



LUONTOVAELLUKSET OSANA
KEHITYSVAMMAISTEN IHMISTEN VAPAA-AIKAA

Iltalinjalla-projektin kävijöiden kokemuksia

Anne Heinonen

Saara Kontio

Opinnäytetyö
Toukokuu 2014
Sosiaalialan koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

HEINONEN, ANNE & KONTIO, SAARA

Luontovaellukset osana kehitysvammaisten ihmisten vapaa-aikaa
Iltalinjalla-projektin kävijöiden kokemuksia

Opinnäytetyö 48 sivua, joista liitteitä 2 sivua
Toukokuu 2014

Opinnäytetyössä selvitettiin, mistä eri syistä kehitysvammaiset ihmiset lähtivät mukaan Iltalinjalla-projektin järjestämille luontovaelluksille. Tavoitteena oli myös tutkia, mitä vapaa-aika merkitsee kehitysvammaisille ihmisille, koska luontovaelluksien voidaan nähdä olevan osa niille osallistuvien Iltalinjalla-projektin kävijöiden vapaa-aikaa. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Tampereen Kaupunkilähetys ry:n Rongankodin Iltalinjalla-projektin kanssa.

Opinnäytetyötä varten haastateltiin neljää Iltalinjalla-projektin luontovaelluksille osallistunutta kävijää. Tutkimus oli luonteeltaan kvalitatiivinen, ja tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelut litteroitiin ja aineistonanalyysissä käytettiin hyväksi sisällönanalyysiä. Haastattelut toteutettiin Iltalinjalla-projektin tiloissa vuoden 2013 syksynä.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että vapaa-aika on tärkeää kaikille haastateltaville huolimatta siitä, ovatko he työssäkäyviä vai eivät. Tuloksista kävi ilmi, että haastateltavien vapaa-ajan toiminta liittyy sellaisiin aktiviteetteihin, jotka ovat kaupallisviihteellisten toimintojen ulkopuolella ja näin ollen ovat osallistujilleen pääasiassa maksuttomia. Lisäksi selvisi, että Iltalinjalla-projektin kaltaisilla toimijoilla on merkittävä rooli luontokokemusten tarjoajana kehitysvammaisille ihmisille. Iltalinjalla-projektin luontovaelluksille lähdetään mukaan luonnonympäristön ja sen tarjoamien virikkeiden vuoksi. Hyvän olon tunteet luontovaelluksilla syntyvät muiden ihmisten läsnäolosta. Kaikkien haastateltavien kohdalla luonnonympäristö sai myös aikaan elpymisen kokemuksia.

ABSTRACT

Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

HEINONEN, ANNE & KONTIO, SAARA

People with Intellectual Disabilities and Nature Hikes as a Part of Their Free Time
Iltalinjalla Project Attendees' Experiences

Bachelor's thesis 48 pages, appendices 2 pages

May 2014

The purpose of this thesis was to study the reasons why people with intellectual disabilities participated in hikes placed in nature organized by Iltalinjalla project. The aim was also to study what free time meant to people with intellectual disabilities because the nature hikes are stated as free time activities by Iltalinjalla project. This thesis was put into practice with the Iltalinjalla project which is a project of Rongankoti. Rongankoti is an operational unit of Tampere City Mission providing services for people with intellectual disabilities.

This thesis was a qualitative study. The data was collected by using thematic interviews and the data was analyzed with content analysis. Four people with intellectual disabilities who had participated in the nature hikes organized by Iltalinjalla project were interviewed.

The results showed that free time was important to every interviewee whether working or not. The results also showed that the interviewees' free time activities were free of charge and the role of the places like Iltalinjalla project was very important by offering nature experiences for people with intellectual disabilities. People attended to nature hikes organized by Iltalinjalla project because of the nature environment and the happenings taking place in there. Good emotions and feelings were caused by other people participating in the nature hike. Nature environment also evoked positive nature experiences and relaxation among all the interviewees.

Key words: intellectual disability, inclusion, free time, nature environment

SISÄLLYS

SISÄLLYS	4
1 JOHDANTO.....	5
2 KEHITYSVAMMAISUUS JA VAPAA-AIKA	7
2.1 Oikeus osallisuuteen	8
2.1.1 Työnteon ja vapaa-ajan suhde.....	9
2.1.2 Kehitysvammaisten ihmisten vapaa-ajanvietto.....	10
3 ELVYTTÄVÄ LUONNONYMPÄRISTÖ	12
3.1 Luonnonympäristö hyvänä ympäristönä.....	12
3.1.1 Luontokokemus.....	13
3.2 Elpyminen apuna arkipäivästä irtautumiseen	14
3.2.1 Luonnonympäristö psyykkisen itsesäätelyn tukena.....	16
3.2.2 Myönteinen olemisen kokemus.....	17
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	19
4.1 Yhteistyötahona Iltalinjalla-projekti	19
4.1.1 Luontovaellukset osana Iltalinjalla-projektin toimintaa.....	20
4.2 Tutkimustehtävä.....	21
4.3 Haastateltavien valinta ja aineistonkeruu.....	22
4.3.1 Kieli- ja kommunikaatiotaitojen epäsymmetrisyys haastattelussa.....	24
4.4 Aineiston analyysi.....	25
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	27
5.1 Ajatuksia vapaa-ajan merkityksestä.....	27
5.2 Kokemuksia metsäympäristöstä.....	29
5.3 Syitä luontovaelluksille mukaanlähtöön.....	31
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	34
7 POHDINTA.....	38
7.1 Ajatuksia opinnäytetyön tuloksista	38
7.2 Eettisyys ja luotettavuus	40
7.3 Lopuksi	42
LÄHTEET.....	44
LIITTEET	48
Liite 1. Haastateltavan antama suostumus.....	48
Liite 2. Teemahaastattelurunko	49

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin kehitysvammaisten ihmisten syitä Iltalinjalla-projektin järjestämille luontovaelluksille mukaan lähtöön sekä heidän antamia merkityksiä vapaa-ajalleen. Yhteiskuntatieteiden tohtori Susan Erikssonin (2008, 78) mukaan vammaisten ihmisten vapaa-ajanviettoa koskevaa laadullista tutkimusta ei ole tehty kuin kvantitatiivisten elinolosuhde tutkimusten yhteydessä. Tällöin vapaa-aika on ollut vain yksi osa laajempaa kehitysvammaisten ihmisten elämää koskevaa tutkimusta. Näissä tutkimuksissa ei Erikssonin (2008, 11) mukaan ole päässyt vammaisten ihmisten oma ääni kuuluviin. Näin ollen ei voi tietää kuinka he itse kokevat elinolosuhteensa oman hyvinvointinsa kannalta. Ennen Erikssonin (2008, 78) tekemää tutkimusta, vammaisten ihmisten vapaa-aikaa ei ole tarkasteltu myöskään arkielämän tai elämänpolitiikan kontekstissa.

Suomessa on arviolta 40 000 ihmistä, joilla on kehitysvamma. Heistä vain noin 300–400 henkilöä työskentelee tavallisessa palkkatyössä, vaikka Kehitysvammaisten Tukiliiton arvioiden mukaan yli 3000 koulutetulla kehitysvammaisella ihmisellä olisi työkykyä ja tahtoa tehdä palkkatyötä. Kehitysvammaisten ihmisten työllistymisestä puhuttaessa on kuitenkin otettava huomioon, että Suomessa asuvasta 23 000 työikäisestä kehitysvammaisesta ihmisestä 7 700 osallistuu työtoimintaan ja 2 300 osallistuu avotyötoimintaan. (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2014a.) Tästä huolimatta suurin osa kehitysvammaisista ihmisistä jää varsinaisen palkkatyön ulkopuolelle.

Vapaa-aika nähdään usein vahvasti työn vastakohtana, josta seuraa että arvioitaessa loman ja vapaa-ajan onnistumista käytetään usein työelämästä tuttuja tehokkuuden kriteereitä. Arkielämään sijoittuvat arvot ja moraalit voidaan nähdä osana vapaa-aikaa, jonka seurauksena lomalla laiskottelu tai se, että ”ei tehdä mitään”, saatetaan nähdä paheksuttavana ajankäytön muotona. (Rannisto 2007, 37.) Koska vapaa-aika ja työ liittyvät niin läheisesti toisiinsa, halusimme myös pohtia nykyajan työnteekoon liittyvän yleisen ilmapiirin luonnetta. 31 maan elämänrytmiä vertailevassa tutkimuksessa käy ilmi, että elämänrytmi on nopeampaa maissa, jotka ovat taloudellisesti tuottavia, ilmastoltaan kylmiä ja kulttuureiltaan yksilökeskeisyyttä korostavia (Levine & Norenzayan 1999, 178). Tähän perustuen Salonen (2010, 45) toteaa Suomen olevan yksi Euroopan kiireisimmistä maista.

Hektisen elämänmenon keskellä kaipuu luonnon tarjoamien hyvinvointia parantavien palveluiden ääreen on yhä kasvava (Kaukonen 2012, 27). Nykyajan ihmiselle luonnossa virkistäytyminen onkin osa vapaa-ajan käyttöä, jolloin voidaan rentoutua, levätä, harjoittaa sosiaalista kanssakäymistä, kehittää itseä ja vaihtaa ympäristöä. (Sievänen & Neuvonen 2010, 7.) Kehitysvammaiset ihmiset tarvitsevat kuitenkin usein tukea sellaisissa asioissa, jotka muille ihmisille saattavat näyttäytyä itsestäänselvyytenä. Yksi tällaisista asioista voi olla metsään meneminen.

Opinnäytetyömme tavoitteena on kuvata kehitysvammaisten ihmisten omia näkemyksiä vapaa-ajasta ja sitä millainen merkitys luontokokemuksilla on heille. Olemme keränneet tutkimusaineiston haastatteleamalla neljää lievästi kehitysvammaista ihmistä, jotka ovat osallistuneet Iltalinjalla-projektin järjestämille luontovaelluksille. Pohdinta osuudessa käsittelemme myös kehitysvammaisten ihmisten tulojen merkitystä vapaa-ajan laatuun ja saavutettavuuteen. Kaikille tulisi olla yhtäläiset oikeudet ottaa osaa vapaa-ajan toimintaan, mutta kehitysvammaisten ihmisten osallistumismahdollisuudet ovat edelleen rajallisia tämän suhteen (Haarni 2006, 51).

2 KEHITYSVAMMAISUUS JA VAPAA-AIKA

Kehitysvammaisuudella tarkoitetaan sitä, että henkilön kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi. Kehitysvamma ilmenee ymmärryksen alueella, jolloin kehitysvammaisen henkilön on tavallista vaikeampi oppia uusia asioita, vaikeampi soveltaa aiemmin oppimaansa uusissa tilanteissa ja vaikeampi hallita itsenäisesti elämäänsä. (Arvio & Aaltonen 2011, 12.) Kehitysvammaisuus rajoittaa kuitenkin vain osaa ihmisten toiminnoista ja kehitysvammaisuuden aste vaihtelee vaikeasta vammasta lievään vaikeuteen oppia asioita. Käsitteenä kehitysvammaisuus on moniulotteinen ja nykyään se määritellään ennen kaikkea ihmisoikeuskysymyksenä. (Lampinen 2007, 27; Gustafson 2013, 4.) Sitä voidaan kuitenkin tarkastella ja määrittellä myös lääketieteellisestä näkökulmasta, toimintakyyn näkökulmasta ja sosiaalisesta näkökulmasta (Lampinen 2007, 27; Seppälä & Rajaniemi 2012a).

Lääketieteellinen näkökulma pohjaa määritelmänsä kulloinkin vallalla olevaan lääketieteelliseen näkemykseen kehitysvammaisuudesta. Se on kiinnostunut vamman syistä ja sen vaikutuksista ihmisen terveydentilaan ja hyvinvointiin ja henkilön ominaisuuksia verrataan lääketieteellisesti normaaliin tilaan, terveenä tai vammattomana. Suomessa kehitysvammaisuuden diagnosointi perustuu ICD-10-luokitukseen, jossa kehitysvammaisuus jaotellaan lievään, keskivaikeaan, vaikeaan ja syvään kehitysvammaan. (Seppälä & Rajaniemi 2012b.) Diagnoosit ja arvioinnit voivat merkittävästi vaikuttaa ihmisen elämään ja niiden perusteella saadaan mahdollisia palveluita ja etuuksia, mutta diagnoosit voivat olla myös peruste kehitysvammaista ihmistä koskevalle päätöksenteolle, kuten heidän koulutustaan tai kuntoutustaan ajatellen. (Seppälä & Rajaniemi 2012b; Vehmas 2005, 168.) Harjoittelun ja kuntoutuksen avulla älylliset kyvyt ja sopeutuminen voivat muuttua ajan mittaan, joten diagnoosin tulisikin perustua nykyhetken toimintatasoon (Seppälä & Rajaniemi 2012b).

Amerikan kehitysvammaliitto, eli American Association on Intellectual and Developmental Disabilities, on määritellyt kehitysvammaisuuden laaja-alaiseksi toimintakyvyn rajoittuneisuudeksi, jossa ratkaisevat tekijät ovat henkilön edellytykset, ympäristö ja toimintakyky (Seppälä 2013, Kaski & ym. 2012, 16). Toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä toimia tilanteen ja olosuhteiden vaatimalla tavalla ja se kuvaa yksilön ja hänen ympäristönsä suhdetta. Ihmisen toimintakyky näyttäytyy erilaisena eri

ympäristöissä ja sen ilmeneminen riippuu olosuhteista. Toimintakyky kuvastaa yksilön mahdollisuuksia ja edellytyksiä selviytyä arjessa ja toimintakyvyn näkökulmassa korostetaan henkilön vahvuuksia ja voimavaroja. (Seppälä & Rajaniemi 2012c.)

Ympäristöllä ja suhteilla muihin ihmisiin on yleensä suurempi merkitys yksilön hyvinvointiin kuin jollain yksittäisellä ominaisuudella. Hyvinvointi nähdään subjektiivisena käsitteenä ja se koskettaa sitä, mikä yksilön omasta näkökulmasta on hyvää tai pahaa hänelle. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteivätkö objektiiviset tekijät vaikuttaisi hyvinvointiin. Älykkyys voi olla yksi tällaisista tekijöistä ja silloin kun ihmisyyttä määritellään lähinnä älyllisen suorituskäytännön perusteella, kehitysvammaisten ihmisyyttä on kyseenalaista. (Vehmas 2005, 174–175.) Sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö määrittelee pitkälti sen miten kehitysvammaiseksi ihmiseksi määritelty ihminen elää. Sosiaalinen näkökulma kehitysvammaisuudesta korostaa kulttuurin ja yhteiskunnan osuutta vamman haitan näkemisessä. (Seppälä & Rajaniemi 2012d.)

2.1 Oikeus osallisuuteen

Sosiaalisella osallisuudella ja inklusiolla pyritään syrjinnän ja ulossulkemisen ehkäisemiseen rakenteellisella ja arkielämän tasolla. Kehitysvammaisten ihmisten kohtaamat vaikeudet johtuvatkin useimmiten hänen oman toimintakykynsä ja tilanteista nousseiden vaatimusten ristiriitaisuudesta keskenään. Tunne sosiaalisesta kompetenssista eli omien päämäärien ja tavoitteiden saavuttamisesta niin, että myönteiset vuorovaikutussuhteet muihin säilyvät, muodostuvat onnistumisen tunteesta niissä tehtävissä ja toiminnassa, joita muutkin ihmiset tekevät ja harrastavat. Kyse voi olla esimerkiksi taideharrastuksista, työnteosta tai kuluttamisesta. (Eriksson 2008, 176.)

