



"Miten siinä kävi, kun metsään mentiin?  
- Retkipalvelutuote hyvinvoinnin lisääjänä



Saarinen, Suvi

2009 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Tikkurila

"Miten siinä kävi, kun metsään mentiin?"  
- Retkipalvelutuote hyvinvoinnin lisääjänä

Suvi Saarinen  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Marraskuu 2009

Suvi Saarinen

”Miten siinä kävi, kun metsään mentiin?” – Retkipalvelutuote hyvinvoinnin lisääjänä

Vuosi 2009 Sivumäärä 53

---

Luonto on ihmiselle luonnollinen ympäristö, sillä ihminen on osa luontoa. Luonto koetaan useimmiten elvyttävänä ympäristönä, koska se on terapeuttinen ja elementeiltään kuntouttava. Perustan sosionomiksi valmistuttuani yrityksen, joka tarjoaa sosiaalialan luontokuntoutuspalveluita. Opinnäytetyön tarkoitus on testata tulevan yritykseni retkipalvelutuotetta.

Opinnäytetyöni tutkimusongelma oli: Minkälaisia vaikutuksia luontoretellä on yksilön hyvinvointiin. Tutkimuskysymyksiä olivat: Minkälaisia elpymisen tai muutoksen merkkejä on havaittavissa luontoretelle osallistuneissa nuorissa sekä Millä tavoin retkipalvelutuote vastasi tilaajan tavoitteita ja odotuksia? Jälkimmäinen kysymys liittyi yritykseni pilotointiin.

Tutkimus oli laadullinen ja toteutin sen toimintatutkimuksellisella otteella. Aineistonkeruumenetelminä käytin osallistuvaa havainnointia ja havaintopäiväkirjaa, haastattelua sekä narratiivisten lauseiden lomaketta. Toteutin tutkimuksen 9.- ja 10. - luokkalaisista koostuvan lisäopetusryhmän kanssa ja toteutustapana oli retki Helvetinjärven kansallispuistoon 1.-2.10.2009. Retki oli tarkoitettu koko ryhmälle, mutta sille osallistui kuusi nuorta kahdestakymmenestä.

Tutkimus osoitti, että Helvetinjärven kansallispuistoon tehdyllä retkellä oli elvyttäviä vaikutuksia ja se vaikutti positiivisesti sille osallistuneiden nuorten koulumotivaatioon ja itsetuntoon. Retken aikana koettiin myös negatiivisia tunteita, esimerkiksi kylmyyden seurauksena. Retken jälkeiset havainnot retkelle osallistuneista oppilaista olivat myönteisiä. Retkipalvelutuotteen prosessi, joka koostui kevään yhteistyön sopimisesta ja toiminnan suunnittelusta, ryhmäytyspäivästä koulun alussa sekä kahden päivän luontoretkestä, koettiin onnistuneena. Myös parantamisen varaa löydettiin. Erityisesti retken alhainen osallistumisprosentti yllätti, ja retken pohjustustyön ja ajankohdan suhteen nähtiin parantamisen varaa. Myös yhteistyö opinnäytetyön tekijän ja ohjaajien välillä olisi voinut olla informatiivisempaa ennen ryhmäytyspäivää.

Tutkimuksen yhtenä peruspilarina oli sosiaalinen konstruktivismi. Näin ollen minun oli mahdollista tutkijana määritellä suoria vastauksia tutkimuskysymyksiin. Monet aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet luonnon vaikuttavan myönteisesti ihmisiin. Tämä tutkimus vahvisti aikaisempien tutkimusten tuloksia. Koin tutkimuksen tarpeelliseksi, sillä se herätti minussa paljon pohdintaa. Tutkimus paljasti uusia palvelutuotteen tutkimus- ja kehittämiskohteita.

Avainsanat: Luonto, elpyminen (engl. restoration), yrittäjyys, sosiaaliala, hyvinvointi, tavoitteet, tuotekehitys

Suvi Saarinen

“Let's wander in the wilderness” - Expedition service product promoting wellbeing

Year 2009 Pages 53

---

Nature is the natural environment for human beings, because man is a part of nature. Nature is mostly experienced restorative because it is therapeutic and rehabilitative with its elements. I'm going to start a business of my own after graduating as a Bachelor of Social Services. My enterprise is going to offer nature rehabilitation services. In this thesis, I focused on parts of my business idea which is overnight wilderness camps. The research question was: What kinds of signs of change or restorative effects can be observed in youngsters who participated in the nature trek? The other question was: How did the trek service product respond to clients' goals and expectations? The latter question was related to the pilot study of entrepreneurship.

The thesis was based on qualitative action research. The research data of the thesis was obtained by observation, a process diary, a form with narrative sentences and a teacher interview. The activity part of the thesis was a two-day trip to Helvetinjärvi National Park in October 2009 and the participants consisted of special education youths from 9. and 10. grades. The trip was for the whole group, which includes twenty youth, but only six young people participated.

Based on the results, it can be concluded that the expedition to Helvetinjärvi National Park had restorative benefits. Also, it had positive effects on participants' school motivation and self-esteem. During the trip, youth experienced negative feelings, such as coldness and tiredness, but they did not seem to have any long-term disruptive effects, because after the trip, the findings were only positive. Nature trip service product was experienced successful, even though there were things that could be improved, for example, inadequate co-operation between the participating parties and the timing of the trip may have been poor.

The starting point for this research was the social constructivism that claims there are no straight answers to any research problems. Many of the earlier studies have indicated that nature has positive effects on human beings. In this thesis, the experienced benefits were more restorative than otherwise, and also the whole process was worthwhile, but there were many factors that showed that there is a lot of work, in particular mental work, to be done before the business concept is completed.

Keywords: Nature, restoration, entrepreneurship, social, well-being, targets, product development

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	TUTKIMUKSEN ESITTELY .....	8
2.1	Tutkimusongelma ja työn rajaukset .....	8
2.2	Toimintatutkimus ja sen olemus tässä tutkimuksessa.....	10
2.3	Aineistonkeruumenetelmät .....	11
2.4	Tutkimuksen toteutus.....	12
3	LUONTO ELVYTTÄJÄNÄ .....	14
4	TAVOITTEELINEN TOIMINTA JA KOKEMUKSELLINEN OPPIMINEN.....	17
5	RETKIPALVELUTUOTEKOKONAISUUS .....	21
6	MINKÄLAISIA ELVYTTÄVIÄ VAIKUTUKSIA RETKELLÄ OLI NUORIIN?.....	24
6.1	Tarinaa retken varrelta .....	25
6.2	Narratiivisten lomakkeiden anti .....	28
6.3	Johtopäätökset .....	29
7	MILLÄ TAVOIN RETKIPALVELUKOKONAISUUS VASTASI ODOTUKSIA?.....	32
7.1	Palvelutuote, asiakas ja toimintaympäristö.....	32
7.2	Yhteenveto ja palvelun kehittämiskohteet .....	38
8	LUOTETTAVUUDEN TARKASTELUA .....	41
9	POHDINTA .....	43
10	LÄHTEET .....	45
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Kun näkee psyykkisesti sairaan ihmisen rentoutuvan ja rauhoittuvan luonnon helmassa, saattaa huomata oman pienuutensa auttajana, ja ymmärtää luonnon suuruuden samassa tehtävässä. Näin kävi minulle lähes seitsemän vuotta sitten, kun vein lähihoitajajarjoittelijana oma-potilaani meren rantaan grillaamaan. Se oli hetki, jolloin luonto kutsui minut liittolaisekseen. Ymmärsin, että pienenä ihmisenä voin tarjota jotain suurta, jos minulla on luonnossa toimimisen ammattitaito. Niinpä lähdin opiskelemaan eräoppaaksi.

Valmistuttuani sosionomiksi perustan yrityksen, joka tarjoaa luontokuntoutusta. Liikeideani pohjautuu luontoretkiin, joita tarjoan sosiaalialan eri asiakasryhmille. Luontoretkien tavoitteena on antaa asiakkaille mahdollisuus kehittyä ryhmä- ja henkilökohtaisessa kasvuprosessissa sekä opastaa heitä saavuttamaan parempi luontoyhteys ja luonnontuntemus.

Pyrkimys hyvinvoinnin lisäämiseen on sosionomin poliittinen tehtävä (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009: 77). Sosionomin työ on kasvun, arkielämän ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemista. Käytännössä siis sosionomin työtehtävät ja työnkuvat ovat hyvin laajat ja vaihtelevat. Lähes kaikki, mikä liittyy arjen toimintakyvyn ja sosiaalisen toimintakyvyn parantamiseen, on sosionomin työkenttää. (Mäkinen ym. 2009: 72, 77.) Kun olennainen osa sosionomin työsarkaa on auttaa ihmisiä arkipäivän selviytymisessä, luonto on oivallinen auttaja työn toteuttamisessa. Esimerkiksi tavallinen vuorokausi maastossa koostuu perustarpeiden kuten nälän, janon, sopivan lämmön ja väsymyksen hallitsemisesta. Parhaimmillaan tällaisen perustarpeiden ytimessä olon seurauksena yksilön toimintakyky lisääntyy, minkä seurauksena ihmisen kyvykkyyden ja itsenäisyyden tunne kasvaa hänen ymmärtäessään kykenevänsä huolehtimaan itsestään.

On tärkeää huomata, että sosionomin asiakaskunta ei koostu pelkästään syrjäytyneistä asiakkaista, vaan työ on myös ennaltaehkäisevää ja syrjäytymisen riskiryhmiin kohdistuvaa (Mäkinen ym. 2009: 72-77). Näen myös sosionomin työkenttään kuuluvan yleisesti ihmisten voimavaroihin panostavan työn, esimerkiksi parisuhdetta vahvistavien kurssien ohjaamisen. Kaikki voimavarat, joita ihminen saa elämänsä varrella, ovat hyödyksi elämänhallinnassa silloin, kun tulee vastoinkäymisiä.

Liikunnan puute vaivaa suurta osaa suomalaisista. Liikunta lisää fyysisen terveyden lisäksi myös psyykkistä hyvinvointia. Tämä saattaa tuntua itsestänselvyydeltä. Ojanen (1994:115) kuitenkin muistuttaa, että ne, jotka lähtökohtaisesti voivat hyvin, huolehtivat myös liikkumisestaan, kun taas psyykkisen hyvinvoinnin puutteesta seuraa kaikenlainen aktiivisuuden ja osallistumisen vähyys. Sellaisilla työkentillä, joilla sosionomi voi ja on velvoitettu vaikuttamaan asiakkaidensa hyvinvointiin, tulee huomioida myös liikunnan merkitys. Luonto voi olla

oivallinen liikuttaja, kun liikkumiseen saadaan mielenkiintoa ja motivaatiota muistakin elementeistä kuin kunnan kohottamisesta.

Lapset kokevat syntymälahjanaan osallisuutensa luonnon kiertokulussa. Kasvatuksella ja ympäristön esimerkein lapsi oppii tapansa suhtautua luontoon. Tämän seurauksena hän joko vieraantuu tai pysyy lähellä alkuperäistä luontosuhdettaan. (Kurttio 1995.) Jokaisella ihmisellä on alkuperäinen luontosuhde. Tämä tarkoittaa kokonaisvaltaista ja monikerroksista kokemusta, jonka pohjimmainen osa on tunne omasta kehosta niin kutsuttuine biologisine tarpeineen. Näitä tarpeita ovat yksinkertaisimmillaan nälkä, jano, läheisyys ja niin edelleen. Josain elämänvaiheessa alkuperäinen luontosuhteemme voi kuitenkin häiriintyä tai heikentyä ja tämä saattaa näkyä erilaisina psyykkisinä tai fyysisinä sairauksina. Elvyttävä luontokokemus voi parhaimmillaan olla palauttamassa heikentyntä luontosuhdetta. (Salonen 2005: 48-49).

Kokemalla itsensä osaksi luontoa ja kyetessään vaikuttamaan fyysisen ympäristön sopivuuteen itselle, ihmisen psyykinen hyvinvointi lisääntyy (Salonen 2005: 35). Ympäristöpsykologisen näkemyksen mukaan ihmisellä on luontainen taipumus voida hyvin luontoympäristössä. Ekopsykologi Kirsi Salosen teoksessa (2005: 60) Korpela (1995) toteaa ihmisten sopeutuneen asumaan kaupungeissa, vaikka heitä vaivaakin siellä koko ajan pieni stressi. Pitkällä aikavälillä tämä stressi kumuloituu ja voi aiheuttaa sairauksia. (Salonen 2005: 60.) Kaplan, Kaplan ja Ryan (1998: 67) toteavat myös, kuinka monet ihmiset kärsivät psyykkisestä uupumisesta, keskittymiskyvyn alentumisesta, ärsyyntymiskynnyksen madaltumisesta. He myös jatkavat, että harvoilla näyttää olevan kylliksi rauhaa, seesteisyyttä ja mielenrauhaa.

Kaplan ja Kaplan (1989) esittävät useita kysymyksiä ihmisen ja luonnon suhteesta: Miksi puutarhan hoito kiinnostaa ihmisiä yhä enenevässä määrin, vaikka se on niin työlästä, usein turhauttavaa ja vähemmällä rahalla ja vaivalla saisi kauppojen hyllyistä samat tuotteet. Miksi ihmiset vaeltavat tai patikoivat ja jopa maksavat siitä, että kokevat nälkää, kipua hyönteisten puremien seurauksena ja lihasten väsymystä? Kaplan ja Kaplanin tutkimus (1989) osoittaa, että ihmisten saama hyöty ja tyydytys kasvien ja luonnon suhteen on täysin päinvastainen kuin se oletus, että ihmisen sanotaan olevan rationaalinen ja valinnoissaan taloudellista hyötyä tavoitteleva. Monet tutkimustulokset osoittavat, että ne, jotka kaipaavat ja lähtevät koskemattomaan erämaahan, hakevat retkiltään motivaatiota, yhteyttä alkukantaisuuteen ja voimaa siitä. (Kaplan & Kaplan 1989: 117- 118, 187.)

Ihminen erottaa monesti itsensä luonnosta erilliseksi kappaleeksi ja asettuu jopa sen yläpuolelle. Ihminen on eläinkuntaan kuuluva ja jatkuvasti vuorovaikutuksessa luontoympäristönsä kanssa. Vuosikausien saatossa ja teknologian kehittyessä ihmiskunta on vieraantunut luonnosta, ja nykysukupolvien saattaa olla vaikea ymmärtää yhteyttään luontoon. Salonen (2005: 32-33) toteaa nyky-yhteiskunnan pohjaavan niin vahvasti moderneihin tiede- ja sivilisaatiokäsi-

tyksiin, ettemme tule edes huomanneeksi erottelevamme itsemme ja luonnon toisistamme. Ihmiskunnan historiassa luontosuhde on ollut lähes itsestäänselvyys. Perustarpeiden tyydyttämiseksi, esimerkiksi ruokaa hankkiessa, on oltu riippuvaisia luontoympäristöstä. Nykyään länsimainen ihminen menee lihatiskille silloin, kun hän aikaisemmin lähti hirvimetsälle. Luontoon nykyihminen lähtee lähinnä virkistysmielessä.

## 2 TUTKIMUKSEN ESITTELY

Tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen. Tutkimuskysymysten määrittelemällä alalla ihmisten toimintaa pyritään ymmärtämään ja kuvaamaan, sekä antamaan havaituille ilmiöille mielekäs tulkinta (Heikkinen 2008). Tutkimuksen viitekehyksenä on sosiaalinen konstruktivismi. Tutkimus toteutettiin toimintatutkimuksena. Tutkimus on aineistolähtöinen. Aineistoa on kerätty osallistuvan havainnoinnin, oppimispäiväkirjan ja ryhmähaastattelun menetelmin. Teoriaa linkitetään kerätyn aineiston lomaan. Tutkimus toteutettiin lisäopetusluokan kanssa 1.-2.10.2009. Luokka koostui 9. ja 10. -luokkalaisista lisäopetustarpeisista oppilaista ja siinä oli 20 oppilasta ja kaksi opettajaa. Tarkoituksena oli aloittaa lukuvuosi luontoretellä, mutta sairastumiseni esti sen, joten retkeä siirrettiin myöhempään syksyyn.

Seuraavissa alaluvuissa esittelen opinnäytetyötutkimukseni lähtökohtia ja käytettyjä menetelmiä. Ensimmäisessä luvussa "Tutkimusongelma ja työn rajaukset" kerron tutkimusongelmasta ja työn rajauksista sekä perustelen tutkimuksen tarpeellisuutta. Luvussa avaan myös opinnäytetyöhön liittyvää termistöä. Tutkimus on toimintatutkimus ja siihen liittyviä seikkoja kerron luvussa "Toimintatutkimus ja sen olemus tässä tutkimuksessa." Tätä seuraa "Aineistonkeruumenetelmät" - luku ja viimeisessä luvussa "Tutkimuksen toteutus", kerron tutkimuksen ajallisesta kulusta sekä avaan hieman tutkimussisältöjä.

### 2.1 Tutkimusongelma ja työn rajaukset

Tutkimusongelmana on: Minkälaisia vaikutuksia luontoretellä on yksilön hyvinvointiin? Hyvinvointia tarkastelen luonnon elvyttävyyden näkökulmasta. Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä on: minkälaisia elpymisen tai muutoksen merkkejä on havaittavissa luontoretelle osallistuneissa nuorissa? Tällä kysymyksellä en tutki sitä, onko luonnolla elvyttäviä vaikutuksia ylipäänsä, sillä aiheesta on aikaisempia tutkimuksia. Nämä tutkimukset (ks. esim. Kaplan & Kaplan 1989; Salonen 2005; Townsend 2006) ovat kiistattomasti osoittaneet, että luontoympäristöllä on ihmiseen hyvää tekeviä vaikutuksia. Tutkimuksia, jotka yleisimmin ovat kohdistuneet mielipaikkaan, luonnon elvyttävyyteen tai luontoelementtien määrän vaikutukseen, ei kuitenkaan voi suoraan hyödyntää yritykseni käyttöön, koska yksityisyrittäjänä olen itse vahvasti osa



yritystäni. Sen lisäksi se tapa, miten luonnossa ollaan, on aina erilainen ja retki luontoon ainutkertainen. Tämän takia koen tutkimukseni tarpeelliseksi. Yritykseni kannalta olennaista on saada tutkimuksellista tietoa luontoretken vaikutuksista, jotta voin kehittää palveluitani vastaamaan mahdollisimman hyvin asiakkaiden tarpeita.

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni liittyy ydintuotteeni toimivuuteen ja tutkimusintressi tähän kysymykseen on näin ollen yrittäjälähtöinen. Toinen tutkimuskysymykseni on: Millä tavoin retkipalvelutuote vastasi tilaajan tavoitteita ja odotuksia? Kysymys liittyy retkipalvelutuotteen pilotointiin ja pohjaa sekä tuotteen tilaajan intresseihin että omiini. Tutkimuskysymyksillä haluan selvittää, onko yrityksen perustuote toimiva eli hyvinvointia tuottava, sekä vastaanko tilaajan asettamiin tavoitteisiin ja odotuksiin koskien retkipalvelutuotetta. Prosessin aikana päällekkäin menevät tilaavan tahon tavoitteet palvelulle ja heidän muutostoiveensa, sekä omat tutkimukselliset motiivini. Näitä ei täysin voida erottaa toisistaan, sillä yritykseni perustamisen syy on hyvinvoinnin lisääminen ja se ennen kaikkea kiinnostaa minua.

Haluan saada tutkimuksen seurauksena aikaiseksi tuotekehitystä. Tuotekehitykseen liittyviä olennaisia kysymyksiä ovat: Sopiiko tämä tuote tällaiselle ryhmälle tällaisenaan? Miten tuotteen suunniteltu monivaiheisuus vaikuttaa luontoretken onnistumiseen? Mitä pitää muuttaa, jotta tuote olisi elvyttävä ja ryhmän tavoitteita palveleva? Miten prosessi kokonaisuudessaan onnistui? Miten aion seurata ja tutkia jatkossa tuotteideni toimivuutta?

