus – – Mä oon lähtenyt aika avoimin mielin kaiken, vaikka onhan se ehkä vähän hassua aluks, mutta kyllä se on ihan silleen, erilaista kivaa. Et siinä on vähän tehtävää et sä lähet ettimään jotain tai semmosta et poistut miettimään hetkeksi ja

sit tuut takasin ja kerrot sitten vähän omia ajatuksia, jos sulla on jotain kerrottavaa.

Kun asioita opitaan luonnossa, tuo se omiin kokemuksiin lisää syvyyttä sekä uudenlaista motivaatiota ja vaihtelevuutta tekemiseen. Samalla on myös mahdollista oppia toiminnallisia menetelmiä.

5.2.4 Toiminnalliset ja luovat reflektointimenetelmät

Toiminnallisista menetelmistä esiin ylitse muiden nousivat Luontopolkua eteenpäin -kuvakortit. Haastateltavat kokivat, että kuvakortteilla pystyi sanoittamaan jotakin sellaista, jota ei pystynyt välttämättä sanallisesti ilmaisemaan. Kuvakorttien avulla, haastateltavista osa koki myös ymmärtävänsä paremmin muiden tunnetiloja, sekä saamaan uutta tulokulmaa omiin asioihinsa. Joskus myös tunteiden ilmaiseminen tai näyttäminen koettiin vaikeaksi ja tällöin kortit auttoivat avaamaan omaa tunnetilaa sillä hetkellä itselleen ja muille.

H4: – – kyllähän ne pistää sut ajattelemaan eri tavalla, ku sä kun keskitytään esimerkiksi siihen, että ottaa niitä kortteja ja tämmösiä. Ja sieltä valkataan vähän sitä, et millä mielellä tai tuulella on tai justiinsa näitä.

H6: – – ku on ollu vaikka erilaisia kuvii ja paljon kuvii, mist joku valitsee ni sitten joku kuitenkin niinkun kertoo mitä itelle herää siitä niinku, ni ehkä silleen on ollu kiva kuulla muitten kokemuksi ja jos ne on valinnu kuvan ni vois itellä olla ihan eri se tulokulma siihen, et miten niinku, että miten, että mitä se niinku se kuva niinku silleen kertoo – –

H1: Nii no tavallaan, ei tarvi siitä kortista, et siinä siinä yleensä, siinä on se teksti ja sit siinä on se kuva, ni et siit on niinku sit, et jos vaikka niinku jompikumpi kuvastaa jollain tavalla sit kertonut siitä sen verran, ku on itte halunnu. Tai sit sekin on ollu ihan ok, et jos on käyttäny vaikka sen kortin tyhjän puolen.

H5: – – häpesin sitä itkuu tosi paljon, niinku muitten eessä ja sit jotenki se, et ne kortit vähän autto siihen, et pysty niinku sanottaan helepommin, että mitä tuntee, jos ei halunnu puhuu miltä susta tuntuu, ni sä pystyit lätkäsee vaan sen kortin, no tää on tässä, tuntuu tältä. Ei tarvinu sen enempää avata sitä, et kyl se niinku helpotti niissä tilanteissa, kun ”moin” sanominen oli liikaa. – – et ei tarvinu välttämättä niitä sanoja, ni se on itellelleen semmonen.

Maalaaminen ja piirtäminen sekä erilaiset käsityöt nousivat myös yhtenä reflektointimenetelmänä esille. Maalaaminen ja käsityöt jakoivat mielipiteitä. Osa piti menetelmistä, mutta osa koki ne puolestaan outoina ja vaikeina sekä jopa kiusallisina. Haastatteluista oli kumminkin kuultavissa, että vaikka menetelmät olisivat olleet kiusallisia, olivat ne auttaneet tunteiden purkamisessa. Puolestaan haastateltavat, jotka pitivät menetelmistä, kuvailivat itseään taiteellisiksi ja luoviksi. Oli siis nähtävissä, että menetelmät, jotka olivat itselleen epämuksuusalueella, eivät olleet mieleisiä ja jos taas puolestaan haastateltava koki olevansa omalla maaperällä, muuttui menetelmä mielekkääksi.

H2: – – se (maalaaminen) oli tosi outoo ja kiusallista ja vaikeeta...ja sitte tota, ja sitte tota me vaan juteltiin ja varsinki silloin mulla oli semmotteeta töyssyjä tullu ja sillä sitte käsiteltiin sitä sen maalaamisen kautta ja juttellen ja maalattiin ja siihen sai purettua vähän, niitä fiiliksiä – –

H3: – – ollaa me siis joskus jotain käsitöitä tehty ja sitä kautta ehkä sitä kautta koitettu ehkä kirjoittaa tai neuloo jotain lausahduksia. Ja sitte on täällä piirretty. Ja ollaan me joskus, veistetty nuotiolla jotain, et se on ollu enemmänkin sellasta, et samaan aikaan jotain käsitöitä ja ehkä siinä jutellaan.

H6: No ainakin maalamista ja piirtämistä välillä ja kirjottamista välillä..mitähän muuta...joskus me pelattiin jotain ainakin - - No mä oon taiteellinen ihminen, niin tietysti kivalta. Jotenkin on helppo lähteä mukaan sellasiin, ku ne on mieleisiä.

Toiminnalliset menetelmät jakoivat mielipiteitä ja ne antoivat selkeästi haastateltaville uudenlaista tulokulmaa reflektointiin. Näyttäisi, että omien tunteiden ja ajatusten jakamista muille helpottaa erityisesti se, kun asiaa ei tarvitse sanoa ääneen ja tunnetilan saa ikään kuin ”ulkoistettua” johonkin konkreettiseen asiaan, esimerkiksi kuvaan, joka toimii tällöin ajatusten ja tunteiden ”tulkkinä” muille.

5.2.5 Reflektointi ryhmässä

Ryhmässä keskustelun haasteiksi nousi oman puheenvuoron rajallisuus, jännittyneisyys sekä oma kuormittuminen, joutuessaan keskittymään muiden ih-

misten puheenvuoroihin. Myös liian iso ryhmä koettiin haastavaksi. Näihin tekijöihin on voinut vaikuttaa oma itsetunto ja kyky olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Kuormittuminen keskusteluissa on voinut johtua omasta herkkyydestä ja intensiivisestä kuuntelijan roolista keskusteluissa. Muiden ihmisten kertomukset ovat myös voineet herättää tunteita, jotka puolestaan ovat kuormittaneet omaa henkistä kapasiteettia.

H4: – – mä en ehkä oo sellanen niin ryhmässä keskustelevaa tyyppiä..nii tota, se on aina mulle vähän sellanen jännitys, ehkä jännittyneisyys tulee mulla sit siinä – –

H2: Sillon ku on kuus tai enemmän ihmistä, ni sitten tulee ongelma, että sitten mä vetäydyn vähän sisääni. Tää...tää tässä porukassa on vähän eri. Paitsi jos tulee uus henkilö – –

H3: Se just, et ku ryhmässä ku keskustelee ni kaikilla on lyhyemmät puheenvuorot ja ehkä on niin paljon erilaisia niinku viestejä mitä tulee ympäri ryhmää, et just menee paljon energiaa siihen et keskittyy muihinkin – – ni se on enemmän semmosta yleistä hälinää.

Omat persoonallisuuden piirteet vaikuttivat paljon monilla ryhmässä keskusteluun ja olemiseen joko positiivisesti tai tilannetta hankaloittavasti. Haastattelusta oli kuultavissa, että ryhmäkeskustelun koettiin olevan helppoa silloin, kun oman osallistumisen keskusteluun koettiin olevan riittävää. Kun oma kuuntelijan rooli oli enemmän esillä keskusteluissa, koettiin oma olo kiusalliseksi, eikä omia tunteita uskallettu näin välttämättä näyttää muulle ryhmälle.

H6: Ihan hyvältä tuntui (ryhmässä keskustelu). Niinku yleensä. Ku mä osallistun niin paljon, ni.