Vammaisten ihmisten osallisuudessa tai inklusiossa kyse on viime kädessä siitä, että sosiaalisen identiteetin ulottuvuuksien tulisi voida tulla esiin ilman pelkoa syrjityksi tulemisesta. Jos näin ei ole, vaarana on, että erilaisuudesta johtuvan stigman vaikutukset elämään voivat viedä halukkuuden pyrkiä työelämään, toimintatarmon ja ymmärryksen omasta kyvykkyydestä ja rohkeuden osallistua ihmisryhmien toimintaan. (Eriksson 2008, 175–176.) Vammaisuus onkin käytännössä yksilön ja ympäristön suhteessa ilmenevä ristiriitainen tila ja tietyn vamman aiheuttama haitta riippuu paitsi sen hetkisestä lääketieteellisestä tilasta, myös vallitsevista asenteista erilaisuutta kohtaan

(Lampinen 2007, 29). Myös jokapäiväisen elämän ja yksittäisten ihmisten väliset kohtaamisten valtamekanismit tekevät säröjä sosiaaliseen inklusioon (Eriksson 2008, 176).

YK:n vammaisia ihmisiä koskevassa yleissopimuksessa määritellään vammaisuus niin, että vammaisella henkilöllä on sellainen pitkäaikainen ruumiillinen, henkinen, älyllinen tai aisteihin liittyvä vamma, jonka vuorovaikutus erilaisten esteiden kanssa voi estää hänen täysmääräisen ja tehokkaan osallistumisensa yhteiskuntaan tasavertaisesti muiden kanssa (Gustafson 2013, 6). Osallisuus toteutuu, kun ihminen voi tehdä työtä, harrastaa ja ottaa osaa yhteiskunnan toimintaan tasa-arvoisesti yhdessä muiden kanssa (STM 2011, 6).

2.1.1 Työnteon ja vapaa-ajan suhde

Elämän jäsentyminen työn ja vapaa-ajan vuorottelun avulla on yleinen kokemus (Eriksson 2008, 77; Lampinen 2007, 123; Liikkanen, Hanifi & Hannula 2005, 7). Vapaa-ajan käsite nykyisessä merkityksessään kiinnittyy vahvasti modernin palkkayhteiskunnan syntyyn ja kehittymiseen. Palkkatyön merkitys yhteiskunnassamme on suuri, ja vapaa-aika nähdään yhä vahvasti alisteisena työlle. (Liikkanen 2009, 7.) Työn ja vapaa-ajan suhde muokkaa kulttuurista käsitystämme tarkoituksenmukaisesta ajankäytöstä, jolloin vapaa-aika monesti nähdään aikana jolloin levätään työn aiheuttamasta rasituksesta (Eriksson 2008, 77).

Vapaa-ajan näkeminen työn vastakohtana ei ole kuitenkaan ainut tapa määritellä vapaa-aikaa. Suomalaisten ajanviettopoihin on vaikuttanut elinkeinorakenteen muutos, elintason nousu, tekninen kehitys sekä yhteiskunnalliset uudistukset omalta osaltaan (Zacheus 2008, 7). Yleensä vapaa-ajasta keskusteltaessa siihen liitetään ajatuksia, että se olisi jotain tavoiteltavaa, hyvää, omaa ja iloa tuottavaa (Liikkanen 2009, 7). Yhä useammin vapaa-aika nähdään myös yksityisestä elämämpiiristä käsin, jolloin se voi liittyä esimerkiksi perheeseen, läheisiin ihmissuhteisiin tai yksilöllisyyteen (Liikkanen 2009, 9). Vuonna 2002 teetetyssä tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksessa, teemahaastattelujen vastauksissa esiin nousivat myös ilo, rentoutuminen, kiireettömyys ja rauha. Lisäksi vapaaehtoisuus oli tärkeä asia huolimatta siitä, tarkoittiko se sitoutumista ja sosiaalisuutta vai yksinoloa ja rauhaa. (Liikkanen ym. 2005, 10.) Vapaa-

ajasta on tullut laadullinen elementti, joka voi liittyä mihin tahansa hetkeen elämässä. Samalla siitä on tullut yhä tärkeämpi elämän rakentamisen lähtökohta. (Liikkanen 2009, 9–10.)

Suomen kielessä on kuitenkin vain yksi vapaa-aikaa tarkoittava sana, joka on kiinnittynyt juuri palkkatyöyhteiskuntaan ja sen arkea ajallisesti jäsentävään näkemykseen. Englannin kielestä löytyy ainakin kolme eri sävyistä ja ilmiön eri puoliin keskittyvää ilmaisua. Free time on lähimpänä suomen kielen ”vapaa-aikaa” ja viittaa vahvimmin rajattuun, ei-sidottuun aikaan. Leisure on laadullisia merkityksiä sisältävä ilmaisu. Siihen liittyvät esimerkiksi harrastukset ja virkistyminen. Spare time on tyhjää aikaa tai ylijäänyttä aikaa, joka voisi suomen kielessä tarkoittaa ”joutoaikaa”. (Liikkanen 2009, 10.) Toisinaan Suomessa maatalousyhteiskunnan aikaisista ajatusmalleista johtuen vapaa-aikaa saatetaan vieläkin pitää laiskuutena (Liikkanen 2009, 7). Kehitysvammaisten ihmisten kohdalla tulemme asettaneeksi heidät marginaaliasemiin työyhteiskunnan normeissa, jos ajattelemme että heillä on vain runsaasti vapaa-aikaa tai joutoaikaa (Eriksson 2008, 77).

2.1.2 Kehitysvammaisten ihmisten vapaa-ajanvietto

YK:n yleissopimuksen 30. artiklan mukaan, koskien vammaisten ihmisten oikeuksia, kaikilla tulisi olla yhdenvertaiset oikeudet osallistua muiden kanssa kulttuurielämään, virkistys- ja vapaa-ajantoimintaan ja urheiluun. Tämän toteutuminen vaatii asianmukaisia toimia, joihin kuuluvat muun muassa kannustaminen mahdollisimman laajaan osallistumiseen kaikille suunnattuihin edellä mainittuihin toimintamuotoihin, mutta kuitenkin varmistaen myös mahdollisuus vammaisten ihmisten erityiseen urheilu- ja virkistystoimintaan. Vammaisilla henkilöillä tulisi olla mahdollisuus kehittää ja käyttää luovia, taiteellisia ja älyllisiä kykyjään oman hyödyn lisäksi myös yhteiskunnan rikastamiseksi halutessaan. Kaikilla tulisi myös olla oikeus päästä kaikkiin paikkoihin, joissa tarjotaan kulttuuri-, virkistys-, ja vapaa-ajan palveluja, sekä varmistaa myös palveluiden saaminen näitä järjestäviltä tahoilta. (Final report of... 2006.) Esteettömyyden näkökulmasta ympäristön rakenteet tai asenteet eivät saisi ehkäistä kaikkien osallistumista niin työntekoon, harrastuksiin, kulttuuriin kuin opiskeluunkin (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, 2014b).

Virkistys- ja harrastustoiminnassa sosiaalisella vuorovaikutuksella on merkitystä yksilölle. Monien yhdessä harrastettavien vapaa-ajan toimintojen voidaan nähdä lisäävän terveyttä, hyvinvointia ja onnellisuutta sen sosiaalisten vaikutusten kautta. Yhteisöllisyyden tunnetta lisää myös toiminnan yhteiset tavoitteet. (Eriksson 2008, 78.) On tärkeää, että sosiaalisissa suhteissa osallisilla on tunne sosiaalisesta kyvykkyydestä ja kompetenssista, mutta myös tunne itsenäisyydestä omassa toiminnassa sekä vastavuoroisen arvostuksen kokemus (Eriksson 2008, 88).

Erikssonin (2008, 82) mukaan jotkin sosiaaliset suhteet kuitenkin voivat rajoittaa ja lisätä riippuvuutta toisista ihmisistä. Monet Erikssonin (2008, 96) haastattelemista vammaisista henkilöistä jotka asuvat itsenäisesti asumispalveluiden piirissä, eivät tuntuneet olevan yhtä riippuvaisia kuin vanhempiensa luona asuvat henkilöt. Syynä tähän on se, että asumispalvelut tarjoavat sosiaalisia kokemuksia mutta samalla myös mahdollisuuden yksityiseloon. Asumispalveluiden piirissä asuvat voivat viettää vapaa-aikaa, joka vastaa henkilön mielenkiinnon kohteisiin, sosiaalisuuden tarpeeseen ja yksilöllisyyteen. (Eriksson 2008, 96.) Riippuvuuden ja riippumattomuuden kokemukset muokkaavat kehitysvammaisen ihmisen kokemusta fyysisestä ja henkisestä kapasiteetistaan niin vapaa-ajalla kuin muillakin elämänalueilla (Eriksson 2008, 90).

Kehitysvammaliiton tutkimuksessa liittyen vammaisten ihmisten elinoloihin Eriksson (2008, 15, 77) haastatteli kolmeakymmentä eri puolilla Suomea asuvaa, eri tavoin vammaista henkilöä. Keskeisinä asioina haastatteluissa esiin nousivat harrastukset ja mielekäs tekeminen sekä niiden korostuminen vammaisten ihmisten arkielämässä ja elämäntavoissa. Monien muiden harrastuksien lisäksi mainittiin, että eri vammaisjärjestöjen järjestämille retkille ja virkistystapahtumiin osallistuminen koettiin tärkeäksi. Nämä järjestetyt retket ja tapahtumat tarjoavat mahdollisuuden henkiseen virkistymiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Haastatteluissa esiinnousseista muista aktiviteeteista monet liittyivät luonnossa toimimiseen. Esiin nostettiin muun muassa ulkoilu, kävely, hiihtäminen, kalastus, metsästys, marjojen poimiminen ja puutarhanhoito. (Eriksson 2008, 77–78). Vapaa-ajan ja mielekkään tekemisen merkitys korostuu vammaisten henkilöiden elämäntavassa, koska suurella osalla heistä ei ole varsinaista palkkatyötä (Eriksson 2008, 77). Vammaisille henkilöille erilaiset vapaa-ajan aktiviteetit saavat aikaan tunteen merkityksellisestä tekemisestä, itsearvostuksesta ja sosiaalisesta kyvykkyydestä, ja ovat siksi tärkeitä (Eriksson 2008, 95).

3 ELVYTTÄVÄ LUONNONYMPÄRISTÖ

3.1 Luonnonympäristö hyvänä ympäristönä

On vaikea määritellä ja arvioida tarkasti mikä on luontoa ja mikä ei, koska kemiallisesti ja filosofisesti ajateltuna luontoa on kaikkialla (Salonen 2010, 21). Luonto koetaankin sen mukaan missä eletään ja millaisena se nähdään. Kulttuuriset tulkinnat määräävät millaisen luonteen ja merkityksen luonto saa ihmisten elinympäristönä. (Haila 2004, 41.) Luontokäsitykset eivät siis ole pysyviä, vaan ne ovat aina liitoksissa yhteiskunnalliseen tilanteeseen ja aikaan (Ylönen & Litmanen 2010, 31; Valkonen 2010, 41). Luonnon täydellisen määrittelyn vaikeudesta huolimatta luonnonympäristön myönteisestä vaikutuksesta ihmiseen on todettu olevan vahvaa näyttöä (Salonen 2010, 23).

Rakennettu ja luonnonympäristö herättävät ihmisissä erilaisia tunteita, jotka saattavat olla usein jäsentymättömiä ja monitasoisia. Luonnonympäristö voidaan kokea stressistä elvyttäväksi ympäristöksi, koska alkukantaiselle ihmiselle luonnonympäristön havainnointi on ollut turvallisuuden vuoksi elintärkeää. Historian aikana ympäristö on kokenut monia muutoksia, joihin ovat vaikuttaneet kulttuurin kehitys ja yhteiskunnan omaksumat arvot. (Tapaninen & ym. 2002, 85–86.) Muutokset ovat huomattavissa erilaisina paikallisina ilmiöinä ja, on havaittu, että luontoon liittyvät käsitykset ja käytännöt ovat sidoksissa kansalliseen historiaan (Tapaninen ym. 2002, 85–86; Valkonen 2010, 39).

Luonto- ja kaupunkiympäristöjä vertailevista tutkimuksista käy ilmi, että luonto koetaan elvyttävämmäksi ympäristöksi kuin kaupunkiympäristö. Luonnolla on positiivisia vaikutuksia sekä fysiologisiin toimintoihin, tuntemuksiin että keskittymiskykyyn. (Aura, Horelli & Korpela 1997, 98.) Luonnonympäristön tarjoamat kokemukset mielipaikoista auttavat ylläpitämään sisäistä tasapainoa ja uusimaan voimia (Aura ym. 1997, 97). Korpelan (1997, 94) tutkimuksen mukaan syitä mielipaikkaan menemiselle saattavat olla ajatusten selvittelyä tai rauhoittumista vaativat tilanteet, henkisesti ja ruumiillisesti rasittavat tapahtumat tai itsetuntoa ja minuutta uhkaavat asiat. Luonnon elvyttävyyttä ja tarjoamia mielipaikkoja voidaankin käyttää yhtenä keinona mielialan ja minäkokemuksen säätelyssä (Aura ym. 1997, 104).

Ympäristöpsykologian näkökulmasta ihmisen ympäristösuhde nähdään myös molemmin suuntaisena tapahtuma, jossa ihmiset muuttavat ympäristöönsä ja näin muuttuva ympäristö vuorostaan avaa uusia kehittymismahdollisuuksia. Ihminen ei ainoastaan havainnoi ja toimi, vaan luo käsitystä itsestään, ylläpitää minuuttaan ja rakentaa identiteettiään ympäristönsä avulla. (Aura ym. 1997, 47)

Hyvä ympäristö on turvallinen ja tukee hyvinvointia, mutta tarjoaa silti haasteita ja vaihtelevuutta toimintakyvylle ja aisteille (Tapaninen ym. 2002, 87). Ympäristön on mahdollista edistää terveyttä ja hyvinvointia, kasvattaa sosiaalista ja kulttuurista pääomaa ja helpottaa sosiaalista kanssakäymistä sekä houkuttaa yhteisöllisyyteen. (Tapaninen ym. 2002, 107, 86). Ihminen ja ympäristö vaikuttavat toisiinsa kaikkialla ja ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään (Tapaninen ym. 2002, 43, 85).