Tässä opinnäytetyössä tutkimusongelmassa puhutaan yksilön hyvinvoinnista, vaikka luonnossa tapahtunut toiminta on lähestulkoon koko ajan ryhmämuotoista. Kuitenkin on niin, että yksilö on ryhmän perusta ja monesta yksilöstä syntyy ryhmä. Se, miten yksilö voi, on olennaista ryhmätoiminnan kannalta. Mikäli ryhmän jäsenet voivat huonosti, ryhmän toiminta on todennäköisesti hankalaa tai toimimatonta tai vastakohtaisesti hyvinvoivat yksilöt muodostavat toimivan ryhmän (Kopakkala 2005: 45). Kun lähtökohtana on yksilön hyvinvoinnin paraneminen, ryhmä toimii tavoitetta tukemassa. Toisaalta huonosti toimiva ryhmä voi estää yksilön hyvinvoinnin lisääntymisen. Kokonaiskuva ryhmän toimivuudesta muodostuu yksilöiden kokemuksen kautta.

Olen koonnut kummankin tutkimuskysymyksen tulokset eri lukuihin, koska kysymyksillä haetaan vastausta eri asioihin. Ensiksi esittelen elvyttävyyteen liittyvää materiaalia luvussa "Minäkälaisia elvyttäviä vaikutuksia retkellä oli nuoriin?" (Luku 6.) Sen jälkeen kerron retkipalveluprosessin tavoitteisiin liittyviä tuloksia luvussa "Millä tavoin retkipalvelukokonaisuus vastasi odotuksia?" (Luku 7.). Jälkimmäisen aineisto on saatu ainoastaan ohjaajia haastatteleamalla. Tutkimustulosten pohdinta on kuitenkin yhteinen kummallakin kysymyksellä. Ryhmäytyspäivä, joka kuului retkipalveluprosessiin, ei kuulu kuitenkaan varsinaiseen tutkimukseen muuta kuin yhtenä toteutuneena palvelun osana retkipalvelutuotekokonaisuudessa. Sen sisältöä ei sen

vuoksi erityisesti esitellä.

Luonteeltaan ja laajuudeltaan ammattikorkeakoulutasoinen tutkimus on ennemminkin tutkielma kuin tutkimus (Laurea 2007: 3-4). Opinnäytetyössä käytän kuitenkin termiä tutkimus. Opinnäytetyössä puhutaan ryhmästä imperfektissä, vaikka toki se vielä toimii samaisena ryhmänä kouluympäristössä. Työssä käytetään rinnakkaiskäsitteinä sanoja luonto ja maasto.

## 2.2 Toimintatutkimus ja sen olemus tässä tutkimuksessa

Tutkimukseni toteutettiin toimintatutkimuksellisella otteella, sillä yrittäjänä keskeinen tavoitteeni on jatkuva palveluiden kehittäminen ja ammattilaisena kehittyminen. Toimintatutkimus perustuu aina käytännön elämässä syntyneelle tarpeelle, esimerkiksi työyhteisön kehittämisen työvälineeksi. Sen sitoumukset liittyvät, siihen että kaikkien tutkimuksessa mukanaolevien ihmisten hyvinvointi lisääntyisi. (Stringer 1999: 21.) Kuulan (1999: 218-219) mukaan toimintatutkimuksella ei ole yksiselitteistä määritelmää, mutta sen piirteitä ovat pyrkimys muutokseen, käytäntöön suuntautuneisuus ja tutkimuksen ongelmakeskeisyys. Vaikeaksi määrittelemisen tekee se, että tutkimustekniikat vaihtelevat. Toimintatutkimus kuuluu laadullisen tutkimuksen kenttään, mutta voi sisältää kvantitatiivistakin materiaalia. (Kuula 1999:218.)

Kun keskeisimmät toimintatutkimuksen sitoumukset liittyvät ihmisen toimintaan ja sen muuttamiseen, voidaan toimintatutkimusta kutsua myös kehittämistutkimukseksi (Kurtakko 1998: 139). Toimintatutkimuksen piirre on myös tutkittavien aktiivinen osallistuminen tutkimusprosessiin (Kuula 1999:10, 218). Tutkijan roolini olikin monitahoinen ja ongelmallinen, koska olin olennaisena osana tutkimuksen kohdetta yrittäjäroolissani. Näin ollen muutos- ja kehittämissyrkimykset kohdistuivat itseeni. Samalla, kun toimin tutkija-aktiivina, minun tuli analysoida toimintaani. Tutkijan roolia Stringer (1999: 25) kuvaa katalysaattoriksi, sillä tämän tehtävä on stimuloida ihmisiä muutokseen ja lisätä ihmisten omaa analysointia. Stringerin kuvaama analysoinnin lisääntyminen oli varmasti tämän opinnäytetyön antoisimmista puolista itselleni.

Toimintatutkimukseen liittyvä muutoksellisuus, jatkuva analysointi ja toimintatapojen kehittäminen näkyivät opinnäytetyöprosessissa monessa kohtaa muun muassa tutkimuskysymysten hioutumisena matkan varrella. Suunnitteluvaiheessa olin hahmotellut alakysymykseksi ryhmän kiinteyden tilaajan tavoitteiden täyttymisen mittariksi. Kuitenkin kun kuulin, kuinka vähän retkelle on tulossa osallistujia, koin tarpeellisemmaksi laajentaa kysymyksen koskemaan koko prosessia koskevia tavoitteita ja odotuksia. Myös aineistonkeruumenetelmät muuttuivat matkan varrella tilanteiden muuttuessa. Alun perin minun oli tarkoitus käyttää myös valokuvia aineistona erityisesti seuraamaan ilmeiden, eleiden ja kehonkielen viestejä. Koin sen kuitenkin

kin liian vahvasti tulkinnan tekemisenä, kun vaihe vaiheelta ymmärsin paremmin toimintatutkimuksen ja sosiaalisen konstruktivismin subjektilähtöistä luonnetta. Tähän päätökseen vaikutti myös se, että en päässyt näkemään retkiprosessia sen suunnittelu- ja alkuvaiheessa. Nämä muutokset osoittavat sen, että toimintatutkimusprosessiin sisältyy aina yllätyksellisiä elementtejä, eikä sitä voida suunnitella etukäteen täysin valmiiksi. Tieteelliseksi tutkimusprosessin tekee kuitenkin sen tarkka dokumentointi ja tämän pohjalta tehtävä tutkimus (Kurtakko 1998: 136).

Tutkimusprosessi on vaiheittainen eli syklinen, alkaen päämäärien asettamisesta ja jatkuen tutkimuksen ja kokeilun kautta arviointiin. Prosessi jatkuu näiden suunnittelun, toteutuksen ja toiminnan arvioinnin vaiheiden toistuessa uudestaan ja uudestaan. (Kuula 1999:219; Kurtakko 1998: 136.) Stringer (1999: 25) painottaa nimenomaan prosessin olevan tuloksia tärkeemmän. Tutkimuksen aluksi kartoitetaan nykytilanne ja selvitetään tutkimukseen vaikuttavia lähtökohtia. Kartoituksen pohjalta ideoidaan tutkimuksen toimintamalli eli vaikuttamisohjelma, joka toteutetaan. Myös toimenpiteitä seurataan ja niiden vaikutuksia havainnoidaan. Prosessin lopulla pyritään vaikuttamaan siihen, että kehittyneempi toimintamalli juurtuisi tutkimuksen kohteena olleeseen tutkimusryhmään eli tässä tutkimuksessa yrityksen toimintaan. On toivottavaa, että prosessi jatkuisi omavaraisena tutkimuksen tai sen tietyn vaiheen päätyttyä. (Suojanen 1992: 40-45.)

Yritykseni toiminta alkoi ydintuotteen ja tutkimuksen suunnittelulla, suunnitelman arvioinnilla ja jatkui tutkimuksen toteutuksella ja arvioinnilla. Tulevaisuudessa jatkan yritystoimintaani samankaltaisella kriittisellä ja tutkivalla otteella. Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli luoda yrittäjätoimintaani sellainen pohja, että jatkossa toiminnan tutkiminen ja arviointi olisi helppompaa. Tehtävänäni oli myös kartoittaa sellaisia yritystoiminnan alueita, jotka vaativat huomiota osakseen.

### 2.3 Aineistonkeruumenetelmät

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelminä käytin osallistuvaa havainnointia ja havaintopäiväkirjaa. Havainnointia käytin sekä minä itse, että ryhmän opettaja. Nuorten näkökulman saamiseksi käytin narratiivisten lauseiden lomaketta. Haastattelin lisäopetusryhmän ohjaajia kaksi viikkoa retken jälkeen. Haastattelu sisälsi erilliset kysymykset kumpaankin tutkimuskysymykseen. Haastattelukysymykset ovat liitteenä (Liite 1.). Haastattelun valitsin sen joustavuuden ja tarkkuuden takia, sillä lomakehaastatteluun verrattuna haastattelijan on mahdollisuus esimerkiksi toistaa kysymys ja tarkentaa sitä tarvittaessa saadakseen tarkalleen haluamansa tiedot haastateltavalta (Tuomi & Sarajärvi 2006: 75). Haastattelu oli puolistrukturoitu (Metsämuuronen 2001: 43). Äänitin haastattelun. Haastattelusta saatu materiaali oli ainut

aineisto, jota käytin retkipalvelutuotteen pilotointikysymykseen vastatessani. Opettajan ja opinnonohjaajan haastatteluvastauksia en ole eritellyt, koska vastaukset olivat useimmiten samoilla linjoilla, toisiaan tukevia tai täydentäviä. Toisaalta kyseessä on tiimi, jonka päätökset koskien ryhmää ja sille tarjottavia palveluita tehdään yhdessä. Tällöin koko tilaajataho on se, jota tarkastelen tutkimuskysymykselläni. Käytän haastateltavista yhteisnimitystä ohjaajat, sillä näen ohjaamisen haastateltavien yhteiseksi tekijäksi. Elvyttävyydestä haastatellessa opinnonohjaaja oli vain osan aikaa paikalla.

Kirjoitin havaintopäiväkirjaa, jossa keskityin kuvailemaan ryhmä- ja yksilötasolla havaitsemiani asioita. Tarkoitukseni oli kuvata retkikokonaisuutta ja poimia keskusteluista tutkimuksen kannalta olennaisia asioita. Olin määrittänyt havainnoitavat aiheet jo etukäteen, mutta en käyttänyt varsinaista havainnointilomaketta, vaan havainnoin vapaasti aihepiirin sisällä ja toiminnan ohessa. Metsämuuronen (2006: 116-119) määrittelee havainnointitavan osallistuvaksi havainnoimiseksi. Havainnoitavia seikkoja olivat yleinen ilmapiiri ja tapahtumien kulku, kommentit ja keskustelut koskien ryhmää tai sen jäseniä, luonnossa olemista ja siellä toimimista. Havainnointi koski myös nähtyjä ja koettuja tilanteita edellisiin aihepiireihin liittyen. Erityisenä tarkkailun kohteenani olivat tilanteet, jossa ryhmä oli tekemässä jotakin yhdessä. Retkellä mukana ollut opettaja raportoi minulle tapahtumista siltä osin kun en itse ollut paikalla.

Nuorten subjektiivisia kokemuksia keräsin narratiivisin menetelmin. Narratiivisten menetelmien hyötyjä ovat muun muassa se, että niillä saadaan kokonaisvaltaisempaa informaatiota. Myös menetelmä on hyvin soveltuva juuri lasten ja nuorten kanssa, koska se ei ole yhtä jäykkä kuin esimerkiksi kysely. Lisäopetusryhmän nuorille olin tehnyt lomakkeen, jossa oli valmiina lauseen alut. Oppilaiden tuli täyttää lauseet loppuun. Nuoret jatkoivat lauseita haluamallaan tavalla, esimerkiksi: Retki Helvetinjärven kansallispuistoon on ollut minulle *ihan mukava reissu*. Narratiiviset menetelmät ovat hyviä silloin, kun halutaan saada selville henkilöiden subjektiivisia kokemuksia, sillä sanoilla on aina eri merkitys eri ihmisille eri tilanteissa (Metsämuuronen 2006: 107). Narratiiviset lauseet ovat hyviä verrattuna lomakehaastatteluun siinä mielessä, että ne antavat vastaajalleen suuremman vapauden. Narratiivisten lauseiden lomake on liitteenä (Liite 2.).

Valokuvat (Kuvat 1. ja 2.), joita tässä opinnäytetyössä käytän, täydentävät ja kuvittavat tekstiä, mutta ne eivät ole varsinaista tutkimusmateriaalia.

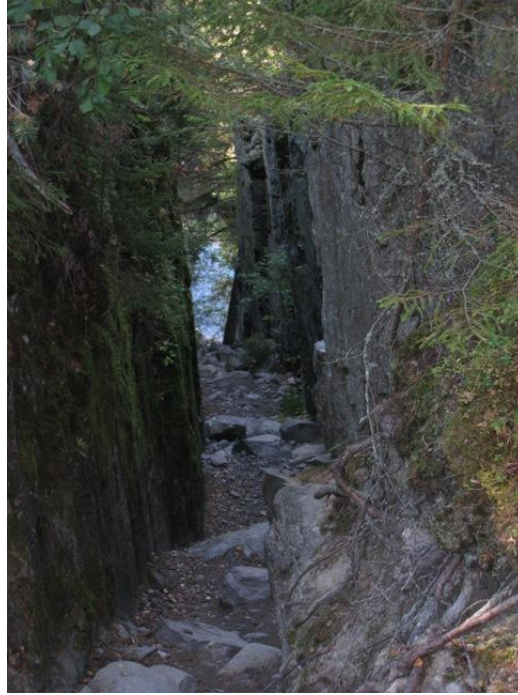
## 2.4 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin 9. ja 10. - luokkalaisista muodostuvan lisäopetusryhmän sekä heidän

erityisopettajan ja opinnonohjaajan kanssa. Nuoret olivat 14-16-vuotiaita. Opinnäytetyöprosessin aikana luokan oppilasmäärä muuttui ja oppilaiden lukumäärä vaihteli 19-20 välillä. Retkelle osallistui kuusi oppilasta ja retkiosion aineisto syntyi näiden kuuden avulla. Toteutuksen vaiheet olivat seuraavanlaisia:

- Huhtikuussa 2009 tapasin lisäopetusryhmän erityisopettajan ja retkestä päätettiin. Sovittiin, että seuraava elokuun lopussa alkava lukuvuosi aloitettaisiin retkellä. Myös retken käytännön asioista ja tavoitteista sovittiin ja alustavat tavoitteet asetettiin. Tuolloin valittiin alustavasti retkikohteeksi Helvetinjärven kansallispuisto, koska kohde oli minulle tutuin.
- Heinäkuussa 2009 selkäsairauteni meni niin pahaksi, että suunnitelmia jouduttiin muuttamaan. Puhelimesta erityisopettajan kanssa sovittiin, että retkeä siirretään myöhempään syksyyn, mutta tulisin kuitenkin ohjaamaan toisena koulupäivänä ryhmäytystä. Tuolloin oli aloitteestani puhetta, että tulevan retken tavoitteitakin voidaan lähempänä tarkastella, jos ryhmässä esiintyy tarvetta sellaiselle. Ryhmäytyspäivään liittyen joitakin käytännön asioita tarkennettiin puhelimitse ja sähköpostilla heinä-elokuun aikana.
- Ryhmäytyspäivä toteutettiin suunnitellusti 25.8.2009. Sen kesto oli noin kaksi ja puoli tuntia ja lähes koko ryhmä osallistui päivään. Ryhmäytyspäivän sisältö ei kuulu varsinaiseen tutkimussisältöön, mutta sen merkitystä sivutaan myöhemmin.
- Syyskuun toisella viikolla (vk 37/2009) sovittiin retken ajankohdaksi lokakuun alku eli 1.-2.10. Tämän seurauksena sähköpostien ja puhelimen välityksellä työnjako retken organisoimisessa hahmottui ilman etukäteissuunnitelmaa. Minä ja erityisopettaja hoidimme retkikirjeen, varusteiden hankinnan ja retkeen liittyvät käytännön valmistelut. Opettaja lähetti oppilaiden koteihin retkikirjeen (Liite 3.). Sovittiin myös, että tapaan oppilaita retkeä edeltävänä päivänä varustetarkastuksen ja retki-infon merkeissä. Kyselin sähköpostitse keväällä asetettujen tavoitteiden ajankohtaisuutta ja niitä täydennettiin.
- Sairastuin kumeinflunssaan 29.9. eli kaksi päivää ennen retkeä ja sen vuoksi en päässyt retkeä alustavaan päivään 30.9., vaan ohjeistin opettajan tekemään tarvittavat varustetarkastukset. Myös opinnonohjaaja, jonka piti lähteä mukaan, sairastui. Mukaan lähtevien oppilaidenkin määrä oli kutistunut noin kymmeneen. Nämä kaikki vaikuttivat retken viimehetken suunnitelmiin ja lopulta sovittiin, että erityisopettaja patikoi yksin oppilaiden kanssa suunnittelemani päivämatkan ja minä ajan autolla majoituspaikalle tarvittavien varusteiden kanssa odottamaan ryhmää.
- Retkiaamuna 1.10.2009 koululle saapui kuusi nuorta ja tämä oli kokoonpano, jolla retki toteutettiin. Retki kesti seuraavaan (2.10.) iltapäivään asti. Retken aluksi vaellettiin noin seitsemän tuntia ruoka- ja muine taukoineen ja ilta kului majoitteen pysäytyksen, ruoan laitton, pimeäpiilossin ja muun touhuilun merkeissä. Maastopäivän pe-

rustouhuihin kului kokemattomalla ryhmällä lähes koko valveaika. Yö nukuttiin puolijoukkueteltassa, jonka kamiinassa pidettiin tulta teltan lämmittämiseksi. Kaikkia koskevat kamiinan vahtivuorot jakaantuivat pareittain kaksituntisina. Aamu meni herätessä pakkasaamun kohmeisina ja ennen lounasta toteutettiin "soolo" -harjoite eli metsässä yksin oleminen määrätyllä alueella määrätyn ajan. Lounaan jälkeen oli leirin purku ja kotiinlähtö.



Kuva 1. Helvetinkolu Helvetinjärven kansallispuistossa.

### 3 LUONTO ELVYTTÄJÄNÄ

Ympäristöä voidaan tarkastella sen elvyttävyyden mukaan. Elvyttävällä ympäristöllä tarkoitetaan paikkoja, joissa voi vapautua stressistä ja kokea voimavarojensa lisääntyvän. (Salonen 2005.) Elvyttävä kokemus voi tarkoittaa kahta eri asiaa; 1) Tarkkaavuuden elpyminen tarkoittaa tarkkaavuutta vaativan tehtävän aiheuttamasta uupumisesta palautumista. 2) Stressistä palautuminen puolestaan tarkoittaa uhkaavan tai vahingollisen tilanteen aiheuttamasta tilasta toipumista. Elvyttävä kokemus voi toteutua monella eri tavalla ja luontoelämys on yksi elvyttävyyden muoto muiden joukossa. Luonnon vaikutukset ovat voimakkaita ja syvästi elvyttäviä, lisäksi esteettinen merkitys on suuri. (Kaplan & Kaplan 1989: 119, 178, 182, 192, 195; Salonen 2005:64.)

