Heidi Matilainen ja Katja Vähäkuopus

LUOVASTI LUONNOSSA – RYHMÄTOIMINNALLA HYVINVOINTIA

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Kulttuurihyvinvoinnin koulutus (YAMK)

2025

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Tutkintonimike	Sairaanhoitaja (YAMK), fysioterapeutti (YAMK)
Tekijä/Tekijät	Heidi Matilainen, Katja Vähäkuopus
Työn nimi	Luovasti luonnossa - ryhmätoiminnalla hyvinvointia
Toimeksiantaja	Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö (ODL), Liikuntaklinikka
Vuosi	2025
Sivut	71 sivua, liitteitä 18 sivua
Työn ohjaajat	Annele Urtamo, Marja Vanhala

TIIVISTELMÄ

Toimintatutkimuksen tavoitteena oli kehittää kulttuuria, liikuntaa ja luontoa yhdistävää elintaparyhmätoimintaa. Tarkoituksena oli selvittää asiakkaiden kokemuksia kulttuuripainotteisesta luontoliikuntaryhmästä mielen hyvinvoinnin, kulttuuri- ja luontosuhteen sekä liikuntakäyttäytymisen näkökulmista. Lisäksi kartoitettiin asiakkaiden ehdotuksia ryhmätoiminnan kehittämiseksi. Opinnäytetyö toimi pilottiryhmänä Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon -hankkeeseen, jonka päätoteuttajana oli Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö (ODL), Liikuntaklinikka. Ryhmään osallistui viisi työikäistä henkilöä, joista naisia oli neljä ja miehiä yksi. Ryhmäläisten keski-ikä oli 42 vuotta.

Tutkimuksen aineisto kerättiin kesäkuussa 2024 ryhmäläisten alku- ja loppukyselyiden, ryhmätyöskentelyn sekä ennen ja jälkeen luontokokemusta tehdyllä Profile of Moods States -kyselyllä (POMS). Aineistoa analysointiin sekä laadullisesti että määrällisesti.

Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että ryhmäläisten mielen hyvinvoinnissa tapahtui useita positiivisia muutoksia. Muutokset tulivat esille Hopkins Sympton Checklist -kyselyssä (HSCL) ja POMS-kyselyissä sekä kyselylomakkeiden avoimissa vastauksissa. Liikuntakäyttäytyminen muuttui neljällä ryhmäläisellä niin, että liikkuminen muuttui rennommaksi, sekä innostus luontoliikuntaan ja arjen liikkuminen lisääntyi. Luontosuhde muuttui kolmella ryhmäläisellä nostamalla esiin kulttuurimaisemien merkityksen, luonnon havainnoinnin ja aistien hyödyntämisen liikkuessa. Yhden ryhmäläisen kulttuurihyvinvointisuhde muuttui kulttuurin merkityksen ja kiinnostuksen lisääntymisenä. Muilla ryhmäläisillä kulttuurihyvinvointisuhde säilyi muuttumattomana.

Ryhmään osallistuneet antoivat useita ideoita toiminnan kehittämiseen. Kehittämiskohteet voitiin jakaa kahteen luokkaan: järjestämiseen liittyvät ja sisältöön liittyvät kehittämisen kohteet ryhmäläisten mielestä.

Tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä, vaan ne kertovat tutkimuksen kohteena olevan ryhmän kokemuksista. Ryhmätoiminnasta hyötyivät erityisesti he, jotka liikkuivat terveyden kannalta liian vähän, liikunnallisesti aktiivisemmat olisivat toivoneet enemmän liikunnallisuutta ryhmään. Aihetta on tärkeä tutkia lisää suuremmalla otannalla. Tutkimusta voidaan hyödyntää toimintamallin kehittämisessä ja jatkotutkimuksissa. Lisäksi tutkimuksessa pilotoitua mallia voidaan hyödyntää yhtenä keinona yhdistää kulttuurihyvinvointi osaksi elintaparyhmätoimintaa.

Asiasanat: hyvinvointi, ryhmätoiminta, toimintatutkimus, opinnäytetyö

South-Eastern Finland University of Applied Sciences

Degree title	Master of Health Care
Author (authors)	Heidi Matilainen, Katja Vähäkuopus
Thesis title	Creatively in nature - well-being through group activities
Commissioned by	Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö (ODL), Liikuntaklinikka
Time	2025
Pages	71 pages, 18 pages of appendices
Supervisors	Annele Urtamo, Marja Vanhala

ABSTRACT

The aim of the thesis was to develop a lifestyle group activity that combines culture, exercise, and nature. The purpose was to explore clients´ experiences of a culture-oriented nature exercise group from the perspectives of mental well-being, cultural and nature relationships, and exercise behavior. Additionally, clients´ suggestions for developing the group activities were mapped. The thesis served as a pilot group for the "From Municipal Exercise Counseling to Favorite Nature" project, whose main implementer was the Oulu Deaconess Institute Foundation (ODL), Sports Clinic. The group consisted of five working-age individuals, four women and one man, with an average age of 42 years.

The research data was collected in June 2024 through initial and final questionnaires of the group members, group work, and the Profile of Mood States (POMS) questionnaire conducted before and after the nature experience. The data was analyzed both qualitatively and quantitatively.

The results of the study showed that there were several positive changes in the mental well-being of the group members. These changes were evident in the Hopkins Symptom Checklist (HSCL) and POMS questionnaires, as well as in the open responses of the questionnaires. Exercise behavior changed for four group members, with physical exercise becoming more relaxed, enthusiasm for nature exercise increasing, and everyday physical activity increasing. The nature relationship changed for three group members by highlighting the importance of cultural landscapes, observing nature, and using the senses while exercising. One group member's cultural well-being relationship changed by increasing the significance and interest of culture. For other group members, the cultural well-being relationship remained unchanged.

The participants provided several ideas for developing the activities. The development areas could be divided into two categories: organizational and content-related development areas according to the group members.

The results of the study are not generalizable but reflect the experiences of the group under study. The group activities particularly benefited those who exercised too little for health reasons, while the more physically active participants would have preferred more physical activity in the group. It is important to study the topic further with a larger sample. The research can be utilized in the development of the activity model and in further studies. Additionally, the model piloted in the study can be used as one way to integrate cultural well-being into lifestyle group activities.

Keywords: well-being, group activities, action research, thesis

SISÄLLYS

1 JOHDANTO 6
2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS 8
2.1 Viitekehys 8
2.2 Palvelumuotoilu ja muotoiluajattelu 9
2.3 Keskeiset käsitteet 11
2.3.1 Kulttuurihyvinvointi 11
2.3.2 Mielen hyvinvointi 14
2.3.3 Elintapaohjaus 16
2.3.4 Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset sekä luontosuhde 19
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE 23
4 TUTKIMUSMENETELMÄT 23
4.1 Aikataulu 23
4.2 Kohderyhmä 24
4.3 Ryhmätoiminta 24
4.4 Aineiston kerääminen ja menetelmät 28
4.5 Aineiston analyysi 31
5 TULOKSET 33
5.1 Miten ryhmäläiset kokivat kulttuuripainotteisen luontoliikuntaryhmän? 33
5.1.1 Mielen hyvinvoinnin mittareilla mitattuna 33
5.1.2 Liikuntakäyttäytymisen näkökulmasta 41
5.1.3 Luontosuhteen näkökulmasta 43
5.1.4 Kulttuurihyvinvointisuhteen näkökulmasta 48
5.2 Miten luontoliikuntaryhmää tulisi kehittää ryhmäläisten mielestä? 49
6 POHDINTA 51
6.1 Tulosten tarkastelu 52
6.2 Tutkimuksen luotettavuus 56
6.3 Tutkimuksen eettisyys 60

6.4 Tutkimuksen vahvuudet 62
6.5 Tutkimuksen heikkoudet 63
7 JOHTOPÄÄTÖKSET 64
LÄHTEET 67
KUVALUETTELO 72
TAULUKKOLUETTELO 73

LIITTEET

Liite 1. Aikaisemmat tutkimukset
Liite 2. Alkukyselylomake
Liite 3. Loppukyselylomake
Liite 4. POMS-testilomake
Liite 5. Mainos ryhmästä
Liite 6. Päiväkirja Luovasti luonnossa -ryhmäläisille
Liite 7. Luontoliikuntasuunnitelma
Liite 8. Kirjallinen suostumuslomake
Liite 9. Tutkimuksen abstrakti, jolla osallistuttiin valtakunnalliseen Liikuntalääketieteen päivien 2024 tutkimuskilpailuun

1 JOHDANTO

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) on nostanut kulttuurihyvinvoinnin osaksi elintapaohjauksen tarkistuslistaa. Tarkistuslista tukee rajapintatyöskentelyä elintapaohjauksen järjestämisessä kuntien, kaupunkien sekä hyvinvointialueiden välillä. (Elintapaohjauksen tarkistuslista 2022.) Luovasti luonnossa -ryhmätoiminnalla hyvinvointia opinnäytetyön avulla on tarkoitus tuoda esille keinoja yhdistää kulttuurihyvinvointi osaksi työikäisten mielen hyvinvoinnin haasteita kokevien luontoliikuntaryhmää. Opinnäytetyö tarkastelee mielen hyvinvoinnin edistämistä kulttuurin, liikunnan ja luonnon keinoin. Opinnäytetyö liittyy Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon -hankkeeseen, jonka päätoteuttajana on Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö (ODL) Liikuntaklinikka. Hanketta rahoittavat Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii ODL Liikuntaklinikka. Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr (ODL) perustettiin 1896. Säätiön juuret ovat diakoniatyössä, joka näkyy edelleen erityistukea tarvitsevien auttamisessa ja vapaaehtoistyössä. Toiminnan taustalla on ihmisten auttamisen halu ja lähimmäisrakkaus. Diakonissalaitoksen strategiassa on viisi päämäärää: pohjalainen diakoniatyö, yhteistyö, vaikuttavat hyvinvoinnin ratkaisut, hyvän työn tekeminen ja vastuun kantaminen huomisesta. (Tietoa meistä s.a.)

ODL Liikuntaklinikka on osa säätiön toimintaa. Se on liikuntalääketieteen osaamiskeskus, joka tukee kaikenikäisiä ihmisiä hyvinvointiin, liikuntaan ja ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Liikuntaklinikka on tunnettu hyvinvoinnin edistämisen hankkeista, tutkimustyöstä ja koulutusten järjestämisestä. Klinikka toimii myös liikuntalääketieteen osaamiskeskuksena ja liikuntalääketieteen erikoislääkäreiden koulutuspaikkana. (ODL Liikuntaklinikka s.a.)

Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon -hankkeen tavoitteena on edistää mielen hyvinvoinnin haasteista kärsivien työikäisten hyvinvointia lisäämällä heidän luontoliikkumistaan. Lisäksi tavoitteena on kouluttaa asiakkaita kohtaavia ammattilaisia luonnon hyvinvointivaikutuksista ja luonnon puheeksi ottamisesta. Hankkeen tarkoituksena on kerätä luontoliikunnan menetelmiä yksilö- ja ryhmäohjaukseen sekä laatia luontoliikunnan palvelupolku pilottikunnille. Hank-

keen ensimmäinen pilottikunta on Oulun kaupunki. Myöhemmin siihen pyydetään kolme muuta pilottikuntaa ja toimintamalli laajennetaan valtakunnalliseksi malliksi kuvaamalla se Innokylään. (Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon s.a.)

Työ on merkityksellinen Liikuntaklinikalle, sillä siellä ei ole vielä testattu kulttuurihyvinvoinnin mahdollisuuksia asiakkaiden liikkumisen edistämisessä. Ryhmä toimii myös pilottina Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon -hankkeen ryhmämuotoisille toiminnoille. Pilottiryhmän avulla varsinaisten ryhmätoimintojen toimintamallia voidaan edelleen kehittää.

Aihe on meille merkityksellinen työmme ja työhistoriamme näkökulmista. Toinen meistä on työskennellyt avosairaanhoidon palveluissa sairaanhoitajana ja esihenkilönä. Elintapaohjaus on osa hänen työnkuvaansa. Toinen tekee töitä kunnan liikuntapalveluissa esihenkilönä. Hän on päässyt mukaan kehittämään maakunnallista elintapaohjausta Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen (Pohde) näkökulmasta ja liikunnan yhdyspintavalmistelun osalta. Lisäksi hän oli opinnäytetyön toiminnallisen osuuden aikana töissä ODL Liikuntaklinikan Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon -hankkeessa projektipäällikkönä. Luonto on meille molemmille erittäin merkityksellinen, mutta kulttuurihyvinvoinnin teema on meille uusi. Olemme saaneet tietoa kulttuurihyvinvoinnin mahdollisuuksista ja voimavaroista opintojemme aikana ja haluamme hyödyntää näitä asioita työssämme sekä edistää kulttuurihyvinvoinnin ymmärrystä omissa verkostoissamme.