3.1.1 Luontokokemus

Luontokokemuksen kestolla on merkitystä luonnon vaikuttavuuteen. Mitä kauemmin luonnossa oleskellaan sitä paremmin kielteiset oireet poistuvat. (Salonen 2010, 61.) Esimerkiksi kielteiset psyykkiset oireet helpottuvat keskimäärin 1,5 tunnin luontokokemuksen jälkeen (Salonen 2010, 60). Metsäntutkimuslaitoksen tekemän työraportin mukaan viheralueilla oleskelulla on selvä yhteys psyykkiseen hyvinvointiin lisäten positiivisia ja vähentäen negatiivisia tunteita. Vaikutukset ovat havaittavissa, kun viheralueita käytetään vuositasolla yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla vierailaan 2-3 kertaa kuukaudessa. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 73.) Läheisyys luonnon kanssa vaikuttaa myös myönteisesti verenpaineeseen, kolesteroliin, tulevaisuudenkuvaan elämästä ja stressin vähenemiseen (Healthy nature healthy... 2005, 49). Aivojen verenkierto helpottuu ja hermoston aktiivisuus vähenee jo pelkästään luontoa ajatellessa. Luontokokemuksella on mahdollisuus voimistaa oikean aivopuoliskon toimintoja ja palauttaa tasapaino aivojen tehtäviin kokonaisuutena. (Healthy nature healthy... 2005, 47.)

Luonnonympäristö ja maisema eroavat toisistaan siinä, että maisemassa voi näkyä ihmisen kädenjälki ja se on hallitumpaa kuin vapaa luonto. Maisema on rajattu alue, kun

taas luonto on laaja kokonaisuus. Kokemus maisemasta sisältää jonkin valmiin, kulttuuriperinnäisen ennakkokäsityksen, jonka kanssa kuvittelukyky ja yksilölliset aistimukset toimivat vuorovaikutuksessa. Filosofin Allen Carlsonin mukaan tarvitaan riittävää yleistietoa, luonnontietoa, historiallista tietoa sekä tietoa alueen sen hetkisestä käytöstä, jotta luonnon maiseman tai maiseman merkitys voidaan ymmärtää oikein. Myytit, symbolit ja taide vaikuttavat niihin kuvitelmiin ja kuviin, joiden kautta kussakin kulttuurissa tulkitaan maisemaa. Taustatiedot ja maiseman merkityksen ymmärtäminen helpottavat uusien piirteiden etsimisen ja löytämisen. (Rannisto 2007, 42–50.)

Ympäristö tunkeutuu tietoisuuteen aistien välittämän tiedon avulla ja luontokokemuksessa nimenomaan aistihavainnot luovat kokemuksen (Salonen 2010, 68; Rappe, Linden & Koivunen 2003, 33). Suurin osa ympäristön välittämästä tiedosta tulee aivoihin näköaistin kautta, mutta myös haju-, maku-, tunto-, ja kuuloaisti kertovat ympäristöstä. Ympäristökokemuksesta voi tulla sitä voimakkaampi, mitä useamman aistin kautta sitä on mahdollista kokea. Tällöin ei myöskään yhden tai useamman aistin heikentynyt toiminta aiheuta yksilön ympäristöstä eristymistä. (Rappe ym. 2003, 33.) Tuoksujen, äänien ja katseemme tavoittamattomissa olevien ominaisuuksien kuuluessa luontoon maisema voidaan vaihtoehtoisesti ymmärtää näkymäksi, ja asettaa siten pelkästään visuaalisen aistihavainnon kohteeksi. Näin ajateltuna maiseman kokeminen on suppeampaa ja rajatumpaa kuin luonnonympäristön kokeminen. (Rannisto 2007, 44.)

Luontokokemukseen vaikuttaa luontokohteen läheisyys tai etäisyys kokijasta ja siihen voi liittyä myös kiintyminen, jonka kohteena saattaa olla metsä, puu tai järven ranta. Kiintyminen perustuu hyväksyntään ja silloin ajatuksena on luontokohteen tai luonnossa olevan eläimen tarjoama hyväksyntä yksilöstä juuri sellaisena kuin hän on. Tällainen kokemuksellinen vuorovaikutus mahdollistaa tunteen hyväksynnästä, välittömyyden ja helppouden. (Salonen 2010, 65, 68.) Salosen (2010, 65–66) mukaan fyysisten luontokohteiden läheisyys edesauttaakin myönteistä vaikutusta, helpottaa kielteisiä tunteita ja lisää jatkuvuuden tunnetta.

3.2 Elpyminen apuna arkipäivästä irtautumiseen

Elpyminen tarkoittaa ihmisen myönteistä luontokokemusta, johon sisältyy kokemukset rentoutumisesta ja rauhoittumisesta, keskittymiskyvyn elpymisestä ja ajatusten

selkiintymisestä. Vihreillä alueilla tapahtunut elpyminen edistää fysiologista palautumista ja parantaa mielialaa sekä keskittymiskykyä. (Salonen 2010, 24–25.) Elvyttävä kokemus voi syntyä tahdosta riippumatta ja luonnossa ollessamme emme välttämättä heti huomaa myönteisiä asioita, jotka tapahtuvat kehossamme ja mielessämme (Salonen 2005, 64; Salonen 2010, 43). Tiedostettu kokemus sen sijaan voi olla samaan aikaan kielteinen tai neutraali ja ihmisen sisäistämät tehokkuuden arvot saattavat valita hyvinvoinnin vastaisen toiminnan, eli luonnosta pois lähtemisen. Toimiminen tiedostetun kokemuksen, esimerkiksi pitkästymisen tai kiireen, esittämällä tavalla saattaa häiritä elpymisen mahdollisuuksia. (Salonen 2010, 43.)

Elpymistä selitetään kahdella tarkastelutavalla. Puhutaan tarkkaavuuden elpymisestä, jossa palaudutaan uupumuksesta tarkkaavuutta vaativan tehtävän jälkeen ja elpymisestä stressaantumisen jälkeen, jolloin palaudutaan uhkaavasta tai ylikuormittavasta tilanteesta sekä fysiologisesti, psyykkisesti että toiminnallisesti. (Aura ym. 1997, 100; Salonen 2010, 24.) Molemmissa tapauksissa voidaan puhua biologisesti virittyneestä reagointivalmiudesta, jossa korostetaan luonnon merkitystä elpymiselle lajikehityksen näkökulmasta. Ihminen on oletettavasti jo aikanaan vaistomaisesti kiinnittänyt huomiota luonnonympäristöihin ja elpynyt niistä. (Aura ym. 1997, 100–101.)

Fysiologisten ja psyykkisten muutosten ohella elpyminen on myös tietyn sisältöinen kokemus. Tätä ovat tutkineet ensimmäisinä psykologian professorit Rachel ja Stephen Kaplan. Kaplanien tutkimukseen osallistuvat vaelsivat sekä yksin että ryhmässä suuren erämaa-alueen läpi. Tutkimukseen osallistuvat täyttivät kyselylomakkeita ennen retkeä, retken aikana, sen jälkeen ja vielä kotiin palattuaan. Heillä oli myös mukanaan päiväkirja, joka oli tarkoitettu vapaasti kuvattuja kokemuksia ja tunteita varten. (Aura ym. 1997, 101–102.)

Kaplanien tekemä tutkimus esittää elvyttävälle kokemuksille tyypilliset neljä seikkaa, jotka ovat paikassa syntyvä lumoutuminen, arkipäivästä irtautuminen, paikan tai maiseman ulottuvaisuuden ja yhtenäisyyden tuntu sekä ympäristön sopivuus itselle (Aura ym. 1997, 102; Kaukonen 2012, 26). Lumoutumisella tarkoitetaan tarkkaavuuden tahatonta kiinnittymistä johonkin ympäristön kiinnostavaan kohteeseen. Lumoavaa voi olla myös itse havaintojen tekeminen ja ympäristöä koskevan tiedon kerääminen. Luonnossa esiintyvät elementit ja tapahtumat voivat vangita niin, että mieli luontaisesti tyhjentyy ja antaa tilaa rauhoittumiselle. Kokemus arkipäivästä irtautumisesta voi

syntyä arjen kiireistä ja vaatimuksista irrottavassa paikassa. (Aura 1997, 102; Salonen 2005, 66–67.) Totutuista rooleista ja kuormittavista odotuksista vapautuminen mahdollistaa olemisen kokemuksen sekä kaikenlaisen huolehtimisen lakkaamisen. Tunne paikan tai maiseman ulottuvaisuudesta ja yhtenäisyydestä voi muodostua paikassa, joka tarjoaa mielelle tilaisuuden vaeltaa ja mahdollisuuden myönteiselle rajattomuuden kokemukselle. (Salonen 2005, 67–68.) Ulottuvaisuuden tuntu voi syntyä ympäristöä havainnoidessa tai kuviteltuna tunteena maailman jatkumisesta välittömästi havaitun taakse. Kun ihmisen odotukset, tavoitteet, tarpeet ja arvot ovat yhdensuuntaisia ympäristön vaatimusten ja mahdollisuuksien kanssa, syntyy tuntu ympäristön sopivuudesta itselle. Tämä voi parhaimmassa tapauksessa tuottaa ykseyden tunteen paikan kanssa. Se voi virittää ihmisen mietiskelevään tilaan ja uusien ajattelutapojen ja ratkaisumallien syntyminen on mahdollista. (Aura 1997 102; Salonen 2005 68.) Kaplanien määrittelemät neljä tekijää on kaikki kokemuksellisia käsitteitä ja mitä enemmän kokemuksessa on näitä puolia, sitä elvyttävämpi se on (Aura ym. 1997, 103; Salonen 2010, 52).

3.2.1 Luonnonympäristö psyykkisen itsesäätelyn tukena

Psyykkisen itsesäätelyn keskeisenä tavoitteena on minäkokemuksen eheyden tuottaminen. Yksilö suuntaa havaintojaan ja tulkitsee kokemuksiaan oman minuutensa kannalta mielekkäällä tavalla käyttäen ympäristöä näin ollen psyykkisen itsesäätelyn keinona. On huomioitava, että jokaisen ympäristösuhde on ainutkertainen ja kaksi henkilöä saattaa huomata eri asioita samassa ympäristössä. Jokaisen ihmisen mielessä rakentuu hänen oma sisäinen logiikkansa, jonka mukaan suuntaudutaan ympäristöön. (Aura ym. 1997, 48.) Psyykkisen itsesäätelyn avulla muodostettua minäkokemusta voidaankin säädellä psyykkisen työn, fyysisen ponnistelun ja sosiaalisen toiminnan sekä ympäristön avulla (Salonen 2005, 81).

Psykologian professori Kalevi Korpela on tutkinut erityisesti luontoympäristön toimintaa psyykkisen itsesäätelyn välineenä ja havainnut luontoympäristön tuottavan psykologisia muutoksia liittyen rentoutumiseen ja positiivisiin tunteisiin (Salonen 2005, 81). Tutkimuksessa Helsingin seudun 25–54-vuotiaista tietotekniikka- ja taideteollisuusammattilaisista useamman kuin joka toisen mielestä mieluisin tapa viettää vapaa-aikaa oli luonnossa liikkuminen ja neljä viidestä kaipasi vapaa-aikanaan

luonnonrauhaa. Voidaankin päätellä, että hyväksi koettu ympäristö voi johdatella liikkumaan säännöllisesti ja mielihyvää herättävällä ulkoilu-ympäristöllä voi olla mahdollisuus vahvistaa ulkoilukävelyn virkistymis- ja rentoutumiselämyksiä. (Korpela, K. 2007, 368.) Suomessa ulkoilun suosio vapaa-ajan vietossa on lisääntynyt. Lähimetsässä harrastetaan tärkeysjärjestyksessä kävelyä, marjastusta, luonnon tarkkailua ja maastohiihtoa. 50–70 prosenttia väestöstä osallistuu johonkin näistä harrastuksista. (Harstela 2007, 174–175.) Harstela (2007, 175) epäilee, että edellä mainittuja toimintoja harrastavat toivovat metsältä kulkukelpoisuutta, turvallisuutta, esteettisyyttä ja elvyttävyyttä.

On mahdollista, että elvyttävästä ympäristöstä saattaa ajan mittaan muodostua psyykkistä itsesäätelyä palveleva mielipaikka, jota voidaan käyttää arkiulkoilun yhteydessä muun muassa päivittäisen stressin säätelyyn. Mielipaikalla tarkoitetaan ihmisten tietoisesti valitsemiaan ympäristöjä, joissa käymisen koetaan elvyttävän, selkiyttävän ajatuksia, parantavan mielialaa ja keskittymiskykyä sekä auttavan arjen huolten unohtamisessa ja ”akkujen” lataamisessa. Mielipaikkatutkimusten ajatuksena onkin, että ihmiset tietoisesti tai tiedostamattomasti pyrkivät toteuttamaan psyykkistä itsesäätelyä valitsemansa ympäristön avulla. Mielipaikkatutkimuksia voidaan pitää luontoon suuntautumisen motiivitarkasteluja yhteen kokoavana näkökulmana. On kuitenkin huomattava myös mahdollisuus luonnonympäristön herättämiin kielteisiin tunteisiin ja ajatuksiin. (Korpela, K. 2007, 369.)

3.2.2 Myönteinen olemisen kokemus

Myönteinen olemisen kokemus on Psykologi Kirsi Salosen kehittämä käsite luontokokemusta määrittävälle psyykkiselle tilalle, jonka sisältämät elementit ovat turvallisuus, jatkuvuus, kokemuksellisuus ja hyväksyntä (Salonen 2010, 52). Salonen (2010, 53) mukaan myönteisessä olemisen kokemuksessa tunneyhteys itsen ja ympäristön välillä on turvallinen, myönteinen ja salliva. Tietylainen ympäristö tai olosuhde voi myös aktivoida myönteisen olemisen kokemuksen tai ylläpitää sitä (Salonen 2005, 61; Salonen 2010, 53).

Sekä fyysinen että psyykinen turvallisuuden kokemus mahdollistaa kolmen muun myönteisen olemisen kokemukseen vaikuttavan tekijän syntyminen. Ilman turvallisuutta

elpyminen ja luontokokemuksen terapeuttinen vaikutus eivät olisi mahdollisia. Salosen havaintojen mukaan suhteellisen pysyvät luontokohteet luontoympäristössä edesauttavat turvallisuuden tunnetta. (Salonen 2010, 54.) Luontokokemuksen toinen tärkeä tekijä on hyväksynnän ja riittävyyden kokemus, joka saavutetaan Salosen (2010, 56) kokemuksen mukaan olemalla juuri sellainen kuin on. Hyväksynnän ja riittävyyden kokemuksen muodostumiseen ei vaadita onnistumista, suorituksia tai tiettyjen sosiaalisten odotusten täyttämistä (Salonen 2005, 61). Salonen (2010, 56–57) toteaa hyväksynnän ilman suorituksen ja onnistumisen painetta tai epäonnistumisen pelkoa olevan myönteisen minäkuvan ydin.

Luontokokemuksen kokemuksellisuudessa huomio kiinnitetään kokemuksen tulkinnan sijaan kokemukseen itseensä sellaisena kuin se ilmenee. Aistihavainnot ohjaavat kokemuksellisuuteen, jolloin näkö-, kuulo-, tunto- ja hajuaisti tuottavat kokemuksen kokijalleen. Luonnonympäristön tarjoamat erilaiset elementit vuorovaikutuksessa ihmisen aistien kanssa voivat johdatella oman mielipaikan valitsemiseen. Tällöin ympäristön on mahdollista tukea myönteisesti tunteiden ja tarpeiden yhteyttä. (Salonen 2010, 57.) Luonnonympäristön myönteisiksi koetut ominaisuudet voivat siirtyä kokijan kokemusmaailmaan. Jatkuvuuden ja yhteyden tunne luontoon sisältää Salosen (2010, 58) mukaan sulautumisen kokemuksen, jolloin minuus voi kasvaa osaksi ympäristöä. Itselleen sopivan ympäristön avulla voi löytää yhteyden itseensä, omaan rytmiin, omiin tarpeisiin ja arvoihin (Salonen 2010, 58). Myönteisen olemisen kokemuksessa on mahdollista itsen myönteinen unohtaminen, jatkuvuuden ja sulautumisen kokemuksen myötä (Salonen 2005, 62.)