Kun ihmisen mieli väsy ja on uupunut, hän tarvitsee toipuakseen elvyttävää eli palauttavaa kokemusta. Uupuneen ihmisen tunnusmerkki on muun muassa se, ettei hän jaksu keskittyä tarkkaavuutta vaativiin tehtäviin. Elvyttävä kokemus syntyykin tarkkaavuuden tahattomasta kiinnittymisestä ympäristön innostaviin ja kiinnostaviin kohteisiin. Tämä tarkoittaa tilanteita, jotka eivät vaadi ihmisen huomiota, vaan huomion kiinnittäminen syntyy omaehtoisesti. Elvyttävää kokemusta ovat tutkineet psykologit Rachel ja Stephen Kaplan Yhdysvalloissa jo vuosikymmenten ajan. Elvyttävyytystutkimus (Kaplan, Kaplan & Ryan 1998: 67; ks. myös Salonen 2005: 65) on osoittanut, että:

- luontoympäristöllä on erityisen voimakas elvyttävä vaikutus
- elvyttävä vaikutus voi syntyä hyvin nopeasti
- elvyttävien elementtien ei tarvitse olla dramaattisia (esim. vesiputous)
- pelkkä näkymäkin esimerkiksi ikkunasta voi riittää elvyttävän vaikutuksen saavuttamiseksi
- elvyttävä elämys voi syntyä tahdosta riippumatta
- elvyttävää vaikutusta ei välttämättä huomaa heti.

Elpymiskokemuksen neljä elementtiä ovat: arkipäivästä irtautuminen (being away), toisen ulottuvuuden ja tilan kokemus (other worlds and the concept of extent), innostuminen (fascination) sekä yhteensopivuuden kokemus (action and compatibility).

Arkipäivästä irtautumisella tarkoitetaan tyytyväistä tietoisuuden tilaa, joka poikkeaa tavallisuudesta. Uupunut ihminen kutsuu tätä tilaa kaipuiksi "päästä pois" tai hänen "muutoksen ja levon" toivetta. Arjesta irtautuminen voi tapahtua tyypillisimmillään konkreettisesti paikkaa vaihtamalla, mutta se voi tapahtua myös mielikuva- tai käsitetasolla. Kuitenkin niin, että psyyken taso on aina kokemuksessa mukana. Esimerkiksi ikkunasta näkyvä puu, seinällä oleva maalaus tai jopa arjesta irtauttava mielikuva saattavat tarjota arjesta irtautumisen kokemuksen.

Toisen ulottuvuuden ja tilan elämyksellä tarkoitetaan yhteyden kokemista paikan tai maiseman kanssa. Tätä voisi myös kuvata uppoutumisena vallitsevaan todellisuuteen. Tällaiseen tilanteeseen vaaditaan riittävä liikkumavara, jotta voi luoda mielikuvia ja tuntea ne tarkoituksenmukaisiksi. Kokemus voi syntyä useassa eri tilanteessa ja olla tilannesidonnaista kuten autonkorjaukseen uppoutuminen, tai mielikuvissa tapahtuvaa esimerkiksi teatterissa. Syvin muoto toisen ulottuvuuden elämyksestä on, kun kokee kokemuksen ja oman maailmankatsomuksen välisen yhteyden.

Innostuminen on tärkeää elpymiselle siksi, että se irrottaa ihmisen tylsyydestä ja sallii toimimisen ilman tarkkaavaisuuden pakollista kiinnittämistä. Kilpailut, väkivalta, seksi ja monet

luonnonkohteet ovat esimerkkejä innostuksen aiheuttajista. Innostuminen irrallisena tapahtumana ei riitä yksistään elvyttävän kokemuksen syntymiseen, vaan on sellaisenaan pelkääntään viihdettä ja huvitusta. Innostuminen vaatii aina yhteyden suurempaan kokonaisuuteen ollakseen elvyttävä. Luonnolla on hyvät edellytykset innostuksen aiheuttajana, sillä se sisältää paljon innostavia kohteita. Myös luonnossa tapahtuvat prosessit, kuten kasvu, menestyminen, saalistus ja selviytyminen, innostavat ihmisiä. Monia luonnon kohteita, kuten pilviä voidaan kutsua pehmeiksi innostajiksi, sillä ne eivät vaadi suurta keskittymistä ja esteettisyyden taso on korkea.

Yhteensopivuuden kokemus on tasapainon tunnetta omien päämäärien, arvojen ja tarpeiden sekä ympäristön vaatimusten ja mahdollisuuksien välillä. Se tarkoittaa ympäristöön sopeutumista. Esimerkiksi vaikean tekstin lukeminen ja ymmärtäminen meluisassa tilassa on lähestulkoon mahdotonta, koska keskittymiskykyyn vaaditaan merkittävä psyykinen tuki. Näyttäisi myös siltä, että luonnon ja ihmisen välillä on erityinen vastaavuus, sillä toimiminen luontoympäristössä näyttäisi vievän vähemmän voimia kuin enemmän sivilisoituneessa ympäristössä. (Kaplan & Kaplan 1998: 18-22.)

Salonen (2005: 66-70) suomentaa termin fascination - lumoutuminen. Innostuminen näkyy lumoutumisena erityisesti silloin, kun kaikki elvyttävyyden tunnusmerkit täyttyvät. Tällainen lumoutumisen tajunnantila voidaan saavuttaa myös meditaation, rentoutuksen tai hypnoosin avulla (Salonen 2005: 66).

Salonen (2005: 60, 70) kuvailee Jari Hietasen (2004) tutkimusta luontoelementtien määrän vaikutuksesta elvyttävyyteen sekä havaintojen ja emootioiden välistä yhteyttä. Tutkimuksiltaan Hietanen osoittaa luontoelementtien määrän vaikuttavan rakennetussa kaupunkiympäristössä kohteen miellyttävyyteen ja elvyttävyyteen. Mitä enemmän kuvassa oli luontoelementtejä, sitä elvyttävämpi se katsojan mielestä oli (ks. myös Pretty 2007: 32). Koehenkilöt olivat myös alttiimpia havaitsemaan iloisia kasvojen piirteitä, mikäli olivat katselleet luontokuvia hetkeä aikaisemmin. Kaupunkikuvien katseleminen puolestaan aiheutti päinvastaisen reaktion. Myös Essexin yliopistossa, professori Jules Pretty (2007:32) on tehnyt tutkimuksia mielen terveyden ja luontoliikunnan välisistä yhteyksistä. Hänen tutkimustensa mukaan maaseutumiljöössä suoritettu liikunta niin sanottu vihreä harjoittelu, kohottaa psyykkistä hyvinvointia kohottamalla mielialaa ja omanarvontuntoa vähentäen samalla vihan tunnetta, masennusta, turhautumista ja jännitystä. Tulokset osoittivat, että kolme neljästä tutkimukseen osallistuvista kokivat itsensä vähemmän masentuneiksi, jännittyneiksi ja vihaisiksi vihreän harjoituksen jälkeen. Myös kaksi kolmesta raportoi yleistä kohonnutta mielialaa sekä lähes kaksi kolmesta itsetunnon nousua. British Mental Health Charity Mind:in ja Essexin yliopiston yhteisessä tutkimuksessa tutkittiin mielen terveysongelmista kärsivien kanssa metsäisen kävelyn ja kaupunkikeskuskävelyn välisiä eroja. Metsäisen kävelyn jälkeen 90 % osallistujista koki itsetun-



tonsa kohonneen ja vain viisi prosenttia alentuneen, kun kauppakeskuksessa kävelyn jälkeen luvut olivat 17 ja 44. (Pretty 2007:32.) Myös useat tutkimukset (ks. esim. Lyytinen & Vuolle 1992; Aura, Horelli & Korpela 1997) viittaavat Kaplan & Kaplanin (1974) tutkimuksiin erilaisista virkistäytymisalueiden käyttäjistä ja heidän havaintoihinsa esimerkiksi siitä, miten virkistysalueiden käyttäjät omasivat positiivisemmän minäkuvan kuin muut. Selityksiä tälle on näissä tutkimuksissa etsitty esimerkiksi siitä, että luonto ”pakottaa” suoriutumaan uusista kokemuksista, ja tämä puolestaan lisää yksilöiden oman kyvykkyyden ja voiman tunnetta.

”Järki-ihmisten” saattaa olla vaikea löytää mielenkiintoa ja tarkoitusta erilaisista harjoitteista ja peleistä, joita tarjotaan esimerkiksi ryhmäyttämismielessä eri ryhmille. Luonnossa toimimiselle löytyy yleensä selkeät ja konkreettiset syyt, kuten tulenteko ruuanlaittoa varten, minkä takia se on hyvää tekemistä kaikille erilaisten harjoitteiden ja pelien sijaan. (Kaplan & Kaplan 1989: 177-200.)

Salonen (2005: 67) muistuttaa myös, että kaikki arjesta irtautuminen ei ole elvyttävää. Esimerkiksi tiukkaan aikataulutettu loma voi olla tavallista arkea stressaavampikin. Jotta emme joutuisi uupumaan työkyvyttömiksi tai masentuneiksi, elvyttävien kokemusten tulisi olla päivittäisiä ja lähellä omaa elinympäristöä. Esimerkiksi arjesta irtautumisen tulisi tapahtua joka päivä, eikä vain kerran vuodessa lomamatkan aikana. Vaikka muutokset vaikuttavat pieniltä, vaikutukset ovat kuitenkin tutkitusti myönteisiä. (Salonen 2005.) Tulen yritystoimintani puitteissa viemään ihmisiä paikkoihin, joissa he eivät ole ennen käyneet, esimerkiksi kansallisuistoihin. Tästä voi seurata se, että osalle asiakkaista tutusta poikkeava ympäristö aiheuttaa pelkoa. Vaikka sopeutuminen luontoympäristöön on erityisen nopeaa ja tapahtuu huomattavasti nopeammin kuin muihin ympäristöihin, turvattomuuden tila estää elpymiskokemuksen. Ihminen, joka pelkää vieraassa luontoympäristössä, saattaa kuitenkin kokea lepoa ja mielen tasapainoa tutussa luontopaikassa, kuten kesämökin rantalaiturilla. (Kaplan & Kaplan 1989: 188; Kaplan ym. 1998: 31-32.)

#### 4 TAVOITTEELINEN TOIMINTA JA KOKEMUKSELLINEN OPPIMINEN

Kun lähdän maastoon, minua ohjaa kokemuksellisen oppimisen arvomaailma. Ryhmän kanssa toimin elämyspedagogisen ohjaajan tavoin. Elämyspedagogiikka pohjautuu kokemuksellisen oppimisen oppimiskäsitykseen, joka tarkoittaa Ludek Sebekin (2005) mukaan tapoja syventää kokemusta sekä oppimista. Elämyspedagogisena ohjenuorana on sosiaalinen konstruktivismi eli ihminen rakentaa henkilökohtaista maailmaansa suhteessa ympäröivään maailmaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Elämyspedagogista toimintaa toteutetaan pitkälti luontoympäristössä, mutta kaupungeissakin

järjestetään erilaisia kaupunkiseikkailuiksi nimettyjä elämyspedagogisia ohjelmia. Itse pohjaan elämyspedagogisen katsantokantani luonnolliseen seikkailuun. Luonnollinen seikkailu tarkoittaa elämyspedagogisessa viitekehyksessä seikkailua, jota ei valmistella etukäteen, vaan puitteet, joissa toimitaan, ovat itsessään seikkailulliset. Luonnollinen seikkailu pohjautuu siihen, että luonto sisältää itsessään seikkailun ja elämyksen elementit, kuten ennalta arvaamattoman sään. Tällöin tekemisessä keskitytään perusselviytymiseen: itsestä huolehtimiseen sekä perustarpeiden tyydyttämiseen eli syömiseen, nukkumiseen, lämmön ylläpitämiseen ja sosiaalisuuteen. Tämän lisäksi voidaan tehostaa ryhmäprosessia, itsetuntemuksen lisääntymistä ja muunlaista kokemuksellista oppimista tarjoamalla erilaisia harjoitteita, kuten ongelmanratkaisutehtävää, jossa ryhmän pitää sokkoina ollessaan tehdä köydestä neliö.

Elämyspedagoginen ohjaaja toimii luotsin tavoin. Hän ymmärtää, että ryhmässä itsessään on voimavarat ja keinot yhteiselle toiminnalle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi, ja ohjaajalla itsellään on ainoastaan näkemys asiasta. Ohjaajan tehtävänä on luoda puitteet ja asettaa raamit käytännön toiminnalle sekä vastata turvallisuudesta. Ohjaustyötä ei tehdä itseä varten, vaan ohjaaja on olemassa ryhmää varten. (Mäkelä 2005.) Kun ohjaajan tehtävä on olla ryhmää varten, on olennaista tietää ryhmän tavoitteet ja tarkoitus, että on mahdollista luotsata ryhmää oikeaan suuntaan.

Oma käsitykseni luonnon terapeuttisuudesta pohjaa tutkimustiedon lisäksi myös omille kokemuksille. Vaikka luonto on terapeuttinen ja elvyttävä, se ei kuitenkaan aina ole paras vaihtoehto toimintaympäristönä. Oma toimintaympäristöni on luonto ja toiminta siellä, toiselle ohjaajalle ominaisempi ympäristö on draaman maailma sisätiloissa. Olennaista kannaltani on, että luonto on paikka, joka edesauttaa ryhmää tai sen jäseniä tavoitteiden saavuttamisessa ja myös tukee yksilön hyvinvointia.

"Seikkailutoiminnassa itseisarvona ei ole se, että tekeminen on kivaa, vaan se, että tekeminen on mielekästä," toteaa Rätty (2002). Tämä kuvaa elämyspedagogiikan luonnetta. Tarkoitus ei ole tuottaa viihdettä, vaan oppimista ja sitä myötä muutosta. Muutos ei ole aina "kivaa", vaan useimmiten työlästä ja henkisesti koettelevaakin. Joka tapauksessa, jos muutokseen on sisältynyt mielekkyys eli sen funktio on kehittymistä ja itse- tai ryhmätuntemuksen lisääntymistä, seikkailutoiminta on täyttänyt tehtäviään. Näin ollen luontoympäristössä oleminen ei välttämättä aina tunnu mukavalta, mutta kokemusten tulisi olla ihmistä rakentavia. Mikäli ihmisellä ei ole halua tai motivaatiota oppia, ymmärtää tai tehdä jotakin, ei hän myöskään saavuta oppimista tai ymmärrystä asiasta (Koskijännes, Riittinen & Saarnio 2008: 7-10, 16-17).

Elämyspedagogisessa toiminnassa hyvin tärkeää osaa näyttölee kokemusten purku. Se myös erottaa toiminnan viihteestä. Suojanen (1992: 41) sanoo reflektoinnin olevan Carrin ja McTaggartin (1988: 11-13) mukaan toiminnan mieliin palauttamisen lisäksi aktiivinen vaihe prosessia

ja sen tarkoituksena on selittää toimintaa ja ongelmia pohtimalla koetun merkityksiä. Reflektointi tapahtuu useimmiten keskustelemalla, mutta se voi myös tapahtua monella muulla tavalla ja tapa tulee sovittaa ryhmän näköiseksi. Esimerkiksi huonosti kommunikoivaa ryhmää on turha yrittää saada puhumaan, vaan tapa voi olla esimerkiksi elekielellä vastaamista suoriin kysymyksiin. Oma purun ohjaamistapani vaihtelee, mutta pidän tärkeänä purkutilanteen, kuten yleensäkin osallistumisen, vapaaehtoisuutta.

Lisäopetusryhmälle suunnatun toiminnan tavoitteita olivat ryhmän kiinteyden lisääntyminen, erilaisuuden hyväksyminen, itsetuntemuksen ja itseluottamuksen kasvu sekä omien rajojen tunnistaminen. Tavoitteena oli myös, että opettajat ja oppilaat oppisivat nopeammin ja paremmin tuntemaan toisiaan. Tämä voidaan nähdä osaksi ryhmän kiinteytymisprosessia. Seuraavaksi avaan teorian valossa hieman sitä, mitä tavoitteet tarkoittavat.

### Ryhmän kiinteyden ja ryhmäyttäminen

”Yksilön elämä saa merkityksen muiden ihmisten kautta ja siksi olemme riippuvaisia muista ihmisistä”, sanoo psykologi Aku Kopakkala (2005: 16), mikä tarkoittaa, että tarvitsemme itsesäätelyämme muiden tukea, arvostusta, rakkautta ja pätevyyden tunnetta. ”Ilman yhteisön hyväksyntää ja hyväksytyä roolia, koemme itsemme arvottomiksi,” Kopakkala kuvaa.

Uuden ryhmän syntyessä ja tavatessa ensimmäistä kertaa, alkaa ryhmäprosessiksi kutsuttu tapahtumaketju. Ryhmän kehittyessä sen kiinteyden eli koheesio lisääntyy. Kiinteydellä selvimmän ymmärretään ryhmän jäsenten halu kuulua ryhmään. Riittävä kiinteyden on edellytys sille, että ryhmä voi luoda omaa kulttuuriaan. Niemistö kuvailee myös Shawn (1980) tutkimuksia, jotka ovat osoittaneet, että ryhmän kiinteyden lisääntyessä kommunikaatio lisääntyy ja kehityttyä sekä ihmiset ovat tyytyväisempiä kuin pienen kiinteyden ryhmässä. Kyseiset tutkimukset ovat myös osoittaneet, että yhteistyö ja sen tehokkuus paranee, jos ryhmässä on suuri koheesio. (Niemistö 1999: 169-171.) Ryhmän kiinteyden ei välttämättä tarkoita ryhmän jäsenten kokemaa kiintymystä toisiaan kohtaan, vaan tehtäväkeskeisissä ryhmässä tarkoituksenmukaista yhteisyyttä (Jauhiainen ja Eskola 1994: 130).

Kiinteyden on sekä subjektiivinen kokemus että ulkoapäin havainnoitavissa oleva ilmiö. Kiinteyden subjektiivisena kokemuksena voi pohjautua henkilökohtaiseen todellisuuteen, jolloin se ei välttämättä ole nähtävissä ulkoapäin. Kiinteyttä ryhmässä voidaan havaita myös ulkopuolelta ilman, että ryhmäläinen tiedostaa tai kokee sitä. Mielenkiintoisen tästä tekee se, ovatko ulkopuolisen havainnoijan kokemukset samansuuntaisia subjektin kokemusten kanssa, tai mikä on näiden välinen suhde. Kun elää ryhmätodellisuutta, eli elää intensiivisesti kuulumansa ryhmän sisällä, ei välttämättä huomaa kiinteyden muutoksia siten kuin ne ulkopuolelta katsottuna näyttävät. Olennaista kiinteyden kokemisessa on kuitenkin ryhmäläisen subjektiiv-

vinen tunne siitä, lisääntyikö yhteishenki ryhmän sisällä, ja vaikuttiko se hänen omaan hyvinvointiinsa.

Pretty (2007: 32) toteaa tutkimustensa pohjalta näyttävän siltä, että yhdessä liikkuminen lisää sosiaalista verkottumista ja yhteyttä. Myös erityisnuorisotekijä Jarkko Riikonen (2006) puhuu luontoretkien yhteydessä ryhmäyttämistä. Hän sanoo luontoelämyksillä olevan vahvasti ryhmää kiinteyttävän vaikutuksen. ”Ryhmä, joka on yhdessä hiihtänyt viikon maastossa, kokien yhdessä kaikki hienot ja huonot hetket, on varmasti vahvempi jatkossa”, hän toteaa.

Aloittavaan ryhmään kuuluvat paineet hyväksytyksi tulemisesta ja porukkaan kuulumisesta (Niemistö 1999: 160). Näitä paineita voidaan helpottaa nopeuttamalla ryhmäläisten keskinäistä tutustumista. Ryhmäytymistä voidaan vauhdittaa erilaisten leikkien ja harjoitteiden avulla. Ryhmäytymisestä voidaan puhua myös aina, kun ryhmän kiinteys lisääntyy. Ryhmäyttäjän on kuitenkin tunnettava ryhmän kehitysvaiheet ja ryhmäyttämisen periaatteet, hyödyt ja vaarat ennen toimimista, sillä huonosti hoidettu ryhmäyttäminen voi pahimmillaan johtaa kiinteyden vähenemiseen ja ryhmän hajoamiseen (Kopakkala 2005: 88-95).