H4: – – jos mä keskustelen ryhmässä, ni mä pidän itteni vähän etäällä, etten mä siellä niin hirveesti tuo omia asioitani esille – – mulle se (ryhmässä keskustelu) on ehkä ahdistavaa välillä, riippuu ehkä vähän päivästä, mutta tota...ehkä se on kiusallista – –

H1: – – no, jonkun verran oon niinku pystynyt osallistuu niihin keskusteluihin mut yleensä mä oon se kuuntelija – – jotenkin siinä porukassa niinkun näyttää, enkä vieläkään uskalla oikeen näyttää, et miten innostunu mä vaikka oon jostain, tai miten siistiltä joku juttu tuntuu – – jotenkin mä en vaan ryhmälle uskalla näyttää.

Myönteisen ilmapiirin ja hyvän ryhmähengen koettiin kumminkin helpottavan ryhmässä puhumista. Ryhmähenki koettiin myös tärkeäksi tekijäksi, jotta reflektointi voisi onnistua. Haastatteluista oli myös kuultavissa, että ryhmän sisällä vallitsi turvallinen ja avoin ilmapiiri.

H5: No siis edelleen, ilmapiiri on niinku helpottanu. Et se on se, vastaanottavainen ilmapiiri on helpottanu.

H4: – – on sitä ryhmähenkeä, vaikka onkin tosi erilaisia ihmisiä koko aika – – se ilmapiiri on tosi sellanen vastaanottavainen ja ehkä silleen lämminkin.

Ryhmässä keskustelut koettiin myös tärkeiksi. Haastateltavat kokivat ryhmän läsnäolon positiiviseksi asiaksi refleктоitaessa. Haastatteluista oli kuultavissa, että ryhmän koettiin luovan raameja keskusteluille sekä muiden läsnäolo koettiin positiiviseksi asiaksi.

H6: – – yhtäläillä sen ryhmän ryhmätilanteet ja ryhmäkeskustelut, on tärkeitä.

H4: Ja kyllähän se aina kun ryhmän kanssa tai toisen ihmisen kanssa kanssakäyntiä ni se tuo tietty semmosta niinku rytmiä tai läsnäoloa.

H2: Mä oon täällä pelkästään niiden ihmisten takia. Täällä, mä tykkään kaikista ihan niinkun automaattisesti. Mmm... puhuminen on vähän niinku mun juttu, sitte kaikkialla missä me ollaan sen porukan kanssa, nii mua ei niinku kiinnosta kauheesti mis mä oon, jos mul on vaan hyvä seura.

Vaikka ryhmäkeskustelut eivät olleet aina mielekkäitä haastateltaville, oli haastatteluista nähtävissä se, että haastavat hetket auttoivat omien vuorovaikutustaitojen parantumisessa sekä oman rohkeuden lisääntymisessä. Tällöin on myös tapahtunut ymmärtävää oppimista, joka on yksi seikkailukasvatuksessa tapahtuvan reflektionin tarkoitus.

5.2.6 Reflektointi ohjaajan kanssa

Reflektointi ohjaajan kanssa koettiin pääasiassa mielekkääksi ja helpoksi. Reflektionin ohjaajan kanssa koettiin antaneen voimavaroja elämään. Sen koettiin myös helpottaneen keskustelua omista henkilökohtaisista asioista, joita ei

halunnut koko ryhmälle jakaa. Ohjaajan kanssa reflektoinnin koettiin myös helpottaneen akuutteja oman elämän haasteita, koska omia asioita pääsi keskustelemaan luottamuksellisessa ympäristössä ammattilaisen kanssa. Osa koki yksilöohjauksessa myös tuoneensa enemmän asioita esille omasta elämästään ja itsestään, kuin ryhmän kanssa reflektoidessa.

H4: – – ehkä enemmänkin yksilöohjauksessa mä oon enemmän tuonu ilmi, että mitä, miksi ja niin pois päin.

H3: – – no ylipäättään kahden keskeinen keskustelu kenen kaa tahansa, ni on niinku helpompaa – – mut ehkä ohjaajan kaa kahden kesken, ku kuitenkin täällä on ollu hyvät ohjaajat aina ni on sellainen luottamuksellinen suhde ni tietää et voi luottaa. Ni on se kyllä ollu silleen et pystyy aika hyvin puhuu kaikesta et..mistä niinku tuntuu et haluaa puhua.

H6: Et jos puhutaan vaikka jostain oikeesti henkilökohtasemmista asioista ni, tavoitteista ja tommosista, nii ehkä silloin se on hyvä et on se yksilöaika. Tai semmonen et puhuu keskenään. – – ku ohjaajat on tosi semmosia ammattitaitosia ja pitäny tavallaan kokoaan sitä ryhmää koossa, mut silti niinku sillain niinku yksilöiny, tai siis silleen et kaikille yksilöille on myös löytyny aikaa. – – koska ei tietenkään kaikista asioista voi keskustella ryhmäskään tai halua jakaa ni sit kahden kesken on ollu paljon helpompi sit niist.

H1: – – et sit mä noissa niinku yksilöohjauksissa niin, silloin mun on helpompi kertoa omista haasteista ja näistä, ei niinku oikeen ryhmässä, vaikka tietää et muillakin on samanlaisia, mutta se ei silti siinä tilanteessa auta.

H5: – – et sitten yksilöohjauksessa pystyny puhumaan meelekeenpä mistä tahansa. Mikä onkaan ollukkaan se painavin asia sillä hetkellä ja saanu kyllä purettua aina.

Ohjaajan kanssa aika ei myöskään ollut rajallinen ja koettiin, että ohjaajan kanssa kaksin pääsin keskustelemaan vain itsestään, mikä koettiin positiivisena seikkana. Keskusteltavat asiat pysyivät myös rajattuina ja pystyi paremmin keskittymään yhteen asiaan kerrallaan, mikä koettiin keskustelua helpottavana.

H2: – – kaksin ohjaajan kanssa on tietenkin helpompi, kun se on henkilökohtasta – – se että niinkun, te ootte kaksin siinä ja sä oot se henkilö, jolta kysytään, niin sitten niinkun pystyy mahdollisesti,

pikkasen avoimemmin puhuu. – – ettei oo mitään semmosta rajaa päässä, et mun puheenvuoro on vaikka viisitoista sekuntia.

H3: Et kahden kesken pääsee, jotenkin vähän paremmin keskustelee ittestään.

H5: Ehkä ohjaajan kanssa on ollu helpompi, koska siinä ei tuu niin monesta suunnasta sitä keskustelua. Et on vähän hankala keskittyä asioihin, ni sit se pysyy siinä tilassa semmosena niinku, se pysyy siinä aiheessa, eikä lähe poukkoilee sillä tavalla asiat niin helposti.

Ohjaajan kanssa keskustelu koettiin myös jännittäväksi, erityisesti työpajan alussa. Leimatuksi tulemisen pelko nousi esille sekä oma ahdistuneisuus oman elämän sen hetkisestä valitsevasta tilanteesta. Tähän on voinut vaikuttaa omat aiemmat huonot kokemukset sekä oma epävarmuus. Oma vireystila on mahdollisesti myös voinut vaikuttaa kokemuksiin.

H5: No, alkuun se oli tosi jännittävää. Mä muistan et mua jännitti ihan hulluna, mut sit jotenkin, sen luottamuksen myötä helpottu tosi paljon asiat, et...nykyään jopa tykkään ihan käydä näissä yksilökeskusteluissa, et ite toivoin yksilöohjaajalta just, et voitaisko taas jutella ja, et tarvis ehkä tällasta viikottaista keskusteluapua. Ja sit kun mun kynnys soittaa johonkin sairaanhoito tonne mestoihin, on aika korkeena. Sen takia, et siellä on ensimmäisenä vastassa päihdetausta. Ja sit ne, ottaa mut vastaan entisenä narkkarina tai muuten, ni sitten jotenkin jaksa lähtee ennää avvaa niitä asioita enää uudelleen. Joo, että tästä on yli kymmenen vuotta aikaa, et voinko olla ihminen.