Luonto tarjoaa sellaisen ympäristön, jossa on mahdollista saavuttaa myönteisen olemisen kokemus. Siellä on helppoa olla juuri sellainen kuin on, mutta kokemus voi olla myös fyysinen. Voi tuntua hyvältä nähdä kauas tai toisaalta olla suojassa. Luonto voi tarjota kokijalleen turvallisuuden tunteen, yhteenkuuluvuuden kokemuksen, hyväksyntää ja toivoa. (Salonen 2010, 53–54.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

4.1 Yhteistyötahona Iltalinjalla-projekti

Tämä opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Tampereen kaupunkilähetys ry:n Iltalinjalla-projektin kanssa. Kyseinen projekti on Tampereen kaupunkilähetys Ry:n Rongankotikeskuksen hallinnoima ja raha-automaattiyhdistyksen rahoittama. Iltalinjalla-projektilla on käytössään kokoontumis- ja toimitila, joka on tarkoitettu erityistä tukea tarvitsevien ja aikuistuvien kehitysvammaisten nuorten sekä aikuisten virka-ajan ulkopuolella tapahtuvaan vapaa-ajan toimintaan. Toiminnan tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä, aktivoida kohderyhmän henkilöitä, parantaa toimintakykyä ja elämänhallintaa, kävijöiden voimaannuttaminen sekä yhdenvertaisen kansalaisuuden toteutuminen. Toimitilassa järjestetään erilaista kurssi- ja koulutustoimintaa ja lisäksi tilassa toimii ohjaus- ja neuvontapiste. Kaksi kertaa vuodessa Iltalinjalla-projekti järjestää kaikille avoimen syys- ja kevätkuukautensa.

Iltalinjalla-projektin toimitila on auki viitenä iltana viikossa ja tilassa on aina paikalla kaksi ohjaajaa. Tarvittaessa ohjaajat antavat yksilöllistä tukea ja ohjausta keskustelemalla, toimimalla taustatukena ja opastamalla lomakkeiden sekä virallisten hakemusten täytössä. Neuvonnan ja ohjauksen avulla pyritään vaikuttamaan kävijöiden terveyteen, hyvinvointiin, henkilökohtaiseen turvallisuuteen ja kannustetaan omaan päätöksentekoon ja itsenäistymiseen. Kerran kuukaudessa Iltalinjalla-projektin toimitilassa kokoontuvat kehitysvammaisten oman edunvalvontajärjestön Me Itse ry:n paikallinen alajaos Tampereen Hämpit.

Iltalinjalla-projektin toimitilassa käyvien kehitysvammaisten ihmisten, joista jatkossa käytämme termiä kävijät, on mahdollista käyttää muun muassa tietokoneita, pelata biljardia, katsoa elokuvia videotykiä, laulaa karaokea ja pelata pelejä. Iltalinjalla-projekti on toteuttanut yhteistyössä Lasten ja nuorten kulttuurikeskus Piipoon kanssa sosiaalisen sirkuksen sirkusryhmän pääasiassa erityistä tukea tarvitseville nuorille miehille vuonna 2010 (Takkunen 2011, 7). Iltalinjalla-projekti toteuttaa myös yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa kursseja sekä järjestää kaikille avoimia teemapäiviä. Kävijöiden toiveiden ja tarpeiden pohjalta Iltalinjalla-projekti toteuttaa virkistys- ja

sivistyskursseja, kuten jo järjestetyt tanssi-, ensiapu-, terveellinen ravinto-, facebook-, tietotekniikka-, media- ja taidekurssit.

4.1.1 Luontovaellukset osana Iltalinjalla-projektin toimintaa

Iltalinjalla-projektin järjestämät luontovaellukset ovat osa kyseisen projektin järjestämää ohjelmaa syksyisin ja keväisin. Luontovaelluksien järjestäminen on aloitettu vuoden 2009 keväällä. Idea luontovaelluksiin on tullut Iltalinjalla-projektin kävijöiltä itseltään ja Iltalinjalla-projektin tavoitteesta tukea kehitysvammaisten ihmisten terveellisiä elämäntapoja. Luontovaellusten tavoitteena on lisäksi saada kävijät liikkumaan luonnossa ja kokemaan pidempikestoista räsitusta ja ulkoilmassa olemista. Osallistujien on mahdollista ottaa luontovaellukselle omat eväät mukaan, mutta Iltalinjalla-projekti tarjoaa luontovaelluksille osallistujille bussimatkan, eräoppaan palvelut ja nokipannukahvit. Näin ollen kaksi kertaa vuodessa järjestettävät luontovaellukset ovat osallistujilleen ilmaisia.

Keskimäärin yhdelle vaellukselle osallistuu noin 45 henkilöä ja nämä vaelluksille lähtijät ilmoittautuvat Iltalinjalla-projektin ohjaajille etukäteen. Vaelluskohteet sijaitsevat Tampereen lähialueiden kansallispuistoissa ja retkikohteeseen siirrytään bussikyödyllä, johon mahtuvat mukaan myös Iltalinjalla-projektin kävijöiden mahdolliset henkilökohtaiset avustajat ja perheenjäsenet. Luontovaelluksella on mukana useampia Tampereen kaupunkilähetyksen ensiaputaitoisia ohjaajia ja vaelluksella on aina nimetty yksi turvallisuusvastaava. Vaelluskohteet sijaitsevat noin 1–1,5 tunnin bussimatkan päässä Tampereelta.

Osallistujat patikoivat muutaman kilometrin mittaisen reitin vaelluskohteessa. Iltalinjalla-projekti tilaa retkitoteutuksen eräopas Tuula Puraselta ja Iltalinjalla-projektin ohjaajat tekevät maastotiedustelun vaelluskohteeseen yhdessä eräoppaan kanssa viikkoa ennen vaellusta. Maastotiedustelussa tutustutaan maastoon ja selvitetään reitin pituus ja kiinnitetään huomio maastossa esiintyviin poikkeamiin, jotka saattavat vaikuttaa liikkumiseen luonnonympäristössä. Eräopas kertoo ryhmälle myös vaelletavan maaston erityispiirteistä ja siellä esiintyvistä kasvikkunnasta sekä eläinkunnasta.

4.2 Tutkimustehtävä

Nyky-yhteiskunnassa vallitsevat tehokkuuden arvot ovat osa työelämää ja vapaa-aikaa. Kiireen tuntu saattaa olla jokapäiväistä ja tehokkuuden arvot saattavat kuulua yksittäisen ihmisen identiteettiin, minäkuvaan ja maailmankuvaan. (Salonen 2010, 45) Työ voi olla monille ihmisille stressiä ja kiirettä aiheuttava tekijä elämässä. Huomattava osa kehitysvammaisista ihmisistä osallistuu työtoimintaan ja avotyötoimintaan, jotka voivat tuntua tavallisen palkkatyön tavoin raskaalta. Tällöin myös nämä työmuodot voidaan kokea kuormittavana ja uuvuttavana. Kiireen tuntu voi myös syntyä työssäolon ulkopuolella, suorittamiseen tähtäävän yleisen ilmapiirin myötä. Omakohtaiset kokemuksemme luonnon tarjoamasta elvyttävyydestä ja Iitalinjalla-projektin järjestämien luontovaellusten sijoittuminen luonnonympäristöön antoivat idean tutkia millaisia merkityksiä kehitysvammaiset ihmiset antavat vapaa-ajalle, ja mitä he kokevat luonnonympäristössä olemisen ja toimimisen tarjoavan heille.

Metsäntutkimuslaitoksen vuosina 2008–2013 tehdyn Metsästä hyvinvointia - tutkimusohjelman mukaan metsään perustuvien hyvinvointipalvelujen kysyntä kasvaa, lisäten virkistyskäytön ja luontomatkaillen merkitystä kaupungistuvassa Suomessa (Metsäntutkimuslaitos 2014). Saadaksemme vastauksia siihen, mitä luontokokemusten koetaan antavan kehitysvammaisille ihmisille, selvitimme Iitalinjalla-projektin kävijöiden syitä lähteä mukaan kyseisen projektin järjestämille luontovaelluksille. Selvittääksemme luonnonympäristön merkittävyyttä Iitalinjalla-projektin luontovaelluksilla, kysyimme myös kävijöiden kokemuksia metsässä olosta.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- Millainen merkitys vapaa-ajalla on kehitysvammaisille ihmisille?
- Mistä syistä Iitalinjalla-projektin järjestämille luontovaelluksille osallistutaan?
- Millaisena ympäristönä luonto koetaan?

Metsäntutkimuslaitoksen luonnon virkistyskäytön seurantatutkimuksessa selvitettiin suomalaisten ulkoilun harrastamisen määrää ja laatua. Tutkimustuloksista käy ilmi luontoon liittyvien harrastuksien tuottavan enemmän mielihyvää, kuin monet muut vapaa-ajan harrastukset. Ulkoilijoiden hyvinvointiin vaikuttivat luonnossa oleminen ja ulkoilun määrä, erityisesti ulkoilusta saatavien elpymiskokemusten kautta. (Sievänen &

Neuvonen 2010, 3, 129.) Ennakkokäsityksemme oli, että Iltalinjalla-projektin kaltaisilla toimijoilla on merkittävä rooli tuentarjoajana, jotta kehitysvammaisten ihmisten yhdenvertaisuus ja mahdollisuus osallisuuteen toteutuu vapaa-ajan toiminnoissa.

4.3 Haastateltavien valinta ja aineistonkeruu

Haastattelimme opinnäytetyötämme varten neljää itsenäisesti asuvaa Iltalinjalla-projektin kävijää. Haastateltavat valittiin sillä perusteella, että he ovat osallistuneet kyseisen projektin järjestämille syys- ja kevätvaelluksille kerran tai useammin. Saadaksemme mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkimustehtävämme kannalta, haastattelimme ainoastaan luontovaelluksille osallistuneita kävijöitä emmekä ohjaajia. Erikssonin (2008, 7) mukaan vammaisten asemaa yhteiskunnassamme ja kulttuurissamme määrittellään vahvasti asiantuntijätiedon ja asiantuntijakäytäntöjen kautta, jolloin se tapahtuu ikään kuin ulkoapäin. Sosiaalityö tulisi kuitenkin ymmärtää siten, että asiakkaan tieto olisi asiantuntemuksen ydintä, ja se tulisi nähdä kaikkein tärkeimpänä elementtinä (Eriksson 2008, 9).

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa tarkoituksena ei ole tehdä päätelmiä yleistettävyyttä ajatellen. Pikemminkin yksityistä tapausta riittävän tarkasti tutkimalla saadaan näkyviin se, mikä ilmiössä on merkittävää ja mikä toistuu tarkasteltaessa ilmiötä yleisemmällä tasolla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 182.) Jo muutamaa henkilöä haastatteleamalla voidaan saada merkittävää tietoa (Hirsjärvi & Hurme 2009, 59). Taustatyönä opinnäytetyötämme varten teimme tutustumiskäyntejä Iltalinjan toimitilaan ja keskustelimme ohjaajien sekä kävijöiden kanssa. Osallistuimme myös Iltalinjalla-projektin järjestämälle kevätvaellukselle toukokuussa 2013 ja teimme muistiinpanoja vaelluksen kulusta. Käytännön kokemukset vuoden 2013 kevätvaelluksella mukana olosta helpottivat haastattelukysymyksiä tehdessämme kysymysten muodostamista ja rajaamista. Tunnelma vuoden 2013 kevätvaelluksella oli rentoutunut ja innostunut, joka lisäsi tunnettamme onnistuneesta opinnäytetyön aiheen valinnasta.

Keskustellessa luontovaelluksista kävijöiden kanssa, luontovaelluksista puhuttiin positiiviseen sävyyn ja niille lähdettiin mielellään mukaan. Luontovaellusten tuottamia kokemuksia muisteltiin mielellään ja haastateltavamme tulivat mielellään

opinnäytetyömme haastateltaviksi. Myös ohjaajat olivat kiinnostuneita selvittämään luontovaelluksille osallistuneiden kävijöiden syitä luontovaelluksille osallistumiseen. Ohjaajien ja Iltalinjalla-projektin luontovaelluksilla toimineen eräoppaan kanssa käydyissä keskusteluissa nousi esiin, että aiemmilla luontovaelluksilla on ollut havaittavissa onnistumisen kokemuksia, kun Iltalinjalla-projektin kävijät ovat selvinneet haastavistakin maastoista, kuten suoalueilla liikkumisesta. Sekä käydyt keskustelut että osallistuminen kevätvaellukselle 2013 auttoivat opinnäytetyömme kokonaisuuden muotoutumisessa ja haastateltaviin tutustumisessa.

Valitsimme laadullisten tutkimusmenetelmien joukosta opinnäytetyömme toteutustavaksi haastattelun, koska sitä kautta haastateltavilla on mahdollisuus tuoda itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti esille (Hirsjärvi ym. 2013, 205). Haastattelun etuna on, että haastateltava voi kertoa itsestään ja aiheesta laajemmin kuin tutkija pystyy ennakoimaan. Lisäksi on mahdollista nähdä vastaajan ilmeet ja eleet. (Hirsjärvi ym. 2013, 205.) Haastatteluamme luonnehtisimme sovelletuksi teemahaastatteluksi sen perusteella, että haastattelu eteni tiettyjen teemojen mukaan, mutta perinteisestä teemahaastattelusta poiketen olimme tehneet haastattelukysymykset etukäteen. Emme kuitenkaan noudattaneet tarkasti kysymysten järjestystä ja haastattelutilanne oli hyvin keskustelunomainen. Lisäksi teimme tarkentavia kysymyksiä haastateltaville. Tutkimuksemme teemat koskivat haastateltavien taustatietoja, heidän vapaa-aikaansa, metsäympäristöä ja Iltalinjalla-projektin järjestämiä luontovaelluksia. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit ovat kaikille haastateltavilla samat, mutta se ottaa huomioon ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamiensa merkitysten keskeisyyden (Hirsjärvi & Hurme 2009, 48).

Ennen virallisia opinnäytetyömme haastatteluja teimme koehaastattelun kahdelle Iltalinjalla-projektin kävijälle, jotka olivat osallistuneet luontovaelluksille. Tarkoituksena oli testata haastattelurunkoa ja kysymysten ymmärrettävyyttä (Hirsjärvi & Hurme 2009, 72). Koehaastatteluiden pohjalta tarkensimme haastattelukysymyksiä ja muutimme kysymysten järjestystä. Varsinaiset haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina Iltalinjalla-projektin toimitilassa marraskuussa 2013. Tilaksi valittiin rauhallinen toimistohuone, jotta kommunikointi olisi mahdollisimman häiriötöntä. Haastattelutilanteessa oli läsnä haastateltava ja opinnäytetyöntekijät haastattelijoina. Työnjaon sovimme niin, että molemmat haastattelivat kahta henkilöä. Olimme kuitenkin molemmat mukana kaikissa haastatteluissa, jolloin toisen oli

mahdollista tehdä tarkentavia kysymyksiä ja muistiinpanoja toisen haastattelussa. Haastattelut sovittiin kaikki samalle viikolle, mutta haastattelut suoritettiin kolmena eri päivänä. Kaksi ensimmäistä haastattelua suoritimme samana päivänä, mutta kaksi viimeistä haastattelua teimme eri päivinä haastattelemalla yhtä henkilöä kerrallaan. Huomasimme kahden ensimmäisen haastattelun jälkeen, että yksi haastattelu päivässä oli keskittymiskykymme kannalta paras tapa toimia. Sen vuoksi kaksi viimeistä haastattelua suoritettiin eri päivinä. Haastattelujen kesto vaihteli puolesta tunnista tuntiin. Kaikki haastattelut nauhoitettiin nauhuria käyttäen haastateltavien luvalla. Tätä varten pyysimme haastateltavia allekirjoittamaan suostumuslomakkeen (LIITE1) ennen haastattelujen alkamista. Kerroimme samat asiat myös ääneen, koska emme olleet varmoja haastateltavien lukutaidosta.