Osa ryhmäytymisen tuloksista voi näkyä välittömästi ryhmäyttävää toimintaa toteutettaessa ja osa vasta myöhemmin. Tavoitteena kuitenkin ovat pitkäkestoisemmat vaikutukset ryhmän rakenteissa. Tarkoitus ei ole tehdä taikatemppuja, vaan helpottaa aloittavan ryhmän paineita sekä sysätä ryhmän toimintaa rakentavaan suuntaan heti alusta alkaen. Ryhmäytyksen tavoitteisiin pääsyä saattaa olla hyvin vaikea arvioida, sillä jokainen ryhmä on erilainen ja luonnollisestikin tapahtuva ryhmäytyminen on välttämätön osa ryhmädynamiikkaa. Voidaanko siis sanoa, että hyvän ryhmäytyksen avulla syntyi hyvin toimiva ryhmä, vai olisiko kenties ryhmästä ilman ryhmäytystäkin tullut hyvä? Ja toisinpäin: kehno ryhmän yhteistoimintako on kehnon ryhmäyttämisen seurausta?

Nuoren itsetunto, itseluottamus, omien rajojen tunnistaminen sekä erilaisuuden hyväksyminen

Toimiva itsetunto edistää kasvua tasapainoiseksi ihmiseksi. Lapsen kasvaessa hänen minäkuvansa kehittyy ja muovautuu. Oikein tuettuna jokaisesta ihmisestä voi kasvaa itseään arvostava, itsensä kanssa toimeentuleva ja tyytyväinen yksilö. Itsetunto on kuin puunrunko, joka kannattelee ihmistä elämän tuiskuissa ja tuulissa. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, pääsee helpommin elämässä eteenpäin, suhtautuu luottavaisesti itseensä, ympäristöönsä ja tulevaisuuteensa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008: 8, 15.)

Ihmisen elämän alku on herkkä vaikutteille. Lasten ja nuorten kanssa touhuttaessa ollaan tekemisissä todella vaikuttavien vuosien kanssa. Kasvattajat vahvistavat jo läsnäolollaan lastensa

minäkuvaa ja itsetuntoa. Itsetuntotyö onkin osa kasvatustehtävää. Kun arki ja yhdessäolo tuntuvat hyvältä, suunta on oikea. Lasta ei kuitenkaan tarvitse suojata haasteilta, sinnittelyltä ja ponnisteluilta. Välillä tulee vastoinkäymisiä ja pettymyksiä, jotka enimmäkseen vahvistavat, mikäli lapsi ei jää yksin niiden kanssa. Itsetunto on myös muuttuva rakennelma ihmisessä. Eri tilanteet, kuten kehityskriisit, elämäntilanteet tai hormonit rakentavat ja murentavat itsetuntoa. (Cacciatore ym. 2008: 8, 41, 43-47.) Omat rajat muodostuvat fyysisistä ja henkisistä rajoista suhteessa ympäristöön. Kaikilla ihmisillä on rajansa, koskemattomuutensa ja yksityisyytensä ja näistä muodostuu itsehallinta (Cacciatore ym. 2008: 196-197).

”Hyväksyminen tarkoittaa sitä, että ihminen päättää nähdä, kokea ja sietää sekä sisäistä, että ulkoista todellisuutta pakenematta, vääristämättä tai tuomitsematta sitä sekä toimia tämän todellisuuden pohjalta tehokkaasti sekä omien arvojensa ja tavoitteidensa suuntaisesti,” toteaa psykologi Anna Käver (2005: 27-28). Suvaitsevaisuus ja hyvä tasapaino itsensä kanssa kulkevat käsi kädessä. Silloin kun on tasapainossa itsensä kanssa, ei ole tarvetta alistaa muita ja kilpailu toisten kanssa vähenee (Cacciatore ym. 2008: 15).

## 5 RETKIPALVELUTUOTEKOKONAISUUS

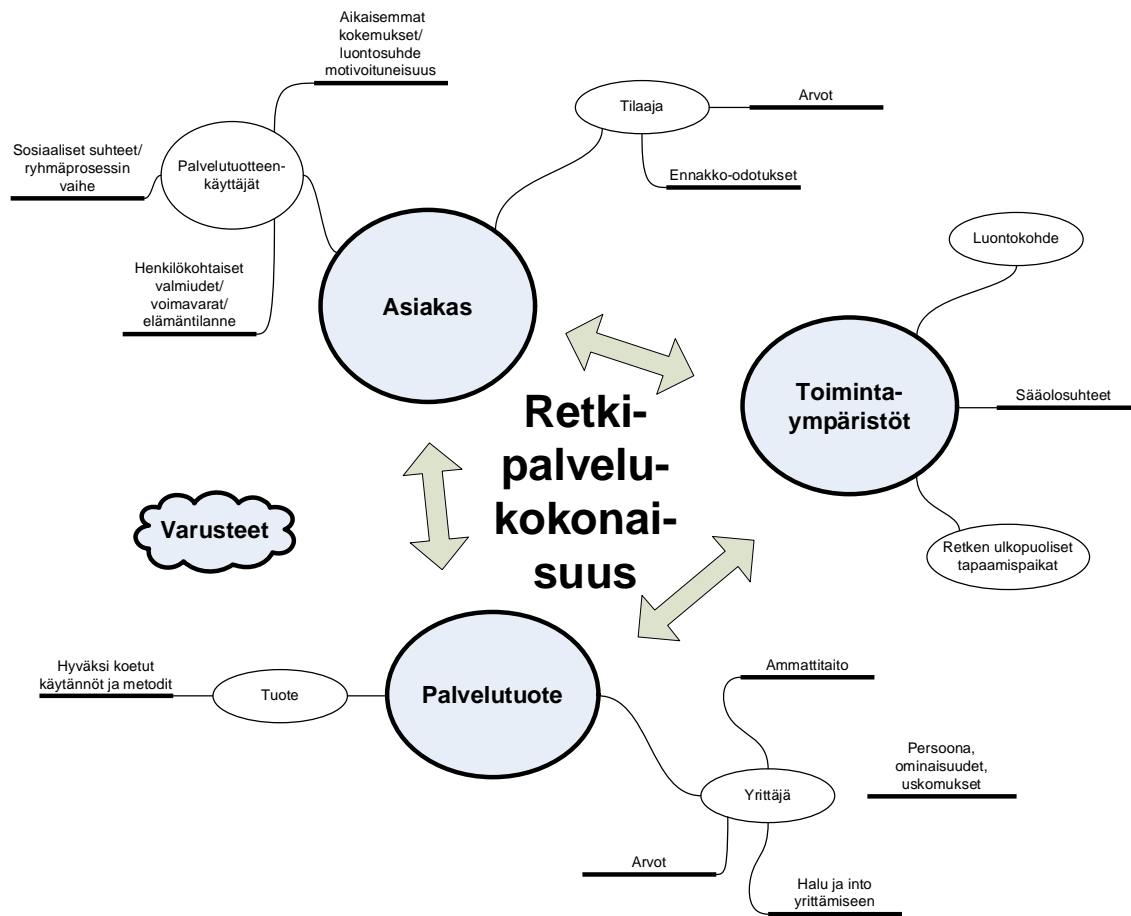
Yritykseni tuottaa luontokuntoutusta. Haluan edesauttaa parantamaan ihmisten suhdetta luontoon ja tarjota mahdollisuutta elvyttävään luontokokemukseen. Tarjoan ammattilaisohjausta ja opastusta luonnossa liikkumiseen liittyvissä taidoissa ja tiedoissa, sekä tarjoan mahdollisuuden kokemukselliseen oppimiseen itsestä ja luontoympäristöstä. Kukin yksilö poimii tarjotuista mahdollisuuksista itselleen merkitykselliset asiat, olivat ne sitten oivalluksia tai käytännön taitoja.

Retkipalvelutuote koostuu vähintään kahdesta tapaamisesta. Ensimmäisessä vaiheessa käyn tapaamassa palvelutuotteen käyttäjiä heidän ympäristössään ja esittelen retkeä ja sen mahdollisuuksia. Tarkoituksena on käsitellä maasto-osiosta niin, että jokainen osallistuva saa äänensä kuuluviin. Jokaisella on mahdollisuus kertoa motivaatiostaan, peloistaan ja odotuksistaan ja minulla on mahdollisuus aistia ja kuulla, kenen kanssa olen toimimassa. Saan myös mahdollisuuden muodostaa käsityksen siitä, mikä olisi juuri tälle ryhmälle parasta. Vasta tämän tapaamisen jälkeen muodostan retkirungon. Tällaisella etukäteistapaamisella näen kahdenlaisen merkityksen: 1.) turvallisuuden tunteen lisäämisen lähtevien keskuudessa sekä 2.) retkeen sitouttamisen. Turvallisuuden tunnetta lisää muun muassa se, että ensin tutustutaan asiakkaille tutussa ympäristössä, ja ainoastaan minä ohjaajana olen vieras. Tämän seurauksena maastoon lähtiessä uutta on vain toimintaympäristö. Sitoutuminen toimintaan lisääntyä vaikutusmahdollisuuksien myötä.

Oman käsitykseni mukaan luontoretken on tärkeää kestää vähintään yhden yön yli. Tämä perustuu siihen, että vasta kun ihminen joutuu olemaan kauemmin oudossa "selviytymistilanteessa", hän joutuu ottamaan vastuuta itsestään ja toisista. Esimerkiksi kun verrataan kahdeksan tunnin luontoretkeä yön yli kestävään retkeen, ero on suuri. Kahdeksassa tunnissa ehditään kävellä jokin luontopolku, johon mukaan tarvitaan ruokailu- ja kahvinkeittovarusteet sekä mahdollisesti lämmintä ja sateen pitävää vaatetta. Tämä tarkoittaa, että ryhmä selviää pikkureppujen avulla. Yleensä reitin on kustannussyistä suunnitellut ohjaaja, ja hän johtaa päivän alusta loppuun, jolloin asiakkaiden mahdollisuus vaikuttaa retkeen, on hyvin pieni. Ruoanlaittutilanteessa syntyy pienryhmätilanteita, olettaen, että ruoanlaitto tapahtuu retkeittäimillä eikä eväitä syöden. Tämä on oikein antoisa tilanne. Kuitenkin jos joukosta löytyy joku, joka kapinoi yleisesti toimintaa tai ryhmää vastaan, hän todennäköisesti tuntee sen tyhjässä mahassaan, mutta selviää päivästä ruokaa syömättäkin. Pitkän retken seurauksena ryhmätoiminta ja itsestä huolehtiminen korostuvat. Reppuun pitää suunnitelmallisesti pakata myös yöpymisvarusteet. Selviytyminen maastossa vaatii jokaiselta oman panostuksen vähintään itseä kohtaan, mutta useimmiten myös muiden huomioimisen. Kun ruoanlaittojen määrät lisääntyvät, keittimen käyttö helpottuu ja ohjaajan rooli pienenee sen käytön neuvomisessa. Samanaikaisesti kun vastuu omasta selviytymisestä siirtyy enemmän ohjattavalle itselleen, hänen itsetunto ja kyvykkyyden tunto nousevat.

Retkeen kuuluu myös olennaisesti kaari, jossa toiminta suunnitellaan, toteutetaan ja toimintaa pohditaan, sekä lopuksi päästään selviytyneinä takaisin kotiin. Jo 1940-luvulla Kurt Hahnin perustama elämyspedagoginen järjestö, Outward Bound, piti retkeä tärkeänä prosessina sen muutoksia aikaansaavan vaikutuksen vuoksi (Telemäki 1998).

Retkipalvelukokonaisuus koostuu 1) retkipalvelutuotteesta, 2) toimintaympäristöistä sekä tietenkin 3) asiakkaista. Seuraava kaaviokuva (Kaavio 1.) ilmentää luomaani retkipalvelukokonaisuutta yrittäjän kannalta katsottuna.



Kaavio 1. Retkipalvelukokonaisuus yrittäjän näkökulmasta.

Asiakkaitani ovat sekä palvelutuotteenkäyttäjät eli toimintaan osallistuvat henkilöt että palvelun tilaaja. Tilaaja ei välttämättä osallistu toimintaan lainkaan tai osallistuessaan hänellä on usein jokin erityisrooli muihin osallistujiin nähden. Tämä rooli voi olla esimerkiksi ohjaavan aikuisen rooli. Tässä palveluprosessissa tilaajana oli luokan erityisopettaja sekä opinnohjaaja.

Kun tilaaja tilaa minulta tuotteen, hänellä on tietyt *ennakko-odotukset* ja *toiveet* palvelutuotteesta. Näitä voivat olla esimerkiksi odotus siitä, että retkipalveluprosessin aikana työyhteisön ilmapiiri muuttuisi myönteiseen suuntaan. Tilauksen perustana on *arvomaailma*, joka määrittelee päätöksenteon. Palvelutuotteenkäyttäjät itse ei useinkaan ole valinnut palvelua. Tällöin *palveluun suhtautuminen* eli *motivaatio* osallistumiseen vaihtelee suuresti. Se, millaisia *kokemuksia* luonnossa liikkumisesta ihmisellä on, vaikuttaa myös asenteisiin. Mikäli kokemukset ovat positiivisia, todennäköisesti retki otetaan vastaan myönteisesti. Jos taas kokemukset ovat huonoja, tai niitä ei ole, retki saattaa herättää osallistujassa negatiivisia tunteita tai jopa pelkoa. *Henkilökohtaiset valmiudet ja voimavarat* retkipalveluprosessin aika-

na vaikuttavat eniten siihen, minkälaisia kokemuksia yksilö saa retkipalvelutuotteen seurauksena. Huomioitavaa on myös se, että voimavarat saattavat vaihdella *elämäntilanteiden* mukaan. Näin ollen prosessin aikana voimavarataso kunkin yksilön kohdalla saattaa vaihdella huomattavastikin. Koska maastoon lähdetään ja siellä toimitaan ryhmänä, *ryhmän sosiaaliset suhteet ja ryhmäprosessin vaihe* vaikuttavat olennaisesti retkiprosessiin.

Retkipalveluprosessissa olennaista ovat myös toimintaympäristöt, ja erityisesti *luontokohde*, johon retki suuntautuu. Kohteen valintaan vaikuttavia seikkoja ovat sijainti, tarkoituksenmukaisuus, ajankohta ja varustelutaso. Tarkoituksenmukaisuus tarkoittaa esimerkiksi sitä, että viikon vaelluksella mennään sellaiseen paikkaan, jossa on mahdollisuus kulkea pitkiä matkoja. Varustelutaso tarkoittaa esimerkiksi retkeilyreitistöjä, laavuja sekä mökkimajoitusmahdollisuuksia. *Säätilaan* ei voi vaikuttaa. Tällöin tärkeäksi muodostuu se, että *varusteet* ovat tarkoituksenmukaiset.

Yrittämisen lähtökohta on *halu ja tahto* toimia *yrittäjänä* ja tämän tulee näkyä myös asiakkaalle. Tämä voi tuntua itsestäänselvyydelle, kun kyseessä on elannonhankkimiskeino, johon on vapaaehtoisesti ryhdytty. Kuitenkin yrittäjä saattaa väsyä töihinsä samoin kuin muutkin työntekijät. Tavallisia yrittäjäpersoonaan liitettäviä *ominaisuuksia* ovat muun muassa into ja luottamus omaan ammattitaitoon ja ideaan, voimakas halu onnistua ja päteä, itsenäisyys ja oma-aloitteisuus sekä epävarmuuden sieto (Holopainen & Levonen 2008: 5, 17-18). Erityisen tärkeää on tunnistaa omat heikot alueet, koska ne ovat heikkous myös yrityksen menestymisessä. Aikaisemmin olen kertonut, että luontoretkien toimintamenetelminä käytän luonnollista seikkailua ja elämyspedagogiikkaa. Palveluprosessi koostuu useista vaiheista, jotka olen yhdessä tilaajan kanssa sopinut. Näiden *hyväksi koettujen käytäntöjen ja menetelmävalintojen* taustalla on oma *arvomaailmani*. Se, minkälaisen vaikutelman asiakas saa tuotteesta, syntyy *persoonani* välityksellä. Jos tapani olla, ohjata ja kohdata asiakkaitani, ovat ristiriidassa asiakkaan vuorovaikutustapojen kanssa, yhteistyö on hankalaa. *Tietotaitoni*, jolle yritys-ideani pohjaa, tulee olla sellainen, että asiakas kokee saavansa ammattilaispalvelua. Tähän osa-alueeseen voin vaikuttaa esimerkiksi lisää kouluttautumalla. Persoonani kaikkiin puoliin en kuitenkaan voi vaikuttaa vaan toimin omissa rajoissani.

## 6 MINKÄLAISIA ELVYTTÄVIÄ VAIKUTUKSIA RETKELLÄ OLI NUORIIN?

Olen kirjannut Retken Helvetinjärvelle kertomuksenomaiseen muotoon, minkä tehtävä on kuvata saatua havainto- ja haastatteluaineistoa, ja toisaalta välittää tunnelmaa retken ajalta ja sen jälkeen. Yritettäessä kuvata elvyttävää kokemusta, tärkeää on ymmärtää kokonaisuus, jossa toimittiin, sillä elvyttävä kokemus on kokonaisuus (Kaplan & Kaplan 1989: 175-200). Kertomus sisältää käytännön raameja, joissa toimittiin ja koostuu minun havaintopäiväkirjasta



siltä osin kuin olin retkellä mukana ja luokan opettajan havainnoista retken alkutaipaleella. Tarinaan on myös sisällytetty haastatteluaineistoa. Erityisesti retken jälkeiset tunnelmat ovat haastattelun pohjalta kirjattu. Tarinassa käytän itsestäni nimitystä retken opas.

## 6.1 Tarinaa retken varrelta

Lähtöamuna koululla on kuusi nuorta ja opettaja. Maa on valkoinen kuurasta ja aurinko yrittää siivilöidä sumun läpi säteitään. Matkalla Helvetinjärven kansallispuistoon retkelle lähtijät tapaavat puolikuntoisen retken oppaan ja raskaimmat varustukset, kuten puolijoukkueteltoa, jätetään hänen autoonsa leiripaikalle tuotavaksi. Tunnelma on odottava ja jännittynyt. Kun bussikuski jättää porukan keskelle korpea, epäusko on valata retkeläisten mielet.

Tavaroita on kannettavana kaikki henkilökohtaiset varusteet mukaan lukien makuupussi ja makuualusta. Päiväpatikka sujuu hienosti. Nuoret ihmettelevät ja ihastelevat ympäröivää luontoa ja maisemaa: "Hei kato, vähänkö siisti, mikä kasvi/sieni toi on!" "Ihan outo, kato tätä!" "Vähän makeet kalliot!" Aamu on kaunis ja auringonpaisteinen, mutta kosteudesta kolea. Kun vaeltajat tulevat kansallispuiston päänähtävyydelle, Helvetinkolulle eli jyrkkien kallioiden ympäröimälle rotkojärvelle, ihastus on suuri. Kuitenkin nuorten myöhemmin kuullessa nimenomaisen rotkon olevan kansallispuiston hienoin nähtävyys, siitä tulee "matalampi kuin meidän lähellä oleva kallio". Loppupätkä kävelyistä onkin helpompaa ja sujuvampaa. Retken opas kuulee ryhmää leiripaikalla odotellessaan kiljuntaa ja erilaisia epämääräisiä huuteluita. Hän päättää tarkistaa onko huu-tajilla joku hätänä ja löytää kaksi etumatkaan lähtenyt vaeltajaa levottomina polku-jen risteyksestä. Koska oikeasta polusta ei ollut tietoa, parivaljakko jäi odottamaan perässä tulevia. Hiljaisuuden käytyä heille liian painostavaksi, äänten pitäminen oli hel-pottanut.