Vaikka kulttuuria on hyödynnetty jo pitkään hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keinona, olemme sitä mieltä, että kulttuurihyvinvointi käsitteenä on edelleen melko tuntematon ja moni mieltää sen edelleen korkeakulttuuriksi. Olemme huomanneet, että kulttuurihyvinvoinnin voi löytää läheltä, jokaisen omasta arjesta. Se voi löytyä arjen pienistä asioista eli metsän tuoksusta, mäenlaskusta, kuusen oksan alta, rauhallisesta kävelystä, lämpimästä auringonnoususta, kevään ensimmäisestä leskenlehdestä, ruskan väreistä, souturetkestä, lämpimästä kaakaosta keväthangilla ja ulkona laitetusta ruuasta. Opinnäytetyössä testaamme kulttuurihyvinvoinnin menetelmiä luontoliikunnan tukena.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Opinnäytetyössämme kulttuurihyvinvoinnin viitekehys kulkee kantavana voimana ja olemme lisänneet työmme näkökulmasta keskeisiä asioita tutkimuksemme teoreettiseen viitekehykseen.

2.1 Viitekehys

Viitekehyksen (kuva 1) avulla selkeytimme työmme tavoitteen. Tavoitteeksi muotoutui kehittää kulttuuria, liikuntaa ja luontoa yhdistävää elintaparyhmätoimintaa.

Kuva 1. Tutkimuksen viitekehys

Toiminnan avulla pyritään edistämään ryhmäläisten mielen hyvinvointia. Kohderyhmänä olivat työikäiset ihmiset. Yhdistimme luonnossa tapahtuvaan liikkumiseen kulttuurihyvinvoinnin kulttuurihistoriallisten ympäristöjen kautta. Saatujen tulosten ja ryhmäläisten kokemusten keräämisen kautta toimintamallia kehitetään edelleen palvelumuotoilun ja konseptoinnin avulla. Tutkimuksessamme kulttuuriympäristöissä toteutuvalla luontoliikunnalla pyritään lisäämään ryhmäläisten mielen hyvinvointia.

2.2 Palvelumuotoilu ja muotoiluajattelu

Tämä tutkimus toteutettiin palvelumuotoilun teoreettisista otetta hyödyntäen käytännönläheisesti. Suunnittelussa huomioitiin asiakkaan tarpeiden ja toiveiden lisäksi palvelun tuottajan näkökulmat. Tavoitteena oli palvelupolku, joka on kaikkien suunnitteluun osallistuvien näkökulmasta mahdollisimman hyvä. Palvelumuotoilua voidaan hyödyntää uusien palvelujen suunnitteluun ja olemassa olevien palvelujen kehittämiseen. (Miettinen 2011, 31; Ahonen 2017, 6.)

Hyväksi palvelut voidaan luokitella silloin, kun ne ovat helposti saatavilla, laadukkaita ja vastaavat tarkoitustaan (Ahonen 2017, 30). Asiakkaan näkökulmasta palvelun tulee olla kiinnostava ja helposti käytettävä, palvelutuottajan näkökulmasta tehokas ja tunnistettava (Miettinen 2011, 31). Palvelumuotoilun avulla voidaan saada näkyväksi erilaisia tapoja ratkaista kehitettävä asia. Näin voidaan pohtia ja arvioida kehitettävää asiaa, määrittää seuraava askel kehittämisessä ja valita yhdessä idea, jota kannattaa viedä eteenpäin. (Kälviäinen 2014, 31.)

Palvelujen ja muotoilun kulttuuri on muutoksessa. Kuluttaja on tullut yhä tietoisemmaksi itsestään, haluistaan, oikeuksistaan ja vaikuttamismahdollisuuksistaan. Lisäksi palveluntuottajat ovat oppineet arvostamaan liiketaloudellisen hyvän lisäksi palvelun tuottamaa asiakasarvoa ja näiden seikkojen muodostamaa myönteistä jatkumoa. (Forsberg ym. 2019; Ahonen 2017.) Viime vuosina suureen näkyvyysarvoon nousseen palvelumuotoilun tavoitteena on palveluiden käyttäjälähtöinen kehittäminen niin, että palvelulla saavutetaan asiakkaan tarpeet sekä palveluntuottajan liiketoiminnalliset tarpeet. Palvelumuotoilulla tarkoitetaan muotoilun alaa, joka perustuu muotoiluajatteluun. (Forsberg ym. 2019.)

Muotoiluajattelulla puolestaan tarkoitetaan ihmislähtöistä innovaatioprosessia, jonka tulisi vastata seuraaviin kysymyksiin:

- mikä on ihmisille haluttavaa,
- mikä on toteutettavissa teknologisesti ja
- mikä on taloudellisesti kannattavaa.

Muotoiluajattelu koostuu seuraavista periaatteista: ihmislähtöisyys, oikean ongelman ratkaisu, eksploratiivisuus, iteratiivisuus, divergentin ja konvergentin

ajattelun vuoropuhelu, protoilu ja testaus, yhteiskehittäminen sekä monialaisuus. Muotoiluajattelussa ihminen on kehittämisen keskiössä, on tarkoitus helpottaa ja sujuvoittaa ihmisten arkea ja tehdä siitä elämyksellisempää. (Forsberg ym. 2019.)

Käyttäjälähtöisyys ja käyttäjäkokemus ovat merkittäviä tekijöitä palvelumuotoilun kentällä. Käyttäjien tietoisuus, vaatimukset ja valta ovat lisääntyneet vaihtoehtojen lisääntyessä. Forrester Research kuvaa tätä asiakkaan aikakaudeksi. Asiakkaan aikakaudella ajatellaan menestyvän parhaiten heidän, jotka tuottavat ja muotoilevat palvelunsa asiakaslähtöisesti. (Forsberg ym. 2019.)

Nykyajan käyttäjät, asiakkaat odottavat ennen kaikkea, että heidän kuluttamansa palvelu tuottaa heille arvoa ja/tai hyötyä. Pelkkä konkreettinen hyöty ei kuitenkaan riitä. Käyttäjä odottaa palvelulta muun muassa tietynlaista ennakoimista hänen tarpeistaan, miellyttävää kuluttamisen kokemusta, yksilöllisyyden kokemusta ja sitä että palvelut ovat helppokäyttöisiä. (Forsberg ym. 2019.)

Nykyajan yhteiskunnassa, jossa kaikki tapahtuu nopeasti, muutokset ovat jatkuvia ja epävakaus on uusi normaali, käyttäjälle onkin muodostunut tärkeimmäksi palvelun tuottama kokemus, enemmän kuin itse palvelu tai tuote. Lisäksi käyttäjien tietoisuuden ja vastuullisuuden lisääntyminen ovat luoneet palvelumuotoilun kentälle omat haasteensa. Esimerkiksi ympäristövastuullisuus ja inhimillisyys nousevat esille palveluita valittaessa.

Palvelumuotoilu perustuu muotoiluajatteluun. Muotoiluajattelussa pyritään kehittämisprosessin avulla helpottamaan, sujuvoittamaan ja elämyksellistämään käyttäjän arkea. Muotoiluajattelun peruspilarina on ihminen, käyttäjä ja se nähdään koko kehitysprosessin lähtökohtana. Käyttäjälähtöisyys pidetään kuitenkin koko kehittämisprosessin ajan keskiössä. Käyttäjä halutaan nähdä monipuolisin silmin, niin asiakkaana kuin myös tarvitsevana ja tuntevana toimijana. (Forsberg ym. 2019.)

2.3 Keskeiset käsitteet

Opinnäytetyön keskeisinä käsitteinä ovat: kulttuurihyvinvointi, mielenhyvinvointi, elintapaohjaus, luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset sekä luontosuhde. Seuraavissa kappaleissa tarkastelemme tarkemmin näitä käsitteitä.

2.3.1 Kulttuurihyvinvointi

Opinnäytetyö on kulttuurihyvinvoinnin ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon työ, jonka vuoksi kulttuurihyvinvointi on tutkimuksen keskeisin käsite. Eri toimijat määrittelevät kulttuurihyvinvoinnin hieman eri sanoin, riippuen siitä mistä näkökulmasta kulttuurihyvinvointia tarkastellaan. Kulttuurihyvinvointia voidaan tarkastella muun muassa yksilön kokemuksena, alana, ilmiönä tai toiminnan kenttänä (Lilja-Viherlampi 2021). Kaikkien määritelmien yhdistävänä tekijänä on yksilön oma kokemus hyvinvoinnistaan ja siitä mitä kulttuuri on. Turun ammattikorkeakoulun määritelmä kulttuurihyvinvoinnista avaa kattavasti kaikki tarkastelun näkökulmat. Heidän määritelmässään kulttuurihyvinvointi on:

- Yksilön kokemuksia taiteen ja kulttuurin yhteyksistä hänen omaansa ja toisten terveyteen ja hyvinvointiin.
- Ilmiötä, jossa taiteella ja kulttuurilla on yhteyksiä terveyteen ja hyvinvointiin.
- Alaa, joka tutkii, kehittää ja kouluttaa tähän liittyvää osaamista ja toimintatapoja. (Houni ym. 2020.)

Marja-Liisa Honkasalo, kulttuurin ja hyvinvoinnin professori, avaa puolestaan alan peruskäsitteitä seuraavasti: Tiede kertoo, minkälainen on maailma. Taide antaa elämälle mielen. Terveys on eheyden kokemista, omatoimisuutta ja tunnetta elämän hallitsemisesta. (Lilja-Viherlampi 2021.)

Sana kulttuuri tulee latinan sanasta cultura, joka tarkoittaa maanviljelyä, jalostamista, kehitystä ja muokkaamista. Kulttuuriakin voi määritellä monella tapaa, riippuen siitä keneltä asiaa kysytään. Jotkut mieltävät kulttuurin erillisenä osana ihmisen elämää, myös tietynlaisille ihmisille kuuluvana asiana, kulttuuriin suhtaudutaan ajoittain myös halveksuen. Esimerkiksi edesmennyt suomalainen filosofi Lauri Rauhala kuitenkin kuvaa kulttuurin olevan osa ihmistä. Hänen, vuonna 2005, julkaisemansa teoksen nimikin on kuvaavasti Ihminen kulttuurissa – kulttuuri ihmisessä (Hyyppä, 2021). Tästä ajatuksesta kertoo myös UNESCO:n määritelmä kulttuurista: "Kulttuuri on yhteiskunnan tai ihmisryhmän

henkisten, aineellisten, älyllisten ja emotionaalisten ominaisuuksien koostumus, ja se sisältää taiteiden ja kirjallisuuden lisäksi elintavat, yhteiselämän, arvojärjestelmät, traditiot ja uskomukset”.

Hyvinvointi puolestaan määritellään jokaisen yksilön henkilökohtaisen kokemuksena omasta hyvinvoinnista. Edesmennyt suomalainen sosiologi ja akateemikko Erik Allardt jakaa hyvinvoinnin kolmeen ulottuvuuteen: having, being, loving, jotka THL suomentaa terveys, materiaalinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi, elämänlaatu. Elämänlaatua käytetään myös hyvinvoinnin mittarina. Hyvinvointi voidaan ajatella sekä yksilön että yhteisön hyvinvointina. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Kun taas yhteisön hyvinvointiin vaikuttavat asuinolot ja ympäristö, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. (Hyvinvointi, 2020.)

Kulttuuri- ja hyvinvointi- käsitteiden yhdistymistä, kulttuurihyvinvointia, on alettu vakiintuneesti käyttää suomen kielessä vasta 2010-luvulla (Houni ym. 2020). Kulttuurihyvinvointi-sana on lanseerattu moniammatillisen yhteistyön tuloksena, kun haluttiin löytää ytimekäs ja kuvaava sana useiden sanojen yhdistelmille kuten “taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia” (Lilja-Viherlampi 2021). Kulttuurihyvinvointi käsiteellä tarkoitetaan taiteen ja kulttuurin vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen sekä ihmisen kulttuurillisia oikeuksia (Houni ym. 2020). Kulttuurihyvinvointi kuuluu kaikenikäisille, kaikista lähtökohdista tuleville, ajasta ja paikasta riippumatta. Kulttuurihyvinvoinnin toteutumista ohjaa lait ja asetukset. Näistä huolimatta pioneerityön määrä kentällä on ensiarvoisen tärkeää.