4.3.1 Kieli- ja kommunikaatiotaitojen epäsymmetrisyys haastattelussa

Koska tutkimuksemme haastateltavat ovat lievistä kehitysvammaisista ihmisiä, pyrimme jo etukäteen ottamaan huomioon kieli- ja kommunikaatiotaitojen mahdollisen epäsymmetrisyyden. Helposti voidaan ajatella, että haastattelijana on vahvempi osapuoli ja haastateltava heikompi osapuoli (Leskelä 2006, 47). Olennaista kuitenkin on, että keskustelu on yhteistyötä, jossa lopputulos ei ole vain yhden henkilön aikaansaannos (Leskelä 2006, 77). Haastattelijan toiminnalla on suuri vaikutus kehitysvammaisen haastateltavan ymmärtämisvaikeuksiin ja niistä selviämiseen (Leskelä 2006, 62). Haastattelijoina pyrimme esittämään kysymyksemme tarvittaessa eri sanoin ja tarkentamaan sitä, mitä halusimme tietää. Haastattelijan kantaessa liikaa vastuuta yhteistyöhalukkuudesta ja välttämällä kasvojen menetystä uhkaavia tilanteita, on vaarana että haastattelijana tekee tulkintoja sen sijaan, että pyrkisi ratkaisemaan ymmärtämiseen liittyviä ongelmia (Leskelä 2006, 64).

Selkokielen periaatteiden mukaisesti pyrimme haastatteluissa muokkaamaan kieltä helpommaksi. Yritimme sanaston valinnassa käyttää tuttuja ja yleisiä sanoja ja vieraat ja erikoisemmat ilmaisut pyrimme selittämään ymmärrettävästi haastateltaville. Laatiessamme haastattelukysymyksiä tavoitteena oli tehdä sellaisia kysymyksiä, joissa kysyttäisiin vain yhtä asiaa kerrallaan mahdollisimman tarkasti ja suosittaisiin lyhyitä lauseita (Leskelä 2006, 75). Tärkein selkokielen ja puhutun kielen periaatteiden ero liittyy vahvemman viestijän vastuuseen. Sen noudattaminen ei ole aina mahdollista,

mutta olisi pyrittävä siihen, että etenkin vahvempi puhuja ottaisi vastuun ymmärretyksi tulemisesta ja pyrkimyksestä yhteistyöhön ja oman kommunikaation sovittamisesta toisen tasolle. (Leskelä 2006, 77.) Haastattelijoina pyrimme ottamaan vastuuta haastattelun onnistumisesta perehtymällä ja pohtimalla kommunikaation mahdollisia epäsymmetrisyyksiä etukäteen, sekä laatimalla haastattelukysymykset mahdollisimman ymmärrettävään muotoon ennen haastatteluja. Näin vältimme haastattelutilanteessa haastattelukysymyksistä syntyvien epäselvyyksien muodostumisen.

4.4 Aineiston analyysi

Tämä tutkimus on muodoltaan teoriaohjaava sisällönanalyysi, jossa aikaisempi tieto ohjaa ja auttaa analyysintekoa. Analyysistamme on tunnistettavissa aikaisemman tiedon vaikutus, mutta sen merkitys ei ole teoriaa testaava. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97.) Päätelyn logiikka teoriaohjaavassa analyysissä perustuu usein abduktiiviseen päätelyyn, jolla tarkoitetaan teorianmuodostuksen olevan mahdollista silloin, kun havaintojen tekoon liittyy jokin johtoajatus tai johtolanka. Ajatteluprosessissa vaihtelevat aineistolähtöisyys ja valmiit mallit. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95, 97.)

Etenimme aineistomme analyysissä niin, että haastattelujen jälkeen litteroimme kaiken nauhoittamalla kerätyn aineiston sanatarkasti analyysintekoa varten. Litteroidut tekstit järjestettiin ensin haastateltavien mukaan omiin tiedostoihinsa tietokoneelle, ja niistä merkitsimme tutkimuskysymyksien kannalta olennaiset tiedot eri värein. Analyysissa emme huomioineet teema-alueista poikkeavia keskusteluja, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymyksiimme. Eri värein merkitsemisen jälkeen tutkimuskysymysten kannalta olennaiset tiedot järjestettiin omiin tiedostoihinsa tietokoneelle teemoittain. Alkuperäiset haastateltavien lainaukset pelkistimme ja pyrimme löytämään yhtäläisyyksiä ja poikkeavuuksia haastateltavien vastauksista.

Itse aineiston analyysissä on hyödynnetty teemoittelua, jossa ideana on etsiä aineistosta tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä. Teemoittelussa painottuu se, mitä kustakin teemasta on sanottu (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Olemme säilyttäneet alkuperäiset teemat siitä syystä, että pyrkimyksenämme on osoittaa niiden väliset yhteydet johtopäätöksissä sekä koimme aineistoa analysoidessamme alkuperäisten teemojen myös lisäävän opinnäytetyömme selkeyttä. Kuvassimme jokaisen teeman kohdalla esiin

nousseet asiat tarkasti jättämättä mitään teemaan liittyvää pois. Haastatteluissa esiintyneet asiat on esitetty alkuperäisessä asiayhteydessään.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimustamme varten haastattelimme neljää lievästi kehitysvammaista ihmistä, jotka olivat iältään 30–60-vuotiaita. Haastateltavien työtilanne vaihteli jonkin verran. Yksi heistä oli osittain työtoiminnassa ja osan viikosta hän työskenteli avotyössä. Kaksi heistä oli kokonaan avotyössä ja yksi haastateltavista ei ollut töissä. Yhteistä kaikille haastateltaville oli itsenäisesti asuminen ja Iltalinjalla-projektin luontovaelluksille osallistuminen. Jatkossa puhumme vain lyhyesti Iltalinjasta viitatessamme Iltalinjalla-projektiin. Käyttäessämme suoria lainauksia tulosten esittelyssä, olemme liittäneet lainauksien perään haastateltavien koodinimet H1, H2, H3 tai H4. Käyttämällä koodinimiä ja puhumalla yleisesti haastateltavista suojaamme parhaiten haastateltaviemme anonymiteettiä. Tutkimuksemme tulosten esittelyn olemme jakaneet haastattelun teemojen mukaisesti kolmeen osaan. Teemat haastattelussamme ovat vapaa-aika, metsäympäristö ja Iltalinjan vaellukset.

5.1 Ajatuksia vapaa-ajan merkityksestä

Kaikki neljä haastateltavaa kokivat vapaa-ajan tärkeänä. Yksi haastateltava sanoi vapaa-ajan olevan aikaa, jolloin ollaan poissa työpaikalta ja toinen kertoi vapaa-ajalla ehtivänsä tekemään sellaisia asioita, joihin ei välttämättä riitä arkena aika. Yksi haastateltava koki, että vapaa-ajalla voi huilata työstä ja kerätä voimia työntekoa varten. Kahden haastateltavan puheessa korostui mahdollisuus olla vapaasti ja valita vapaasti mitä haluaa tehdä vapaa-ajalla. Yhdelle haastateltavalle vapaa-aika merkitsi mahdollisuutta olla kotona. Yksi haastateltava kertoi vapaa-ajallaan kutovansa ja lenkkeilevänsä ja toinen haastateltava kertoi soittavansa harmonikkaa. Sosiaalisten kontaktien merkitys nousi vahvasti esiin yhden haastateltavan kohdalla. Hän kertoi vapaa-ajan merkityksen löytyvän siitä, kun voi tavata ystäviä, vanhempia ja entisiä työtovereita entisillä työpaikoilla kuulumisia vaihtaen.

Vapaa-ajanviettopaikoiksi yksi haastateltava mainitsi Iltalinjan, yksi haastateltava kertoi viettävänsä vapaa-aikaa harrastusten parissa kaupungissa ja kaksi haastateltavaa kertoi viettävänsä vapaa-aikaa läheistensä luona. Läheisiksi luimme ystävät, vanhemmat ja sisarukset. Yksi haastateltava kertoi viettävänsä aikaa ”hyvässä ympäristössä”, joka tarkoitti hänelle mahdollisuutta vastavuoroiseen keskusteluun. Kolme haastateltavaa

kertoi olevansa eri yhdistysten toiminnassa mukana. Mukanaololla tarkoitetaan vapaaehtoisena toimimista, yhdistyksen tarjoamiin aktiviteetteihin osallistumista tai vertaistukiryhmässä käymistä.

Kolme neljästä haastateltavasta kertoi myös kodin olevan paikka, jossa vapaa-aikaa vietetään. Kotiin liittyviä aktiviteetteja olivat kahdesta haastateltavasta toisen kohdalla leipominen ja sohvalla istuminen syntyjä syviä mieltien, kun taas toinen katseli kotona televisiota. Yhdelle haastateltavalle siivoilu ja radion kuuntelu olivat kotona tapahtuvaa toimintaa vapaa-ajalla. Kysyttäessä kenen kanssa vapaa-aikaa vietetään, vastauksissa esiin nousivat kahden haastateltavan kohdalla läheiset, yhden haastateltavan kohdalla Iitalinjan porukka ja yhden haastateltavan kohdalla yksinolo.

”Etupäässä ittekseni niissä harrastuksissa ja siellä niinku tota juttelen ihmisten kanssa, että ei mulla kauheesti semmosia kavereita oo jonka kanssa, jota mä tapaisin niinku harrastuksien ulkopuolella.” (H1)

Selvittäessämme haastateltavien syitä Iitalinjalla käymiseen, kaikki neljä haastateltavaa korostivat mahdollisuutta tavata muita ihmisiä. Kolme haastateltavaa kertoi myös Iitalinjan tarjoavan monipuolista toimintaa. Esiin nostettiin tietokoneen käyttömahdollisuus, askartelumahdollisuus, kuntosali ja vuonna 2010 järjestetty Äijäsirkus- projekti.

”– – no, musta täällä niin niin tota niinku on kivoja kavereita ja muuta ja sitten on mukavaa toimintaa. Että ois se aika tylsää olla kotona niin niin neljän seinän sisällä aina joka ilta.” (H1)

” – – mää tuun niinku Iitalinjalle sen takia, että tääl on niinku kaikkia näitä näitä porukoita ja näitä tyttöjen ja poikien kanssa saa vähän jutella kaikkien kans.” (H2)

Iitalinjan rooli vapaa-ajanvieton kannalta tuli ilmi kysyessämme haastateltavilta siitä, mitä he ajattelisivat jos Iitalinjaa ei olisi. Yksi vastaaja kertoi ystävien asuvan kaukana ja ettei heidän tapaaminen ole mahdollista kovin usein. Tämän hän kertoi tarkoittavan enemmän yksinoloa. Kaksi haastateltavaa kertoi, että pyrkisivät ulkoilemaan enemmän sinä aikana, kun he yleensä olisivat Iitalinjalla. Toinen heistä pyrki järjestämään myös kotinsa kaapit ja hakeutumaan läheisten ihmisten seuraan. Yksi haastateltava haluaisi

Iltalinjalla-projektin loppuessa osallistua enemmän eri yhdistyksen kerhoihin. Kaikki neljä haastateltavaa toivoivat Iltalinjalla-projektin jatkuvan tulevaisuudessa.

”Kyllä tää niinku sillain henkireikä on ja, toivon ehdottomasti jatkoa. – – Tälle Iltalinjalle.” (H3)

”Että jos se loppuu Iltalinja niin se on mun mielestä aika paha siis paukku – –” (H4)

5.2 Kokemuksia metsäympäristöstä

Kaikki neljä haastateltavaa pitivät metsässä käymisestä ja heistä kaksi pääsivät metsään aina kun halusivat. Yhdellä haastateltavalla metsään menon esteenä oli kyydin puute ja toisella haastateltavalla metsään meneminen riippui seuran saamisesta mukaan. Kaksi haastateltavaa asui metsän lähellä, yhdellä haastateltavalla metsä sijaitsi määrittelemättömän kävelymatkan päässä kotoa ja yksi haastateltava ei asunut metsän lähellä. Haastateltavista kaksi, metsän lähellä asuva ja kaukana metsästä asuva, kävivät metsässä vähintään kerran tai useammin viikossa. Kaksi haastateltavaa kävi metsässä muutaman kerran vuodessa.

Aineistosta nousi esiin hyvin monenlaisia syitä lähteä metsään. Yksi haastateltava kertoi pääsevänsä metsässä irti arjesta ja menevänsä sinne mielellään metsäympäristöön liittyvän koulutuksensakin puolesta. Yksi haastateltava kertoi menevänsä metsään tutun tai ystävän kanssa. Hän menee metsään myös sienestämään ja marjastamaan satunnaisesti. Haastateltavista yksi mainitsi metsän olevan saasteeton ympäristö, jossa näkee puita ja kasveja ja jonne hän mielellään menee vapaa-aikanaan kävelemään. Edellä mainittu haastateltava kertoi erityisesti nauttivansa keväisestä metsästä sen herätessä eloon. Yksi haastateltava kuvaili syksyistä luontoa ihanaksi ja kertoi menevänsä metsään katsomaan löytyykö sieltä sieniä, marjoja tai jotain muuta. Kysyessämme mitä metsässä tehdään, kolme neljästä haastateltavasta kertoi käyvänsä marjassa, ja kaksi heistä myös sienesti. Toinen metsässä marjastavasta sekä sienestävästä haastateltavasta kertoi kuitenkin yleensä patikoivansa metsässä. Yksi haastateltava kertoi keräävänsä metsästä lehtiä tauluntekoa varten ja nokkosia teen tekoon. Samainen haastateltava sanoi haistelevansa metsässä ihanan tuoksuista luontoa ja valokuvaavansa metsää ruska-aikaan.

Kolme neljästä haastateltavasta kertoi kiinnittävänsä huomion puihin metsässä ollessaan. Heistä yksi haastateltava sanoi kiinnittävänsä huomion vinoihin puihin sekä puita myöten menevään sammaleeseen ja toinen haastateltava mainitsi erikseen havupuut. Yksi haastateltava, joka mainitsi kiinnittävänsä metsässä huomion puihin, kuvaili lehtien tippumista puista syksyisin, luonnon vihreyttä ja luetteli eri puulajien nimiä. Haastateltavista yksi kertoi katsovansa metsän värejä ja mainitsi väreistä erityisesti vihreän, koska sitä näkyi metsässä paljon. Yksi haastateltava kertoi kiinnittävänsä huomion metsässä kuuluviin ääniin. Yksi haastateltava kertoi yrittävänsä nähdä lintuja tai muita eläimiä metsässä.