H6: No pääsääntöisesti niinku hyvältä, mut sitten kyl se oli joskus ahdistavaa. Mutta se ei varsinaisesti liittynyt siihen, et piti niittenkaa ehkä keskustella, vaan ylipäättään siihen, omaan tilanteeseen. Et jos oli ahdistava ni sitten, ku mä silloin koin, että se ei ehkä auta mitään, jos mä puhun asioista.

Ohjaajan kanssa reflektointi koettiin merkitykselliseksi ja subjektiivinen avun kokemus tuli myös ilmi haastatteluista. Ohjaajan kanssa käydyt reflektointikeskustelut antoivat myös tukea omalle kasvulle ja auttoi näkemään omia vahvuuksia. Myös kaksin ohjaajan kanssa tehdyt aktiviteetit tukivat omaa kasvua ja antoivat onnistumisen kokemuksia.

H6: – – et ehkä ne huomaa myös semmosia asioita, mitä mä en niitten niinku, vaikka et mä oon hyvä jossain ja mä en sitä ite tajua, et mä oon jossain semmosessa hyvä.

H4: Yksilöohjaukset helpotti. (tunteista puhumista)

H1: – – silloin ku oltiin siellä kalliolla yksilöohjaajan kanssa silloin yhtenä syksynä, ni mulla ei ollu ketään keneen verrata itteeni, ni...ni silloin, tuli sellasia huikkeita onnistumisen kokemuksia. Niinku silloin tuntu, et kehitty niinku yllättävän nopeesti. Ja niinku uskalsi paljon enemmän, ku oli aatellu.

Aktiviteettien lomassa käydyt reflektointikeskustelut ohjaajan kanssa koettiin myös merkityksellisiksi. Aktiviteetti voi antaa mahdollisuuden osallistujalle tuntea olonsa vapautuneeksi ja rennoksi, jolloin reflektointi voi tapahtua luontevasti. Aktiviteetit antavat usein onnistumisen kokemuksia sekä osallistujia joutuu toisinaan myös omalle epämukavuus alueelleen, jossa reflektio tapahtuu huomaamatta aktiviteetin lomassa.

H1: – – silloin ku mä kävin yksilöohjauksessa ni käytiin vaan yksilöohjaajan kanssa kaksistaan kalliolla. – – sit toi terapeutin kiipeilyryhmä – – et oltiin sisätiloissa kiipeilemässä, boulderoimassa. Se oli vähän erilaista sitte ja sit keskusteltiin kaikista näistä Voimavara- jutuista ja siihen sisälty tosi paljon.

Keskustelut ovat olennainen osa yksilöohjausta, mutta aina ei ollut tarpeellista reflektoida ääneen yksilöohjaajan kanssa, vaan toisinaan kirjoittaminen toimi myös reflektoinnin välineenä. On mahdollista, että tällöin ohjaaja on luonut omalla olemallaan turvallisen ilmapiirin ja tukenut nuoren omaa sisäistä reflektiota olemalla läsnä.

H4: Joskus määhän ihan yksilöohjauksessa, ihan kahden kesken purin ajatuksia just post-it -lapuille mitä mulla oli ja sitten otin ne mukaan tai sain tehdä niille mitä lystäsin tai heittää pois tai...se oli oikeestaan hyvä juttu silloin yks kerta.

Yksilöohjaus koettiin hyvin merkityksellisenä tapana reflektoida omia kokemuksia ja tuntemuksia. Yksilöohjaajalta koettiin saavan tukea, jota ei ollut aiemmin saanut elämässään ja joillekin yksilöohjaus oli vakiintunut viikoittaiseksi käynniksi, jossa pystyi refleктоimaan omia ajatuksiaan. Vaikka yksilöohjaus ei aina

tuntunut mielekkäältä, niin haastatteluissa tuli ilmi, että kyse ei ollut yksilöohjauksesta, vaan omasta sen hetkisestä vaikeasta olotilasta.

5.3 Koetut hyödyt

5.3.1 Itsetunnon vahvistuminen ja voimavarojen lisääntyminen

Moni koki muuttuneensa paljon ihmisenä Luonto polku- työpajan aikana.

Muutos huomattiin erityisesti itsetunnon vahvistumisena. Esille haastatteluista tuli myös oman rohkeuden lisääntyminen, armollisuuden lisääntyminen itseään kohtaan sekä oma sisäinen muutos.

H1: No oon mä ehkä tavallaan avoimempi, et mä pystyn ja uskaltaa puhua silloin kun on sellanen tunne et uskaltaa puhua - - sit tiettyissä tilanteissa oon niinku ehkä, ehkä rohkeempi kun mitä olin silloin...uskaltaa yrittää. Tavallaan ku on oppinu luottaa tähän paikkaan, ku itelle se epäonnistuminen ja mokaaminen on tosi niinku vaikeeta, eikä niinku salli itelleen sitä, mut sit joissain tilanteissa täällä se on ollu ihan ok, vaikka ei oo ollu onnistunu omasta mielestään hyvin, ni on antanu itelleen luvan, ei tarvi aina joka asiassa onnistuu nii hyvin.

H2: Joo, siellä (sisimmässä) on tapahtunut jotain.

Haastatteluissa tuli esille myös, että reflektoinnista oli apua masennukseen. Haastatteluista oli kuultavissa, että omien tunteiden kohtaamisesta oli tullut helpompaa ja hyväksyttävämpää, joka mahdollisesti on auttanut masennuksesta toipumiseen tai sen kanssa elämiseen. Reflektoinnista oli saatu myös tukea omille haaveille ja unelmille, kun masennuksen oli koettu helpottaneen.

H2: Just että jossain kohtaa mä kokeilin, että mä päästän niitä lähelle, niinku tunteita. Niin silloin oli vähän silleen niinku yliherkkänä ja oli niin kiitollinen kaikille niiden olemassa olosta ja sitten tota sitten tota, silleen niinkun uskals antaa enemmän tilaa niille, niille tunteille. Kun oon aina ennen ollu sellanen et on pystynyt kylmettää itensä ku jos tulee joku huono tai hyvä tunne – – mää tota olin ollu pitkään masentuneena – –

H3: Mut et ihan hyvä kasvu kyllä masentuneesta nuoresta rohkeammaksi ja itsenäisemmäksi ja kohti jotain uraa. Ja ehkä löytänyt vähän ehkä niitä haaveita ja tollatteita et. Tavotteet on täytetty ja niit on tullu lisää paljon ja se on kauheen hyvä.

Moni haastateltava koki muuttuneensa ihmisenä työpajan aikana. Henkisen kypsyiden koettiin lisääntyneen sekä oman käyttäytymisen ja suhtautumisen asioihin parantuneen. Voimavarojen koettiin myös vahvistuneen, joka mahdollistaa sellaisten asioiden tekemisen omassa elämässä, joihin omat voimavarat eivät ole aiemmin riittäneet. Osa haastateltavista koki myös luoneensa itselleen tavoitteita elämäänsä ja lähteneet esimerkiksi opiskelemaan.

H5: Oon ihan eri tyyppi, ku vuosi sitten ja sanotaan, et ehkä kypsempi jollain tasolla ainakin. Ehkä käytökseltään, jotenkin oppinu...se on varmaan et mä oon oppinut, et mä en pakene ja taannu sinne pähteisiin, ni se on yks tosi iso tekijä.

H2: Että olen muuttunut hyvin paljon. Että olen aktiivinen mmm...olen kuulemma intoa täynnä taas ja mmm...mä oon tehnyt paljon asioista, mitä ne ei koskaan pystynyt musta kuvittelemaan mitä mä pystyisin tekee.

H3: Ja just sit niin kun on ruvennut luomaan paljon uusia tavoitteita. Ja nyt on sitte suunta kohti nuoriso- ja yhteisöohjaamisen tutkintoa. Et se on enemmän, ku osas sillon aluks aatella.

Haastatteluista oli kuultavissa, että jokainen haastatteluihin osallistunut, oli saanut työpajalta lisää itseluottamusta ja voimavaroja omaan elämäänsä. Vaikka kaikki haastateltavat eivät olleet kiinni työ- tai opiskeluelämässä haastatteluiden ajankohtana, kokivat he silti löytäneensä suunnan elämälleen. Kaikki kokivat olonsa myös paremmaksi työpajan jälkeen, kuin ennen työpajan aloitusta. On mahdollista, että onnistuneet reflektointi kokemukset ovat auttaneet löytämään mielenrauhaa sekä uusia ja piilossa olleita voimavaroja.