Viime vuosien ja vuosikymmenten aikana Suomi on onnistunut integroimaan taiteen ja kulttuurin paremmin osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa (Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin edistäjinä sosiaali- ja terveydenhuollossa, työelämässä ja koulutuksessa 2019). Vuonna 2019 astui voimaan Laki kuntien kulttuuritoiminnasta. Lailla on tarkoitus lujittaa kulttuurin roolia kunnan toiminnassa sekä asemaa kunnan peruspalveluna. Tällöin tuetaan myös taiteen ja kulttuurin asemaa kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 2019.) Lisäksi Terveydenhuoltolaki (1326/2010) velvoittaa kuntia huomioimaan asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen osana kuntastrategiaa. Näin ollen kulttuurihyvinvointi tulee liittää osaksi kuntien strategista tasoa. (Terveydenhuoltolaki 2010; Houni ym. 2020.) Myös YK:n ihmisoikeusjulistus

turvaa jokaisen ihmisen oikeutta ilmaista itseään vapaasti, kehittää itseään ja yhteisöään kulttuurin avulla sekä osallistua taiteisiin ja kulttuuriin.

Pohjois-Pohjanmaalla on hyvinvointialueen ja kuntien yhteinen ihmislähtöinen hyvinvointikäsitys. Käsitteessä on kuvattu ihminen keskiöön ja hänen ympärilleen ihmisen elämään vaikuttavia osa-alueita. Tavoitteena on, että jokaisella ihmisellä olisi hyvä arki sekä mielekäs elämä nyt ja tulevaisuudessa. Hyvinvointikäsityksessä on huomioitu, että ihmisen hyvinvointi on erilainen elämän eri vaiheissa ja toivotaan, että jokainen ihminen kohdataan yksilönä. Kulttuurihyvinvointi on yksi osa Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointikäsitystä. (Hyvinvointityö s.a.)

Opinnäytetyössä kulttuurihyvinvointi nouseekin esille monesta eri näkökulmasta. Yksi näkökulma on kulttuurimaisemat, kulttuurihistoriallisesti merkittävät kulttuuriympäristöt, joissa luontoliikuntaryhmän aikana vierailtiin. Kulttuuriympäristöt voivat olla ihmisille ja kunnille identiteettikysymyksiä. Niiden avulla kunta voi saada lisää elinvoimaa ja kuntalainen omaa hyvinvointiaan. Kulttuuriympäristöjen hyvinvointivaikutuksista on saatu esille, että niissä vierailulla on suurempi vaikutus ihmisten hyvinvointiin ja elämänlaatuun kuin esimerkiksi taide- tai urheilutapahtumiin osallistumisella. Tärkeimmäksi vaalittavaksi tekijäksi on määritelty nimenomaan luontoympäristöt, mutta myös kaupunkiympäristöjen merkitys asukkaiden hyvinvointiin on tunnistettu. (Antikainen ym. 2018, 41–50.)

Oulun kaupunki on tehnyt laajan kulttuuriympäristöohjelman, johon myös kaikki toiminnallisessa tutkimuksessamme vierailun kohteena olleet paikat sisältyvät (Oulun kaupungin kulttuuriympäristöohjelma 2013). Toisaalta koemme, että kulttuurihyvinvointia olivat työssämme myös harjoitteet, joita luonnossa teimme.

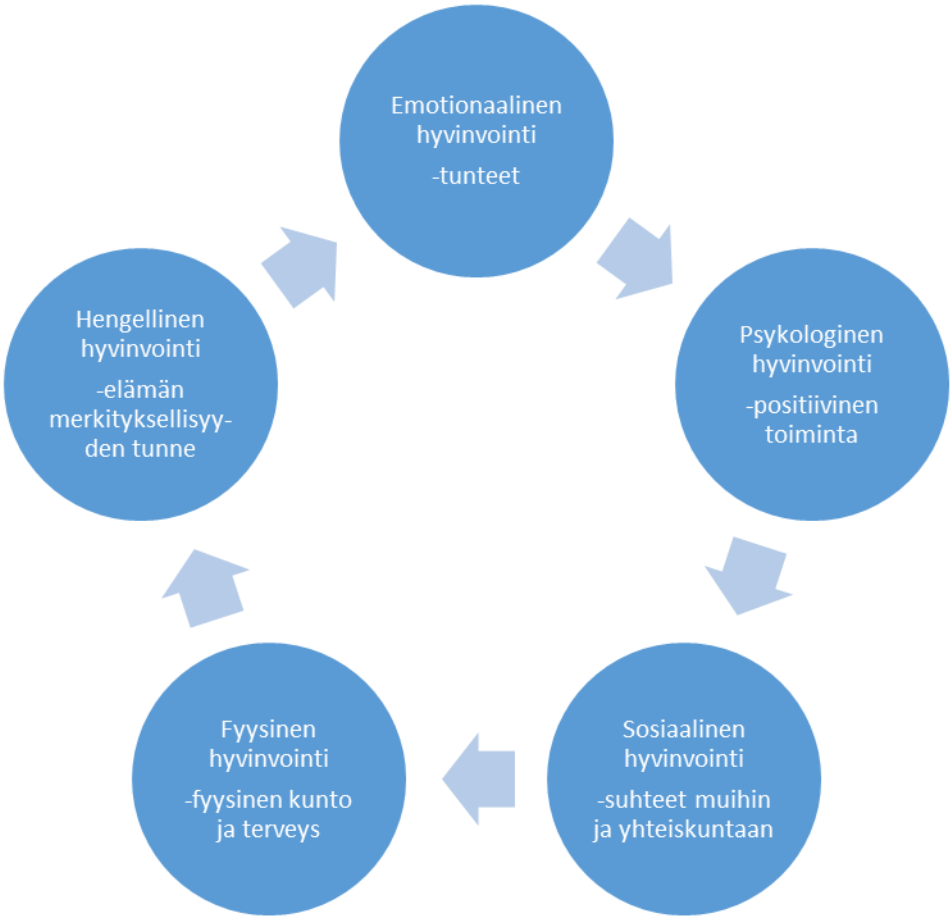
Kulttuurihyvinvoinnilla voi olla monia ulottuvuuksia ja se voi näyttäytyä ihmisten elämässä eri tavoin. Kulttuurihyvinvointi voi olla osa arkea eli arjen kulttuuria, kulttuuriharrastuksia, taiteen ja kulttuurin kokemusta yksin tai yhdessä, osa hoitoa ja palveluja tai yhdistyä ympäristöön taiteen tai kulttuurimuotojen kautta. (Lilja-Viherlampi & Rösenlöf, 2019, 22.) Kulttuurihyvinvointi voi siis olla esimerkiksi: lukemista, musiikin tai radion kuuntelua kotona, soittamisen, laulamisen tai tanssimisen opettelua harrastuksissa, konsertti-, teatteri- tai taidenäyttely-

elämyksiä yksin tai yhdessä, tanssi- tai taideterapiaa tai ympäristötaidetta, kulttuurikävelyitä tai -pyöräilyitä tai kuten tutkimuksessamme kulttuurihistoriallisiin ympäristöihin tutustumista.

2.3.2 Mielen hyvinvointi

Kulttuurin ja taiteen merkitys ihmisen hyvinvoinnille on merkittävä. Sitä voidaankin pitää yhtenä mielen hyvinvointia edistävänä tekijänä. Mielen hyvinvointi on merkittävä osa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Mielen hyvinvointi voidaan ilmaista myös positiivisena mielenterveytenä. Mielen hyvinvointi vaikuttaa fyysiseen terveyteen, elämänlaatuun, koulusaavutuksiin ja terveyskäyttäytymiseen positiivisesti. WHO on määritellyt vuonna 2013 mielenterveyden hyvinvoinnin tilana. Tässä hyvinvoinnin tilassa ihminen kykenee tunnistamaan omat kykynsä, työskentelemään, selviytymään elämän haasteista sekä toimimaan osana yhteisöä (Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. s.a; Mitä mielen hyvinvointi on? i.a; Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. 2023.)

Mielen hyvinvointi koostuu useista asioista, muun muassa arjen rytmistä, ihmissuhteista, omaan elämään vaikuttamismahdollisuuksista, fyysisestä terveydestä, positiivisesta omakäsityksestä sekä kyvystä kokea mielekkyyttä. Mielen hyvinvointi ei ole ainoastaan mielenterveyden häiriöiden puuttumisesta, sillä ihminen voi diagnoosin puuttumisesta huolimatta kokea haasteita psyykkisessä hyvinvoinnissaan. Jokainen voi lisätä ja pitää huolta omasta ja läheisensä mielen hyvinvoinnista omilla valinnoillaan. Mielen hyvinvointi voidaan jakaa eriasteisiin hyvinvoinnin osiin. Kuvassa 2 on esitetty mielen hyvinvoinnin osat ja niiden sisältämät osa-alueet. (Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. s.a; Mitä mielen hyvinvointi on? i.a; Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. 2023.)



Kuva 2. Mielen hyvinvoinnin osiot

Koska mielen hyvinvointi koostuu useista eri tekijöistä, jotkut tekijät voivat olla vahvempia kuin toiset. Elämäntilanteiden välillä eri tekijöiden merkitys korostuu. (Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. s.a; Mitä mielen hyvinvointi on? s.a; Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. 2023.)

Mielen hyvinvointia voidaan myös mitata. Mieli ry on kehittänyt Mielenterveyden käden kuvaamaan mielen hyvinvoinnin kokonaisuutta ja eri osa-alueiden suhdetta toisiinsa. Mielenterveyden kättä on helppo käyttää apuna kartoittamaan omaa mielen hyvinvoinnin tilaa. Lisäksi mittaamiseen on kehitetty Positiivisen mielenterveyden mittari, Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). Warwickin ja Edinburgin yliopistojen yhteistyönä kehittämä mittarista on lyhyt ja pitkä versio ja molemmat versiot on käännetty sekä suomen että ruotsin kielelle. (Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. s.a; Mitä mielen hyvinvointi on? i.a; Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. 2023.)

Mielenterveyden keskusliiton vuonna 2023 tehdyn mielenterveysbarometrin mukaan yli 2000 suomalaista (85 % vastanneista), jotka osallistuivat väestökyselyyn, kokivat että, liikunta oli erittäin tai melko hyvin sopiva hoitomuoto mielenterveysongelmissa. Kulttuurin osalta näin koki yli 60 % barometriin osallistuneista. Keskusteluhoitoon luotettiin eniten, lähes 90 % vastanneista. Myös ryhmäkeskustelut muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa koki merkityksellisiksi lähes 80 % vastanneista. (Mielenterveysbarometri 2023: Suomalaisten näkemykset mielenterveyspalveluista 2023.)

Valtakunnallinen MIELI Terveyttä kulttuurista mielenterveys ry on kuvannut kulttuurihyvinvoinnin keinoja edistää mielenterveyttä kulttuuriveneen avulla. Veneeseen on nostettu viiden pääteeman alle keinoja mielenhyvinvoinnin edistämiseen: kodin, harrastamisen, kulttuuripalveluiden, yhteisöjen ja kulttuuriympäristöjen mahdollisuudet. Teemojen hyödyntämiseen annetaan monipuolisia vinkkejä. (Kulttuurivene – Mielen hyvinvointia kulttuurista s.a.) Näistä teemoista tässä opinnäytetyössämme sovelletaan kulttuuriympäristöjen mahdollisuuksia.

2.3.3 Elintapaohjaus

Keskeisenä osana kansanterveyden edistämisen näkökulmasta, sekä yhtenä keskeisenä käsitteenä työssämme kulkee elintapaohjaus. Kulttuurihyvinvointi yhdistettynä liikuntaan ja mielen hyvinvoinnin edistämiseen on ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä ja ohjausta myönteisiin elintapoihin. Elintapaohjaus on prosessi, joka voi kohdistua yksilöön tai ryhmään. Prosessin tarkoituksena on tarjota neuvoja, tukea ja ohjausta myönteisten elämäntapamuutosten tekemiseen. Elintapaohjauksen osa-alueita ovat ruokavalio, liikunta, kulttuuri, stressin hallinta, uni ja riskikäyttäytymisen välttäminen. Riskikäyttäytymiseksi luetaan muun muassa alkoholi ja tupakka. (Elintapaohjaus on kunnan ja hyvinvointialueen yhteinen tehtävä 2023.) Elintapaohjaus voi toteutua ryhmämuotoisesti tai yksilöllisesti. Tavoitteena on aina asiakkaiden yksilöllinen ohjaus terveellisempiin elämäntapoihin, kroonisten sairauksien riskien vähentäminen ja asiakkaan parempi elämänlaatu. (Elintapaohjauksen tarkistuslista 2022.)