Kaksi haastateltavaa kertoi metsän olevan kaunis paikka. Toinen heistä kuvaili metsää myös luontoiseksi ja ihanaksi paikaksi, jossa linnut laulavat ja oravat hyppivät. Yksi haastateltava sanoi metsän olevan mukava paikka. Yksi haastateltava kertoi saavansa paremman mielen metsässä olemisen kautta, ja toinen haastateltava kertoi metsässä olemisen antavan energiaa. Kaksi haastateltavaa koki metsän rauhoittavana paikkana siellä kävelyn ja sen havainnoinnin kautta, johon toinen heistä lisäsi metsän olevan myös hiljainen paikka kiireen keskellä. Yksi haastateltava koki metsässä olon auttavan asioiden laittamisessa oikeisiin mittasuhteisiin.

”No metsä rauhoittaa, ja jos on vaikka jotain mieltä painavia asioita niin niitä saa sitten metsässä oikeisiin mittasuhteisiin ja saa sitten paremman mielen jos, metsässä kulkee.”(H3)

”– – jos sulla on nyt kauheen kiire ja sitten siellä, sinne mettään menee ja siellä siis sillain rauhottuukin, ihminen kun kattelee niitä puita ja sitten niitä eläimiä ja näin ja. – –hiljainen paikka missä siis rauhottuukin – –”(H4)

Kaksi haastateltavaa koki metsän olevan pelottava paikka pimeällä.

”– – mä en kävele sieltä mistään mettäpolkuja, ku siinä ei oo valoja ku mä pelkään jos siellä mettässä joku piileksii ettei tuu näin.” (H2)

” – mutta sittenhän voi mennä yksinkin mettään ja että kun se on valoisaa aikaa, ei oo pimeetä, että mutta näin ei uskalla mennä minnekään tuonne mettään sitten ei niitä sitten näekään niitä että siellä on, se voi eksyäkin.” (H4)

Kaksi haastateltavaa meni metsään kävellen. Toiset kaksi haastateltavaa liikkui metsään autolla. Heistä toinen liikkui metsään myös linja-autolla. Kaksi haastateltavaa kertoi käyvänsä ystävien kanssa metsässä. Yksi haastateltava meni metsään yleensä äitinsä kanssa. Yksi haastateltava totesi menevänsä myös yksin metsään. Kolme haastateltavaa sanoi kesän olevan mieluisin vuodenaika käydä metsässä. Kaksi heistä mainitsi myös syksyn ja toinen heistä perusteli valintaansa kuvailemalla puusta putoilevia kellastuneita lehtiä. Yksi kolmesta kesän valinneesta haastateltavasta mainitsi myös kevään olevan mieluinen vuodenaika mennä metsään. Vain yksi haastateltava valitsi talven mielekkäimmäksi vuodenajaksi metsään menoon.

5.3 Syitä luontovaelluksille mukaanlähtöön

Aineiston perusteella voidaan sanoa, että kaikki neljä haastateltavaa pyrkivät lähtemään Iitalinjan järjestämille luontovaelluksille mukaan aina kun niitä järjestetään. Kukaan haastateltavista ei ole ollut mukana jokaisella jo järjestetyllä luontovaelluksella vaan keskimäärin vaelluksille on osallistuttu noin neljä kertaa. Yksi haastateltava muisteli osallistuneensa vaelluksille yhteensä kuusi kertaa. Kaikki neljä haastateltavaa osallistui vuoden 2013 syysvaellukselle.

Selvittäessämme syitä Iitalinjan luontovaelluksille mukaan lähtemiseen esiin nousi kaikkien mainitsemana luonnonympäristö eri näkökulmista. Luonnon rauhan mainitsi yksi haastateltava ja toinen haastateltava kertoi luonnon kiinnostaneen häntä aina. Yksi haastateltava kertoi vaelluksilla esiintyvien huumorihetkien auttavan häntä jaksamaan. Luontovaelluksilla mukana olleen oppaan tärkeyden nosti esiin kaksi haastateltavaa.

” – se kerto kai vähän historiaa se kerto ja, se siitä miten se on muodostunu se, se niin se puisto, tai se kansallispuisto, tavallaan semmonen kansallispuisto ja sieltä ei saa puuta kaataa ja se on kiellettyä – – ” (H4)

Kaksi haastateltavaa kertoi kävelyn metsässä olevan mielekästä ja yksi haastateltava sanoi metsässä olemisen olevan kivaa. Yksi haastateltava kuvaili eväiden syöntiä luonnon helmassa ja makkaranpaistoa. Kaksi haastateltavaa mainitsi luontovaelluksilla mukana olevat muut ihmiset syyksi luontovaelluksille mukaan lähtöön.

” – – metsässä olo on kivaa ja sitten niin niin yhdessä olo.” (H1)

Haastateltavista kaksi kertoi makkaranpaiston ja nokipannukahvin juomisen olleen mukavin asia vuoden 2013 syysvaelluksella. Toinen heistä tykkäsi nokipannukahvin juomisesta erityisesti siitä syystä, koska sitä sai niin harvoin. Yksi haastateltava piti luonnon sekä luontovaelluksilla mukana olleiden ihmisten valokuvaamisesta. Kaksi haastateltavaa kuvaili metsässä kävelyä ja toinen heistä harmitteli sitä, ettei maasta saanut kerätä luontoelementtejä itselleen. Selvittäessämme oliko vuoden 2013 syysvaelluksella jotain mistä ei pidetty, yksi vastaaja sanoi olleensa vaelluksen aikana väsynyt ja kokeneensa myös syysvaelluksen väsyttävänä sekä sisältävän liikaa kävelyä. Kolme neljästä haastateltavasta oli tyytyväisiä vuoden 2013 syysvaellukseen.

”Mä tykkäsin kaikesta. Mä tykkäsin makkaranpaistosta ja summuusta. Siä oli hauskaa, toisten seurassa.” (H2)

Kaksi haastateltavaa piti enemmän kevätvaelluksista kuin syysvaelluksista. Heistä toinen kuvaili kevättä jännäksi ajaksi, jolloin luonto herää eloon. Toinen kevätvaelluksen valinnut haastateltava kehui kevään olevan hyvää aikaa, koska silloin ei tarvitse pukea vaatteita päälle yhtä paljon kuin syksyllä. Yksi haastateltava piti syysvaelluksista ja kehui luonnossa esiintyviä syksyn värejä. Yksi haastateltava piti molemmista. Yksi haastateltava kertoi, että Iltalinjan porukan kanssa voisi olla jännä käydä metsässä talvellakin päiväsaikaan.

Jokainen neljästä haastateltavasta sanoi hyvän olon tunteiden luontovaelluksilla syntyvän muiden ihmisten läsnäolosta. Yksi haastateltava mainitsi muiden ihmisten mukana luontovaelluksille pääsemisen, toinen haastateltava mainitsi kavereiden tai ystävien näkemisen, yksi haastateltava mainitsi hyvän porukan ja yksi haastateltavista kuvaili metsässä liikkumista porukalla. Yksi haastateltava kertoi luontovaelluksilla mukana olon antaneen arjesta poikkeavia kokemuksia ja luontovaelluksilla tapahtuneen kävelyn olleen aktiivisempaa luonnossa liikkumista kuin itsenäinen metsässä olo.

Eväiden syömisen, grillimakkaran paistamisen ja nokipannukahvin juomisen mainitsi yksi haastateltava. Samainen haastateltava, joka aikaisemmin kertoi huumorihetkien olevan yhtenä syynä luontovaelluksille mukaan lähtemiselle, sanoi luontovaelluksilla esiintyvien huumorihetkien antavan myös hyvän olon tunteita. Yksi haastateltava kuvaili keväisiä hiirenkorvia puissa ja kertoi kevään tuovan iloisemman mielen kuin synkkä talviaika.

”Se antaa rentouttavan olon ja sitte semmosen hyvän olon ettei oo mitään semmosta, ei oo semmosta ahdistusta ihmisellä, että ku se saa lähtee luontoon, nii saa siellä purkaa ittensä ja jutella toisten kanssa.” (H2)

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Vapaa-aika oli kaikille haastateltaville tärkeää huolimatta siitä, olivatko he työssäkäyviä vai eivät. Vapaa-aika koettiin vapaudeksi, ja siihen liittyi vahvasti itsemääräämisoikeus ja valinnanvapaus sen suhteen missä aikaa vietetään ja mitä vapaa-ajalla tehdään. Vapaa-aika nähtiin vastapainona työlle, vapautena olla niin kuin haluaa, mahdollisuutena mielekkääseen tekemiseen ja sosiaalisten kontaktien ylläpitämiseen. Haastattelemiemme kehitysvammaisten ihmisten näkemykset vapaa-ajasta ovat hyvin samankaltaisia kuin Suomen valtaväestön. Vuonna 2008 julkaistussa tutkimusraportissa suomalaisten vapaa-ajasta ja liikunnasta käy ilmi, että vapaa-aika on suomalaisille tärkeää ja vapaa-aikaa halutaan käyttää muun muassa sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen, työstä palautumiseen ja rentoutumiseen (Zacheus 2008, 16–17).

Erikoistutkija Minna Ylikännö on tutkinut sosiaalipoliittisesti mielenkiintoisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten ajankäyttöä vuonna 2011 eri tahojen teettämien tutkimusten pohjalta. Ylikännön (2011, 45–46) Sopivasti työtä ja vapaa-aikaa -väitöskirjaan sisältyvät kaksi osa-aikatutkimusta vapaa-ajan toiminnoista, jotka on jaettu passiivisiin ja aktiivisiin toimintoihin ja aktiiviset toiminnot edelleen ilmaisiiin ja taloudellista panostusta vaativiin toimintoihin. Opinnäytetyömme aineiston perusteella haastateltaviemme vapaa-ajan toiminta liittyy sellaisiin aktiviteetteihin, joka ovat kaupallis-viihteellisten toimintojen ulkopuolella eivätkä näin ollen vaadi haastateltavilta taloudellista panostutusta.

Haastateltavien mainitsemien muiden vapaa-ajanviettotapojen tavoin myös Iltalinjalla käyminen on maksuton vapaa-ajanviettotapa kävijöilleen. Haastateltaviemme syyt Iltalinjalla käymiseen liittyivät sosiaalsiin suhteisiin ja mielekkääseen toimintaan. Ennen kaikkea Iltalinja tukee haastateltaviemme tarvetta pitää yllä sosiaalisia suhteita vapaa-ajalla. Suurimman osan kohdalla haastateltavista Iltalinjalla-projektin loppuminen tarkoittaisi mahdollisesti enemmän yksinoloa, koska haastateltavat eivät tuoneet esille muihin ihmisiin liittyvää toimintaa kertoessaan mitä tekisivät sen ajan, jonka tavallisesti viettäisivät Iltalinjalla. Vaikka Iltalinjalla-projektin järjestämät luontovaellukset vaativat järjestäjän taholta taloudellista panostusta esimerkiksi bussikyytien, kahvin ja makkaroiden osalta, niin osallistuminen luontovaelluksille ei kuitenkaan maksa mukaan lähteville Iltalinjan kävijöille mitään.

Iltalinjan luontovaellukset tukevat omaehtoista vapaa-ajanviettoa, koska idea luontovaelluksien järjestämiseen on lähtöisin kävijöiden omista ehdotuksista. Tämän vuoksi Iltalinjan luontovaellukset ovat tärkeä toimintamuoto myös osallisuuden näkökulmasta. Arjessa sosiaalinen osallisuus näkyy Erikssonin (2008, 176) mukaan ennen kaikkea siinä, kuinka paljon omaehtoista toimijuutta siihen sisältyy. Henkilön onnellisuutta lisää itsemääräämisoikeus päivän kulkuun ja arjen askareisiin (Eriksson 2008, 176). On tärkeää kysyä kävijöiltä itseltään millaista toimintaa he toivovat, koska silloin heidät voidaan nähdä itse toimijoina ja vaikuttajina omaan vapaa-aikaansa.

Psykiatri Viktor Franklin mukaan ihminen löytää usein elämän mielekkyyden toiminnasta, ihmissuhteiden, elämyksien sekä luonnon kokemisesta tai asennoitumisesta omaan elämään. Mielekkyyden kokemukset vaikuttavat merkittävästi ihmisen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. (Lampinen 2007, 216.) Iltalinjan luontovaelluksilla yhdistyvät kokemukset sekä sosiaalisesta kanssakäymisestä että luonnosta. Kaikki neljä haastateltavaa mainitsivat Iltalinjan luontovaelluksille mukaan lähdön syyksi jonkin luonnonympäristön havainnointiin liittyvän elementin ja hyvän olon tunteiden luontovaelluksilla muodostuvan muiden ihmisten läsnäolosta.

Toimintakyky merkitsee suhdetta ihmisen ja hänen ympäristönsä välillä. Toimintakyvyn sosiaalinen näkökulma tuo esille vammaisen henkilön riippuvuuden muista ihmisistä, ja korostaa ennakkoluulojen, syrjäytetyn aseman, köyhyyden ja rakenteellisten esteiden myös synnyttävän vammaisten henkilöiden riippuvuutta muista ihmisistä. (Seppälä & Rajaniemi 2012d.) Aineiston perusteella metsäympäristö oli jokaiselle neljälle haastateltavalle mieluisa paikka käydä, mutta kyydin tai seuran puute saattoi olla este metsään menoon. Aineiston perusteella ei voi todeta metsän lähellä asumisen liittyvän siihen pääseekö metsään aina kun haluaa. Myöskään sillä kuinka usein metsässä käydään, ei aineiston perusteella ole vaikutusta siihen asutaanko metsän lähellä vai ei. Suurin osa haastateltavista meni kuitenkin metsään mielellään jonkun toisen ihmisen kanssa. Näin ollen Iltalinjan luontovaellukset tukevat kehitysvammaisten ihmisten sosiaalista toimintakykyä mahdollistamalla pääsyn luonnonympäristöön. Iltalinja tarjoaa kyydin luontovaelluskohteeseen ja suosionsa vuoksi Iltalinjan luontovaelluksilta löytyy myös aina seuraa. Kehitysvammaisille ihmisille suunnattujen tukitoimien ja järjestelyjen turvin koulutus, asuminen ja vapaa-ajanvietto mahdollistuvat (Seppälä & Rajaniemi, 2012c).

Aineiston perusteella luonnonympäristön elvyttävien vaikutusten voidaan osittain nähdä vastaavan haastateltavien näkemyksiä vapaa-ajasta. Neljästä haastateltavasta jokainen mainitsi elpymisen kokemuksen syntymiseen vaadittavia elementtejä haastattelun aikana. Metsässä olon kerrottiin rauhoittavan, siellä havainnoitiin ympäristöä, saatiin energiaa ja päästiin irti arjesta. Tämän perusteella kaikki neljä haastateltavaa ovat luultavasti elpyneet luonnonympäristössä, vaikkakaan elpymisen kokemusta ei välttämättä huomata heti sen tapahtuessa. Arjesta irti pääseminen mainittiin sekä vapaa-ajasta että metsäympäristöstä keskusteltaessa. Voidaan siis kenties ajatella, että tarve elpymisen kokemukseksi syntyy mahdollisesti myös tavallisen palkkatyön sijaan tehdystä työstä, kuten kehitysvammaisten ihmisten työtoiminnassa ja avotyötoiminnassa tapahtuvasta työnteosta.