Kun kaikki ovat päässeet perille, kommentit matkan pituudesta kuuluvat: "Mä en tuu enää koskaan kävelemään näin paljon" ja "Oli ihan sopiva" sekä "No, saihan siinä kävellä." Tunnelma on hyvä ja huojentunut perille pääsyn johdosta. Iltapäivän ja illan puuhasteluiden aikana teltta nousee yhteisvoimin joidenkin epäilyksistä huolimatta pys-tyyn, ruuaksi syödään nuudeleita ja iltapalalla lettuja ja makkaraa. Väliillä aikuiset pii-lottavat kirvestä vähän liian innokkailta kirveen käyttäjiltä, ja osa nuorista purkaa energiaa myös omaehtosiin kävelylenkkeihin lähiympäristöön. Retkeläisten menemises-sä ja tulemisessa on aistittavissa kaverusten välistä yhteisymmärrystä ja naureskelu ja kikerrys kuuluvat nuotion ääressä istuskelevienkin korviin. Kysymyksiä satelee silloin tällöin aikuisille: "Mitä tänään vielä tehdään? Mistä on kuljettu? Kuinka pitkä matka se

oli? Mitä huomenna tehdään? Mistä meitä tullaan hakemaan? Voitko sä jo kertoa, mitä tänään tullaan tekemään!” Lähiseutua tutkailleet kommentoivat takaisin tullessaan: ”Vähän siellä oli siisti käydä. Mitä ne laudat ja muut rakennustarvikkeet oikein on?” Yhdessä tullaan siihen tulokseen, että jotakin puurakenteita kansallispuiston tarpeisiin. Eikä mitään erityisen ihmeellistä ole tutkimusretkellä tapahtunut: ”Ei siellä mitään ihmeellistä ollut. Poltettiin tupakkaa ja puhuttiin paskaa, mut se oli just siistii.”

Illan pimetessä retken opas ohjaa viestityyppisen leikin rannalla ja sen jälkeen leikkiä on pimeäpiilosta monta kierrosta nuorten aloitteesta. Muu aika menee oleskellessa, ihmetellessä ja perustarpeiden kuten nälän ja kylmyyden tyydyttämisessä. Eräs retkeilijöistä ei halua osallistua pimeäpiilossiin, koska hän sanoo paniikkikohtauksen voivan ylittää pimeässä. Hän istuu nuotion loimussa leikin ajan. Tuleen tuijottelua on havaittavissa muutenkin. Tuli tuntuu vangitsevan katseita välillä useiksi minuuteiksi. Keskustelu liikkuu päivän tapahtumissa ja ruoka on yksi lempiaiheista. Aikuisten valitsema ruoka on joko vääränmerkkistä tai muuten vain pahanmakuista. Keskusteluaihe taitaa sisältää aimo annoksen huumoria, sillä ruokaa uppoo kuitenkin kiitettävästi ja kehuviakin kommentteja kuuluu. Välillä keskustelu sivuaa kotiseudun nuorisonviettopaikkoja ja äidistäänkin jotkut jotain mainitsevat. Eräs kommentti nuotiopiiristä kuuluu: ”Kyllä mä täällä mieluummin nyt oon kuin kotona.” Joku kyselee opettajalta, mitä tämä tekisi, ”jos jotain ihan oikeesti tosi paljon ahdistais, eikä se tosiaankaan vois olla täällä?” Nuori saa vastaukseksi, että siinä tapauksessa vanhemman tai huoltajan pitäisi tulla hakemaan, tai nuori vietäisi pois autolla.

Puolen yön lähestyessä alkaa keskustelu yöllisistä kamiinan vahtivuoroista. Jokaiselle ”kipinämikkoparille” lankeaa kahden tunnin valvominen ja puiden kamiinapesään laitto. Enää ei muisteta telttaan liittyneitä kommentteja pystytyksen tuoksinasta: ”Eikö tässä ole lattiaa? Hyi! Kaikki ötökähän pääsee sit sisään.” Nyt on tähdellisempääkin keskusteltavaa. Telttaan mentyä ainakin ensimmäinen ”kipinämikkopari” tuntuu ajattelevan niin, kun keskustelu käy kuumana. Koko telttakunta valvoo ensimmäiset kaksi tuntia odottaen hetkeä, jolloin voisi hiljaisuudessa nukahtaa. Yöllä kuuluukin kommentti: ”Mä en enää koskaan lähde tällaiselle retkelle.” Tosin samainen nuori edellisenä päivänä on kysynyt: ”Tuleeko näitä tällasia retkiä vielä lisää meillä?” Ja perusteluna on se, että tällaisella retkellä on paljon mieluummin kuin koulussa.

Aamulla on pari astetta pakkasta ja järveltä tullut usva on kietonut maiseman kostealla harsollaan. Aamuhäätäminen tekee tiukkaa. Kuuluu muminaa ja mutinaa sekä vastalauseita. Kylmyyttä valittaa lähes jokainen. ”Miksei täällä voitu pitää tota pönttöä (kamiinaa) kuumana nyt aamulla?” kysyy jo tuntia aikaisemmin lämpimässä tellassa herätelty retkeläinen. Aamupalalla porukka istuu kohmettuneina ja kylmissään. Väsymys on käsin

kosketeltavaa. Nuoret istuvat tai seisovat ja tuijottavat tuleen. Aamupalan valmistaminenkin tuntuu osalle vaikealta. Valitusääniä ja ääntelyitä vajaista yöunista ja kylmyydestä kuuluu.

Lopulta, kun aurinko alkaa nousta ja usva hälvetä, retken opas ohjeistaa nuoret valmistautumaan "soolo"-harjoitteeseen. Tehtävässä kukin on yksin metsässä määrätyllä alalla määrätyn ajan. Tämän ryhmän kanssa aika on 30 minuuttia. Vastustusta kuuluu. Opas vie ensin kolme nuorta paikoilleen ja sillä aikaa kolme jäljelle jäänyttä ovat päättäneet olla osallistumatta ja lähteneet omille teilleen. Retkioppaan palatessa kolmen osallistuneen läheisyyteen, hän huomaa erään nuoren menneen toisen luo. Vinkkauksesta tämä vaihtaa omalle paikalleen ja sanoo mennessään kysyttäessä, ettei ahdistuksen takia ollut vaihtanut paikkaa. Aurinko lämmittää ja maisema on erityisen kaunis aamuinen järvi, josta viimeiset usvalonkerot karkaavat.

Retken opas hakee tehtävään osallistuneet pois paikoiltaan ja kysyy ahdistiko harjoite tai tuntuiko se liian pitkältä. Kaikki kieltävät ahdistuksen, mutta yhdellä aika oli tuntunut hieman pitkältä. Lopuksi kaikki osallistuneet nuoret täyttävät narratiivisten lauseiden lomakkeen. "Soolo"-tehtävän luontopaikalta palattua nuotiopaikalla käydään seuraava keskustelu kahden osallistuneen kesken:

"Mikä ton soolon tarkoitus oikein on?" kysyy henkilö, joka kävi toisen luona harjoitteen aikana. Kysymystä seuraa ripeä vastaus: "Rauhoittua ja oppia olemaan hiljaa ja yksin ja nauttia luonnosta."

"No, mä en kai sit vielä osaa, kun tulin sunkin luo," vastaa kysyjä hihitellen.

Opettaja ojentaa ja toruu nuoria, jotka eivät osallistuneet "soolo"-harjoitteeseen. Retkiopas sanoo, että hänen käsityksensä mukaan osallistuminen olisi ollut antoisa valinta, mutta hän ei ole vihainen tehdystä ratkaisusta. Pois jääneet haluavat osallistua narratiivisten lauseiden täyttämiseen ja näin tapahtuu. Ilmapiiri tehtävään osallistumattomien keskuudessa ei kuitenkaan ole yhtä rento ja vapautunut kuin aikaisemmin retkellä.

Loppua kohden aikataulut kiristyvät ja lounasevästely on kiireistä, samoin teltan purku ja varusteiden pakkaus. Retken opas pyytää palautetta suullisesti, ja koottuna palaute ja tunnelmat ovat seuraavanlaiset: "Eilinen oli kyl kiva ja oli mukava kävellä, mutta nyt on mielessä vaan kylmä. Vaikka on ollu ihan kivaa, on kiva lähteä kotiin."

Retken jälkeinen viikko koulussa on aivan erilainen kuin tavallisesti. Nuorten keskuudessa lentelevät mieliin jääneet sanonnat ja vain sisäpiiri tietää niiden merkityksen. "Varo peuraa!" on yksi mieluisimmista. Retken opas on jäänyt retkeltä mieleen ja hä-

nelle makuupussin muodon mukaan annettu lempinimi "toukka" vilahtelee vähän väliä keskusteluissa. Retkelle osallistuneet nuoret ovat ylpeitä osallistumisestaan. Sekä opettajan suhde oppilaisiin että oppilaiden keskinäinen suhde on muuttunut normaalia myönteisemmäksi. Retkellä olleiden kesken vallitsee sellainen ilmapiiri, että esimerkiksi sairastumisen takia retkeltä pois jäänyt opinnonohjaaja kokee olevansa ulkopuolinen. Oppilaat opiskelevat innokkaasti, ovat ystävällisiä toisilleen ja puhaltavat yhteen hiileen. Vaihto hetkeksi kouluympäristöstä luontoympäristöön on selvästi tehnyt hyvää.

## 6.2 Narratiivisten lomakkeiden anti

"Soolo" -harjoitteen jälkeen täytetyn narratiivisen lomakkeen täyttivät kaikki kuusi retkeläistä, mutta kaikki nuoret eivät kirjoittaneet kaikkiin kohtiin, koska se oli vapaaehtoista. Seuraavaksi olen tiivistänyt lomakkeen vastaukset ja alkuperäiset vastaukset löytyvät liitteenä (Liite 2.) olevasta lomakkeesta.

Neljä nuorta kuvasi retkeä positiivisilla adjektiiveilla, kuten "mukava" ja "antoinen", yksi kuvasi retken olevan uusi kokemus. Lähestulkoon kaikki mainitsivat jossakin lomakkeen kohdassa kylmyyden ja huonosti nukutun yön. Stressin aiheeksi nousi myös se, että aamun herätys oli vaikea.

Luontoympäristön merkityksestä kaksi sanoi, ettei se juurikaan merkitse, mutta näistäkin toinen jatkoi, että viihtyy kuitenkin hyvin luonnossa. Yksi kertoi luonnon merkitsevän paljon. Mielipaikakseen kaksi laski metsän, ja yksi "sen rotkon". Mielipaikkakäsitteen (jota ei avattu nuorille missään vaiheessa), mukaan mielipaikka on paikka, johon mennään lepäämään ja rentoutumaan (Salonen 2005). "Rotko" -vastauksen oletan tarkoittavan retken aikaista mieluisinta paikkaa. Kaksi määritteli kodin mielipaikakseen.

Kahdessa vastauksessa myös rauha ja hiljaisuus miellettiin merkityksellisiksi luontoympäristössä. "Soolo"-tehtävään osallistuneista kaksi mainitsi huomanneensa hiljaisuuden, ja toinen heistä liitti siihen kauneuden ja rentouttavuuden. Retkellä oli saanut olla "oma itsensä", harjoittaa selviytymistaitoja, rauhoittua, tutustua paremmin muihin ja tehdä kaikkea kivaa.

Arkipäivästä irrottautumisesta mainitsi yksi nuorista: "Retki Helvetinjärven kansallispuistoon on ollut minulle ihan kivaa vaihtelua arjesta" ja lomakkeen lopussa minua kiitettiin "arjen vapautuksesta". Eräs nuorista sanoi ajan kuluneen nopeasti "soolon" aikana, kun toinen koki ajan hieman pitkäksi. Ajan nopeasta kulumisesta puhutaan yleensä silloin, kun tehdään jotain oikein keskittyneenä, ja tekeminen on mielekästä. Toisaalta hitaasta ajan kulumisesta puhutaan silloin, kun ajatukset harhailevat ja on vaikea keskittyä. Retken aikaiset ajatukset olivat

yhdellä nuorella olleet retken ympärillä, ja kaksi sanoi niiden olleen kotona tai omassa sängyssä. Retken lopussa tuntemuksia kuvattiin hyväksi ja mukavaksi, mutta kuitenkin tuntui hyvältä myös lähteä kotiin.

### 6.3 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä oli: Minkälaisia elpymisen tai muutoksen merkkejä on havaittavissa luontoretkelle osallistuneissa nuorissa? Elpyminen määriteltiin Kaplan ja Kaplanin (1989) mukaan koostuvan neljästä eri osa-alueesta, joita ovat arkipäivästä irtautuminen, innostuminen, toisen ulottuvuuden ja tilan kokemus sekä yhteensopivuuden kokemus. Seuraavaksi tarkastelen tutkimustuloksia näistä lähtökohdista.

Arkipäivästä irtaantuminen tapahtui konkreettisesti siirtymällä tavallisuudesta poikkeavaan ympäristöön (Kaplan & Kaplan 1989: 189). Myös merkkejä siitä, että arjen kuviot eivät siirtyneet metsään mukana, oli havaittavissa. Retken aikana puheenaiheet ainoastaan sivusivat arkiympäristöjä, mutta suurimmaksi osaksi puheenaiheet liikkuvat retken ja siellä olevien tapahtumien ympärillä. Nuorista yksi kuvaili itsekin vapautuneensa arjesta ja toinen mainitsi ajan nopeasta kulumisesta "soolossa". Joku sanoi iltanuotiolla olevansa mieluummin metsässä kuin kotona. Arjesta irtautumisen vastaisia kokemuksia olivat esimerkiksi tilanne, jolloin yksi sooloon osallistunut koki ajan hieman pitkäksi. Kaksi nuorista kuvaili ajatustensa olleen kotona tai omassa sängyssä. Myös yleisesti perjantain tunnelmat olivat sen kaltaisia, että kylmä luontoympäristö ei olisi houkutelut.

Innostumisen hetkiä voitiin kuulla ja nähdä retken aikana. Ympäröivän luonnon ihmettely ja ihastelu sekä omaehtoinen leikki ovat esimerkkejä innostavista tilanteista. Lumoutumista, josta Salonen (2005) puhuu, oli havaittavissa tuleen tuijottelun muodossa. Kylmyys ja huonosti nukuttu yö vaikuttivat innostuvuuteen ja aamulla nuoret eivät olleet halukkaita toimintaan kuten edeltävänä iltana. Tuleen tuijottelua eli tulesta lumoutumista oli kuitenkin havaittavissa kaikkien nuorten kohdalla.

Nuoret olivat kokeneet retkelle lähdön neutraalisti tai positiivisena yhtä lukuun ottamatta, mikä voidaan tulkita siten, että suurin osa nuorista koki retken lähtökohtaisesti tarkoituksenmukaiseksi. Tarkoituksenmukaisuuden tuntemus on yksi toisen ulottuvuuden ja tilan kokemuksen merkeistä. "Soolo"-tehtävän jälkeen yksi osallistuneista nuorista ilmaisi, ettei ymmärtänyt harjoitteen tarkoitusta, kun taas toinen selvitti sitä hänelle ja tilanteessa syntyi ymmärrys asiasta. Nuorista kolme ilmaisi metsän tai jonkin luonnon kohteen olevan heille mielipaikka, kun kaksi mainitsi sellaiseksi kodin.

Yhteensopivuuden kokemus on tasapainon tunnetta omien vaatimusten, tarpeiden ja ympäristön vaatimusten suhteen (Kaplan & Kaplan 1989: 185-186, 193-195). Ensimmäisen retkipäivän tunnelmat ilmensivät yleisesti tasapainoisuutta, mutta toisena päivänä tunnelmat olivat väsyneitä ja yöllinen kylmyys sai nuoret kaipaamaan pois retkitilanteesta. Ne, jotka eivät halunneet osallistua "sooloon", kokivat, että kyseinen harjoite ei sovi heille, jolloin ympäristön vaatimukset olivat ristiriidassa omien tarpeiden kanssa. Tunne tasapainosta on myös motivaatioon sidoksissa; motivoitunut ihminen kokee halua osallistua ja saa parempia tuloksia kuin motivoitumaton (Niemi 1999: 34-35). Tälle harjoitteeseen osallistumattomalle kolmikolle esimerkiksi omatoiminen ympäristön tutkiminen aiheutti uteliaisuutta ja kiinnostusta useasti. "Sooloon" osallistumattomuuden takana voi olla myös aiemmin mainitsemani järki-ihmisten vaikeus löytää mielenkiintoa ja tarkoitusta erilaisista harjoitteista ja peleistä (Kaplan 1989: 194).

Nuorista neljä kuvaili retkeä positiivisilla ilmaisuilla. Tämä on merkki siitä, että retki on ollut heidän kohdallaan myönteinen kokemus. Nuori, joka ei halunnut osallistua pimeäpiilossiin, sanoi ahdistuvansa pimeässä. Kuitenkin nuotiolla istuminen oli hänelle hyvä vaihtoehto. Luontoympäristö voikin aiheuttaa pelkoa siihen tottumattomille, Kaplan ja Kaplan (1989: 193) toteavat. He jatkavat, että sopeutuminen luontoympäristöön on erityisen nopeaa ja tapahtuu huomattavasti nopeammin kuin muihin ympäristöihin.

Muita muutoksen merkkejä nuorissa oli retken jälkeen ystävällisyyden ja opiskelumotivaation lisääntyminen ja keskinäisen yhteisymmärryksen syntyminen, jota ilmensi esimerkiksi koulun arkeen siirtyneet sanonnat. Nuoret olivat ylpeitä retkelle osallistumisestaan. Myös retkellä olleen opettajan ja oppilaiden suhteessa tapahtui positiivisia muutoksia. Vaikka osan osallistumattomuus "sooloon" ja siitä aiheutunut opettajan toruminen tuntuivat vaikuttavan ilmapiiriin sitä huonontavasti, retken jälkeiset myönteiset merkit kuvaavat kokemuksen vaikuttavuutta (Salonenkin 2005). Uteliaisuus tekemisiä kohtaan selviää monessa kohtaa, kun nuoret kyselevät, mitä seuraavaksi tehdään. Retkellä on havaittavissa kaverusten välistä yhteisymmärrystä (Kuva 2.) ja iloa naurun ja juttujen perusteella.



Kuva 2. Kaverusten välistä ystävyyttä.

Tärkeä huomio elvyttävyydestä on se, että sen vaikutuksia ei välttämättä huomaa heti, tai ei ollenkaan. Myöskään negatiiviset tuntemukset esimerkiksi kylmyyden seurauksena retkellä eivät itsessään ole elvyttäviä vaikutuksia kumoavia, sillä kuten Kaplan ja kumppanit (1998: 67) ovat osoittaneet, lyhyetkin elvyttävät elämykset saattavat aiheuttaa pitkäkestoisia vaikutuksia. Elvyttävyys on parhaimmillaan ennaltaehkäisevää. Tämän tutkimuksen puitteissa en seurannut elvyttävyyden pitkäaikaisia vaikutuksia. Tulokset pohjautuvat retkeä seuranneisiin välittömiin elvyttävyyden ilmiöihin.