Elintapaohjausta voidaan toteuttaa kertaluontoisesti ja pidempänä prosessina. Tärkeää on motivoida muutokseen ja tukea siinä sekä ohjata palveluiden piiriin. Elintapaohjauksen prosessi suunnitellaan aina yksilöllisesti ja se voi sisältää

osuuksia useista eri elintapaohjauksen osa-alueista. Elintapaohjauksessa onkin tärkeää hyödyntää moniammatillisuutta. Myös vertaistuen ja kokemusasiantuntijoiden rooli on merkittävä. (Elintapaohjauksen tarkistuslista 2022.)

Elintapaohjauksen prosessin eteneminen:

· Lähtötilanteen kartoitus kokonaisvaltaisesti
· Elintapojen vaikutuksen terveyteen informaatio
· Yksilöllisen tavoitteen/tavoitteiden asettaminen
· Suunnitelman laatiminen
· Seuranta
· Palaute.
(Elintapaohjauksen tarkistuslista 2022.)

Vuonna 2022 Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi Elintapaohjauksen tarkistuslistan tueksi elintapaohjauksen suunnitteluun ja valmisteluun yhdyspintatyöskentelyssä. Elintapaohjaus on sekä kuntien että hyvinvointialueiden vastuulla. Kuntien tehtävänä on vahvistaa ennaltaehkäiseviä sekä suojaavia tekijöitä ja työ sijoittuu pääasiassa varhaiskasvatuksen, koulupalveluiden, nuorisotyön, liikunta- ja kulttuuripalveluiden sekä viestinnän kentille. Hyvinvointialueiden vastuulla on elintapaohjauksen kokonaiskoordinointi ja toteuttaa elintapaohjausta osana terveydenhuoltoa sekä mahdollistaa asiakastiedon hyödyntäminen rajapintatyöskentelyssä. (Elintapaohjauksen tarkistuslista 2022; Elintapaohjaus on kunnan ja hyvinvointialueen yhteinen tehtävä 2023.)

FINGER (Finnish Intervention Study to Prevent Cognitive Decline and Disability) –tutkimus on ensimmäinen tutkimus maailmassa, jolla on pystytty todistamaan monipuolisen elintapaohjauksen mahdollisuudet ja hyödyt ikääntyneiden kognitiivisten toimintojen sekä muistitoimintojen ylläpitämisessä (Elintapaohjaukseen osallistuminen vähentää sydäntapahtumia ja aivonverenkierron häiriöitä 2022).

Tutkimuksen mukaan elintapaohjaukseen osallistumalla voidaan vähentää äkillisiä sydäntapahtumia ja aivoverenkierronhäiriöitä iäkkäillä. Kahden vuoden tutkimusjakson jälkeen vaikutuksia havaittiin olevan jopa seitsemän vuoden kuluttua. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää muistitoimintojen heikentymisen ehkäisyyn suunnitellun elintapaohjauksen pitkäaikaisvaikutuksia. Tutkimuksen mukaan elintapaohjauksen hyöty oli suurin heillä, joilla oli jo ennen tutkimusta ollut sydän- tai aivotapahtumia. Tutkimuksessa elintapaohjaus koostui liikunta-

, ravinto-, muistineuvonnasta sekä kardiovaskulaaristen riskitekijöiden seurannasta. (Elintapaohjaukseen osallistuminen vähentää sydäntapahtumia ja aivonverenkierron häiriöitä 2022.)

Tutkimusta toteuttivat yhteistyössä Suomessa Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, Itä-Suomen yliopisto, Oulun yliopisto sekä Ruotsissa Karolinska Institutet. FINGER-tutkimuksen pohjalta on luotu toimintamalli, jonka avulla voidaan tukea ikääntyneiden muistitoimintojen ja toimintakyvyn ylläpitämistä. Toimintamalli on tarkoitettu ammattilaisten, muun muassa lääkäreiden ja hoitajien, tueksi elintapaohjaustyöhön. FINGER-tutkimus on edelläkävijätyötä ja toiminut mallina vastaavalle työlle ympäri maailmaa. Tällä hetkellä yli 40 maata hyödyntää tutkimuksen mukaista elintapaohjauksen mallia. (Elintapaohjaukseen osallistuminen vähentää sydäntapahtumia ja aivonverenkierron häiriöitä 2022.)

Liikuntaneuvonta on osa elintapaohjausta ja se voi elintapaohjauksen tapaan kohdistua yksilöön tai ryhmään kaikissa ikäryhmissä. Liikuntaneuvontaa voi antaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ammattilainen, joka voi toimia joko kunnassa tai hyvinvointialueella. Parhaimmillaan liikuntaneuvonta on prosessi, joka etenee vaiheittain tavoitteellisesti. Se voi sisältää useita tapaamisia, yhteydenottoja sekä liikuntakokeiluja. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että asiakas löytää itselleen sopivan tavan liikkua, löytää liikunnallisen elämäntavan itselleen ja näin edistää asiakkaan hyvinvointia ja terveyttä. Pitkäaikaisena tavoitteena on terveyden ja elämänlaadun parantaminen. Liikuntaneuvonnassa tehdään monialaista yhteistyötä hyvinvointialueen ja kunnan palveluiden välillä. Tästä muodostuu liikuntaneuvonnan saumaton palveluketju. Liikuntaneuvontaa koordinoidaan suurimmassa osassa kuntien liikuntapalveluiden kautta. (Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla - ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon 2022, 3–5.)

Liikuntaneuvontaa ohjaavat useat suositukset:

1. Käypä hoito -suositukset liikunnan lisäämisestä ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi, erilaisten sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.
2. Palko-suositus terveydenhuollon järjestäjille, palveluntuottajille ja terveyden huollon ammattilaisille asiakkaiden vähäisen liikkumisen aiheuttaman terveysriskien vähentämiseksi.

3. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset liikuntaneuvonnan palveluketjun ja neuvontaprosessin kehittämiseksi liikuntaneuvontaa kehittäville tahoille ja liikuntaneuvontaa antaville työntekijöille.
4. UKK-instituutin liikkumisen suositukset eri kohderyhmille ammattilaisten työvälineeksi.
   (Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon 2022, 7.)

Liikuntaneuvonnan tietokantaan on kerätty kyselyiden tulokset liikuntaneuvonnan valtakunnallisesta tilasta. Kysely on toteutettu marraskuussa 2023 Liikkuva Aikuinen -ohjelman ja Opetus- ja kulttuuriministeriön toimesta. Tuloksista käy ilmi, että Suomessa 66 % (194/293) kunnista on liikuntaneuvontaa. Pohjois-Pohjanmaalla, jonne opinnäytetyö tehdään, liikuntaneuvontaa on 57 % kunnista, eli 17/30 kunnasta. (Liikuntaneuvonnan tietokanta, Liikkuva aikuinen 2024.) Oulussa liikuntaneuvontaa on kehitetty jo pitkään, yli 20 vuotta ja samalla Oulun kaupungin liikuntapalvelut ovat rakentaneet yhdyspintaa sote-palveluihin.

UKK-instituutin aikuisten terveysliikkumisen suosituksessa määritellään, että kevyttä liikkumista tulisi tehdä mahdollisimman usein. Kevyllä liikuskelulla on saatu tutkimuksissa terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. (Aikuisten liikkumisen suositus s.a.) Luonnossa liikkuminen voi olla tehokas liikuntamuoto ja soveltua myös tavoitteelliseen liikuntaan. Luonnossa voi liikkua huomaamatta tehokkaasti pitkiäkin matkoja. (Kaikkonen ym. 2014, 39.) Mielestämme kulttuurihyvinvoinnin yhdistämisellä luontoliikuntaan voi lisätä liikkumista arkeen. Erilaisia kulttuuriympäristöjä voivat olla esimerkiksi perinnemaisemat, puistot, majakat, rakennetut ympäristöt ja arkeologiset kohteet (MIELI Terveyttä kulttuurista mielenterveys ry s.a.)

2.3.4 Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset sekä luontosuhde

Liikunnan kuten myös luonnon hyvinvointivaikutukset on tiedetty jo tuhansia vuosia sitten. Tieteellinen tutkimus on seurannut historian kokemustietoa myöhemmin. (Leppänen & Pajunen 2017, 21.) Nykyään luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia ihmisiin on tutkittu useilla eri tieteen aloilla. Vaikka valtateoria tukee ajatusta, että luonto lisää ihmisten onnellisuutta sekä terveyttä ja luonnon hyvinvointivaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, on tutkittu ja doku-

mentoitu yksiselitteisesti, että eri tieteenalojen näkökulmasta tarkastelu on tärkeää. (Basurto ym. 2013; Salonen 2020.) Näitä tieteenaloja ovat muun muassa käyttäytymistiede, filosofia, taide, lääketiede, antropologia, historia ja ekologia (Basurto ym. 2013). On todettu, että luonto parantaa koettua terveydentilaa, toimintakykyä ja vähentää kuolleisuutta. Ihmiset, joiden asuinalueen ympärillä on riittävästi luontoa, kokevat olevansa fyysisesti terveempiä ja elävät näillä alueilla pidempään. Asuinalueiden viheralueiden on koettu vähentävän stressiä ja edistävän rauhoittumista. (Salonen 2010, 23–25.) Lähiluonnon on todettu vähentävän kroonisia sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja, tuki- ja liikuntaelinten sairauksia ja kakkostyypin diabetesta. Riski sairastua masennukseen ja ahdistukseen on huomattu olevan pienempi, jos lähellä on viheralueita. (Leppänen & Pajunen 2017, 23–25.)

Luonnon katselemisen on todettu edistävän fysiologista palautumista, parantavan mielialaa ja keskittymiskykyä. Sisätiloissa olevat luontokuvat, viherkasvit ja luonnon äänet ovat vähentäneet jännittyneisyyttä, laskeneet verenpainetta ja sydämen sykettä. On huomattu, että työntekijöiden toimiston ikkunasta näkyvä vihreä luonto vähentää jännittyneisyyttä, huolestuneisuutta ja ahdistuneisuutta työssä sekä lievittää työn kuormittuneisuutta. (Salonen 2010, 27.) Viherkasvien on havaittu lisäävän työntekijöiden keskittymiskykyä, työssä viihtymistä sekä vähentävän sairauspoissaoloja (Leppänen & Pajunen 2017, 22).

Luonnossa oleilu ja siellä liikkuminen auttaa ihmistä kokonaisvaltaisesti. Luonnossa oleilu edistää elpymistä, jolla tarkoitetaan sitä, että se auttaa toipumaan stressistä ja parantaa keskittymiskykyä sekä saa aikaan koettua ja mitattavissa olevaa tervehtymistä. Kun menemme luontoon, rentoudumme jo muutamassa minuutissa ja hengityksemme tasaantuu. On todettu, että noin 15–20 minuutin aikana leposyke tasaantuu, sykevälivaihtelu lisääntyy ja parasympaattinen hermosto aktivoituu, jolla on myönteisiä vaikutuksia esimerkiksi ruuansulatuksen ja rauhasten toimintaan. Koholla oleva verenpaine laskee ja kortisolin määrä syljessä laskee. Myös tarkkaavaisuuden ja muistin on todettu paranevan sekä ajatusten selkiytyvän. Lyhytkin luontokävely saa aikaan myönteisiä vaikutuksia, kuten elinvoimaisuutta ja energisyyttä sekä vähentää samalla kielteisiä tuntemuksia, kuten ärtyneisyyttä, masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Toistuvilla luontokontakteilla emotionaalinen tasapaino vahvistuu, etenkin henkisesti vaikeina aikoina. Tutkimusten mukaan luonnolle tulisi altistua säännöllisesti, jotta

luonnon avulla voitaisiin saada pitkäkestoisia terveysvaikutuksia. Englannissa tehdyssä tutkimuksessa on todettu, että niillä ihmisillä, jotka liikkuvat vähintään kerran viikossa luonnossa, on puolet pienempi riski sairastua psyykkiseen sairauteen. Suomalaisessa tutkimuksessa on todettu, että kaksi tai kolme puolen tunnin luonnossa käyntiä viikossa tuottaa merkittäviä terveyshyötyjä. (Leppänen & Pajunen 2017, 22–25.)

Luonnossa oleilulla ja luontoympäristön aistimisella voi olla siis merkittäviä vaikutuksia ilman varsinaista liikuntasuoritusta. Toisaalta luontoympäristö voi helpottaa liikuntasuorituksesta selviytymistä ja mahdollistaa korkeamman intensiteetin harjoittelun. ART (Attention Restoration Theory) -teorian mukaan luonnon lumovoima vähentää ponnistelun tarvetta luontoympäristössä liikuttaessa sekä vapauttaa ihmisen arkisista huolista ja murheista. Lisäksi esimerkiksi työn tehokkuus saattaa lisääntyä luonnossa oleskelun myötä. (Courtney 2018; Gladwell ym.2013; Mackay ym 2010.)