Haastateltavat kuvailivat luonnonympäristöä monipuolisesti käyttäen konkreettisia esimerkkejä sekä positiivisia sanavalintoja. Aineiston perusteella luonnonympäristöä aistitaan suurimmaksi osaksi näköaistin kautta. Luonnonympäristöön liittyvien aktiviteettien, kuten marjastuksen ja sienestyksen kautta, metsä koetaan myös tuntoaistin välityksellä. Lisäksi luonnonympäristöä havainnoidaan ilmaa haistelemalla. Haastattelujen pohjalta kävi siis ilmi, että luonnonympäristöä aistitaan kokonaisvaltaisesti useampaa kuin vain yhtä aistia hyödyntäen. Näin ollen luonnonympäristön voidaan nähdä antavan monenlaisia kokemuksia eikä kokeminen välttämättä edes vaadi kaikkien aistien toimintaa. Jonkin aistin puuttuminen ei siis estä luontokokemuksen syntymistä.

Aineiston perusteella luontovaelluksilla mukana oleva retkiopas koetaan tärkeäksi. Retkioppaan kertomien tietojen pohjalta luontovaelluksien kohteiseen on mahdollista perehtyä syvemmin, jolloin ympäristöä on helpompi ymmärtää ja löytää siitä kenties uusia itseä kiinnostavia piirteitä. Pimeä metsä koettiin kuitenkin pelottavaksi ja useimman mielestä talvi epämieluisimmaksi vuodenaajaksi. Siitä huolimatta talviseen metsään oltiin valmiita tutustumaan Iltalinjan luontovaelluksille osallistuvan porukan kanssa. Tämän perusteella voidaan olettaa, että Iltalinjan luontovaelluksilla vallitseva ilmapiiri on turvallinen myös itselleen tavallisesta poikkeavien asioihin tutustumiseen.

Luontokokemuksilla on mahdollista saavuttaa pitkäkestoisia vaikutuksia liittyen hyvinvointiin esimerkiksi elpymisen, rentoutumisen, liikunnan ja luonnonympäristössä syntyvien positiivisten tunteiden myötä. Näin ollen luontovaellukset ovat paljon

muutakin kuin vain retkiä metsään. Iltalinjan luontovaellusten vastatessa haastateltaviemme näkemyksiin vapaa-ajan suhteen, lisäävät ne samalla heidän henkistä ja fyysistä hyvinvointiaan. Virikkeellinen ja motivoiva ympäristö kannustaakin kehitysvammaista ihmistä vuorovaikutustilanteisiin, kykyä aktiivisesti toimimiseen ja edistää tunne-elämän tasapainoa (Mäki 2006, 6). Opinnäytetyötutkimuksemme osoittaa, että Iltalinjan luontovaellukset antavat mahdollisuuden elpymiseen, turvalliseen luontokokemukseen ja luonnon havainnointiin yhdessä muiden ihmisten kanssa.

7 POHDINTA

7.1 Ajatuksia opinnäytetyön tuloksista

Verrattaessa kehitysvammaisten ihmisten työllistymistä valtaväestöön, voidaan ajatella, ettei yhteiskunnallinen tasa-arvo toteudu kehitysvammaisten ihmisten kohdalla (Vehmas 2005, 129). Useimpien kehitysvammaisten ihmisten perustoimeentulo on kansaneläkelaitoksen myöntämä työkyvyttömyyseläke (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2014a). Kansaneläkelain mukainen työkyvyttömyyseläke on suuruudeltaan enintään 633,91 euroa kuukaudessa. Tulojen ylittäessä yksinasuvalla 55,95 euroa kuukaudessa, tulot vähentävät työkyvyttömyyseläkettä. Jos yksinasuvan tulot ovat 1310,30 euroa tai enemmän, työkyvyttömyyseläkettä ei makseta lainkaan. (Kela, 2014.) Kehitysvammaisille ihmisille maksetaan sekä avotyötoiminnasta että työtoiminnasta työosuusrahaa, joka on 0-12 euroa päivässä (Kehitysvamma-alan verkkopalvelu 2014). Näin ollen useimmat vammaiset henkilöt kuuluvat alimpaan tulokvartaaliin, koska eivät ole mukana palkkatyössä. Tämä voi aiheuttaa eriarvoisuutta vapaa-ajalla esimerkiksi harrastusten valinnan suhteen. (Eriksson 2008, 81.) Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että haastateltavat eivät kertoneet viettävänsä aikaa kaupallisviihteellisten toimintojen parissa, joita ovat esimerkiksi elokuvissa, teatterissa, urheilutapahtumissa tai ostoksilla käyminen ja ravintolassa syöminen. Opinnäytetyön tekijöinä pohdimme, vaikuttaako edellä mainittuun tulokseen se, etteivät heidän tulonsa ole riittävän suuret osallistuakseen kaupallisviihteellisiin aktiviteetteihin, vai voiko taustalla olla se, että opinnäytetyömme haastateltavat eivät ole välttämättä riittävän tietoisia kaupallisviihteellisten aktiviteettien olemassaolosta?

Pitkäaikaistyöttömien ja vammaisten riski syrjäytyä on kaikkein suurin ja tätä riskiä lisää omalta osaltaan työmarkkinoiden kehitys, jossa kasvava kansainvälinen kilpailu kiristää vaatimuksia (Lampinen 2007, 124). Palkkatyön ulkopuolelle jää suurin osa suomalaisista kehitysvammaisista ihmisistä, mutta tämä ei kuitenkaan tarkoita ettei kiireen muodostama yleinen ilmapiiri kenties välittyisi myös heille. Tutkimuksemme aineiston perusteella vapaa-ajalta toivottiin arjesta irtaantumista, siitäkin huolimatta, että kukaan haastateltavistamme ei ole varsinaisessa palkkatyössä. Mietimme myös, olisivatko opinnäytetyömme tutkimuksen tulokset olleet erilaisia metsäympäristössä syntyneiden elpymisen kokemusten suhteen, jos kaikki neljä haastateltavaamme olisivat

olleet työttömiä eivätkä mukana työtoiminnassa tai avotyötoiminnassa. Väistämättä mieleemme tuli ajatus palkan koon tai palkan puuttumisen aiheuttamat seuraukset ihmisen asemaan suomalaisessa yhteiskunnassa. Mahdollisuudet vapaa-ajanviettoon ovat kuitenkin erilaiset tulojen koosta riippuen.

Jokaisella ihmisellä on tietty perusarvo, jonka perusteella hän on arvokas ja hyväksytyt juuri sellaisena kuin on. Tämä voi hukkuu tehokkuuden ja yksilöllisen suoriutumisen alle. (Lampinen 2007, 211.) Ihmisoikeuksien yleismaailmallisen julistuksen 24. artiklan mukaan jokaisella ihmisellä on myös oikeus lepoon ja vapaa-aikaan (Universal Declaration of...2012). Luonnonympäristössä on mahdollista saavuttaa yhteiskunnan asettamien vaatimusten, kuten tehokkuuden ja tuotteliaisuuden, ulkopuolisia kokemuksia liittyen rentoutumiseen ja elpymiseen. Opinnäytetyömme haastateltavien vastauksista käy ilmi, että luonnonympäristö koetaan pääosin miellyttäväksi ympäristöksi, joka saa aikaan elpymistä. Luonnonympäristön voisikin ajatella olevan suoritusvapaata aluetta, jossa ei tarvitse olla hyödyksi ja pelkkä oleminen riittää. Luontokokemuksia ei voida kuitenkaan nähdä ainoana ratkaisuna tasa-arvoiseen vapaa-ajanviettoon. Monet luonnossa harrastettavat aktiviteetit, kuten hiihto tai kalastus, vaativat kalliita varusteita, joka itsessään jo aiheuttaa sen, ettei tasa-arvoinen vapaa-ajanvietto välttämättä toteudu kehitysvammaisten ihmisten tulojen pienuudesta johtuen.

Iltalinjan järjestämille luontovaelluksille osallistuminen tarjoaa mahdollisuuden luontokokemukseen kaksi kertaa vuodessa. Tämä on saman verran kuin kaksi haastateltavaa kertoi käyvänsä metsässä vuodessa. Vaikka haastatteluissa ei käynytkään ilmi Iltalinjan luontovaelluksien olevan juuri ne muutamat kerrat vuodessa kuin he menevät metsään, niin tulos herätti meidät opinnäytetyön tekijöinä pohtimaan Iltalinjan osuutta luontokokemusten mahdollistajana. Kehitysvammaiset ihmiset tarvitsevat monesti tukea sellaisissa asioissa, jotka muille ihmisille saattavat näyttäytyä itsestäänselvyytenä. Vammaiset ihmiset on yksi monista väestöryhmistä, joka on muita riippuvaisempi lähiympäristönsä tuesta ja tarjonnasta (Aura & ym. 1997, 145–146). Metsään meno voi olla tällainen tilanne, jossa tarvitaan mahdollisesti erityistä tukea. Näin ollen Iltalinjan, kuten myös muiden kehitysvammaisille ihmisille suunnattujen ilmaisia palveluja tarjoavien projektien, rooli kehitysvammaisten ihmisten vapaa-ajan toimintojen järjestäjänä on tärkeä.

Opinnäytetyö tutkimuksemme herätti meissä opinnäytetyön tekijöissä mielenkiinnon moniin jatkotutkimusaiheisiin, joiden näkisimme lisäävän tietoa kehitysvammaisten ihmisten vapaa-ajasta. Tulos haastateltavien viettämästä vapaa-ajanvietosta kaupallisviihteellisten toimintojen ulkopuolella sai meidät pohtimaan toivoisivatko kehitysvammaiset ihmiset enemmän tukea erilaisten kulttuuripalvelujen käytöstä tai niiden käyttömahdollisuuksista. Kehitysvammaisille ihmisille suunnattujen luonnonympäristöön sijoittuvien aktiviteettien suunnitteleminen ja toteuttaminen mahdollisesti voisi rikastuttaa kehitysvammaisten ihmisten vapaa-aikaa ja kenties tarjota sellaisille kehitysvammaisille ihmisille tilaisuuden luontokokemukseen, joilla siihen ei välttämättä muuten olisi mahdollisuutta. Jatkotutkimuksen aiheeksi soveltuisi myös tutkimus kehitysvammaisten ihmisten vapaa-ajan mielekkyydestä. Olennaista olisi myös selvittää, kaivattaisiinko vapaa-aikaan ylipäätään lisää kaupallisviihteellisiä aktiviteetteja.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyömme aihe sellaisenaan ei varsinaisesti ole arkaluontoinen, mutta vapaa-aikaa tutkittaessa kuuluu siihen oleellisena osana myös työn ja varallisuuden merkityksen pohtiminen. Tämän vuoksi opinnäytetyömme voidaan nähdä sivuavan myös arkaluonteista aihealuetta. Opinnäytetyömme alussa tavoitteena oli tutkia Iltalinjalla-projektin kävijöiden syitä Iltalinjalla-projektin järjestämille luontovaelluksille mukaan lähtöön, mutta valmista aineistoa analysoitaessa tutkimustehtävä tarkentui. Enää luonto ei ollut pääosassa vaan tutkimuksen tulokset johdattivat meitä enemmän pohtimaan kehitysvammaisten ihmisten vapaa-aikaa ja luonnon mahdollista osuutta siinä. Haastateltavien anonymiteetistä huolehtiminen oli jokaisen haastateltavan kohdalla tärkeää, eikä vähiten siksi, että viimeistään aineistoa analysoidessamme ymmärsimme miten suuria tuloerot ovat suomalaisessa yhteiskunnassa ja minkälainen merkitys niillä voi olla elämän rakentamiseen. Myös kehitysvammaisille ihmisille suunnattujen tukipalveluiden tarpeellisuus korostui tutkimuksemme myötä.

Laadullisen tutkimuksen ydinasioita ovat henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien kuvaukset (Hirsjärvi ym. 1997, 232; Tuomi & Sarajärvi 2009, 141). Kuitenkin haastattelututkimuksia arvioitaessa voidaan ajatella, että kaikki ihmistä ja kulttuuria

koskevat kuvaukset ovat ainutlaatuisia. Validius merkitsee kuvaukseen liitettyjen selitysten ja tulkintojen yhteensopivuutta. (Hirsjärvi ym. 1997, 232.) Opinnäytetyömme alkua hallitsi omat kokemuksemme luonnon hyvinvointivaikutuksista. Haastatteluiden aikana olimme mahdollisimman tietoisia omista ajatuksistamme, jotta omat mielipiteemme eivät johdattelisi haastateltavien vastauksia haastatteluiden aikana. Aineistoa analysoidessa haastetta kuitenkin loi haastateltavien vastausten ja jo kirjoitetun teorian erillä pitäminen toisistaan ennen johtopäätöksien tekemistä. Tärkeää oli tarkastella jokaisen haastateltavan antamia henkilökohtaisia merkityksiä luontoon liittyen sellaisenaan ilman, että aikaisemmat tutkimustulokset tai meidän opinnäytetyön haastattelijoiden ajatukset ohjailisivat tuloksien muodostumista. Tutkimuksen luotettavuuspohdinnoissa pitäisikin huomioida ja pohtia tutkijan puolueettomuusnäkökulmaa siinä, miten kuullaan ja havainnoidaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135–136).

Tutkimuksen tulkintaa rikastuttavat suorat haastatteluotteet (Hirsjärvi ym. 1997, 233). Mielestämme aineiston analyysissä esiintyvät suorat lainaukset perustelevat tekemiämme johtopäätöksiä. Koimme, että sekä tutkimuksemme luotettavuuden kannalta että kehitysvammaisten oman äänen kuulumisen vuoksi, suorat lainaukset olivat välttämättömät.

Haastattelijoina olimme ensikertalaisia, joten pyrimme välttämään haastatteluissa sellaisia kysymyksiä, jotka voisivat tehdä haastateltavan olon epämukavaksi. Päätimme tehdä tarkat haastattelukysymykset oman kokemattomuutemme vuoksi haastattelijoina, jotta emme unohtaisi kysyä tutkimuksemme kannalta oleellisia asioita. Sen lisäksi että alkuperäisten teemojen säilyttäminen tutkimuksemme tulosten esittelyssä lisäsi työmme selkeyttä, koimme sen lisäävän tutkimuksemme luotettavuutta. Tällöin lukija voi nähdä kaikki ne asiat jotka johtivat tutkimuksemme tuloksiin. On otettava huomioon, että tässä opinnäytetyötutkimuksessa haastateltavia oli vain neljä, jolloin tutkimuksen aineisto on suhteellisen pieni yleistyksien tekoon.

Haastattelut suoritettiin Iltalinjan toimitilassa, koska ajattelimme Iltalinjan tarjoavan rennon ja turvallisen ympäristön haastatteluiden tekoon. Yksi haastattelu keskeytyi hetkellisesti ulkopuolisen henkilön tullessa toimistoon ja jälkepäin ajateltuna joku muu ympäristö olisi voinut olla rauhallisempi paikka haastatteluihin. Joka tapauksessa jokaisen haastateltavan kanssa keskustelua syntyi aiheesta kysymysten ulkopuoleltakin.