Seikkailutoiminnassa itseisarvona ei ole se, onko toiminta miellyttävää, vaan se, onko se mielekästä oppimisen kannalta. Mielekkääksi voidaan hyvällä syyllä sanoa retken jälkeisiä positiivisia vaikutuksia. Ennen retkeä ja retken jälkeen havaittuja omien kykyjen ja toiminnan epäilemisiä voidaan pitää mielekkäinä, sillä ne kuuluvat toimintaan. Haasteiden tulee olla sellaisia, että ne voitettuaan ihminen kokee menestyneensä. Itsetunnon kohoaminen on yksi yleisistä seikkailutoiminnalle annetuista tavoitteista. Itsensä voittaminen nostaa itsetuntoa ja toisaalta lisää itsetuntemusta. Ahdistus, pelko ja turvattomuus taas ovat esimerkkejä tuntemuksista, jotka kohtuuden nimissä kuuluvat "tuntemattoman" kohtaamiseen. Luontoympäristö voi olla vieras ympäristö nykysivilisaatiossa elävälle ihmiselle ja siten aiheuttaa myös pelkoa tai turvattomuutta. Toisaalta mainitut tuntemukset kertovat ihmisen toimintaa taannut-

taessaan liian haasteellisista tilanteista. Tärkeintä on, että saatujen kokemusten esimerkiksi osallistumisen tai osallistumattomuuden suunta on yksilöä kehittävä, eikä taannuttava. Osallistumattomuuskaan ei saa aiheuttaa häpeän tunteita.

Retkijajankohta oli lokakuu, jolloin tiedetään olevan pimeää ja kylmää. Kylmyyttä ja pimeyttä voi lieventää siirtämällä retken ajankohtaa lähemmäs kesää. Tämä ei kuitenkaan yrityksen kannalta ole järkevin vaihtoehto, sillä tästä näkökulmasta toimintakausi jäisi hyvin lyhyeksi. Tällöin jää jäljelle konkreettisiin asioihin puuttumisen mahdollisuus. Esimerkiksi majoittumisen ja varusteiden tarkempi suunnittelu ainakin lieventäisi edellä mainittuja pimeyttä ja kylmyyttä.

Lyhyesti retken elvyttävistä vaikutuksista:

- Retki vaikutti elvyttävästi ainakin osaan nuorista.
- Retkellä oli myös ikäviä puolia, kuten kylmyys ja väsymys.
- Retken vaikutukset kouluarkeen olivat myönteisiä.
- Hiljaisuus ja pimeys luonnossa sekä kiehtoi että pelotti.

## 7 MILLÄ TAVOIN RETKIPALVELUKOKONAISUUS VASTASI ODOTUKSIA?

Tarkastelen retkipalvelukokonaisuutta yrittäjän näkökulmasta. Palveluprosessia analysoin luomani Retkipalvelukokonaisuus -kaavion pohjalta (Kaavio 1.). Käytän tarkastelun aineistona luokan ohjaajille tehtyä haastattelua. Retkipalvelukokonaisuus jakaantuu kolmeen osaluokkaan, joita ovat palvelutuote, asiakas ja toimintaympäristö. Seuraavaksi tarkastelen kutakin oman otsakkeen alla ja kokoan retkipalvelukokonaisuuden onnistumista alaluvussa 7.2 "Yhteenveto ja palvelun kehittämiskohteet". Lukuun olen liittänyt myös kehittämisideoita.

### 7.1 Palvelutuote, asiakas ja toimintaympäristö

#### Palvelutuote

Retkipalvelutuotteen olennaisena osana olen minä yrittäjänä. Koska tulen toimimaan yksityisyrittäjänä, minä suunnittelen ja toteutan palvelut. Tämän retkipalveluprosessin aikana ohjaavat huomioivat erityisesti joustavuuteni ja aktiivisuuteni. Esimerkiksi ryhmäytyspäivänä, kun osa suunnittelemistani harjoitteista tuntui liian haasteellisilta, vaihdoin niitä ryhmän



tarpeiden mukaan.

*"Ryhmäytymispäivänä oli hyvä, että totesit et nyt tää ei mene. Tää keskeytetään ja ei tarvinnut noudattaa orjallisesti suunnitelmaa... Musta se meni loistavasti, niin ku tosi joustavasti silloin."*

Kun sairastuin kesällä, suunnittelin vaihtoehtoista toimintaa tilalle. Tämä näyttäytyi ohjaajien suuntaan aktiivisuutena.

*"Et musta oot ollu ihanan aktiivisesti tässä mukana. Ja ihanasti, vaikka on tullu vastoinkäymisiä (sairastumiset), niin olit kuitenkin valmis tulee ja tekee esimerkiksi ryhmäyttämisen kuitenkin. Ettei ollu vaan, et siirretään retkeä myöhemmälle".*

Yrittäjän asennoituminen ja motivaatio tehdä työtään on äärimmäisen tärkeä osa yrittäjyyttä. Harvoin ihminen valitsee kahta kertaa samaa palveluntarjoajaa, jos on saanut tyyliä palvelua. Tämän opinnäytetyön ja tutkimuksenteon innostus ja halu ovat myös välittyneet ohjaajille.

*"Et sää halusit kuitenkin tulla silloin heti (koulun) alussa."*

Esimerkkejä hyväksi koetuista käytännöistä ja elämyspedagogisista menetelmistä ovat sekä retkellä että ryhmäyttämistilanteessa käyttämäni ajan anto nuorille. Ryhmäyttämispäivänä eräs tehtävä oli sellainen, että ryhmän tuli ylittää puiden väliin laitettu köysi. Tässä tilanteessa ryhmällä kesti tehtävään ryhtyminen ja sen läpi vienti useita kymmeniä minuutteja. Kun jaksoin odottaa ryhmän toimintaa, ohjaajat ihmettelivät kärsivällisyyttäni ja toivoivat itselleen myös samanlaista kärsivällisyyttä kouluarkeen. Retken toimintasisällön olin jättänyt avoimeksi suunnitelmassa muun kuin perusselvitymispuuhastelun kuten ruuanlaiton osalta. Ainoastaan perjantaille olin suunnitellut "soolo"-harjoitteen. Suunnittelemattomuus toimi hyvin. Vasta, kun nuoret oma-aloitteisesti kaipasivat tekemistä, järjestin sitä.

*"Se, että oppilaat olis siellä retkellä illalla sitä tekemistä kaivannut, kuten ne sanoki sitte... Mut toisaalta mun mielestä taas oli hirveen hyvä, et se tuli oppilailta iteltään se aloite... ja sitten sulla oli tarjota... Tavallaan ihan hyvä, että annoit niille sen mahdollisuuden, et se lähtee niistä itestä, et tehdään jotaki. Eikä niin, et sulla oli kokoajan sellainen aikataulu mielessä...mahdollisimman paljon tekemistä.."*

Monessa kohtaa haastattelua nousi esille se, että suunnittelemani ryhmäytystehtävät olivat saattaneet olla liian haasteellisia näille palvelutuotteenkäyttäjille. Kokemus liian haasteellisesta tekemisestä saattoi aiheuttaa pelkoa siitä, että retkestäkin tulee vaikea, ja siksi nuori saattoi jäädä retkeltä pois.

*"Et niillä kenellä oli vaikeuksia lähteä retkelle, oli tavallaan jo ehkä jonkinlaisia semmosia kokemuksia siitä ryhmäytymispäivästä, et voi tulla hankalaa. Et jos ei olisi ollut sitä ryhmäytyspäivää niin ehkä olis tullu lähdettyä... Ehkä tuli pelkoja, et kun sen köyden ylittäminen oli niin hankalaa, et jos 'eräreiska' (minä) järjestää jo tässä lähellä niin hankalia tilanteita, niin mitä ne tehtävät voikaan olla siellä keskellä metsää."*

Vaikka olin pyrkinyt pitämään ryhmäytyspäivän tehtävät fyysisesti helppoina, ne koettiin vaikeiksi. Tehtävien haasteellisuus saattoi herättää myös arveluja oman fyysisen kunnon riittämisestä retkellä.

*"Koska siinä tuli ihan fyysisen kunnon kannalta niitä... et nyt ne pelkää, et se on jotain extriimiä, et 'eräreiska' vetää 20 km ... Et ne fyysiset tekijät oli kans semmosia. Et kun monellaan ei oo niin hyvä kunto."*

Huomion arvoista on se, että opettajan mielestä kuljettu matka oli oikein onnistunut pituudeltaan. Tämä osoittaa sen, että ihminen luo käsityksensä sen tiedon pohjalta, joka hänellä on. Sen seurauksena se, että ryhmäytyspäivä oli tuntunut nuorista haasteelliselta, pelko maastossa tapahtuvasta haasteellisuudesta oli aiheellinen.

Haastattelussa kävi ilmi, että ajankohta, jolloin soitin ja kysyin ryhmästä, oli hyvä, koska ohjaajat olivat ajatelleet tämänkaltaista toimintaa jo useamman vuoden ajan, mutta harkinnan tasolta ei ollut päästy vielä suunnitteluun ja tarkempaan mietintään. Toisaalta kuitenkin kevät oli yhteydenottoni aikoihin täynnä hässäkkää, eikä voimia ollut asian tarkempaan miettimiseen. Syksykin tuntui tulevan nopeasti lomatuunnelmien jälkeen. Tällainen tilanne on tulevaisuudessa markkinointini kannalta varsin yleinen. Mahdolliset tilaajat; opettajat, sosiaalityöntekijät ja niin edelleen, eivät arkityön kiireen lomassa yleensä ehdi tai jaksaa suunnitella ylimääräisiä, vaikka kokisivatkin asian tärkeänä. Tämä tarkoittaa sitä, että tuotteen markkinoinnissa minun tulee huomioida asia ja tarjota palvelua huolellisesti ja selkeästi valmisteltuna.

Yhteistyö tämän lisäopetusryhmän ohjaajien kanssa oli saumatonta ja sen suhteen yrittäjän näkökulmasta ihanteellista. Erityisen hienoa oli se, että palvelutuotteen prosessinomaisuus ymmärrettiin tärkeäksi. Luonnossa ja ryhmäytystehtävissä tai niiden seurauksena jälkikäteen saattaa syntyä ennalta arvaamattomia tilanteita, jotka vaativat käsittelyä. Minulle on tällöin tärkeää voida luottaa siihen, että asiat käsitellään ammattilaisen ohjauksessa. Esimerkiksi tämän lisäopetusryhmän kanssa se, että retkelle lähti vain osa oppilaista, oli herättänyt nuorten keskuudessa keskustelua. Ohjaajat käsittelivät aihetta perusteellisesti oppilaiden kanssa. Ohjaajat olivat tietoisia tilanteiden purun merkityksestä ja valmiit keskustelemaan.

*"Ja nyt seuraavalla viikolla (retken jälkeen) jatkettiin koulussa keskustelua."*

Asiakas

Kun ehdotin huhtikuussa 2009 erityisopettajalle opinnäytetyötutkimustani, tarjous työn toteuttamisesta lisäopetusryhmän kanssa otettiin innolla vastaan. Jälkikäteen ohjaajat sanoivat lähteneensä *"soitellen sotaan"* ja sillä asenteella, että *"ihanaa, kun joku tarjoaa meille täl-*

*laista... Otetaan kaikki mitä saadaan.*” Tilaajat sanoivat pohtineensa liian vähän retkipalvelu-prosessin tarvetta, vaikka perusymmärrys palvelun tavoitteellisuudesta ja tarkoituksista oli-kin. Yksi syy tähän oli se, että palvelua tarjottiin tässä tapauksessa maksutta.

*”Tietenkin mielessä oli se, minkä takia tällaista tehdään, mutta vielä tarkemmin olisi mietitty meidän tavoitteita ja tarpeita tällaiseen, ja siltä pohjalta paneuduttu ja tutustuttu eri palveluntarjoajiin”.*

Tavoitteet ja odotukset yrityksen tarjoamia palveluja kohtaan ovat sekä tiedostettuja että tiedostamattomia. Usein omat toiveet tulevat esille vasta siinä vaiheessa, kun jokin ei mene aivan suunnitelmien mukaan tai toisaalta toiminta itsessään saattaa herättää ajatuksen siitä, mitä mahdollisuuksia se voi tarjota. Ääneen lausuttuja tavoitteita tälle retkipalveluprosessille olivat ryhmän kiinteyden kasvaminen, itsetuntemuksen ja itseluottamuksen kasvu, omien rajojen tunnistaminen sekä se, että opettajat tulisivat nopeammin oppilaille tutuiksi ja toisinpäin. Haastattelussa nousi esille se, että ohjaajilla oli ennakkokäsityksiä aikaisempien kokemusten pohjalta ryhmäytämisen- ja retkitoiminnoista. Niihin pohjaten tavoitteiksi nimettiin myös henkilökohtaisesta näkökulmasta ryhmään sopeutuminen ja ryhmässä toimiminen sekä jännittävän kokemuksen saaminen. Ylipäänsä painoarvo tavoitteissa siirtyi retkiprosessin aikana ryhmätavoitteista kohti yksilötavoitteita.

*”Lisäksi sitte tietenkin ne tavalliset, mitkä on yleensä tällaisissa... henkilökohtaiset tavoitteet, niinku henkilökohtaisesta näkökulmasta ryhmään sopeutuminen ja ryhmässä toimiminen...ja kokemus jännästä tekemisestä...Tällä retkellä yksilötavoitteet korostuivat ihan sen takia, kun sinne lähti niin pieni porukka.”*

Haastattelun aikana ei arvioitu ryhmäytyspäivän ryhmää kiinteyttäviä vaikutuksia, mutta tärkeä anti päivästä oli se, että opettajat tutustuivat paremmin oppilaisiin kouluroolien ulkopuolella. Retken osalta ryhmän kiinteystavoitteen ei koettu täyttyneen koko ryhmän osalta, mutta mukana ollut ryhmä lähentyi ja heidän keskinäiset suhteensa paranivat. Opettaja koki suhteensa oppilaisiin muuttuneen luontoretken jälkeen erilaiseksi positiivisessa mielessä yhdessä tekemisen ja kokemisen seurauksena. Myös opinnonohjaaja koki saaneensa työkaluja oppilaiden ohjaukseen retkiprosessin aikana, esimerkiksi tiettyyn ammattiin soveltumisen kannalta.

Retken elvyttävyyttä analysoidessani, kerroin tarinan lopussa, mitä vaikutuksia retkellä oli kouluarkeen; oppilaiden keskinäisissä suhteissa tapahtui positiivisia muutoksia ja se vaikutti myös yleiseen ilmapiiriin. Yhteistyöhalukkuus oppilaiden kesken lisääntyi. Retkellä mukana olleilla motivaatio opiskeluun kasvoi retken jälkeen sekä osallistuneet olivat ylpeitä osallistumisestaan.

*”Ja kaikille tuli vähän semmonen, et ne röhysti rintaa retken jälkeen. Et ihan niinku ne kasvo vähän silmissä, et se ryhti parani. Et he oli ylpeitä siitä, et oli tehny tän retken.”*

Liittyen itseluottamuksen lisääntymistavoitteeseen keskustelua aiheutti erityisesti se, että niin moni jäi retkeltä pois. Tämä saattoi ohjaajien mielestä aiheuttaa kotiin jääneiden keskuudessa epäonnistumisen tai huonommuuden kokemuksia.

*"Toivottavasti ei oo ainakaan sillä tavalla pitkäaikaisia näillä, jotka ei osallistunu, sellasta epäonnistumisen tunnetta, että vaikuttais jatkossa, et kun en sinnekään uskaltanu niin ei jatkossakaan, et ei rupeis luovuttaa ... Ettei jäisi sellaista huonommuuden tunnetta tai epäonnistumisen."*

Kuitenkin retken ympärillä käyty prosessi, jonka kukin poisjäänyt joutui tekemään itsensä kanssa, nähtiin tarpeellisena itsetuntemuksen lisääntymisen kannalta ja siksi tärkeänä oppimiskokemuksena. Tämän oli syy, minkä vuoksi retkeä ei pidetty tarpeettomana.

*"Ja just pois jääneiden kohdalla, varmaan aikaa montaa kaihertaa se, et ei lähteny mukaan, et se on sellainen niinku oppimistilanne niille."*

Retken tuoma positiivinen heijastuminen lisäopetuksen markkinointiin ja imagoon nähtiin myös huomionarvoisena.

*"Myös tälle niinku markkinoinnillisesti ja imagollisesti... et ei olla jumiuduttu, et se ei oo sillain, et lisäopetuksesta ne käy joka vuosi melomassa."*

Syksyllä ryhmäytyspäivän jälkeen, ohjaajat halusivat lisätä tavoitteisiin mukaan myös erilaisuuden hyväksymisen ja suvaitsevaisuuden lisääntymisen, koska luokassa oli alkanut esiintyä kiusaamiseen viittaavia merkkejä. Ohjaajat arvioivat tavoitteen toteutuneen, vaikka retkelle lähti vain osa oppilaista. Opettaja koki retkellä käsiteltäneen aihepiiriä, ja sen jälkeinen keskustelu koulussa erilaisuudesta oli ollut hyvin hedelmällinen.

*"Siellä (retkellä) kuitenkin aika paljon käsiteltiin tätä aihepiiriä. Ja meillä oli ihan hyödyllinen ja hedelmällinen keskustelu just tästä... niin luulen, että se oli niin hedelmällinen tilanne sen takia, että aihetta oli pohjustettu siellä retkellä. Tietenkin niiden kanssa, jotka siellä oli."*

Haastattelun aikana nousivat myös esiin oppilaiden monikulttuuriset taustat. Asian merkitystä ja sen retkiprosessin aikaista huomiointia pohdittiin. Yksi havainto oli esimerkiksi se, että luokassa on niin paljon kulttuurillisia eroja, että ne tulisi huomioida jo retkiä suunniteltaessa.

*"Taas semmonen juttu (suunniteltaisi), et ei olis mitään syytä jättäytyä pois... Myös vois tulla kulttuurisista seikoista huolimatta..."*

Itse pohdin myös sitä, että suuri osa ryhmäläisistä jäi pois nimenomaan kulttuurillisista syistä. 20 oppilaasta kuusi jäi näistä syistä tulematta retkelle. Tällöin vain 14/20 oppilaasta oli lähtökohtaisesti mahdollisia retkelle lähtijöitä. Näistäkin osa oli tietävästi sairaita ja osan syitä ei tiedetä. Näin ollen arvelut osallistujamäärän vähyyden syistä koskevat alle kolmasosaa

luokan oppilaista.

Asiakkaasta keskusteltaessa, on hyvä muistaa myös sidosryhmien merkitys. Jokaisella ihmisellä on ympärillään ihmisiä, jotka vaikuttavat kaikkeen päätöksentekoon ja toimintaamme asenteillaan ja arvoillaan. Mitä tärkeämmiksi koemme ihmiset, sitä enemmän otamme vaikutteita heiltä. Tässä prosessissa huoltajien ja vanhempien merkitys nousi esiin retkelle lähtemisestä päätettäessä. Opettaja kertoi, että joidenkin oppilaiden kohdalla vanhemmat esimerkiksi eivät olleet päästäneet nuorta osallistumaan retkelle.

*”Nyt monet huoltajat eivät päästäneet nuorta tai antoivat luvan jäädä pois, kun se ei kerta halua.”*

Toimintaympäristö

Toteutuspaikkana Helvetinjärven kansallispuisto koettiin hyväksi. Erityisen myönteistä oli se, että siellä sai olla aivan rauhassa, koska muita ihmisiä ei ollut.

*”Helvetinjärven kansallispuisto oli hyvä kohde Se, että kun tää oli niin myöhäinen ajankohta todellaki, ettei siellä ollu muita.”*

Myös ryhmäytyspäivän paikanvalinta nuorten kotikaupungin puistometsikössä koettiin onnistuneena. Aikaisemmin koulussa yritetyt ryhmäyttämiset oli koettu vaikeiksi. Nyt toimintapaikka oli lähellä koulua ja sen vuoksi tuttu, mutta kuitenkin tarpeeksi epätavallinen oppimisympäristö.

*”Ryhmäytyspäivän paikanvalinta oli musta hyvä. Hyvä, et oli maiseman vaihdos. Paikka ei ollut liian kaukana, eikä se ollut pelottava verrattuna tähän metsään (Helvetinjärvi).”*

Kuten edellisessä lainauksessakin, Helvetinjärven retken aiheuttamat pelot olivat nousseet useasti oppilaiden keskusteluissa esille. Metsän lisäksi pelon kohteina olivat olleet kylmyys, pimeys ja petoeläimet. Tavallisuudesta poikkeava ympäristö saattaa herättää turvattomuutta ja pelkoa tottumattomissa. Kyse ei kuitenkaan ole siitä, että pieni jännittäminen olisi este, päinvastoin se lisää seikkailun tuntua ja tekee kokemuksesta merkityksellisemmän.