Valtakunnallinen ja kansainvälinen tutkimus luonnon hyvinvointivaikutuksista on lisääntynyt viime vuosien aikana. Tarkemmin suomalaisiin tutkimuksiin paneutumalla voi helposti nähdä usein tutkittavan juuri mielen hyvinvoinnin haasteita ja luontosuhdetta sekä johtopäätöksissä toistuvan positiiviset merkitykset kansanterveyteen. Esimerkki kuvaus tuloksista voisi olla muun muassa seuraava: kokonaisvaltaisen luontokokemuksen avulla pystyttäisiin edistämään hyvinvointia ja terveyttä sekä lisäämään ympäristövastuullisuutta. (Salonen 2020.) Tutkijat tuovat esille kuitenkin myös, että luonnon vaikutuksia identiteettiin, oppimiseen ja keskittymiseen on kyllä tutkittu, mutta dokumentointi on puutteellisempaa (Salonen 2020). Jatkotutkimusaiheiksi mainitaan muun muassa laadulliset tutkimukset luonnossa liikkumisesta, sillä niiden määrä on vielä vähäinen (Huttunen 2017).

Myös muiden kuin tutkijoiden joukossa luonto on löydetty uudestaan viime vuosina. Ennen teollistumista elettiin luonnosta. Luonnosta hankittiin ravinto, seurattiin luonnon merkkejä esimerkiksi maanviljelyssä lisäksi luonto tarjosi myös suojaa. Teollistuminen ja myöhemmin digitalisaatio ajoivat ihmisen kauemmas luonnosta ja sen hyvinvointivaikutuksista. Viime vuosina aihetta on nostettu enemmän esille ja sitä on myös alettu tutkia enemmän.

Luontosuhde on moniulotteinen ilmiö, jota tutkitaan monitieteisesti ja monilla eri menetelmillä (Santaoja 2022, 188). Suomalaisten luontosuhteet kyselytutkimuksesta (2021, 3–6) käy ilmi, että jokaisella on yksilöllinen luontosuhde. Kysely tehtiin syksyllä 2021, 2245 työikäiselle suomalaiselle. Sen perusteella suurin osa suomalaisista pitää luontoa tärkeänä tai melko tärkeänä omassa elämässään ja arjessaan. Luonto tarjoaa aineetonta hyvinvointia: rauhoittumisen paikan, virkistymistä ja palautumista arjen kuormituksesta. Liikkumisen lisäksi luonto mahdollistaa myös luontokuvaamiseen, tiedon lisääntymisen luonnosta sekä erilaisten luontoelämysten kokemuksen matkustaessa. Suuri osa on huolissaan luontokadosta ja kokee, että sen pysäyttämisen mahdollisuus on jokaisella yksilöllä. Myös hyviin tekoihin luonnon hyväksi ollaan valmiita, esimerkiksi muuttamalla elämäntapoja ja kulutuskäyttäytymistä.

Santaoja (2022, 188–190) toteaa, että luontosuhde voi merkitä samallekin ihmiselle montaa asiaa ja kokonaisvaltaisen käsityksen luominen luontosuhteesta on mahdotonta määritellä, koska ihmiset ovat erilaisia. Luontosuhteeseen vaikuttavat ihmisen odotukset, eri lähteistä saatu tieto sekä taide- ja kulttuurikokemukset. Taiteen ja kulttuurin yhdistäminen luontokokemuksiin voi saada uutta ulottuvuutta luontosuhteeseen ja tuoda luontoa lähemmäksi ihmistä.

Suomalaiseen kansalaisidentiteettiin kuuluu vahvasti metsät ja suot, jonka vuoksi luontosuhde rinnastetaan usein metsäsuhteeksi. Todellisuudessa luontosuhde on laajempi käsite ja luontosuhde on metsäsuhteen yläkäsite. Näkemys suomalaisuudesta on kuitenkin monipuolistumassa, jonka vuoksi käsitettäkin on tärkeä tarkastella laajemmin. Luontosuhde voi kehittyä ja muuttua ihmisen koko elämänkaaren ajan ja luontosuhdetta voi rakentaa kokemalla ja tekemällä asioita luonnossa. (Pynnönen ym. 2018, 10–12.) Samalla tavoin kehittyy myös taide- ja kulttuurisuhde (Santaoja 2022, 190).

Näihin aiempiin tutkimuksiin pohjaten, työhömme on loistavat lähtökohdat. Vaikka luonto on hieman ollut kadoksissa ihmisten hyvinvointia tarkastellessa, se on kuitenkin ollut koko ajan läsnä. Opinnäytetyöllämme tarkastelemme luonnon ja liikunnan hyvinvointivaikutuksia suhteessa mielen hyvinvointiin ja kuinka ryhmämuotoinen toiminta tukee myönteisiin vaikutuksiin.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Teoriatausta osoittaa vahvasti, että kulttuurihyvinvoinnilla, liikunnalla ja luonnossa oleskelulla on vahva yhteys mielen hyvinvointiin.

Toimintatutkimuksemme tavoitteena on kehittää kulttuuria, liikuntaa ja luontoa yhdistävä elintaparyhmätoimintaa. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää asiakkaiden kokemuksia kulttuuripainotteisesta luontoliikuntaryhmästä. Kokemuksia tarkastellaan mielen hyvinvoinnin, kulttuurihyvinvointisuhteen, liikuntakäyttäytymisen ja luontosuhteen näkökulmista. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa asiakkaiden ehdotuksia ryhmätoiminnan kehittämiseksi. Opinnäytetyö liittyy Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamaan Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon hankkeeseen, jonka päätoteuttajana on Oulun Diakonissalaitoksen Säätiön (ODL) Liikuntaklinikka ja yhteistyökumppanina Oulun kaupungin liikuntapalvelut. Opinnäytetyössä testataan toimintamallia työikäisille. Työ toimii pilottiryhmänä hankkeelle ja sitä voidaan hyödyntää ryhmien ohjauksen toimintamallien edelleen kehittämisessä hankkeessa.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten ryhmäläiset kokevat kulttuuripainotteisen luontoliikuntaryhmän?

    a. mielen hyvinvoinnin mittareilla mitattuna
    b. liikuntakäyttäytymisen näkökulmasta
    c. luontosuhteen näkökulmasta
    d. kulttuurihyvinvointisuhteen näkökulmasta

2. Miten luontoliikuntaryhmää tulisi kehittää ryhmäläisten mielestä?

4 TUTKIMUSMENETELMÄT

4.1 Aikataulu

Opinnäytetyömme alkoi toteutuksen suunnittelulla yhteistyössä ODL:n Liikuntaklinikan ohjaavan henkilön ja hankkeen työntekijöiden kanssa huhti-toukokuussa 2024. Tutkimukseen soveltuvista mittareista käytiin keskustelua ODL:n Liikuntaklinikan tutkijoiden kanssa. Lisäksi perehdyttiin aihetta koskevaan kirjallisuuteen ja aiempiin tutkimuksiin. Tutkimuslupa pyydettiin ODL:ltä ja tehtiin

sopimus opinnäytetyöstä toimeksiantajan ja oppilaitoksen kanssa. Tämän jälkeen laadittiin tarkempi tutkimussuunnitelma. Tutkimussuunnitelma esiteltiin ohjaavalle opettajalle ja siihen saatiin hyväksyntä myös ODL:n Liikuntaklinikalta. Opinnäytetyöhön nimettiin ohjaaja ODL:n Liikuntaklinikasta ja ohjaava opettaja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta, Kouvolan yksiköstä, kulttuurihyvinvoinnin opinnoista.

Ryhmä toteutui kolme kertaa, 10.- 17.6.2024 välisenä aikana. Ensimmäinen ja viimeinen kerta olivat kestoltaan kahden tunnin mittaisia, keskimmäinen kerta yksi ja puolituntia. Ryhmän ohjaajina toimivat hankkeen työntekijät, joista toinen oli myös kulttuurihyvinvoinnin YAMK-opiskelija. Toinen opiskelija, joka on tätä opinnäytetyötä tehnyt, ei valitettavasti päässyt osallistumaan ryhmien ohjaamiseen fyysisesti paikan päällä pitkien etäisyyksien vuoksi, mutta hänen kanssaan käytiin aktiivista keskustelua ryhmätoimintojen aikana ja niiden jälkeen. Näin hän osallistui ryhmien suunnitteluun ja toteutukseen etäyhteydellä.

4.2 Kohderyhmä

Päädyimme yhdessä toimeksiantajan kanssa siihen, että emme rajanneet ryhmää jollekin tietylle kohderyhmälle, vaan halusimme kokeilla pilottiryhmää kaikille avoimena. Ryhmän koko rajattiin maksimissaan 10 henkilöön. Ryhmää mainostettiin ODL:n ja Oulun kaupungin liikuntapalveluiden sosiaalisessa mediassa sekä työikäisiä asiakkaita kohtaavien yhteistyökumppaneiden kautta. Ryhmän mainos (liite 5) tehtiin toimeksiantajan viestinnän ohjeistusten mukaisesti.

4.3 Ryhmätoiminta

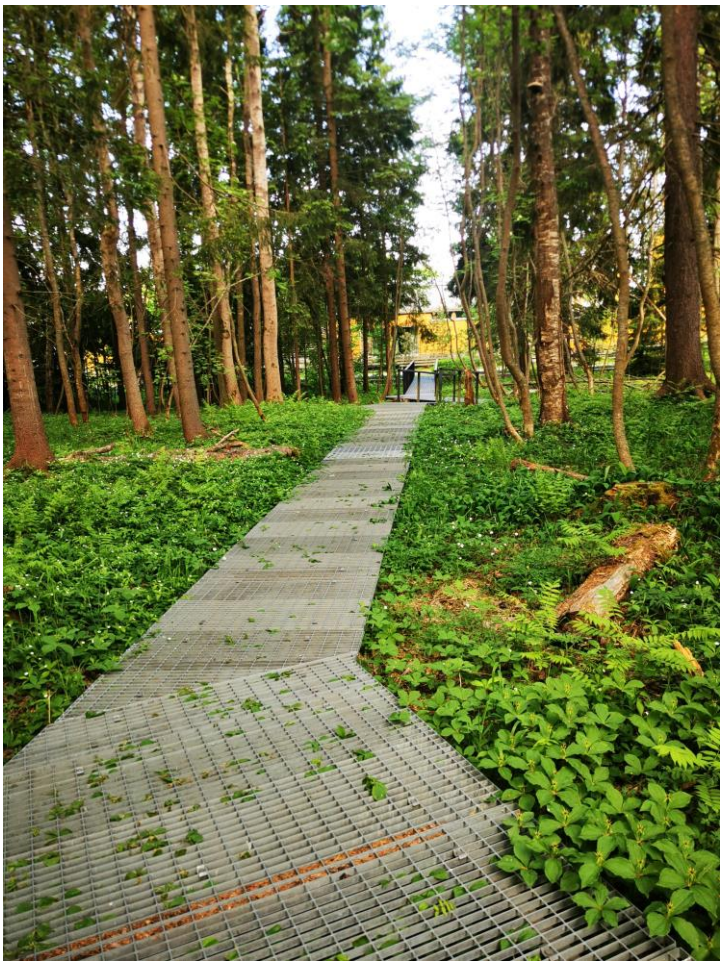
Ensimmäinen ryhmäkerta toteutui Oulun Hietasaaressa, jossa kokoontumispaikkana oli Hietasaaren Veljeskoti (kuva 3). Tilasta perittiin hankkeelta pieni vuokra ODL:n sisäisinä kustannuksina. Vieraaksi saatiin biologi, joka on myös ympäristökasvattaja. Hän kertoi ryhmälle Hietasaaren poikkeuksellisesta luonnosta. Tämän jälkeen tutustuttiin toisiimme vapaamuotoisen esittelyn avulla, jossa jokainen sai kertoa itsestään lyhyesti sen verran kuin halusi. Ennen toiminnallisia harjoitteita teimme POMS-testin. Toiminnallisena harjoitteena toteutimme mielipaikan tai kutsuvan paikan harjoituksen pihapiirissä. Jokainen sai

etsiä mielipaikan pihapiiristä ja mennä sinne hetkeksi ihan vain olemaan. Pöllöpuhaltimen avulla kutsuttiin ryhmäläiset takaisin ja käytiin läpi ryhmäläisten kokemuksia harjoitteesta. Harjoitteen aikana ryhmäläiset hajaantuivat ympäri aluetta ja menivät eri paikkoihin luonnossa, toiset veden äärelle, toiset puiden viereen, toiset avaralle paikalle. Myös katseet suuntautuvat eri paikkoihin - toiset katsoivat ylöspäin ja toiset kaukaisuuteen tai maahan. Ryhmäläiset kokivat, että harjoite rauhoitti ja rentoutti heitä sekä lievitti uuden ryhmän jännityksen tunnetta.