5.3.2 Arjen mielekkyyden löytäminen ja helpottuminen

Osa koki saaneensa paljon voimavaroja työpajalta tulevaisuuteensa ja arkeensa. Tämä tuli esille esimerkiksi aamuherräämistien helpottumisena, koska osa osallistujista koki, että työpaja oli mielekäs paikka mihin mennä aamulla. Näin omalle päivälle mahdollisesti tuli myös merkitys, mikä puolestaan on saattanut vahvistaa osallistujien merkityksellisyyden kokemusta omasta elämästä ja itsestä. Osa koki saaneensa voimavaroja niin paljon, että ei osannut edes kuvailla niiden suuruutta. Mahdollisesti henkilökohtainen muutos on ollut

niin suuri haastateltavalle, että hän ei ole osannut sanoittaa onnistumisen kokemustaan. Luonnon koettiin myös antavan voimavaroja omaan arkeen, sekä työpajan koettiin mahdollistaneen itselleen omassa arjessa luonnossa liikkuminen niin, että on voinut kokea pärjäävänsä yksinkin luonnossa erätaitojen vahvistumisen ansioista.

H2: No mä oon saanu ihan hirveesti voimavaroja täältä, että kun se muutos on niin suuri vuos sitten oloon, että joka aamu herää, kun se on niin iso muutos mulle. Ku ei vaan koskaan herännyt ja kukaan ei koskaan saanu ylös eikä ollu koskaan missään, kun nukku – – en mä edes pysty kuvailee niitä voimavaroja, et miten niitä on, et miten niitä on tullu. Se vaan on.

H5: Kyllä oon, tosi paljon (saanut voimavaroja). Ja sit toi luonto on taas lähempänä itteen, ku jossain kohtaa tuntu, et se haarautu vähän kauemmas. Ja nyt sit jotenkin, oppinu tämmösiä eräilytaitoja. Et mä oon käyny yksin laavulla nukkumassa nyt viime kesänäkin sit sen takia, et täältä on oppinu näitä taitoja, et millä mä selviydyn yön yli.

Osa koki myös itse reflektointimenetelmistä olleen apua omaan elämään.

Osalle reflektointimenetelmät olivat jääneet käyttöön myös omaan arkeen.

Vaikka reflektointimenetelmät ovat osan mielestä tuntuneet omituisilta, on niiden vaikuttavuus huomattu jälkeen päin positiivisesti.

H4: – – ehkä jälkeenpäin mä huomaan, et niistä (reflektointimenetelmistä) on ollu hyötyä, mut sit...on se ehkä vähän hassua aluks, jos ei oo ennen tehny semmosta

H5: Siis, kyllä niinku itellään tekkee tosi paljon, et tämän myötä on muun muassa itelleni ottanu tämmösen, et ku mä tykkään kirjoittaa, purkaa mun päätä ulos ni, sit mä oon ottanut siihen kortit niinku avuksi. Et oon hankkinut itelleni kuvakortit, mistä mä pystyn sit sen pohjalta, lähtee valitseeseen ensinnäkin sen kortin ja sit siitä on tosi paljon helpompi, lähtee kirjoittaa. Se on keino minkä mä oon oppinut täältä.

Työpajalta opitut reflektointimenetelmät ovat myös auttaneet omassa arjessa työpajan jälkeen, purkamaan omia tunteita. Tätä myöden menetelmät ovat antaneet mahdollisesti sujuvaa ja joustavaa toimintaa selviytyä yllättävissäkin tilanteissa haastavien tunteiden kanssa, jota kutsutaan resilienssiksi.

5.3.3 Tunteista ja kokemuksista puhumisen helpottuminen sekä niiden selkeytyminen

Moni koki saaneensa apua oman elämäntilanteensa selkeytymiseen, tullessaan työpajalle. Tähän auttoivat puhuminen ja turvallinen sekä luottamuksellinen ympäristö työpajalla. Osa haastateltavista koki jopa saaneensa apua ja tukea työpajalta, mitä ei ollut aiemmin saanut elämässään.

H4: – – mä oon päässy puhumaan asioita, joista mä en oo aiemmin välttämättä muualle pystyny tai voinu jostain syystä muualle puhua – – mut on oikeesti otettu kai vastaan tai silleen, että on kuunneltu ihan kunnolla tai yritetty löytää sitten niitä vaihtoehtoja, että mikä olis hyvä semmonen seuraava askel mennä tai mitä tehdä tai mikä olis järkevää.

H5: Siis aina täällä voi jotakin nykästä hihasta, jos tuntuu siltä, et tarvii jotakin tällasta keskustelutukea- apua, nii aina on pysytyny fiilikset kertoo ihan sellasella turvallisella luottamusympäristöllä. Et oon siitakin tykänny, et mun elämä on aika heittälyä ollu niinku aina, en tiedä miks mulle tapahtuu niin hulluna kaikkee, se et aina mä oon saanu purkaa täällä kaikkee, jos on tarvinnu.

H6: Et mul oli sillonkin niinku aika haastava elämäntilanne yksityiselämässä ni kyl se oli iso tuki kuitenkin osallistua tähän. Sai vähän taukoa niistä omista tylsistä jutuista.

Puhumisen ja omien tunteiden esille tuomisen helpottumisen, koettiin olevan myös yksi merkittävä hyöty. Haastateltavat olivat kokeneet oppineensa reflektoimaan omia tunteitaan sekä jäsentelemään niitä, mutta myös pukemaan ajatuksiaan ja tunteitaan sanoiksi. Tähän on tarvittu onnistuneita reflektointi kokemuksia työpajan aikana.

H1: Juu! Siis oon oikeestaan tän viimisen vuoden aikana, oon niinku...ööh...paremmin pukee omia ajatuksia sanoiksi puhumalla – – itelle on se tarve, et mä pystyn puhumaan niinku jonkun kanssa asioista, ni sen mä oon ehkä oppinut tässä.

H4: Kyllä mä sanoisin, että aika paljon, paljonkin joo. (Helpompaa puhua tunteista.)

H3: Pystyy puhuu ja on helpompi ehkä jäsenellä, omii ajatuksii ja tunteita.

Haastatteluista oli kuultavissa, että haastateltavat kokivat tulleen kuulleeksi ja nähdyiksi omien haasteidensa kanssa. Moni koki saaneensa myös tukea ongelmiinsa. Työpajaa pidettiin myös turvallisena ja pysyvänä miljöönä omassa elämässä sekä moni koki olevansa edelleen tervetullut työpajalle, vaikka konkreettinen työpaja jakso oli jo päättynyt joidenkin osalta.

5.3.4 Sosiaalisten suhteiden lisääntyminen ja vahvistuminen

Työpajan koettiin auttaneen ja tuovan tukea myös omiin sosiaalisiin suhteisiin. Työpajan aikana osa haastateltavista loi uusia ystävyys- ja ihmissuhteita työpajalta. Myös vanhat ihmissuhteet elpyivät osalla ja tähän on selkeästi vaikuttanut itsereflektio, jota haastateltavat olivat tehneet itsensä kanssa.

H2: – – sain täältä tyttöystävän ni kai se on sitten vaikuttanut. – – Oon kyllä niiden keskustelujen kautta saanut ajatuksen siemeniä päähän, jota kautta mä oon lähtenyt vanhoja kavereita, tota niinkun tai aktivoitunut niiden kanssa. Ja sitten on saanut täältä tosi hyvän porukan, jossa tehdä asioita – –

H3: – – se on ollut sellanen alusta, missä on päässyt, tutustuu uusiin kavereihin ja ihmisii. Ja just et niinku, nii ehkä sellanen hyvä paikka, kohtaamispaikka.

H5: No siis, kyl mä oon luonu niinku uusia ihmissuhteita. Ja on saanu uusia ystäviä tän kautta, et on ollu tosi suurikin merkitys, koska on kokenut ennen näitä, et on tosi yksinäinen Tampereella.