Kysyessäni olisiko retken suunnitteluvaiheessa vaihtoehtona pidetty mökkimajoitus ollut parempi majoitus vaihtoehto kuin telta, sain vastaukseksi pohdintaa, siitä miten metsä tuntui olevan kynnyskysymys sen lisäksi, ettei kännykkää saanut ottaa mukaan.

*”Niin mä en tiedä olisko sitten ollu enemmän lähtijöitä... Kun kyse on oppilaista, joilla on ongelmia tulla itsensä kanssa toimeen, niin lähteminen metsään... ja ilman kännykkää metsässä, niin se on vaikeeta...”*

## 7.2 Yhteenveto ja palvelun kehittämiskohteet

Kun kaikki edeltävän 7.1 -luvun asiat yhdistetään, syntyy toteutunut retkipalvelukokonaisuus. Ohjaajat olivat yhtä mieltä siitä, että prosessi oli tarpeellinen huolimatta esimerkiksi siitä, että retkelle osallistui vain noin yksi kolmasosa ryhmäläisistä.

*"Ilman muuta oli tarpeellinen, ja koko se prosessi... Nekin jotka jäi pois, tekivät sen oman prosessinsa, et sekin on musta tärkeä."*

Erityisesti ryhmäytyksen onnistumisen osalta koettiin, että tarvittiin joku ulkopuolinen ohjaajaksi ja siksi oli ollut "hirveän hyvä", että olin tullut ohjaamaan päivän. Myös retken valmisteluiden ja suunnittelujen antaminen minulle helpotti retkelle lähtemistä.

*"Suunnaton helpotus oli se, kun sai jättää sulle sen käytännön retkitoteutuksen. Aivan hirveesti autto."*

Se, että retkelle eivät osallistuneet kaikki oppilaat, synnytti ohjaajissa tarpeen antaa toinen mahdollisuus osallistumiseen.

*"Nyt tarttis jotakin keksiä, tarjota, et sen ei tarvi olla niin iso juttu. Mut sillai kuitenkin et niitä joita jäi kalvaan, et ois halunnu olla mukana retkellä, et niillä olisi mahdollisuus nyt päästä retkelle. Et nyt otan ja osallistun johonkin juttuun."*

Omasta yrittäjänäkökulmasta on hyvä asia, että tarvetta erilaisille ryhmätoiminnoille on. Kuitenkin, jos tarve on syntynyt siitä, että jo järjestetty toiminta on ollut epäsopivaa kokonaistavoitteisiin nähden, olisi epäeettistä väittää tarpeen olevan pelkästään positiivinen.

Joiltakin nuorten vanhemmilta tuli myös palautetta siitä, miten hienoa on, että tällaisia retkiä järjestetään. Ohjaajien kokemukset yhteistyöstä olivat hyvät ja toiminta nähtiin tarpeelliseksi tulevienkin ryhmien kohdalla. Vain taloudelliset resurssit nähtiin pulmallisena.

*"Niin hyvät kokemukset, et haluaisin jatkaa, jos vaan olisi niin kun taloudellisesti mahdollista."*

*"Musta tällainen joku vastaava ois kyllä ihan paikallaan kaikkien ryhmien kanssa."*

Retkipalvelukokonaisuuden tulokset lyhyesti:

- Retkipalvelukokonaisuus oli yrittämisen näkökulmasta onnistunut, koska yhteistyön jatkumista toivottiin.
- Palvelutuotteen kehittämiseen tarvitaan parempaa yhteistä suunnittelua tilaajatahon kanssa sekä huolellisempaa pohjustustyötä tarpeita ja tavoitteita miettiessä. Esimerkiksi tässä prosessissa ei oltu otettu kulttuurillisia seikkoja huomioon.
- Retki oli onnistunut niiden osalta, jotka sille osallistuivat, mutta koko ryhmän tavoite kiinteyden lisääntymisestä ei toteutunut ja retkelle osallistumattomuus saattoi jopa aiheuttaa epäonnistumisen kokemuksia.
- Retkellä mukana olleiden nuorten käyttäytymisessä ja suhteessa opettajiin oli havaittavissa positiivista muutosta retken jälkeen.
- Suvaitsevaisuus lisääntyi retken jälkeen seurauksena luokassa.
- Retken ajankohta saattoi olla huono tai retkikonsepti liian haasteellinen tälle palvelutuotteen käyttäjäryhmälle.
- Toimintaympäristöt oli suunniteltu onnistuneesti.

#### Tuotteen kehittäminen

Tämä retkipalvelutuotteen pilotointi nosti esiin monia merkittäviä kehittämisen kohteita. Yksi tärkeimmistä on palveluprosessin suunnitteleminen sellaiseksi, että se vastaisi paremmin palvelutuotteenkäyttäjryhmää. Tämä tapahtuisi siten, että tilaaja ja minä kävisimme aktiivisempaa ja huolellisempaa keskustelua ohjattavasta ryhmästä ja sen tarpeista prosessin aikana. Nyt tavoitteet asetettiin tämän tyyppisille toiminnoille annettavien yleisten tavoitteiden pohjalta ja toiminnan pohdinta pohjautui alkuperäissuunnitelmalle. Vasta jälkikeskustelussa nousi sellaisia aihepiirejä esiin, joista olisi pitänyt keskustella jo alussa, kuten ryhmä- ja yksilötavoitteiden suhteesta. Myös haastattelussa nousi esille yhteisen pohdinnan ja informaation jakamisen tarpeet.

*"Olis helpottanut mun kohdalla sitä päivää, et ois ollu yhteisiä palavereja; Mietitty ja suunniteltu vähän, että ei tienny yhtään, mitä sä oot tekemässä seuraavaksi."*

Alkuperäissuunnitelma ei vastannut opinnäytetyöhön osallistuneen lisäopetusryhmän tarpeita ja siksi tavoitteista osa jäi toteutumatta tai toteutui vain osittain. Selvin indikaattori tästä on se, että retkelle saatiin osallistujia selvästi odotettua vähemmän. Tähän opettajat etsivät syitä omasta retken pohjustustyöstä ja minä puolestani muun muassa ryhmäytyspäivän haasteellisuudesta. Kumpikin syy voi olla tarkastelemisen arvoinen, mutta oman ymmärryksen mukaan suurin syy tähän oli se, että tavoitteet eivät olleet tarpeeksi konkreettisia eivätkä

vastanneet ryhmän tarpeita. Konkreettinen tavoite esimerkiksi olisi ollut se, että saadaan koko ryhmä retkelle mukaan, jolloin esille olisi noussut kysymys ”miten.” Jos luokasta kolmasosalla on kulttuurinen tausta, jonka vuoksi yöretkelle osallistuminen on mahdotonta, pohdinnan arvoista olisi ollut mieltä, onko tasa-arvoista suunnitella lähtökohtaisesti yöretkeä.

Retkelle lähdön kynnyksellä luokassa nousi esiin myös pelkoja retkeen liittyen. Esille ei käynyt kuinka monta oppilasta pelkäsi luonto-olosuhteita, mutta tärkeää onkin se, että osa pelkäsi. Tämäkin seikka saa minut kysymään retken tarkoitusta. Jos ajatus metsäisistä olosuhteista herättää kauhua ja lamaannuttaa ihmisen toimintaa jo ennen luontoon lähtöä, on joku muu keino tavoitteiden saavuttamiseksi paikallaan. Pelon ilmaisut saattavat olla myös epävarmuuden ilmaisuja. Epävarmuus saattoi johtua joko vieraasta ympäristöstä tai myös luokassa vallitsevan turvallisuuden tasosta. Ihmisen turvallisuuden ja sitä kautta hyvinvoinnin tulee maasto-olosuhteissa koostua sekä tunteesta: ”voin riittävän hyvin tässä ryhmässä” että tunteesta ”voin riittävän hyvin tässä luontoympäristössä”. Jos ryhmän ilmapiiri on hyvin turvaton, on syytä pohtia, onko luontoympäristö liian turvaton auttaakseen asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa.

Yrityksen jatkoa ajatellen, minun tehtäväni yrittäjänä on suunnitella palveluprosessi niin, että siinä on tilaa huolelliselle pohdinnalle. Tilaajan kanssa yhteisesti tehtävässä pohdinnassa tulee selvittää ryhmä, ryhmän tarpeet, retkipalvelutuotteen mahdollisuudet ja arvio siitä, minäkälaiset tavoitteet voivat suunnitellun toiminnan puitteissa syntyä. Palveluun tulee myös kuulla tavoitteiden tarkastelu prosessin keskelläkin. Koska olen alani ammattilainen ja asiantuntija, minun eettinen velvollisuuteni on keskeyttää sellainen prosessi, joka on mahdoton toteuttaa, tai johon tilaaja ei sitoudu. Tässä opinnäytetyöprosessissa luokan ohjaajat olivat niin valveutuneita, että he itsenäisesti hoitivat prosessin suunnitelman ulkopuolisia tarpeellisia toimenpiteitä. Näitä toimenpiteitä olivat esimerkiksi jälkipuinti liian haasteellisen ryhmäytyksen seurauksena, sekä retkelle osallistumisen tai osallistumattomuuden seurauksena syntyneet tunteet. En voi kuitenkaan yrittäjänä olettaa kaikkien tilaajien ja ryhmän ohjaajien toimivan samoin. Minun tulee ottaa vastuu siitä, että tulevien toimintojen aikana ei synny huolimattoman suunnittelun seurauksena vastaavia tilanteita.

Olin suunnitellut retkeä alustavan päivän huolella. Kun en päässytäkään sairastumiseni takia osallistumaan suunniteltuun retkeä edeltävään päivään, ja lisäksi tuli opinnonohjaajan sairastuminen, saattoivat nämä aiheuttaa epävarmuutta oppilaisissa. Muutama oppilas saattoi epävarmuuden tunteen seurauksena jäädä pois retkeltä.

*”Mietin sitä, että kuinka paljon se keskiviikko vaikutti, kun sä et tullukaan. Et oisko ne saanu niitä viimehetken kysymyksiä kysyä... Ja sitten kun sattui vielä koulupäivän aikana, et mä sairastuin... niin tuntu, et se paletti meni nyt ihan sekaisin... Ainakin mulla tuli sellainen olo, et onko niillä nuorilla sellainen olo, et kuka tätä hommaa johtaa ja kenellä on homma hanskassa?... Et tuli niinku yllättävä tilanne vielä.”*



Tälle palvelutuotetilaukselle mietittiin jatkoa. Yhteistyön jatkumisen kannalta olennainen kysymys on esimerkiksi se, mikä on sopiva ajankohta retken järjestämiseen. Nyt retki jouduttiin siirtämään sairastumiseni takia ja sen seurauksena ohjaajat näkivät oppilaiden tavallista suuremman vastustuksen toimintaa kohtaan. Retken siirtymistä ei nähty ainoastaan haittapuolena, sillä sen seurauksena ohjaajat ehtivät tutustua paremmin oppilaisiin.

*"Jälkeenpäin mieltien, vaikka johtuki muistaakseni sairastumisesta... et ois tavallaan pitänytulla niinku kylmiltään..."*

*"Aikaisemmin juuri siksi pyrittiin järjestämään melontaretki tai joku sellainen heti... että ei oo tavallaan aikaa tai pokkaakaan kieltäytyä vielä siinä vaiheessa. Toisaalta mun mielestä tää on hirveen hyvä tällain, et se ei oo heti, et ehtii ensin tutustua siihen porukkaan ja porukka toisiinsa... et ne asiat mitkä tuli esille siinä ryhmäytyspäivässä, niin toki toivoisin, et tietäisin ne joidenkin kohdalla."*

Tulevaisuudessa minun tulee miettiä kohderyhmiä ja asiakkaiden mahdollisuuksia tarkemmin. Minun tulee tarkastella retken ajankohtaa, laajuutta ja vaativuutta tuoreemmista lähtökohdista. Olisiko minulla mahdollisuutta tarjota jotain paremmin sopivaa kokonaisuutta tällaiselle ryhmälle? Haastattelussa nousi esiin se, että tämä oli vähän liian suuri tapahtuma tässä vaiheessa vuotta. Aikaisemmin järjestetyt päivän kestävät melontaretket nousivat keskustelusta onnistuneiksi kokemuksi. Tämä on hyödyllinen tieto tulevia palveluita suunniteltaessa.

*"Et tällainen juttu tulis vasta myöhemmin, kun tää on sen verran iso. Et voitais tehdä joku sellanen pienempi juttu. Esimerkiksi joku sellanen - mä oon pitänyt niitä meidän melontareisuja tosi onnistuneena. Niin se ois sellainen yhden päivän koettelemus ja sellainen avausjuttu, ja voi että kun vois tehdä vielä jonkun tällaisen jutun siihen vielä. Et nää on kyllä sellaisia, et ne kantaa kyllä niin paljon."*

## 8 LUOTETTAVUUDEN TARKASTELUA

Kun lähtökohtana tutkimuksella on sosiaalinen konstruktivismi, ihmisen kokema maailma on todellinen juuri sellaisena kuin se ilmaistaan. Elvyttävää kokemusta kuvatessa erityisen merkittäviä ovat ihmisten omat kokemukset tapahtuneesta ja ulkopuolelta havaittu todellisuus on vain tätä täydentävää. Elvyttävyyden koostuu monesta seikasta ja on terminä sellainen, että se vaatisi avaamista, mikäli tutkittavilta kysyttäisiin suoraan, elvyttikö luonto heitä. Tätä en halunnut tehdä, sillä koin, että se saattaisi vääristää tuloksia. Tässä tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmiä mieltiessäni yhtenä lähtökohtana oli se, että en missään vaiheessa johdattelisi palvelutuotteen käyttäjiä eli nuoria tai tilaajatahoja tulosten vääristymisen ehkäisemiseksi. Näistä syistä en ole kysynyt suoria kysymyksiä. Tämän seurauksena ei voi suoraan sanoa luontoretken olleen elvyttävä tai että retkipalvelutuote vastasi tilaajan tavoitteita, sillä kumpaankin kysymykseen oli sekä myöntäviä että kieltäviä näkökulmia.

Opinnäytetyöprosessin aikana sekä tutkimuskysymykset että aineistonkeruumenetelmät ovat muuttuneet, mikä on mahdollista laadullisessa tutkimuksessa (Heikkinen 2008). Kurtakko (1998: 136) täydentää asiaa kuitenkin huomauttamalla, että tieteelliseksi tutkimusprosessin tekee sen tarkka dokumentointi. Tässä tutkimuksessa dokumentointitapoja esimerkiksi luontoretken elvyttävyydestä olivat havainnointi, haastattelu sekä nuorten omat tavat täyttää narratiivisia lomakkeita. Vaikka menetelmiä on useita, niistä vain yksi on suoraan nuorten omia mielipiteitä kysyvä, jolloin subjektiivisen kokemuksen painoarvo aineistonkeruumenetelmissä on pieni. Voidaan myös kysyä, olisiko retkeltä pois jääneiltä pitänyt kerätä tutkimusaineistoa, jotta heidänkin ääni olisi kuulunut. Oli havainnoijan havainnointi kuinka tarkkaa tahansa, eri ihmisillä voi olla erilaiset näkökulmat samaan asiaan, jolloin havainnoijassa omat arvot saattavat värittää ja suunnata havainnointia, havaintomme voi olla väärä tai vaillinaisen (Ahonen 1992: 153-154). Myös suhtautumisemme asiakkaaseen vaikuttaa tilanteen kulkuun (Ahonen 1992: 153-154). Tämän tutkimuksen tulosten analysoinnissa olen kuitenkin painottanut nuorten oman kokemuksen merkitystä ja tällä pyrkinyt mahdollisimman oikeudenmukaisiin tuloksiin.

Aineistonkeruumenetelmistä narratiivisen lomakkeen purun haasteellisuus toi minulle tutkijana kaksi vaihtoehtoa: joko teen tulkinnan jokaisesta lomakkeesta kokonaisuutena tai sitten ryhmittelen vastaukset, kuten tässä tapauksessa tein (Liite 2.). Elvyttävä kokemus koostuu kokonaisuudesta ja pilkkoessani vastaukset irralleen toisistaan, ne eivät kerro kuin yksittäisiä, eriteltyjä vastauksia. Kun opinnäytetyön pääkysymys liittyy yksilön hyvinvointiin, joka sekin on kokonaisuus, on jokseenkin kyseenalaista luokitella vastaukset erilleen muista yksilön vastauksista. Perustelen valintani kuitenkin sillä, että jos olisin tulkinnut yhden lomakkeen kerrallaan, olisin analysoinut sitä, elpyikö kukin nuori yksilönä ja tämä olisi ollut mielestäni edelleen sosiaalisen konstruktivismin vastaista.

Muita luotettavuuteen vaikuttavia seikkoja ovat esimerkiksi se, että osa keskeisistä lähteistä on iäkkäitä. Esimerkiksi Kaplan & Kaplanin tutkimukset ovat tapahtuneet useampi vuosikymmen sitten. Tutkimusten käyttöä perustelen sillä, että nämä tutkimukset ovat ekopsykologian alalla oman ymmärrykseni mukaan keskeisimpiä tutkimuksia. Edelleenkin niitä käytetään pohjana ja taustateorioina uudemmissa tutkimuksissa. Kuula (1999: 98) varoittaa toimintatutkimuksen tutkijan roolin haasteellisuudesta, koska on mahdollista, että tutkija vaikuttaa liikaa prosessiin ja tuloksiin. Niin myös minä osana yritystäni olen saattanut olla liian innokas tutkija, mikä puolestaan saattaa vääristää tulkintaa (Särkelä 2001: 43). "Tutkimustoiminta ei kuitenkaan ole koskaan arvovapaata," Hirsjärvi ja Hurme (2001: 18) muistuttavat.

Tutkimuksen tarkoituksena oli luoda uutta tietoa yritystoimintani pohjaksi. Tieto ei ole tarkoitettu yleistettäväksi eikä se mitenkään voisi sitä ollakaan, sillä ryhmät, tilanteet, ja ta-

voitteen ovat ja niiden tulee olla aina erilaisia. Tutkimuksessa saatu tieto ja erityisesti läpikäyty prosessi on myös osallistuneelle ryhmälle merkittävä ja sitä ei tule väheksyä. Työ siis ei ole ainoastaan palvellut minua, vaan myös siihen osallistunutta lisäopetusryhmää.

## 9 POHDINTA

Hyvinvointi koostuu monesta tekijästä. Yksi välttämättömistä hyvinvointia tuottavista elementeistä on päivittäinen palautuminen ihmiselämään kuuluvasta stressistä. Mikäli näin ei tapahdu, ihminen uupuu stressin kumuloituessa. Sosiaali- ja terveydenhuollon piireissä kehitellään uusia menetelmiä ja vaikuttamisohjelmia, jotta ihmiset voisivat paremmin. Vuonna 2003 Euroopan neuvosto kehotti jäsenvaltioitaan edistämään globaalikasvatusta kestävä kehityksen yleisen tiedostamisen lisäämiseksi ja vahvistamiseksi. Tämän pohjalta Suomessa asetettiin Kasvaminen maailmanlaajuiseen vastuuseen - projekti, jonka yhdeksi arvoperustaksi luetellaan ihmisen ja luonnon tasapaino (Melén-Paaso 2008:3.) Toistaiseksi Suomessa on kiinnitetty liian vähän huomiota ihmisen luontosuhteeseen. Luonto mielletään suomalaisuuteen kuuluvaksi ja itsestäänselvydeksi. Kuitenkaan ei pysähdytä miettimään sen henkilökohtaista merkitystä ja vaikutuksia tasapainon tunteeseen.