Kuva 3. Hietasaaren Veljeskoti

Tämän jälkeen lähdimme kävelylle lähellä sijaitsevaan Prikipuistoon (kuva 4), joka on esteetön luonnonsuojelualue Toppilansaaressa. Matkaa paikan päälle oli noin 1000 metriä kävellen. Alueella oli valkovuokkoja, jotka ovat harvinaisia Oulun korkeudella. Lisäksi alueella oli muuta harvinaisempaa lehtokasvillisuutta sekä Toppilansaaren huvilakauden ajoilta villiintyneitä kasveja. Matkalla takaisin Veljeskodille kerroimme ryhmästä ja siihen liittyvästä hankkeesta sekä opinnäytetyöstämme. Ryhmäläiset saivat myös toivoa paikkoja, joissa halusivat ryhmän aikana käydä. Ryhmäläiset halusivat käydä Turkansaaressa ja Ainolan-

puistossa, jonka vuoksi nämä kohteet päätettiin valita seuraaviksi tapaamispaikoiksi. Veljeskodille päästyämme teimme POMS-testin uudestaan ja sovimme seuraavaan kertaan liittyvistä asioista. Annoimme ryhmälle tehtäväksi kirjoittaa päiväkirjaa kokemuksistaan empatiakartan (liite 6) avulla. Empatiakarttojen avulla voidaan tuoda esille asiakkaan kokemukset syvällisemmin ja niitä voidaan hyödyntää palveluiden kehittämiseen. (Empatiakartta s.a.) Päiväkirjat jäivät ryhmäläisille muistoksi, mutta kerroimme, että he saivat halutessaan jakaa niitä myös muille ryhmäläisille viimeisellä kerralla.



Kuva 4. Toppilansaaren Prikipuisto

Toinen ryhmäkerta toteutui Turkansaaressa (kuva 5), joka on kulttuurihistoriallinen ulkomuseoalue. Paikalle pääsi omilla kyydeillä ja tai bussilla. Kokoonnuimme parkkipaikalle, josta kävelimme sillan yli saareen. Menimme aluksi Turkansaaren Vekaravinttiin sisätiloihin, sillä sää oli harmaa ja vesisateinen. Sisätiloissa tutustuimme ja kertasimme ryhmäläisten nimiä. Tämän jälkeen teimme POMS-testin lähtötilanteesta. Sitten lähdimme oppaan johdolla tutustumaan

kulttuurihistorialliseen ympäristöön, rakennuksiin ja luontoon. Lopuksi pyysimme ryhmäläisiä täyttämään POMS-testit uudestaan. Alueelle oli sisäänpääsymaksu, jonka hanke maksoi osallistujille. Ryhmäläisille kerrottiin alueella järjestettävistä useista maksuttomista tapahtumista sekä Kaikukortista, jolla pääsee moneen Oulun kulttuurikohteeseen maksutta, myös Turkansaaren ulkomuseoon.

Kuva 5. Turkansaaren kirkko

Kolmantena kokoontumispaikkana oli Oulun kaupungin Äströmintalo Oulun keskustassa, Ainolanpuistossa (kuva 6). Tilasta tuli pieni vuokra hankkeelle. Sisätiloissa tehtiin POMS-testi ja tämän jälkeen lähdettiin yhdessä viereisessä rakennuksessa sijaitsevaan kasvihuoneeseen. Huoneessa ihailtiin kasveja vapaasti. Tämän jälkeen Hupisaaren opas kertoi ryhmälle ulkona Hupisaarten historiasta ja siellä kasvavista puulajikkeista. Oppaan johdolla luontoa aistittiin eri aisteja (tunto-, haju-, näkö- ja kuuloaisti) hyödyntäen. Opastetun kierroksen jälkeen palattiin sisätiloihin, jossa ryhmäläiset täyttivät POMS-testin. Tämän jälkeen teimme Learning Cafe -menetelmällä ryhmätyön ryhmätoimintamallin kehittämisestä sekä pyysimme ryhmäläisiä täyttämään paperisen loppukyselyn.

Menetelmää on kuvattu tarkemmin seuraavassa luvussa (4.4.). Yksi ryhmäläinen halusi jakaa kokemuksiaan muille ryhmäläisille empatiakarttamenetelmällä työstetyn päiväkirjan avulla.

Lopuksi laadimme yhdessä ryhmäläisten kanssa heille yksilölliset luontoliikuntasuunnitelmat (liite 7). Suunnitelmaan ryhmäläiset pohtivat ensin oman luontoliikkumisen ja -oleilun tavoitteen sekä määrän, kuinka usein he ovat luonnossa. Tämän jälkeen he pohtivat luontoliikunnan ja -oleilun muotoja, konkreettisia keinoja, joilla voivat saavuttaa oman tavoitteensa. Ryhmäläiset pystyivät hyödyntämään suunnitelmaa ryhmän jälkeen omana harjoituspäiväkirjanaan. Luontoliikuntasuunnitelma tehtiin ryhmän aikana itse yhdessä hankkeen työntekijöiden kanssa.

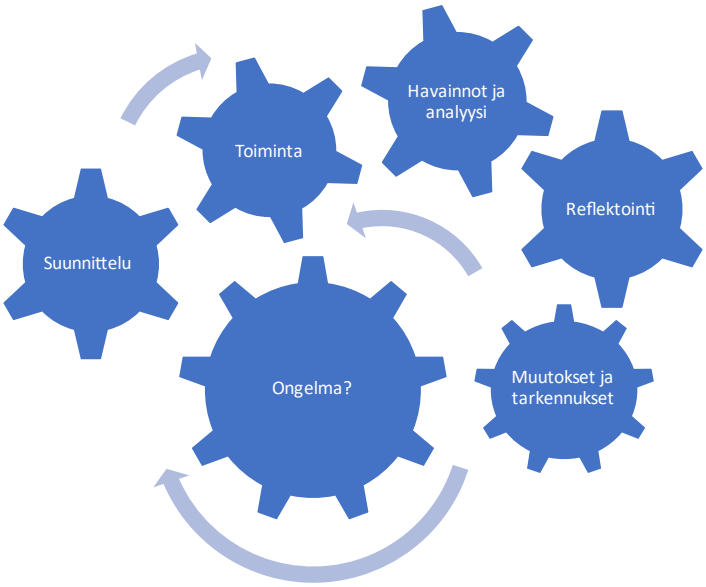
Kuva 6. Ainolanpuisto

4.4 Aineiston kerääminen ja menetelmät

Opinnäytetyömme on toimintatutkimus, jonka kohderyhmänä olivat työikäiset asiakkaat, jotka halusivat tulla voimaantumaan luontoliikuntaryhmään. Toimintatutkimus on käytännönläheistä ja sen avulla pyritään muuttamaan toimintoja

paremmiksi. Sen tarkoituksena on todellisuuden tutkiminen kahdesta eri näkökulmasta, jotta todellisuutta voitaisiin muuttaa ja jotta sitä voitaisiin tutkia edelleen. (Heikkinen ym. 2023, 17.) Toimintatutkimus ei ole vain tutkijoiden työtä, vaan siihen osallistuvat he, joita tutkittava asia koskee. Tämä nähdään toimintatutkimuksen voimavaraksi. Näin löydetään yhdessä ratkaisut tutkittaviin aiheisiin, ratkaisut ovat pysyvämpiä ja niihin sitoudutaan paremmin. (Kananen 2014, 11.)

Toimintatutkimus on luonteeltaan jatkuvaa toimintojen kehittämistä, jolle on ominaista syklisyys (Kananen 2014, 13; Heikkinen ym. 2023, 24–25). Tässä mallissa toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja uudelleen suunnittelu toistuvat kehämäisesti toisiaan seuraten. On kuitenkin huomattu, että toimintatutkimuksen syklinen ajattelu voi tuottaa haasteita tutkimusta tehdessä. Tämän vuoksi uusimmissa lähteissä toimintatutkimuksen luonne on kuvattu spiraalin tai useampien spiraalien muotoisena, joista kehkeytyy toiminnan kehittämisen suunta. Toimintatutkimus voi nostaa esiin uusia tutkimustehtäviä, joita ei tutkimuksen alkuvaiheessa huomattu. Näitä voidaan nimittää uusiksi ja ennakoimattomiksi ongelmiksi tai tutkimustehtäviksi, sivuspiraaleiksi, jotka saavat alkunsa tutkittavasta aiheesta ja sen spiraalista. (Heikkinen ym. 2023, 26–28.) Kuvassa 7 tuomme esille toimintatutkimuksen sylkisyyttä ja kiertokulkua.



Kuva 7. Toimintatutkimuksen vaiheet

Hyvä opinnäytetyön aihe on sellainen, joka tulee työelämälähtöisesti. Työelämälähtöinen opinnäytetyö tukee tekijän ammatillista kasvua ja tekijä pääsee

tarkastelemaan tietojaan työelämän näkökulmasta ja ajantasaisesti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä onkin tärkeää pystyä yhdistämään käytännön toteutus teoriatietoa hyödyntäen, arvioimaan käytäntöä kriittisesti sekä näiden avulla kehittää alan ammattikulttuuria. (Airaksinen & Vilkka 2003.) Meidän opinnäytetyöllämme oli työelämälähtöinen tarve ja toimintaa kehittävä tarkoitus.

Tutkimuksen aineistoa kerättiin alku- ja loppukyselyiden (liitteet 2–3), ryhmätyöskentelyn ja Profile of Moods States eli POMS-kyselyiden avulla (liite 4). Seuraavissa kappaleissa kerrotaan näistä aineiston keruumenetelmistä tarkemmin.

Alkukyselyssä kartoitettiin osallistujien fyysistä terveydentilaa, mielen hyvinvointia, liikuntatottumuksia, suhdetta luontoon sekä kulttuurihyvinvoinnin käyttäytymistä. Loppukysely sisälsi osittain samoja kysymyksiä kuin alkukysely. Loppukyselyllä halusimme selvittää mahdollisia muutoksia osallistujien fyysisessä terveydentilassa, mielen hyvinvoinnissa, luontosuhteessa, liikuntakäyttäytymisessä ja kulttuurisuhteessa. Lisäksi loppukyselyssä kysyttiin osallistujien ajatuksia ryhmätoiminnasta ja sen hyödyllisyydestä sekä ryhmäläisten ajatuksia siitä, miten luontoliikuntaryhmää olisi hyvä kehittää jatkossa. Rajasimme tutkimuksestamme pois terveydentilaan liittyvät aineistot, sillä ennakko-oletuksena oli, että näin lyhytkestoisella ryhmätoiminnalla ei saada muutoksia ryhmäläisten terveydentilaan.

Alku- ja loppukyselyissä arvioitiin mielenhyvinvoinnin tilaa sekä sen muutoksia Hopkins Symptom Checklist eli HSCL-kyselylomakkeen masennusta ja ahdistusoireita mittaavan osion avulla (HSCL-kysely s.a.). Liikuntakäyttäytymisen ja terveydentilan kyselyt koostettiin UKK-instituutin terveyskunnon seulan ja liikuntaneuvonnan valtakunnallisten suositusten pohjalta (Husu & Ojala 2023, 7–10; Tuunanen & Kivimäki 2024, 18–23). UKK-instituutin terveyskunnon seulan terveydentila -kysymyksien avulla varmistettiin ryhmäläisten riittävä terveydentila ja turvallisuus osallistua ryhmään. Lisäksi kysymyslomakkeessa oli liikuntamieltymyksiä ja nykyisen liikunnan määrää selvittäviä kysymyksiä. Luontosuhdekyselyksi valittiin Metsähallituksen Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista -tutkimuksessa hyödynnettyä The Nature Relatedness Scale (NR-21) -ky-

sely. (Kaikkonen ym. 2014, 56; Nisbet ym. 2009, 715–740.) Kulttuurihyvinvoinnin kysely osio koostettiin itse käytyjen kulttuurihyvinvointiopintojen pohjalta. Lisäksi ryhmän jokaisella ryhmäkerralla, ennen ja jälkeen luontokokemuksen, kysyttiin ryhmäläisten mielen hyvinvoinnin tilaa Profile of Mood States eli POMS-testin avulla (Qing 2018, 302–303).