Voikin olla, että haastatteluiden tekoon valittu paikka mietitytti ainoastaan meitä opinnäytetyön tekijöitä.

Haastattelukysymykset yritimme muotoilla mahdollisimman selkeiksi ja tarpeen tullen tarkensimme epäselviä kohtia. Saimme kuitenkin hyviä vastauksia abstrakteihinkin kysymyksiin, kuten ”mitä vapaa-aika merkitsee”. On kuitenkin syytä ottaa huomioon, että vastauksia voi ohjata mahdollisesti sosiaalisen hyväksyttävyyden tavoittelu (Hirsjärvi & Hurme, 2009, 35). Kehitysvammaisilla ihmisillä on tutkimuksissa todettu olevan taipumus myötäillä keskustelukumppania ja antaa vastauksia, joita ajattelee haastattelijan odottavan. Myöntyvyyden katsotaan liittyvän kehitysvammaisen henkilön puutteellisiin kognitiivisiin ja kommunikatiivisiin taitoihin. Eniten myöntyvyyttä tutkimusten mukaan esiintyy niissä tapauksissa, kun sekä haastateltava että haastattelija ovat naisia. (Leskelä 2006, 68). Omassa tutkimuksessamme jätimme pois kaikki sellaiset vastaukset, joiden voidaan ajatella olevan edes vähissä määrin seurausta johdattelevista kysymyksistä.

Luotettavuuden pohdintaan kuuluu myös arvio käytetystä kirjallisuudesta ja sen relevanttiudesta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 159). Opinnäytetyön teoriaa varten lukemastamme kirjallisuudesta muutama lähde oli sellainen, johon huomasimme palaavamme eri vaiheissa työn edetessä. Susan Erikssonin vuonna 2008 julkaistu Kehitysvammaliiton tutkimus vammaisten ihmisten arkielämästä ja itsemääräämisestä on ohjannut paljon omaa tutkimustamme. Eriksson on tutkinut laajasti kehitysvammaisten ihmisten perheeseen, työelämään, asumiseen, palveluihin ja toimeentuloon liittyviä asioita. Oma tutkimuksemme taas on rajautunut tutkimaan nimenomaan Iltalinjalla käyvien kehitysvammaisten ihmisten vapaa-aikaa Iltalinjan luontovaelluksien näkökulmasta. Ympäristöpsykologi Kirsi Salosen tiedot siitä mitä luonto voi tarjota ihmiselle, on myös ollut tärkeässä roolissa opinnäytetyössämme tukien luonnon hyvinvointivaikutusten perustelua.

7.3 Lopuksi

Opinnäytetyön tekeminen vahvisti omia näkemyksiämme luonnon vaikuttavuudesta koettuun hyvinvointiin. Sen lisäksi saimme perehtyä kehitysvammaisten ihmisten tilanteeseen Suomessa ja pohtia meille arkipäiväisten asioiden ilmentymistä käytännön

tasolla kehitysvammaisten ihmisten elämässä. Tutkimuksen eri vaiheet opettivat meitä kokonaisuuden hahmottamisessa ja huolellisuuden merkityksestä. Myös kärsivällisyyttä tarvittiin tutkimuskysymysten muotoutuessa ja tarkentuessa samalla kun tietämys tutkimukseen liittyvistä aihealueista kasvoi.

Tutkimuksessamme korostui arkisten asioiden merkitys haastateltaviemme positiivisten kokemusten muodostumiseen. Tämä asetti nyky-yhteiskunnassa vallitsevan tehokkuuden tarkastelun alaiseksi sen suhteen, että mikä meidät todella tekee tyytyväisiksi ja onnellisiksi elämässä. Kuitenkin erot tavallisen palkkatyön ja työosuusrahan suhteen on otettava vakavasti huomioon tasa-arvon toteutumisen kannalta. Emme voi perustella epätasaisesti jakautunutta tulotasoa sillä, että kehitysvammaiset ihmiset eivät tarvitse kaikkia niitä asioita tai elämyksiä, joita valtaosalla palkkatyössä käyvillä Suomen kansalaisilla on mahdollista hankkia tai toteuttaa.

On tärkeää tuoda esiin kehitysvammaisten ihmisten arkielämään liittyviä asioita, koska yhteiskunnassamme on meneillään rakenteellisia muutoksia, jotka tähtäävät vammaisten ihmisten elinolojen parantamiseen. Tällaisia muutoksia ovat muun muassa laitoshoidon järjestelmän purkaminen ja koulutusjärjestelmän uudistaminen. Tavoitteena on taata vammaisille ihmisille oikeus ihmisarvoiseen elämään ja yhdenvertaiseen kansalaisuuteen. (Eriksson 2008, 7-8.) Opinnäytetyössämme tuomme esiin kehitysvammaisten ihmisten taloudellisen tilanteen mahdollisen vaikutuksen vapaa-ajanviettoon. Tieto siitä millaista haastateltaviemme vapaa-aika on ja millaisia kokemuksia ja tukea Iitalinjan kaltaiset paikat voivat tarjota kehitysvammaisille ihmisille on tärkeää tuoda esiin. Huomionarvoista on myös se, että yhteiskunnalliset arvot ja asenteet ovat monesti eriarvoisuuden ja syrjinnän perusteena (Eriksson 2008, 7-8). Tämän vuoksi tiedon tuottaminen kehitysvammaisten ihmisten omista näkemyksistä on tärkeää, jotta voidaan kehittää tulevaisuuden vapaa-ajan palveluita asiakaslähtöisemmiksi.

LÄHTEET

Ahponen, H. 2008. Vaikeavammaisen nuoren aikuistuminen. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Arvio, M. & Aaltonen, S. 2011. Kehitysvammainen potilaana. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.

Eriksson, S. 2008. Erot, erilaisuus ja elinolot –vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen. Kehitysvammaliiton tutkimuksia 3/2008. Anjalankoski: SOLVER palvelut Oy.

Final report of the Ad Hoc Committee on a Comprehensive and Integral International Convention on the Protection and Promotion of the Rights and Dignity of Persons with Disabilities, 2006. Luettu 10.10.2013.

<http://www.un.org/esa/socdev/enable/rights/ahcfinalrepe.htm>

Gustafson H. 2013. YK:n vammaissopimus käyttöön! –käsikirja. Luettu 7.10.2013. http://www.invalidiliitto.fi/files/attachments/julkaisut/yk_toolkit_pieni.pdf

Haarni I. 2006. Keskenestä yhdenvertaisuutta. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77988/R6-2006-VERKKO.pdf>

Haila, Y. 2004. Retkeilyn rikkaus. Luonto ympäristöhuolen aikakaudella. Helsinki.

Harstela, P. 2007. Metsämaisemamme. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.

Kaski, M. (toim.), Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. SanomaPro.

Kehitysvamma-alan verkkopalvelu 2014. Työ. Luettu 10.5.2014 <http://www.verneri.net/yleis/ty%C3%B6>

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. 2014a. Työelämä. Luettu 10.5.2014. <http://www.kvtl.fi/fi/tyoelama>

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. 2014b. Esteettömyys. Luettu 10.5.2014. <http://www.kvtl.fi/fi/esteettomyys/>

Kela. 2014. Määrä. Luettu 13.5.2014. http://www.kela.fi/tyokyvyttomyyselake_maara

Korpela, K. Luontoympäristöt ja hyvinvointi. 2007. Luettu 20.9.2013. <http://elektra.helsinki.fi/se/p/0355-1067/42/5/luontoym.pdf>

- Kaukonen, M. 2012. Luonto elvyttää kehoa ja mieltä. Teoksessa Pekka Borg (toim.) Polkuja metsään. Helsinki: Into Kustannus Oy, 25-35.
- Kurtti, J. 2007. Luontoliikunta- ja matkailupalveluiden esteettömyys ja saavutettavuus. Käyttäjien asettamat vaatimukset. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Luettu 25.10.2013.
<https://arkki.ramk.fi/RAMK/julkaisutoiminta/Julkaisut/Nature%204%20all.pdf>
- Laitinen, H. 2010. Kaikilla on oikeus luonnossa liikkumiseen! Luontoliikunta. Luettu 25.10.2013. <http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/luontoliikunta/>
- Lampinen, R. 2007. Vammaisesta lapsesta täysvaltaiseksi aikuiseksi. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Lampinen, R. 2007. Omat polut. Vammaisesta lapsesta täysvaltaiseksi aikuiseksi. Helsinki: Edita Prima Oy
- Leskelä, L. 2006. Yhteisymmärrystä rakentamassa. Tapaustutkimus epäsymmetrisestä keskustelusta. Teoksessa Teittinen, A. (toim.) Vammaisuuden tutkimus. Helsinki: Yliopistopaino, 46- 85.
- Levine, R. V. & Norenzayan, A. 1999. The pace of life 31 countries. Luettu 15.1.2014
<http://www2.psych.ubc.ca/~ara/Manuscripts/Levine&Norenzayan%20POL.pdf>
- Liikkanen, M., Hanifi, R. & Hannula, U. (toim.) 2005. Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981- 2002. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Liikkanen M. (toim.) 2009. Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Hakapaino.
- Metsätutkimuslaitos. Tiedote. Metsiin perustuvien hyvinvointipalvelujen kysyntä kasvaa. 2014. Luettu 1.4.2014.
<http://www.metla.fi/tiedotteet/2014/2014-03-25-hyv-loppuseminaari.htm>
- Mäki, M. 2006. Toimimalla osallisuuteen. Avuksi vuorovaikutuksen ja toiminnan aktivoimiseen. Kehitysvammaliitto. Luettu 30.3.2014
http://papunet.net/yleis/fileadmin/muut/Esitteet/toimimalla_osallisuuteen.pdf
- Oxford University Press. 2005. Healthy nature healthy people: ‘contact with nature’ as an upstream health promotion intervention for populations. Luettu 10.6.2013.
<http://heapro.oxfordjournals.org/content/21/1/45.full.pdf+html>
- Puranen, T. Rinnakkain. Rongankodin historiikki 1970-2009. Tampereen Kaupunkilähetys ry.
- Rannisto, T. 2007. Luonnon Estetiikka. Helsinki: Multikustannus Oy.
- Rappe E., Linden L. & Koivunen T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Seppälä, H. & Rajaniemi, M. 2012a. Mitä kehitysvammaisuus on? Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Luettu 7.10.2013.
<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/mita-kehitysvammaisuus-on.html>
- Seppälä, H. & Rajaniemi, M. 2012b. Lääketieteellinen näkökulma. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Luettu 7.10.2013.
<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/mita-kehitysvammaisuus-on/laaketieteellinen-nakokulma.html>
- Seppälä, H. & Rajaniemi, M. 2012c. Toimintakyvyn näkökulma. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Luettu 7.10.2013. <http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/mita-kehitysvammaisuus-on/toimintakyvyn-nakokulma.html>
- Seppälä, H. & Rajaniemi, M. 2012d. Sosiaalinen näkökulma. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Luettu 6.5.2013.
<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/mita-kehitysvammaisuus-on/sosiaalinen-nakokulma.html>
- Sievänen, T. & Neuvonen M. 2010. Luonnon virkistyskäyttö. Luettu 2.4.2014.
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>
- STM. 2011. Suomen vammaispoliittinen ohjelma vuosiksi 2010–2015. Oikeus yhdenvertaiseen kohteluun ja tasa-arvoiseen osallistumiseen. Sosiaali- ja terveystieteiden esitteitä 2010:6 selkokieli. Helsinki.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087418&name=DLFE-14932.pdf
- Takkunen, U-M. (toim.) 2011. Moniääninen Äijäsirkus. Inklusiivinen ryhmä soveltavan sosiaalisen sirkuksen projektissa. Iitalinjalla-projekti. Tampere.
- Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Luettu 6.5.2013.
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>
- Universal Declaration of Human Rights. 2012. United nations of human rights. Office of the High Commissioner for Human Rights. Luettu 7.3.2014.
<http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=fin>
- Valkonen, J. (toim.) 2010. Ympäristösosiologia. Helsinki: Wsoy.
- Seppälä, H. & Rajaniemi, M. 2012a. Mitä kehitysvammaisuus on? Luettu 6.5.2013
<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/mita-kehitysvammaisuus-on.html>

Vehmas, S. 2005. Vammaisuus, johdatus historiaan, teoriaan ja etiikkaan. Tampere: Tammer-Paino.

Vehmas, S. (toim.) 2010. Vammaisuuden kokeminen ja kokemisen vammaisuus. Suomen Vammaistutkimuksen Seuran 2. vuosikirja. Luettu 30.9.2013.
http://www.kehitysvammaliitto.fi/wpcontent/uploads/kehitysvammaliiton_selvityksia_7.pdf

Ylikännö, M. 2011. Sopivasti työtä ja vapaa-aikaa? Tutkimuksia ajankäytöstä eri tilanteissa. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy.

Zacheus, T. 2008. Suomalaiset ja vapaa-aika. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 8. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

LIITTEET

Liite 1. Haastateltavan antama suostumus

Tämän haastattelun tarkoituksena on kerätä tietoa opinnäytetyöhömmme. Haastattelu on täysin luottamuksellinen eikä mitään tietoja saateta tunnistettavasti muiden kuin opinnäytetyöntekijöiden tietoon. Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista ja keskeyttäminen mahdollista missä vaiheessa tahansa. Tutkimustuloksia hyödynnetään ainoastaan opinnäytetyössämme, jossa teidän henkilöllisyyttänne ei voida tunnistaa. Opinnäytetyön valmistuttua kaikki haastattelumateriaali hävitetään.

Allekirjoittamalla tämän paperin annan suostumukseni haastattelun nauhoittamiseen sekä tietojen käyttämiseen opinnäytetyössä.

Allekirjoitus _____

Nimenselvennys _____

Paikka ja aika _____

Liite 2. Teemahaastattelurunko

Taustatiedot

- Ikä: alle 30; 31- 40; 41- 50; yli 50
- Sukupuoli
- Oletko töissä?
- Asutko yksin?

Vapaa-aika

- Mitä vapaa-aika tarkoittaa sinulle?
- Mitä teet vapaa-ajalla?
- Onko vapaa-aika sinulle tärkeää?
- Missä vietät vapaa-aikaa?
- Minkä vuoksi käyt Iltalinjalla?
- Jos Iltalinjaa ei olisi, mitä tekisit vapaa-ajalla?
- Kenen kanssa vietät vapaa-aikaa?

Metsäympäristö

- Tykkäätkö käydä metsässä?
- Mikä saa sinut lähtemään metsään?
- Kuinka usein käyt metsässä?
- Millainen paikka metsä on?
- Mitä teet metsässä?
- Miten menet metsään?
- Onko kotisi lähellä metsä?
- Pääsetkö metsään aina kun haluat?
- Kenen kanssa käyt metsässä?
- Käytkö metsässä mieluiten keväällä, kesällä, syksyllä vai talvella?
- Mihin kiinnität metsässä huomiota?

Iltalinjan vaellukset

- Kuinka monta kertaa olet ollut mukana vaelluksilla?
- Mikä saa sinut lähtemään vaelluksille?
- Mikä oli mukavinta viime vaelluksella?
- Mistä et pitänyt viime vaelluksella?
- Lähdetkö mukaan aina kun vaelluksia järjestetään?
- Pidätkö enemmän syksy- vai kevätvaelluksista?
- Mitkä asiat vaelluksella antavat sinulle hyvän olon tunteen?