Haastatteluista nousi esille myös rohkeuden lisääntyminen ihmissuhteissa, joka puolestaan on auttanut luomaan uusia ystävyyssuhteita ja pitämään vanhoja suhteita yllä. Työpajalla käydyt keskustelut ovat mahdollisesti lisänneet rohkeutta, joka on helpottanut muiden ihmisten lähestymistä myös työpajan ulkopuolella.

H1: Varsinkin nyt tän viimeisen vuoden aikana on hoksannut, et en mä oo varmaan oikeen uskaltanut, vaikka siinä ei ollutkaan se koko ryhmä, et vaikka tyyliin tupakalla jonkun kanssa kaksin, niin en mä tyyliin uskaltanut puhua mitään, mut sitten nyt niinku tulee välillä puhuttua ihan ummet ja lammet, et on niinku siinäkin päässy eteenpäin.

Kokonaisuudessaan koetut hyödyt olivat moninaisia ja yksilöllisiä, mutta jokainen haastateltavista koki hyötyneensä niin itse reflektoinnista kuin reflektointimenetelmistä. Esille nousi myös muut hyödyt, joita työpajalta saatiin, esimerkiksi oman luontosuhteen vahvistuminen ja uusien taitojen kuten erätaitojen oppiminen.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, mikä merkitys reflektoinnilla on haastateltaville seikkailukasvatuksessa sekä mitkä reflektointimenetelmät haastateltavat kokivat toimivina. Haastatteluissa kiinnitettiin huomiota haastateltavien omiin subjektiivisiin kokemuksiin ja näkemyksiin reflektoinnista ja reflektointimenetelmistä.

Tulokset osoittavat, että seikkailukasvatus ei ole pelkkää kivaa ”puuhastelua”, vaan sen syvempi merkitys löytyy reflektoinnin kautta. Nuoret kokivat reflektoinnin merkitykselliseksi, vaikka sitä ei aina osattu eritellä tai määritellä miksi se oli tai mikä reflektoinnista erityisesti teki merkityksellistä. On mahdollista, että reflektointi on käsitteenä nuorille hieman haastava sisäistää, koska puhutaan pään sisällä tapahtuvasta työskentelystä, voi reflektoinnin merkityksen sanoittaminen olla vaikeaa.

Työpajan alussa reflektointi oli lähes kaikille nuorille haastavaa. Alussa käytyjä keskusteluja ja tunteiden jakamista kuvattiin sanoilla, outoa, jännittävää ja erikoista. Mielenkiintoista on se, miten työpajan alussa koettu varovaisuus hiljalleen muuttui turvalliseksi luottamus suhteeksi työpajan edetessä. Kuten Aalto (2000, 15) sanoo, jotta reflektointi voi mahdollistua, tarvitaan ryhmässä turvallinen ilmapiiri. Aalto (2000, 15) myös mainitsee, että turvallinen olo ryhmässä syntyy, jos osallistuja voi kokea mahdollisimman vähän häpeää, pelkoa, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunnetta. Nuoret kuvailivat ilmapiirin olleen työpajalla salliva, joten oletettavaa on, että tämänkaltaisia tunteita on koettu mahdollisimman vähän ja näin turvallinen ilmapiiri on voinut rakentua. On todennä-

köistä myös, että työpajalla tehdyt seikkailukasvatuksen aktiviteetit ovat rakentaneet luottamussuhdetta muihin hiljalleen lujemmaksi, koska seikkailukasvatuksen aktiviteetit ovat yksi oppimisen väline.

Haastateltavien kokemuksissa merkityksellisiksi asioiksi nousi ryhmästä saatu vertaistuki. Nuoret kokivat tärkeäksi, että muilla oli samanlaisia kokemuksia kuin heillä itsellään. On luonnollista, että kun ihminen kokee samankaltaisuutta toisen ihmisen kanssa, syntyy suhteesta mahdollisesti myös läheisempi ja samalla saa ymmärrystä muilta, jotka ovat kokeneet samankaltaisia asioista. Vertaistukeen ei aina tarvittu muiden kanssa sanallisessa vuorovaikutuksessa olemista, vaan pelkästään muiden läsnäolo helpotti omaa reflektointia. Läsnäolo jo itsessään on ollut nuorille vertaistukea. Vertaistuki on mahdollistanut nuorille sen, että he ovat tulleet kuulluksi ja nähdyksi omien haastavien elämäkokemustensa kanssa. Osa nuorista oli tullut myös haastavista olosuhteista ja olivat mahdollisesti kokeneet alemmuutta omasta elämästään ja itsestään. Vertaistuki on voinut antaa nuorille itseluottamusta ja kokemuksen siitä, että on myös normaalia, että elämä ei aina ole helppoa ja yksiselitteistä. Isokorven (2003, 47) mukaan ryhmässä käydyt reflektiokeskustelut, voivatkin muuttaa ihmisen suhtautumista omiin ajatuksiin ja haastaviin tunnekokemuksiin, kuten mahdollisesti on käynyt näille nuorille. Myös ryhmän lämmin ilmapiiri nousi merkitykselliseksi, kun omia kokemuksia ja tunteita refleктоitiin. Kun ryhmän yhteishenki vahvistuu, vahvistuu myös lämmin ja turvallinen ilmapiiri, jossa voi puolestaan olla vapaammin oma itsensä.

Haastateltavien kokemukset olivat hyvin yksilöllisiä ja samoin koetut hyödyt. Sama seikka tulee esille myös Karppisen (2005, 5) tutkimuksessa. Koetuista hyödyistä nousi esille itsetunnon vahvistuminen, voimavarojen ja rohkeuden lisääntyminen, tunteista ja kokemuksista puhumisen helpottuminen, ymmärryksen lisääntyminen itsestä ja muista sekä sosiaalisten suhteiden lisääntyminen ja vahvistuminen. Karppinen (2005,5) tutkimuksessa nousi esille myös reflektoinnin merkittävä hyöty masennukseen, joka tuli myös omassa tutkimuksessani esille kahden nuoren osalta. Haastateltavat nuoret olivat koettujen hyötyjen perusteella saaneet paljon itselleen henkistä pääomaa ja ”eväitä” elämään reflektoinnin kautta. Se on auttanut heitä tutkimaan itseään yksilönä

ja opettanut heitä mahdollisesti löytämään uudenlaisia ajattelu- ja käyttäytymismalleja, joka on puolestaan mahdollistanut tulevaisuuden suunnittelun tai ainakin herättänyt toivon paremmasta tulevaisuudesta. Moni haastateltavista nuorista olikin löytänyt suunnan omalle elämälleen, jota kohti lähteä etene- mään.

Yksilöohjaus nousi hyvin merkittäväksi tekijäksi reflektoinnissa. Nuorien koke- muksista oli kuultavissa, että reflektointi ei olisi voinut mahdollistua ilman am- mattitaitoista ohjaajaa. Ohjaajan kanssa aika ei ollut rajoitteena ja ohjauksen koettiin olevan huomattavasti henkilökohtaisempaa. Esille nousi myös, että vaikeista ja haastavista asioista ei mielellään aina puhuttu muuta kuin ohjaa- jan kanssa kahden. Karppisen (2010, 120) mukaan juurikin ohjaajan vakaa ja kannustava rooli korostuu erityisesti tilanteissa, joissa koetaan fyysistä vasta- rintaa ja lapsenomaista taantumista uusissa olosuhteissa ja ympäristössä tai pelottavan tilanteen kohtaamisessa. Tämänkaltaisissa tilanteissa reflektoinnin merkitys korostuu, jotta haastavasta tilanteesta voidaan muodostaa oppimis- kokemus. Haasteeksi kumminkin työelämässä nousee resurssien riittävyys yk- silöohjauksen suhteen. Haasteena on myös seikkailukasvatuksen näkökul- masta se, että seikkailukasvatus on pääasiassa ryhmässä tapahtuvaa toimin- taa. Mielestäni on perusteltua, että yksilöohjaus on rajattua, koska tällöin sen merkitys voi olla osallistujille jopa suurempi. Jos yksilöohjausta olisi jatkuvasti, ei se välttämättä ajaisi enää asiaansa samalla tavoin ja olisi niin merkityksel- listä nuorille.