Alkukartoituskysely toteutettiin sähköisesti Surveypal-järjestelmällä lähettämällä kyselylomake ryhmäläisille, kun he ilmoittautuivat ryhmään. Ryhmäläiset vastasivat kyselyyn sähköisesti. Kyse oli standardoidusta otoksesta, jossa kohdehenkilöt ovat otos työikäisistä ihmistä (Hirsjärvi ym. 2010, 193). Tutkimuksessa hyödynnettiin vain ryhmään osallistuneiden vastauksia. Loppukysely toteutettiin paperisena ryhmän viimeisellä kerralla. Kysymykset olivat kaikille samanlaiset.

Ryhmän viimeisellä kerralla ryhmäläisille pidettiin Learning cafe- tekniikalla ryhmätyöpaja. Learning cafe -menetelmää voi hyödyntää luovana ja käytännönläheisenä menetelmänä tuomaan esille ryhmäläisten erilaisia mielipiteitä ja lisäämään yhteistä ymmärrystä käsiteltävistä aiheista ja rikastuttamaan keskustelua (Ideapakka 2020; Learning cafe eli oppimiskahvila s.a.). Työpajassa oli neljä kysymystä: positiivisia ja kehitettäviä asioita Luovasti luonnossa -ryhmässä, millaisia luontoliikuntaryhmiä ryhmäläiset toivovat jatkossa ja missä ryhmäläiset toivovat, että luontoliikuntaryhmät toteutuisivat jatkossa. Tämän tutkimuksen kannalta merkityksellisin kysymys oli, miten Luovasti luonnossa -ryhmää tulisi kehittää jatkossa, joten tässä tutkimuksessa on hyödynnetty kyseisen ryhmätyöosion tuloksia. Jokainen ryhmäläinen vastasi kaikkiin kysymyksiin kirjaamalla tai piirtämällä ajatuksiaan isoihin kartonkeihin. Lopuksi kävimme vastaukset läpi yhdessä keskustelemalla.

Kaikki aineiston keruumenetelmät toimivat pilottina Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon -ryhmien kyselylomakkeille.

4.5 Aineiston analyysi

Alku- ja loppukyselyistä sekä POMS-testeistä kertyi tutkimusaineistoa 206 Word-sivua, A4 koossa. Lisäksi ryhmätyöskentelystä saimme analysoitavaksi

kahdeksan kartonkia, A3 koossa. Aineiston analyysin alkuvaiheessa perehdyimme aineistoon rauhassa ja pohtimalla, millä tavoin aineiston analyysi olisi järkevintä tehdä.

Aineiston analyysi toteutettiin sekä määrällisesti että laadullisesti. Toimintatutkimus soveltaakin usein laadullisen ja määrällisen tiedonhankinnan ja -analyysin muotoja. (Heikkinen ym. 2023, 35.) Laadullinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, jossa aineisto saadaan luonnollisista ja todellisista tilanteista. Tutkimusta voidaan toteuttaa hyvin monin eri tavoin, mutta laadulliseen tutkimukseen liittyy se, että aineistoa tarkastellaan monin eri tahoin ja yksityiskohtaisesti. Tärkeää on saada ihmisen omat näkökulmat esille. Laadullisissa tutkimuksissa usein kohdejoukko on valittu tarkoituksen mukaisesti. Analyysivaiheessa laadullisen tutkimuksen vastauksia usein ryhmitellään ja teemoitellaan. (Hirsjärvi ym. 2010, 164–166.) Uskomme, että laadullisella tutkimuksella voidaan täydentää ja syventää määrällisen tutkimuksen aineistoja.

Määrällisessä tutkimuksessa tulokset voidaan taas tuoda esille selkein määrällisin eli matemaattisin termein. Toimintatutkimuksessa muutosten vaikutusten esille tuomisessa voidaan hyödyntää määrällistä aineiston analyysia. (Kananen 2014; 22–23, 103.) Opinnäytetyössämme hyödynsimme laadullista tutkimusotetta kyselylomakkeiden sisällönanalyysiin avointen vastausten osalta sekä määrällistä otetta numeraaliseen muotoon muutettavan aineiston osalta, joita olivat kyselyiden monivalintavastaukset ja kyllä tai ei vastaukset.

Määrälliset tulokset kirjasimme Microsoft Excel -ohjelman taulukkoon ja laskimme vastauksille keskiarvot sekä keskihajonnat. POMS-testien tulosten osalta laskettiin jokaisen ryhmäläisen yksilölliset tulokset pääluokittain yhteen ja tämän jälkeen syötettiin tiedot Excel-ohjelmaan. Pääluokkia oli kuusi: jännittyneisyys, masennus, viha, tarmokkuus, väsymys ja epävarmuus. POMS-testituloksiksi päädyttiin laskemaan myös keskimääräiset tulokset pääluokittain, jolloin yksittäisten ryhmäläisten tulokset eivät tulleet esille ja muutoksia voitiin tarkastella luottamuksellisesti ja anonyymisti.

5 TULOKSET

Ryhmään ilmoittautui kahdeksan henkilöä, joista viisi osallistui ryhmään (62,5 % osallistumisaktiivisuus). Yksi ilmoitti ennakkoon, että ei pääse osallistumaan sairastumisen vuoksi. Tavoitteena oli saada ryhmään kuusi henkilöä, joten määrä jäi hieman alle tavoitellun. Ryhmäläiset olivat työikäisiä ja heidän keskiikänsä oli 42 vuotta. Ryhmäläisistä naisia oli neljä ja miehiä yksi. Ryhmä toteutui kolme kertaa kesäkuussa 2024. Neljä ryhmäläistä osallistui ryhmään kaksi kertaa (osallistumisaktiivisuus 67 %) ja yksi osallistui kaikkina kertoina (osallistumisaktiivisuus 100 %). Tässä luvussa on tarkasteltu tutkimuksen tuloksia tutkimuskysymyksittäin.

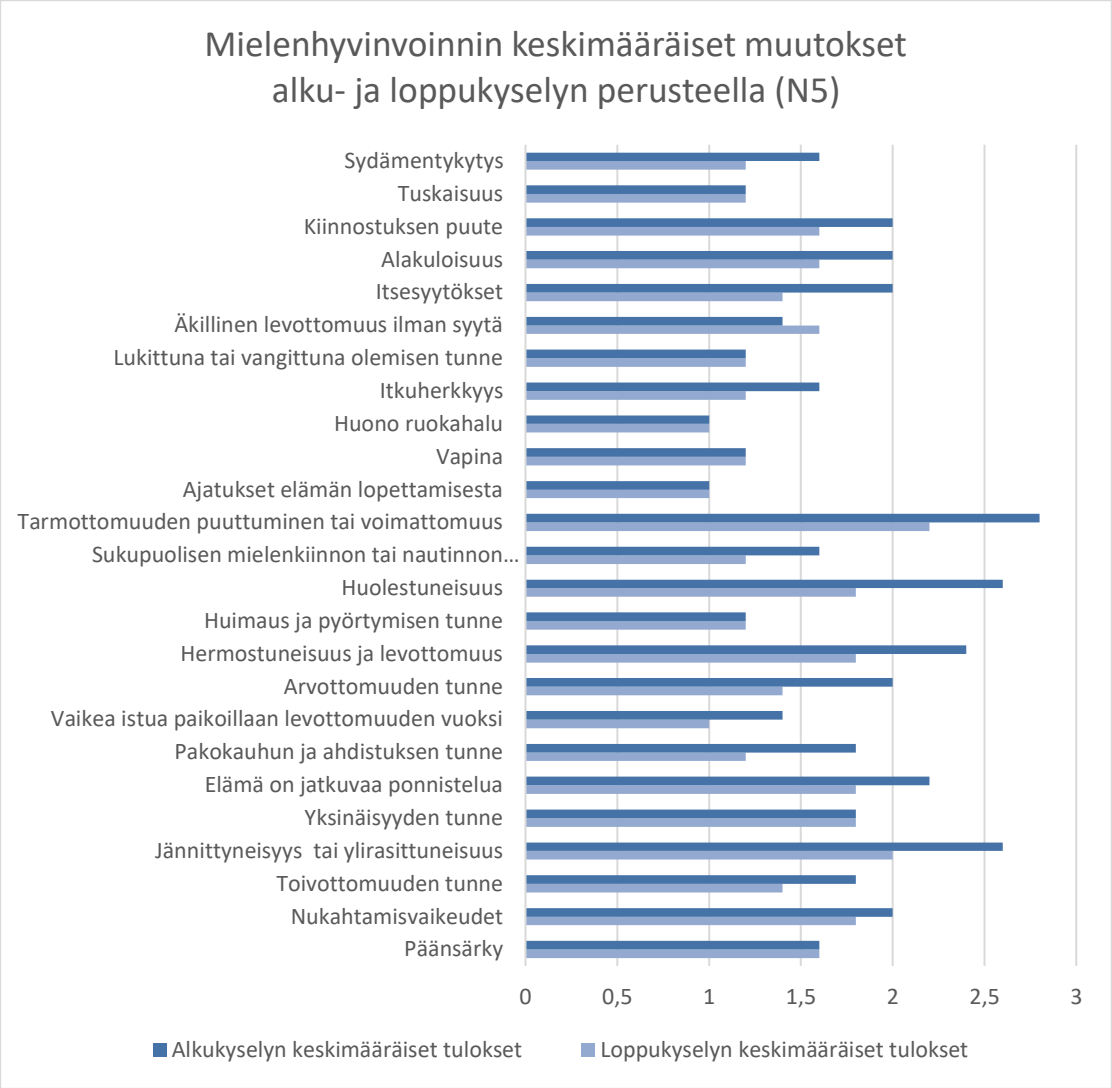
5.1 Miten ryhmäläiset kokivat kulttuuripainotteisen luontoliikuntaryhmän?

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli, miten ryhmäläiset kokevat kulttuuripainotteisen luontoliikuntaryhmän. Kysymystä tarkasteltiin neljästä eri näkökulmasta: mielen hyvinvoinnin mittareiden, liikuntakäyttäytymisen, luontosuhteen ja kulttuurihyvinvointisuhteen näkökulmista.

5.1.1 Mielen hyvinvoinnin mittareilla mitattuna

Ryhmäläisten mielenhyvinvoinnin tilaa ja muutoksia arvioitiin alku- ja loppukyselyissä Hopkins Symptom Checklist (HSCL) -kyselylomakkeen masennusta ja ahdistusoireita mittaavan osion avulla**.** Lisäksi mielenhyvinvoinnin tilaa ja muutoksia arvioitiin jokaisella ryhmäkerralla, ennen ja jälkeen luontokokemusta, toteutetulla Profile of Mood States (POMS) -testillä. Tarkastelemme tässä luvussa ensin HSCL-mittarin esille tuomia tuloksia ja sen jälkeen POMS-testin tuloksia.

HSCL-testissä oli 25 monivalintakysymystä, joissa vastausvaihtoehdot olivat: 1=ei lainkaan, 2=jonkin verran, 3=melko paljon, 4=erittäin paljon. Kaikki ryhmäläiset vastasivat näihin kysymyksiin (vastausprosentti 100). Tuloksia on tarkasteltu alku- ja loppukyselyn keskimääräisten tulosten perusteella (kuva 8.) sekä vertailemalla alku- ja loppukyselyn tuloksia toisiinsa. Muutokset on esitetty tässä kappaleessa suurimmasta muutoksesta pienimpään.



Kuva 8. Mielen hyvinvoinnin keskimääräiset muutokset alku- ja loppukyselyn perusteella

Suurin muutos tapahtui huolestuneisuuden kokemuksesta, josta kärsivät alkukyselyssä kaikki vastaajat. Alkukyselyssä ryhmän keskimäärinen arvo tässä kysymyksessä oli 2,6 eli pyöristettynä kolme. Arvo tarkoitti sanallisesti, että ryhmäläiset olivat alkukyselyn perusteella keskimäärisesti tarkasteltuna melko paljon huolestuneita. Yksi (20 %) vastaajista tunsi huolestuneisuutta erittäin paljon, yksi (20 %) vastaajista melko paljon ja kolme (40 %) vastaajista jonkin verran. Huolestuneisuuden tunne väheni loppukyselyssä keskimääräisesti arvoon 1,8 eli tasalukuun 2, joka tarkoitti sanallisesti jonkin verran. Loppukyselyssä kahden jonkin verran huolestuneisuutta kokevan tuntemukset säilyivät ennallaan, erittäin paljon kokeneen arvo laski kokemukseen melko paljon ja kaksi ei kokenut enää huolestuneisuutta lainkaan.