Kuten aikaisemmin mainitsin, ihmisellä on alkuperäinen luontosuhde, joka voi joissakin elämäntilanteissa heikentyä. Itse olen pohtinut sitä, miten ihminen ja luonto voisivat olla tasapainossa, kun ihminen on vieraantunut luonnosta niin, että lapsi ei tiedä enää, että jauhelihakastikkeen tekemiseen tarvitaan oikea eläin, tai sitä, mitkä marjat ovat syötäviä. Tietämättömyys ja kaupungistuminen näkyvät jo arkipäivässä. Lasten motoriset taidot ovat heikompia kuin muutama vuosikymmen takaperin ja selviytymistaidot ovat huolestuttavasti alentuneet. Einesvalikoimien jatkuva laajentuminen ja minihameisiin pukeutuneet tytöt talviretkelle lähdön kynnyksellä kertovat alentuneista arkipäivän selviytymistaidoista.

Tässä tutkimuksessa yllätyksenä eivät tulleet elvyttävät vaikutukset, vaan pelot ja negatiiviset tuntemukset, joita nuoret kokivat retkeen liittyen. Minua jäikin askarruttamaan se, miksi niin moni jäi pois retkeltä. Eikö luontoretki tällaisenaan sovi lisäopetusryhmän kaltaisille ryhmille? Oliko ryhmäytämispäivällä, retken ajankohdalla tai sillä, etten päässyt retken aluspäivänä vierailemaan koululla todellisia vaikutuksia niihin, jotka jäivät pois? Vai oliko retki yksinkertaisesti liian pelottava? Ja johtuiko tämä luontoympäristöstä, vai kenties ryhmässä mahdollisesti vallitsevasta turvattomuudesta ja luottamuspulasta? Nämä kysymykset vaatisivat selvittääkseen uusia tutkimuksia aiheen ympäriltä. Tärkeimpänä näen omalta kannaltani kysymysten esiin heräämisen, jotta jatkossa yritystoiminnassani voin tarkkailla ja tutkia näitä seikkoja lisää.

Eettinen pohdinta kuuluu kaikkeen elämään, myös liiketoimintaan (Aaltonen & Junkkari 1999). Tarjottaessa hyvinvointipalvelua, palvelun tuottajalla on tietty käsitys siitä, mikä palvelussa tuottaa hyvinvointia. Tämä käsitys puolestaan saattaa pohjata suppeakatseiselle ajatukselle, että toinen ihminen voi sanoa, mikä on parasta toiselle. Minun yritykseni kohdalla kysymys on erittäin olennainen, sillä palvelun ostaja ja palvelun käyttäjä tulevat olemaan useasti eri taho. Eli käytännössä markkinoin palvelua taholle, joka ei suoranaisesti itse käytä sitä, vaan määrittelee käyttäjätahon tarpeen palvelulle ja tekee sitä kautta päätöksen palvelun ostamisesta asiakkaalleen. Eräs valtavan tärkeä asia palveluiden tuottamisessa on se, mihin kontekstiin palvelu sijoittuu ja mitkä ovat sen yhtymäkohdat asiakkaan muun elämän kanssa. Mikäli palvelu tarjotaan irrallisena palveluna, sen hyötyvaikutukset jäävät pieniksi. Yritykseni tulevaisuus tulee näyttämään, näkeekö palvelun tilaajataho palvelutuotteen monivaiheisuuden tarpeellisena sijoituksena.

Lopuksi haluan vielä nostaa esille sen, miten tärkeää on huolehtia omasta hyvinvoinnista. Vaikka sovittu retki peruuntuisi, tärkeämpää on sairaana levätä kuin tehdä töitä. Huonosti voiva ammattilainen ei voi lisätä hyvinvointia. Tässä opinnäytetyössä havahduin huomaamaan tämän seikan sairastumisieni kautta. Kun työvälineenä on oma persoona ja oma keho, mikään ei ole niin tärkeää kuin niistä huolehtiminen. Löysinkin monia tärkeitä kysymyksiä mietittäväksi: Milloin olen tarpeeksi sairas? Minkälaisen sopimuksen teen asiakkaan kanssa, jotta kummankin etu toteutuisi palveluprosessissa?

## 10 LÄHTEET

- Aaltonen, T. & Junkkari, L. 1999. Yrityksen arvot ja etiikka. Juva: WSOY.
- Ahonen, H. 1992. Vuorovaikutus auttamisen välineenä. Tampere: Kirjayhtymä.
- Aura, S; Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.
- Cacciatore, R; Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itse-tuntoa. Helsinki: WSOY.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Perustietoa ryhmän käytöstä ja ryhmätyöstä sosiaalityöhön sovellettuna. Helsinki: WSOY.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kaplan, R; Kaplan, S. & Ryan, R. 1998. With People in Mind. Design and Management of Everyday Nature. Washington D.C.: Island Press.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Koskijännes, A; Riittinen, L. & Saarnio, P. 2008. Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kurtakko, K. 1998. Toimintatutkimus -Seikkailua tieteen tekemisessä ja opettamisessa. Teoksessa Lehtonen, T. (toim.): Elämän seikkailu. Sivut 135-147. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Kurttio, T. (toim.) 1995. Tuulinen polku. Muistiinpanoja ympäristökasvatuskokeilusta. Ympäristöministeriö. Helsinki: Painatuskeskus oy.
- Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus. Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.
- Kåver, A. 2005. Elämää, ei taistelua. Hyväksyminen elämänasenteena. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lyytinen, T. & Vuolle, P. 1992. Ihminen-luonto-liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori (LIKES). Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.
- Melén-Paaso, M. 2008. Teoksessa Rohweder, L. (toim.) Kasvaminen globaaliin vastuuseen. Opetusministeriön julkaisuja. Yliopistopaino.
- Metsämuuronen, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia -sarja 4. Toinen painos. Viro.
- Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mäkinen, P; Raatikainen, E; Rahikka, A; Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Niemistö, R. 1999. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Tampere: Tammer-Paino.

Ojanen, M. 1994. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Liikuntatieteellisen seuran moniste nro 19. Helsinki: Hakapaino Oy.

Pretty, J. 2007. The healing powers of the great outdoors. Artikkele [verkkotietokanta Ebsco] New Scientist; 12/22/2007, Vol. 196 Issue 2635/2636, p32-32, Business Information UK, Ltd., a division of Reed Elsevier, Inc.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere : Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/]. (Luettu 14.11.09.)

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Persona non grata. Helsinki: Edita Prima Oy.

Salonen, K. 2005. Yleisradion arkisto. Luettu 15.10.2009. [http://yle.fi/vintti/yle.fi/genreportaalit/portaali-2315.html?genre=terveys&osannimi=ajassa\_mielenterveys&jutunid=5549]

Stringer, E. 1999. Action research. Sage publications.

Suojanen, U. 1992. Toimintatutkimus koulutuksen ja ammatillisen kehittymisen välineenä. Loimaa: Loimaan kirjapaino Oy.

Särkelä, A. 2001. Välittäminen ammattina. Näkökulmia sosiaaliseen auttamistyöhön. Tampere: Vastapaino.

Telemäki, M. 1998. Johdatus seikkailukasvatuksen teoriaan. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Oulu: Oulun yliopistopaino.

Townsend, M. 2006. Feel blue? Touch green! Participation in forest/woodland management as a treatment for depression. Urban forestry & Urban Greening 5 (2006) 111-120. Deakin University. Elsevier -artikkeli.

Tuomi, T. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

#### PAINAMATTOMAT LÄHTEET

Heikkinen, A. 2008. Luento tutkimus- ja kehittämistyön menetelmistä 8.9.2008. Vantaa. Laurea 2007. Opinnäytetyöohje. Pdf-dokumentti. [http://optima.discendum.com/learning/id74/bin/user?rand=55345] Luettu 1.9.2009.

Mäkelä, I. 2005. Luentomuistiinpanot 22.4. Luopioinen.

Riikonen, J. 2006. Joensuun kihlakunnan poliisilaitoksen erikoisnuorisotyöntekijän sähköposti-haastattelu 17.10.

Räty, K. 2002. Luentomuistiinpanot. Niittylahti.

Sebek, L. 2005. Elämyspedagogiikan luentomuistiinpanot. Pajulahti.

## LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset lisäopetusryhmän opettajalle ja opinnonohjaajalle 19.10.

Liite 2. Narratiivisen palautelomakkeen kootut vastaukset.

Liite 3. Retkikirje.

## Liite 1.

Haastattelukysymykset lisäopetusryhmän opettajalle ja opinnonohjaajalle 19.10.:

Miten retkipalvelutuote vastasi tilaajan odotuksia?

Miten palveluprosessi (keväästä haastatteluhetkeen) on mielestänne mennyt?

Mitkä olivat alkuperäiset tavoitteet, odotukset ja toiveet luontoretkeä koskien?

Muuttuivatko tavoitteet matkan varrella ja miksi? (Kevättapaaminen opettajan kanssa, Ryhmäytyminen koko ryhmälle, luonto-osio ja siihen liittyvät muutokset)

Millä tavoin Suvi huomioi tavoitteita ja toiveita? Huomioitiinko muuttuneet tilanteet ja niihin liittyvät mahdolliset tavoitemuutokset?

Kun tavoitteena oli ryhmäytyminen sekä koko ryhmän yhteinen retki ja mukaan lähti vain n. 1/3 osa nuorista, niin miten tämä vaikutti tavoitteisiin? Miten odotettavissa tilanne oli? Minkälaisia syitä nuorten poisjäämiseen oli? Miten näette retken tarpeellisuuden tästä näkökulmasta näin jälkikäteen?

Minkälainen merkitys oli retken kohteella, Helvetinjärven kansallispuistolla, ja vastasiko se toiveitanne?

Jos tilaisitte retken uudelleen, minkälaisia muutoksia retkiprosessin eri vaiheisiin toivoisitte?

Miten tärkeänä pidätte sitä, että Suvi oli tavannut nuoret jo aikaisemmin? Ja minkälaisia mahdollisia vaikutuksia liittyi hänen poisjäämiseen retkeä alustavana keskiviikkona?

Kenelle tai minkälaiselle kohderyhmälle tällainen retkituote olisi sopivin ja toimivin?

Jos yhteistyömme tämän ryhmän kanssa jatkuisi, minkälaisen jatkumon näkisitte sille? Eli mitkä teemat olisivat seuraavilla tapaamiskerroilla?

Minkälaisia elpymisen tai muutoksen merkkejä on havaittavissa luontoretkelle osallistuneissa nuorissa?

Minkälaisilla tuntemuksilla ryhmäläiset olivat retkelle lähdössä? Oliko näillä mielentiloilla ja tuntemuksilla mielestänne merkitystä pidemmällä tähtäimellä oppilaille, ja minkälaisia?

Minkälaisia muutoksen ja/tai elämyksen merkkejä oli havaittavissa retkelle mukaan lähteneissä nuorissa?

Mitkä kommentit ja ilmaisut liittyen muutokseen tai elämykseen jäivät mieleenne retken tuoksinasta?

Minkälaisia arjen rutiineista irtaantumisen merkkejä oli ryhmäläisissä tai heidän sanomisissaan havaittavissa?

Minkälaisia tuntemuksia mukaan lähteneissä ja lähtemättömissä ryhmäläisissä herätti retken kohde, Helvetinjärven kansallispuisto?

Minkälaisia mahdollisia haittavaikutuksia retkestä seurasi ryhmälle tai sen jäsenille?



## Liite 2.

Narratiivisen palautelomakkeen kootut vastaukset.

Jatka lauseita itsellesi sopivalla tavalla ja perustele mielellään vastauksesi, voit myös piirtää, jos se tuntuu helpommalta tavalta. Kiitos joka tapauksessa!

PS. Paperia ei tarvitse allekirjoittaa!

(Vastaukset on seuraavaksi koottu kunkin lomakkeessa olleen lauseen alun perään. Lomakkeen täyttivät kaikki kuusi retkeläistä. Sulkeissa oleva luku kertoo, mikäli sulkeita edeltävää vastausta on tullut useammalta. Jotkut lomakkeen täyttäjistä eivät kirjoittaneet kaikkiin kohtiin. Pilkut on jätetty pois yhdyslauseista selvyiden vuoksi, jotta yhteen kuuluva lause erottuisi muista vastauksista.)

Retki Helvetinjärven kansallispuistoon on ollut minulle ihan mukava reissu, kylmä kokemus, kiva kokemus, jossain määrin uusi kokemus, kylmyyden takia hermoja raastavaa mutta toisaalta ihan kivaa vaihtelua arjesta, antoisa matka.

Luontoympäristö merkitsee minulle rauhaa, jonkun verran, paljon, hiljaisuudessa on kiva olla, ei juurikaan mitään (2) vaikka viihdyn hyvin luonnossa.

Mielipaikkani on metsä (2), se rotko, koti (2) tässä tapauksessa ☺.

Olen retken aikana tuntenut stressiä, koska en nukkunut kunnolla (3), oli kylmä (4), olen huono heräämään aamulla herätettäessä.

Soolossa huomasin hiljaisuuden, että aika kuluu nopeasti, hiljaisuus on kaunista mutta liian rentouttavaa.

Retken aikana minun on ollut mahdollista rauhoittua, tehdä vaikka mitä, tutustua paremmin luokkalaisiin, olla oma itseni ja harjoittaa selviytymistaitoja kylmyydessä, tehdä kaikkea kivaa.

Olen oppinut itsestäni sen, että en tiedä, toisille pitää antaa yöllä nukkumisrauha, minua ei kannata herättää väkisin ja nouseminen vie aikansa- stressi laukaisee itkun ja porun sitten.

Retken aikana ajatukseni ovat olleet vitsikkäät, retken ympärillä, sekalaisia, aikalailta keskittyneet kotiin ja omaan sänkyyn, vaihtelevia.

Kun kuulin retkestä ajattelin, että ihan OK (2), on ihan kiva lähteä, siitä ei tule mitään, siitä

tulee kivaa, olin innostunut heti alusta lähtien.

Nyt kun retki on loppumaisillaan, minusta tuntuu ihan kiva mennä kotiin/lähteä (3), hyvältä päättää tähän, mukavalta, samalta kuin alussa ajattelin [siitä tulee kivaa], odotin retkeltä enemmän yhteisiä juttuja ja lämpöä -heheh, hyvältä.

Vapaa sana, omia lauseita, omia pohdintoja: ☺, retki onnistui hyvin, kiitokset kylmästä arjen vapautuksesta.

## Liite 3.

Retkikirje.

## HYVÄT HUOLTAJAT

Lähdemme lisäopetusryhmän kanssa yöretkelle. Vietämme torstain ja perjantain 1.-2.10.2009 metsässä. Vaellamme luonnossa, teemme ruuan itse retkikeittimillä ja nuotiolla ja nukumme teltassa makuupusseissa. Retkikohteemme sijaitsee Pirkanmaalla.

Koska olemme koko ajan ulkosalla, pitää jokaisella olla mukana asianmukaiset varusteet:

rinkka

- Rinkan sijasta käy iso reppu, jos siihen mahtuvat kaikki omat varusteet. Makuupussin ja makuualustan voi tarvittaessa sitoa repun ulkopuolelle. Koululta saadaan jätesäkit, joita voi pitää sadesuojana repun tai rinkan päällä sateen sattuessa.

makuupussi

- Jos makuupussia ei löydy kotoa tai ette saa sitä mistään lainaksi, voidaan se vuokrata koulun puolesta. Tällöin on hyvä ottaa mukaan oma pussilakana, jonka voi laittaa makuupussin sisään.

makuualusta

- makuualustakin saadaan tarvittaessa vuokrattua koulun puolesta vaelluskengät tai muut vedenpitävää materiaalia olevat kengät tai lenkkarit+saappaat

sadetta pitävät varusteet, vähintään sadetakki

pipo

hanskat

kuivat sukat

villasukat

fleece- tai villapaita

riittävästi lämmintä, jos tulee pakkasia

otsa- tai taskulamppu

muistiinpanovälineet

hammasharja + tahna

omat lääkkeet ja muut henkilökohtaiset tykötarpeet

ruokailuvälineet: muki, lautanen, lusikka

wc-paperia

juomapullo väh. 1 litra

halutessa: onki, kompassi, kiikarit, kamera, uikkarit

Tarkistakaa kotona, mitä varusteita kotoa löytyy tai mitä olisi mahdollista saada lainaksi.

Mikäli tarvitsette makuupussia tai makuualustaa koulun kautta, ilmoittakaa siitä viimeistään perjantaina 25.9. opettajalle.

Kaikki ruuat tulevat koulun puolesta eikä omia eväitä oteta mukaan.

Retkellä on mukana eräopas Sini (sic!) Saarinen. Hän opiskelee sosiaaliohjaajaksi (sic!) ja tekee retkestämme lopputyönsä. Hän ei käytä lopputyössään oppilaiden nimiä, mutta haluaa tietää, saako hän käyttää ryhmästä nimeä -----n kaupungin lisäopetus. Olkaa hyvät ja ker- tokaa mielipiteenne asiasta oheisessa lapussa, joka palautetaan kouluun.

Oppilaat ovat koulun puolesta vakuutettuja koko retken ajan. Varusteet eivät kuulu vakuutuk- sen piiriin, eli mukaan otettavat kiikarit ja kamerat ovat omalla vastuulla!

Retkelle ei saa ottaa mukaan rahaa, puhelimia, teräaseita, päihteitä tai muuta sopimatonta. Lähtiessä tarkistamme jokaisen opiskelijan tavarat, jotta mitään luvatonta ei pääse mukaan. Puhelimen voi jättää kotiin tai se jätetään retken ajaksi kouluun. Tämä sen vuoksi, että halu- amme keskittyä yhteiseen toimintaan ilman tekstiviestien tai puheluiden vastaanottamisen, lähettämisen tai tarkistamisen aiheuttamia keskeytyksiä. Opettajat pitävät puhelimensa koko ajan auki, joten kiireellisissä tapauksissa voi yhteyttä -----.

Mikäli joku opiskelija käyttäytyy sopimattomasti niin, että hänet täytyy poistaa, otetaan yh- teyttä huoltajaan ja sovitaan miten toimitaan. Huoltaja voi tulla hakemaan opiskelijan pois tai hänet tuodaan henkilöautolla, jolloin huoltajilta peritään polttoainekulut. Meillä on siis henkilöauto käytettävissä siltä varalta, että jotain yllättävää sattuu.

Lähdemme retkelle torstaina klo 9.00 ja palaamme perjantaina klo 16.00. Varusteet tuodaan kouluun jo keskiviikkona 30.9. Tuolloin tarkistamme, että kaikilla on varmasti tarvittavat varusteet.

Palautetaan kouluun 22.9.2009

Opiskelija \_\_\_\_\_

\_\_\_ ei tarvitse koulusta makuupussia  
 \_\_\_ tarvitsee koulusta makuupussin  
 \_\_\_ emme tiedä vielä

\_\_\_ ei tarvitse koulusta makuualustaa  
 \_\_\_ tarvitsee koulusta makuualustaa  
 \_\_\_ emme tiedä vielä

Mikäli huoltaja ei ole tavoitettavissa 1.-2.10.2009, henkilö, johon otetaan tarvittaessa yhteyttä, on

\_\_\_\_\_, puh.  
 \_\_\_\_\_.

Suvi Saarisen lopputyössä

\_\_\_ saa käyttää nimeä -----n kaupungin lisäopetus  
 \_\_\_ ei saa käyttää nimeä -----n kaupungin lisäopetus

Jos haluatte kertoa opiskelijasta jotain muuta, joka opettajien on hyvä tietää retken varalta, voitte kirjoittaa tähän.

\_\_\_\_\_  
 huoltajan allekirjoitus

\_\_\_\_\_  
 nimen selvennys