Reflektointimenetelmät jakoivat mielipiteitä ja kokemukset menetelmistä olivat moninaisia. Erityisesti menetelmistä nousi esille kumminkin keskustelu, kirjoit- taminen ja erilaiset toiminnalliset menetelmät. Keskustelu on luonnollinen kommunikointitapamme ihmisinä. On myös luonnollista, että ihminen kokee tarvetta tulla kuulluksi ja nähdyksi omien kokemustensa sekä tunteidensa kanssa. Monet nuoret kuvailivatkin, kuinka he eivät olleet ennen työpajaa saa- neet aitoa kokemusta kuulluksi tulemisesta. Keskustelun koettiin myös helpot- taneen omaa oloa, kun oli joku kelle kertoa omia murheita. Vaikka reflektointia seikkailukasvatuksessa ei voida verrata vaikuttavuudeltaan terapiaan, on mahdollista, että vaikuttavuus voi olla pienessä suhteessa samankaltaista, kuin keskustelumuotoisessa terapiassa. Kirjoittaminen tuli esille myös vahvasti

haastatteluissa. Haastatteluista oli kuultavissa, kirjoittamisen mielekkyyden perustuneen omien ajatusten jäsentelyyn rauhassa. Kirjoittaminen antoi mahdollisesti aikaa omille ajatuksille ja kääntymään enemmän sisäänpäin, sekä tutkailemaan omaa mieltään ilman ”suodatinta”. Puhuesssa puolestaan suodattamme osan ajatuksistamme, mikä on luonnollista, kun olemme vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. Toiminnallisten menetelmien koettiin puolestaan helpottaneen, koska tuolloin reflektointi ikään kuin ulkoistettiin johonkin konkreettiseen tekemiseen. Myös toiminta itsessään on voinut rentouttaa ilmapiiriä ja antaa osallistujille samankaltaisuuden kokemuksen, joka on voinut tehdä ilmapiiristä turvallisen sekä syventää ryhmän yhteenkuuluvuutta. Vaikka jokaisen oma reflektointi oli yksilöllistä, niin toiminta oli kaikille sama.

Haastatteluissa nousi esille myös ymmärryksen lisääntyminen omasta itsestä sekä toisista ihmisistä työpajalla. Tiuraniemen (2002, 2) mukaan reflektiivisyydellä tarkoitetaan nimenomaan omien ja toisten tunteiden ilmaisua, tunnistamista, havainnointia sekä suhtautumista näihin tuntemuksiin. Ihminen peilaa omia sisäisiä tuntemuksiaan toisen tuntemuksiin. Reflektiivisyys on ihmisen kykyä ottaa oma toiminta ja persoona tarkastelun alle, jolloin puhutaan itse-reflektoinnista. Voidaan siis todeta, että haastateltavissa on tapahtunut itse-reflektointia keskusteluiden ja erilaisten reflektointimenetelmien kautta. Tämä tuskin on voinut mahdollistua ilman uusien ajatusmallien omaksumista, joka on osa onnistunutta reflektointia.

Oppimisprosessien voidaan katsoa etenevän syklisesti, joka muodostuu uusista kokemuksista ja näistä opituista kokemuksista saaduista tiedoista, pystytään opittua soveltamaan uuteen tilanteeseen omassa elämässä (Kivelä & Lampinen 2010, 20). Tämä oli nähtävissä siirtovaikutuksena omaan arkeen jossa, mm. yhden nuoren aamuherätykset helpottuivat. Osa haastateltavista kertoi myös oppineensa vuorovaikutustaitoja sekä he olivat luoneet uusia ihmissuhteita työpajan aikana. Myös vanhat sosiaaliset suhteet elpyivät osalla haastateltavista. Voidaan siis havaita, että opittu toimintamalli työpajalta, siirrettiin myös omaan henkilökohtaiseen arkeen.

Reflektoinnin merkitys korostuu erityisesti seikkailukasvatuksessa, mutta sen vaikuttavuus tulisi ottaa huomioon myös yleisesti koko nuorisotyönkentällä.

Reflektointi ja erilaiset reflektointimenetelmät antavat nuorisotyöntekijöille työkaluja, jotka vievät toiminnan astetta pidemmälle, eikä toiminta jää tällöin vain mukavan puuhastelun ja yleisen ”hengailun” tasolle. Reflektointimenetelmät ovat myös helposti muokattavissa erilaisiin nuorisotyön työmuotoihin sopiviksi. Esimerkiksi kirjoittaminen ja keskusteleminen reflektointimenetelminä ovat helposti toteutettavissa, eivätkä välttämättä tarvitse lisäresursseja työkentälle, vaan reflektointi voi tapahtua muun työn ohessa. Laajemmassa kuvassa reflektoinnista koetuilla hyödyillä voi olla myös positiivinen vaikutus yhteiskunnallisella tasolla, koska nuorten voimavarojen lisääntyessä mahdollistuu myös nuorten hakeutuminen opiskelu- ja työelämään. Reflektointi ei automaattisesti johda tähän, mutta se voi antaa uusia ajatuksia ja herättää toivon nuorissa. Ilman pystyvyyden kokemusta on vaikeaa tarttua asioihin, kuten työnhakuun. Näen, että tähän tarvitaan toivoa, jotta myös usko itseen voi rakentua ja näin ollen myös itseluottamus ja pystyvyyden kokemus itsestä, jolla tarttua toimeen.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta, joka koskee kaikkia tutkimuksen vaiheita. Olosuhteet, joissa aineisto tuotetaan, tulisi kertoa totuudenmukaisesti ja selkeästi. Haastattelu- ja havaintotutkimuksissa tulisi kertoa paikoista ja olosuhteista, joissa aineistot kerättiin. Lisäksi on syytä kertoa myös mahdolliset häiriötekijät, haastatteluihin käytetty aika, virhetulkinnat haastattelussa sekä myös tutkijan oma itsearviointi tilanteesta. (Hirsjärvi ym. 2014, 232.) Olenkin pyrkinyt kuvaamaan mahdollisimman tarkasti tutkimuksen toteutustapaa, sekä sitä missä, miten ja millä tavoin tutkimusaineisto on kerätty.

Tutkimuksessa olen avannut myös sitä, miten teemoittelu on tapahtunut. Tutkimuksessa tehdyt päätelmät olen pyrkinyt perustamaan jollekin väittämälle. Tulososiossa olen myös ottanut suoria lainauksia nuorten haastatteluista, jotta teksti elävöityisi sekä antaisi lukijalle jotakin konkreettista tarkastelun alle. Tutkimuksessa tulisikin avata miten aineiston luokittelu on tapahtunut, sen alkujuuret ja luokittelujen perusteet. Tutkimuksessa tulisi myös kertoa, että mihin

tutkija perustaa päätelmänsä. Tutkimuksen selostusta rikastuttaa suorat haastatteluotteet ja autenttiset dokumentit haastattelusta. (Hirsjärvi ym. 2014, 233.)

Tutkimuksissa tulosten pätevyys ja luotettavuus vaihtelevat, vaikka virheiden syntymistä pyritään välttämään. Reliaabelius tutkimuksen yhteydessä tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Käytännössä tutkimuksen relaabelius tarkoittaa kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Relaabelius voidaan todeta monella eri tavalla, esimerkiksi niin, että kaksi tutkijaa päätyy samaan lopputulokseen tai eri tutkimuskerroilla saadaan sama tulos, samalta henkilöltä. (Hirsjärvi ym. 2014, 231.) Laadullinen tutkimus on aina kumminkin kokonaisuutena ainutkertainen. Tämän vuoksi laadullista tutkimusta ei siis pystytä milloinkaan toistamaan samalla tavoin. (Syrjälä ym. 1995, 130-131; Eskola & Suoranta 2000, 216; Hirsjärvi ym. 2001, 189, Vilkan 2015, 125 mukaan). Tutkittavana ilmiönä oli reflektio ja kuten tutkimuksessa tulee ilmi, reflektio on yksilön subjektiivinen kokemus. Näin ollen samoja haastateltavia sekä samaa haastattelurunkoa käytettäessä, tulokset mahdollisesti olisivat samanlaiset, mutta esimerkiksi haastattelijan vaihtuessa, tulokset voisivat olla toisenlaisia henkilökeimian vuoksi. Myös haastateltavien elämäntilanne saattaisi vaikuttaa tuloksiin, koska esimerkiksi kuormittuneessa elämäntilanteessa korostuvat mahdollisesti erilaiset tekijät haastateltavan kertomassa.

Tutkimuksen validiteetti, eli pätevyys tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoitus mitata. Jotta tutkimus olisi pätevä, siinä ei saisi olla systemaattisia virheitä. Tämä tarkoittaa sitä, miten tutkittavat ovat ymmärtäneet kysymykset. Tutkimustulokset vääristyvät silloin, jos tutkittava ei ajattele samalla tavoin, kuin tutkija oletti. Validius pitäisikin ottaa huomioon jo tutkimusta suunniteltaessa sekä tutkijan tulisi ottaa huomioon, että kysymykset kattavat koko tutkimusongelman. (Valli 2001a, 100; Heikkilä 2004, 29; Hirsjärvi ym. 2005, 216-217, Vilkan 2015, 124 mukaan.) Ennen varsinaista haastattelua tein testihaastattelun yhdelle koehenkilölle ja testasin, miten haastattelukysymykset toimivat käytännössä. Testihaastattelusta sain osviittaa, pääsenkö tutkimuskysymysten ytimeen. Haastatteluissa pyrin myös aina esittämään tarkentavia kysymyksiä ja selkeyttämään kysymystä haastateltavalle, jos haastateltava ei kysymystä ymmärtänyt. Tutkimustulosten valossa

voidaankin nähdä, että tutkimusta voidaan pitää validina. Tutkimuksen tulokset vastaavat aiempien tutkimuksien tuloksia sekä vastaavat myös käsiteltyä aineistoa.

6.3 Jatkotutkimus ehdotus

Jatkotutkimus ehdotuksena nostaisin esille reflektoinnin merkityksen nuorisotyön eri työmuodoissa. Tässä tutkimuksessa reflektointi linkittyi seikkailukasvatukseen, mutta olisi mielenkiintoista tutkia, mikä merkitys reflektoinnilla on muissa nuorisotyön työmuodoissa. Esimerkiksi tapahtuuko tällaista nuorisotalo toiminnassa tai millaista reflektointi on erityisnuorisotyössä.

Reflektointi menetelmistä voisi tehdä myös täysin oman tutkimuksensa, koska tässä tutkimuksessa reflektointi menetelmät eivät saaneet niin suurta painoarvoa, vaikka se yhtenä tutkimuskysymyksenä oli. Reflektointimenetelmien tärkeys mielestäni korostuu, koska ilman näitä menetelmiä, ei mielestäni reflektointia tehdä tavoitteellisesti.

Itseäni kiinnosti haastatteluiden tuloksissa myös luonnon vaikuttavuus reflektoinnissa. Luonnon koettiin helpottavan reflektointia, mutta tästä olisi mielenkiintoista saada vielä laajempaa tutkimustietoa. Tätä voitaisiin tutkia esimerkiksi seikkailukasvatuksen aktiviteeteissa mukana olleilta nuorilta tai aikuisilta ja sitä, miten luonto on vaikuttanut heidän reflektointi kokemuksiinsa.

Haastatteluissa tuli ilmi kahden nuoren osalta masennukseen saatu apu reflektoinnista. Tämä oli mielestäni kiintoisa ja myös ajankohtainen aihe. Tämänkaltaisen tutkimuksen tulokset olisi mahdollista myös hyödyntää nuorisotyönkentällä. Tutkia voitaisiin esimerkiksi sitä, miten reflektointi ja seikkailukasvatus, ovat auttaneet masennukseen. Aihetta voitaisiin tutkia myös siten, että miten reflektoinnista ja seikkailukasvatuksesta, on saatu apua henkisessä toipumisprosessissa.

LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Gass, M. 1999. Transfer of Learning in Adventure Programming. Teoksessa Miles, J. & Priest, S. (toim.) Adventure Programming. Pennsylvania: Venture Publishing, State College. 227–234. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/238661795_Transfer_of_Learning_in_Adventure_Programming [viitattu 14.1.2020].
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käyttö. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Tammi.
- Isokorpi, T. 2003. Tunneälytaitojen ja yhteisöllisyyden oppiminen reflektoinnin ja ryhmäprosessin avulla. Tampereen yliopisto. Aikuiskasvatus. Väitöskirja. Ammattikasvatuksen tutkimus- ja koulutuskeskus. Hämeen ammattikorkeakoulu. HAMK & AKTK -julkaisuja 1/2003.
- Karppinen, S. 2005. Seikkailullinen vuosi haastava luokassa. Etnografinen toimintatutkimus seikkailu- ja elämyspedagogiikasta. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta, Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514277554.pdf> [viitattu 11.11.2019].
- Karppinen, S. 2007. Elämyksestä kokemukseen ja oppimiseen. Teoksessa Karppinen, S. & Latomaa, T. (toim.) Seikkaillen elämyksiä – Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 75–98.
- Karppinen, S. 2010. Seikkailukasvatus -erilainen tapa opettaa ja oppia. Teoksessa Karppinen, S. & Latomaa, T. (toim.) Seikkaillen elämyksiä 2 – Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 118–135.
- Karppinen, S. & Latomaa, T. 2015. Seikkaillen elämyksiä 3 - Suomalainen seikkailupedagogiikka. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. Arki hallintaan – Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. KOTA - Lasten ja nuorten hyvinvointi ry. Turku. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.kota.fi/wp-content/uploads/KOTA-AHM_book_press-toinen-painos.pdf [viitattu 11.11.2019].
- Kukkola, J. 2018. Kokemuksen tutkimuksen metatiede: kokemuksen käsitteen käytön ja kokemuksen ehtojen tutkimus. Teoksessa Toikkanen, J. & Virtanen, I. (toim.) Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 41–63.

Linjama, L. 2014. Visuaalinen tutkimus elämys- ja seikkailukokemusten merkityksistä opiskelijoille luontoliikuntakurssilla Norjassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43875/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201407012191.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 15.11.2019].

Nisumaa, E. 2016. Tunteiden reflektointi osana nuorten kuvataideopintojen päättötyöprosessia Aimokoulussa. Hämeen ammattikorkeakoulu. Ohjaustoiminnan koulutus. Pedagoginen ohjaustoiminta. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/111580/Nisumaa_Emmi.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 16.11.2019].

Outward Bound Finland ry. 2013. Elämyspedagogiikan perusta. Blogi. Saatavissa: <https://www.outwardbound.fi/2013/12/30/elamyspedagogiikan-perusta/> [viitattu 11.11.2019].

Outward Bound Finland ry. 2017. Elämyspedagogiikka. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.outwardbound.fi/outwardbound-finland/elamyspedagogiikka/> [viitattu 11.11.2019].

Pietilä, K. 2020. Reflektointi elämyspedagogiikassa. Teoksessa Karppinen, S., Marttila, M. & Saaranen-Kauppinen, A. (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa -pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. 186–203. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf> [viitattu 14.1.2020].

Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2020. Ammattina sosionomi. E-kirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 20.4.2020].

Rautiainen, N. 2020a. ”Siinä sivussa saattaa vahingossa löytää suuntaa elämälle” - seikkailukasvatusta nuorten työllistymisen ja hyvinvoinnin tukena Luontopolkua eteenpäin -hankkeessa. Teoksessa Karppinen, S., Marttila, M. & Saaranen-Kauppinen, A. (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa -pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. 186–203. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf> [viitattu 28.4.2020].

Rautiainen, N. 2020b. Projektipäällikkö. Sähköpostiviesti 28.4.2020. Luontopolkua eteenpäin -työpaja. Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry.

Rautiainen, N. & Järvinen, T. 2015. Luontopolkua eteenpäin -hanke 2013–2015. Nuotion valossa tulevaisuus kirkastuu. Tampere: Tampereen Seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://is-suu.com/etappi/docs/luontopolkua_eteenpa_in [viitattu 15.1.2020].

Richardson, R., Kalvaitis, D. & Delparte, D. 2013. Using Systematic Feedback and Reflection to Improve Adventure Education Teaching Skills. *Journal of Experiential Education* 12.9.2013, 187–206. PDF- dokumentti. Saatavissa: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.919.1779&rep=rep1&type=pdf> [viitattu 11.11.2019].

Saarinen, E. 1994. Filosofia. Porvoo: WSOY.

Suomen Nuorisokeskusyhdistys ry. 2019. Valtakunnalliset seikkailukasvatuspäivät. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.snk.fi/seikkailukasvatus/seikkailukasvatuspaivat.html> [viitattu 8.11.2019].

Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry. 2019. Luontopolkua eteenpäin –työpaja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://etappi.info/luontopolku/index.php> [viitattu 8.11.2019].

Tampio H. & Tampio M. 2014. Ulos oppimaan! Sata ideaa ulko-opetukseen. Jyväskylä: Taito.

Telemäki, M. 1998. Johdatus seikkailukasvatuksen teoriaan. Oulun yliopisto. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 11.

Telemäki, M. & Bowles, S. 2001. Seikkailukasvatuksen teoria ja käytäntö osa 1. Oulun yliopiston Kajaanin opettajakoulutusyksikön julkaisuja. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 15/2001. Kajaanin opettajankoulutusyksikkö. Oulun yliopisto.

Tiuraniemi, J. 2002. Reflektiivisyys asiantuntijan työssä. Teoksessa Niemi P. & Keskinen E. (toim.). Taitavan toiminnan psykologia. Turun yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja. 165–195. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://tiuraniemi.fi/Ammaref.pdf> [viitattu 11.11.2019].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vilka. 2015. Tutki ja kehitä. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 27.4.2020].

Virtanen V.-M. 2011. Korkeita vuoria ja suuria kokemuksia. Seikkailutoimintaa perhe- ja ryhmäkuntoutuksessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten kuntoutussäätiö.

Haastattelurunko

Päätutkimuskysymykset:

Millainen merkitys seikkailukasvatuksen reflektoinnilla on nuorille?

Millaiset reflektointimenetelmät seikkailukasvatuksessa ovat nuorten mielestä toimivia?

1. Tausta

- Ikä ja sukupuoli
- Oma tarina -> Miten päätynyt työpajaan?
- Millaista arkesi oli ennen työpajalle tuloa?
- Kauan ollut mukana työpajassa?
- Minkälaiset olivat tavoitteesi, kun tulit työpajalle?
(henkilökohtainen tavoite, syy pajalle tuloon)
- Millaisissa seikkailukasvatuksen aktiviteeteissa olet ollut mukana?
- Mitä teidän piti konkreettisesti tehdä näissä aktiviteeteissa?

2. Reflektointi

- Keskustelitteko aktiviteetista ennen tapahtumaa ja tapahtuman aikana? Jos, niin miten?
- Keskustelitteko jälkeen päin kokemuksesta? Jos, niin miten?
- Keskustelitteko kaksin ohjaajan kanssa vai ryhmässä? Jos, niin miten?
- Millä tavoin keskustelitte kokemuksesta, oliko jotain menetelmää esimerkiksi fiiliskierros tms.?
- Oliko jokin menetelmä, joka helpotti asioista keskustelua ja omien ajatusten jakamista? Mikä menetelmä? Kuvaile miten helpotti.
- Keskustelitteko myös haastavista asioista?
- Miltä sinusta tuntui keskustella haastavista asioista? Helpottiko jokin menetelmä puhumista haastavista asioista?
- Käyttitkö jotakin menetelmiä, jotka eivät varsinaisesti olleet keskustelua, esim. taide tai draama? Kuvaile miltä ne tuntuivat sinusta.
- Mitkä menetelmät olivat sinulle mielekkäitä?
- Mistä se johtui, että menetelmät olivat mielekkäitä? (ympäristö, ihmiset, olosuhteet jne.)

3. Työpajalta saadut valmiudet ja koetut muutokset

- Täyttyikö tavoitteesi? Mitkä asiat auttoivat tavoitteen saavuttamiseen?
- Olivatko työpajalla käydyt keskustelut sinulle merkityksellisiä näin jälkeen päin ajateltuna?
- Opitko keskusteluista jotakin? Mitä?
- Opitko itsestäsi jotakin? Mitä?
- Koetko muuttuneesi ihmisenä, jos niin miten?
- Opitko jäsentelemään omia tunteitasi ja sanoittamaan niitä paremmin?
- Oletko saanut voimavaroja omaan elämääsi työpajan kautta?
- Onko työpajassa mukana oleminen muuttanut elämääsi jollain tavalla? Jos on niin millä?
- Oletko saanut omaan arkeesi joitakin eväitä työpajalta?

LISÄTEEMAT/KYSYMYKSET

Keskusteleminen

- Onko sinun yleensä helppo keskustella ihmisten kanssa ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa?
- Mistä asioista työpajalla oli helppo keskustella?
- Mistä asioista työpajalla oli vaikea keskustella?
- Miltä sinusta tuntui keskustella kokemuksistasi, yllättikö jokin asia sinut?
- Mikä merkitys keskusteluilla oli sinulle?

Omien tunteiden reflektointi

- Onko sinun helppoa puhua tunteistasi yleensä?
- Oliko työpajalla helppoa puhua omista tunteistaan?
- Miltä tuntui keskustella kaksin ohjaajan kanssa?
- Miltä ryhmässä keskustelu tuntui?
- Kumpi keskustelu tapa oli mielekkäämpää sinulle, kumpi vähemmän? Miksi?
- Helpottiko tai vaikeuttiko jokin asia omista tunteista puhumista työpajalla?
- Oliko jokin menetelmä, joka helpotti puhumista, esimerkiksi fiiliskierrokset tms.?
- Miltä keskusteluun käytetyt menetelmät tuntuivat sinusta?
- Koetko, että sinun nykyään helpompi keskustella tunteistasi kuin ennen työpajan aloittamista?
- Mikä merkitys omien tunteiden jäsentelyllä ja jakamisella oli sinulle?

Sosiaaliset suhteet ja luottamus

- Oliko sinun helppoa luottaa ihmisiin työpajalla?
- Onko työpajalla käyty keskustelut vaikuttaneet omiin sosiaalisiin suhteisiin jollain tavoin?
- Onko sinun nykyään helpompi puhua tunteista ja kokemuksistasi muille?
- Mikä merkitys työpajalla on ollut suhteessa sosiaalisiin suhteisiisi?

Haastattelukutsu

Hei sinä luontopolkulinainen!

Olen viimeisen vuoden yhteisöpedagogi opiskelija Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta, Mikkelin kampukselta. Etsin haastattavia opinnäytetyötäni varten, jonka olen tekemässä Luontopolkua eteenpäin -työpajalle. Opinnäytetyön aiheena on reflektoinnin merkitys seikkailukasvatuksessa. Reflektion avulla pyritään ymmärtämään toiminnan perusteluja ja seurauksia –mitä opin, mitä tunsin kokemuksen aikana?

Haastattelut tehdään yksilöhaastatteluina, kahdestaan minun kanssani, Etapin tiloissa ja haastatteluun olisi hyvä varata aikaa noin puolisen tuntia. Myös muu haastattelupaikka Tampereella käy, esim. kahvila, jos se tuntuu mielekkäämmältä ympäristöltä haastattavasta. Haastattelut toteutetaan joulukuun 2019 – tammikuu 2020 aikana. Haastattelumateriaalit julkaistaan anonymisti opinnäytetyössäni ja haastattelut muunnetaan sellaiseen muotoon, että kenenkään henkilöllisyys ei tule julki.

Olisin todella kiitollinen, jos saisin pienen palan aikaasi ja ajatustiasi.

Terveisin,
Katja Saarinen