Seuraavaksi suurimmat, keskimäärisesti yli puolen pisteen (0,6), muutokset tapahtuivat: itsesyytösten tuntemuksissa, tarmottomuuden ja voimattomuuden

tunteessa, hermostuneisuudessa ja levottomuudessa, arvottomuuden tunteessa, pakokauhun ja ahdistuksen tunteessa sekä jännittyneisyydessä ja ylirasituksessa.

Alkukyselyssä itsesyytöksiä tunsi kolme (60 %) vastaajista, yksi (20 %) erittäin paljon ja kaksi (40 %) jonkin verran. Keskimääräisesti tarkasteltuna ryhmäläisten arvo oli alkukyselyssä 2, joka tarkoitti sanallisesti jonkin verran. Loppukyselyssä kaksi (40 %) koki itsesyytöksiä jonkin verran ja kolme (60 %) ei lainkaan. Keskimäärisesti arvo laski 1,4. Tämän luvun sanallinen arvo pyöristettynä on ei lainkaan.

Alkukyselyssä tarmottomuuden puuttuminen tai voimattomuus aiheutti ongelmia suurelle osalle vastaajista. Yksi (20 %) koki erittäin paljon tarmottomuuden puuttumista tai voimattomuutta ja kolme (60 %) melko paljon. Yksi (20 %) ei kokenut tarmottomuuden puuttumista tai voimattomuutta. Muutos keskimäärisesti tarkasteltuna oli 2,8–2,2, eli melko paljosta jonkin verran. Hermostuneisuutta ja levottomuutta tunsivat kaikki vastaajat: kuusi (60 %) melko paljon ja kaksi (40 %) jonkin verran. Loppukyselyssä kaksi (40 %) ei enää tuntenut lainkaan hermostuneisuutta ja levottomuutta, mutta kaksi (40 %) tunsi edelleen jonkin verran ja yksi (20 %) melko paljon. Keskimääräisesti hermostuneisuus ja levottomuus laski 2,4–1,8. Sanallinen arvo säilyi jonkin verran -sanoissa.

Alkukyselyssä arvottomuuden tunnetta koki yhteensä neljä (80 %) viidestä vastaajasta. Kolme (60 %) heistä koki tunnetta jonkin verran ja yksi (20 %) vastaajista koki tunnetta melko paljon. Loppukyselyssä enää kaksi (40 %) koki jonkin verran arvottomuuden tunnetta ja kolme (60 %) ei lainkaan. Keskimääräisesti tarkasteltuna arvottomuuden pisteet laskivat 2:sta 1,4:ään, eli jonkin verran sanoista ei lainkaan sanoihin.

Pakokauhun tai ahdistuksen puuskia koki alkukyselyssä kolme (60 %) vastaajista, kaksi (40 %) ei lainkaan. Sen sijaan kaksi (40 %) koki tunteita jonkin verran ja yksi (20 %) melko paljon. Loppukyselyssä enää yksi (20 %) koki pakokauhun ja ahdistuksen puuskia jonkin verran, muut eivät lainkaan. Keskimääräisesti pisteet laskivat 1,8:sta 1,2:een, eli keskimäärin ei lainkaan. Jännittyneisyyttä tai ylirasittuneisuutta kokivat kaikki viisi (100 %) vastaajista. Alkukyselyssä kolme (60 %) vastaajista kokivat jännittyneisyyttä tai ylirasittuneisuutta melko paljon ja

kaksi (40 %) vain jonkin verran. Loppukyselyssä enää yksi koki näitä tunteita melko paljon, kolme (60 %) jonkin verran ja yksi ei lainkaan. Pisteet keskimääräisissä tuloksissa laskivat 2,6:sta 2:een, eli sanallisesti jonkin verran.

Kolmanneksi eniten muutoksia tapahtui seuraavissa indikaattoreissa: sydämentykytys, kiinnostuksen puute, alakuloisuus, itkuherkkyys, sukupuolisen mielenkiinnon ja nautinnon puute, vaikea istua paikoillaan levottomuuden vuoksi, elämä on jatkuvaa ponnistelua ja toivottomuuden tunne. Näissä muutokset olivat keskimääräisesti tarkasteltuna 0,4 pisteen luokkaa. Lisäksi nukahtamisvaikeudet laskivat 0,2 pisteellä.

Alkukyselyssä sydämentykytys vaivasi kahta (40 %) vastaajaa. Toinen koki vaivaa jonkin verran ja toinen melko paljon. Loppukyselyssä niiden kahden, jotka olivat kokeneet sydämentykytyksiä alkukyselyssä, tuntemukset olivat loppuneet, mutta eräs toinen (20 %) ryhmäläinen koki sydämentykytyksiä jonkin verran. Ryhmän keskimääräinen arvo oli laskenut 1,6–1,2 eli sanallisesti ei lainkaan tasolle.

Kiinnostuksen puutetta esiintyi yli puolella vastaajista. Kahdella (40 %) esiintyi kiinnostuksen puutetta jonkin verran ja yhdellä (20 %) prosentilla melko paljon. Loppukyselyssä kiinnostuksen puutetta koki jonkin verran kolme (60 %) henkilöä ja kaksi (40 %) ei kokenut lainkaan kiinnostuksen puutetta. Keskimääräisesti ryhmän arvo oli laskenut 2–1,6. Alakuloisuutta esiintyi neljällä (80 %) vastaajista. Yksi (20 %) vastaajista esiintyi alakuloisuutta melko paljon ja kolmella (60 %) jonkin verran. Loppukyselyssä alakuloisuutta koki kolme (60 %) jonkin verran ja kaksi (40 %) ei lainkaan. Keskimääräinen lukema oli laskenut 2–1,6. Itkuherkkyys vaivasi alkukyselyssä yhtä (20 %) vastaajaa erittäin paljon. Loppukyselyssä hän koki itkuherkkyyttä edelleen jonkin verran. Neljä (80 %) vastaajista ei kokenut itkuherkkyyttä lainkaan alku- eikä loppukyselyssä. Keskimääräisesti itkuherkkyys oli ryhmällä laskenut 1,6–1,2.

Alkukyselyssä sukupuolisen mielenkiinnon tai nautinnon puuttuminen vaivasi kolmea (60 %) vastaajaa jonkin verran, loppukyselyssä tilanne oli ennallaan yhdellä (20 %) vastaajista. Keskimääräisesti tämän indikaattorin lukema laski ryhmällä 1,6–1,2. Niin voimakasta levottomuuden tunnetta, että on ollut vaikea istua paikoillaan, koki yksi (20 %) vastaajista. Hän koki tunnetta melko paljon.

Loppukyselyssä kukaan vastaajista ei enää kokenut tällaista tunnetta ja arvo oli laskenut keskimääräisesti 1,4:stä 1:een.

Tunnetta, että koko elämä on ollut jatkuvaa ponnistelua, tunsi neljä (80 %) vastaajista, yksi (20 %) ei tuntenut vastaavaa tunnetta lainkaan. Kaksi (40 %) tunsi tunnetta jonkin verran ja kaksi (40 %) melko paljon. Loppukyselyssä enää kaksi (40 %) tunsi tätä tunnetta jonkin verran ja yksi edelleen (20 %) melko paljon. Keksimääräisesti indikaattorin arvo oli laskenut 2,2–1,8. Alkukyselyssä kaksi (40 %) vastaajista koki jonkin verran tunnetta, että tulevaisuus on toivoton. Yksi (20 %) vastaajista koki tunnetta melko paljon ja kaksi (40 %) vastaajista ei kokenut vastaavaa tunnetta lainkaan. Loppukyselyssä kaksi (40 %) koki tulevaisuuden toivottomana, kolme ei kokenut tätä tunnetta lainkaan. Keskimääräisesti indikaattorin arvo oli laskenut 1,8:sta 1,4:ään.

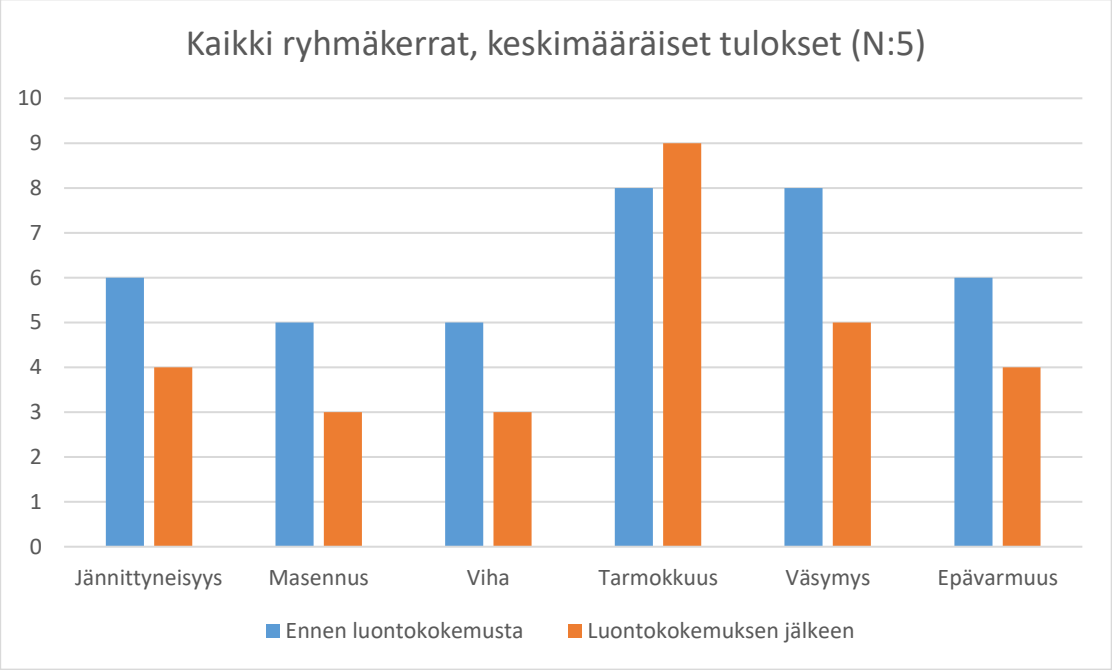
Nukahtamisvaikeuksia esiintyi alkukyselyssä neljällä (80 %) vastaajista. Kolme (60 %) kertoi kärsivänsä nukahtamisvaikeuksista jonkin verran ja yksi (20 %) vastaajista melko paljon. Loppukyselyssä melko paljon nukahtamisvaikeuksia kokeva ihminen oli arvioinut kokevan nukahtamisvaikeuksia enää jonkin verran, muiden tilanne oli säilynyt ennallaan. Tätä tunnetta koki neljä (80 %) ryhmäläisistä jonkin verran ja yksi (20 %) ei lainkaan, keskimääräisesti arvo oli laskenut 2:sta 1,8:aan.

Alkukyselyssä kolme (60 %) vastaajista kertoi kärsivänsä päänsärystä jonkin verran, kahdella (40 %) vastaajista ei esiintynyt päänsärkyjä lainkaan. Tuskaisuutta, lukittuna tai vangittuna olemisen tunnetta, vapinaa sekä huimauksen ja pyörtymisen tunnetta oli yhdellä (20 %) vastaajista). Muilla ei ollut tällaisia tuntemuksia. Kaikki edellä mainitut tuntemukset säilyivät ryhmäläisillä ennallaan loppukyselyssä määrällisesti ja prosentuaalisesti, mutta tuskaisuuden tunteen kokemusta koki alkukyselyssä eri henkilö kuin loppukyselyssä. Ajatuksia elämän lopettamisesta sekä huonosta ruokahalusta ei kärsinyt kukaan ennen ryhmätoimintaa eikä ryhmätoiminnan jälkeen.

Ainoastaan äkillinen levottomuuden tunne ilman varsinaista syytä lisääntyi ryhmätoiminnan aikana, muutos oli alle 0,2 pistettä ja keskimääräisen lukeman

muutos oli 1,4–1,6. Alkukyselyssä yksi (20 %) koki melko paljon äkillistä levottomuuden tunnetta ilman syytä, loppukyselyssä kolme (60 %) koki tätä tunnetta jonkin verran.

Tutkimuksessamme käytetyssä POMS-testissä oli 34 kohtaa, jotka pisteytettiin seuraavasti: 0 ei yhtään, 1 hieman, 2 kohtalaisesti, 3 melko paljon ja 4 täysin. Lomakkeen tunteet on jaettu kuuteen pääluokkaan: jännittyneisyyteen, masennukseen, vihaan, tarmokkuuteen, väsymykseen ja epävarmuuteen. Pääluokilla oli erilaiset maksimipistemäärät. (Qing, 2018, 302–303.)



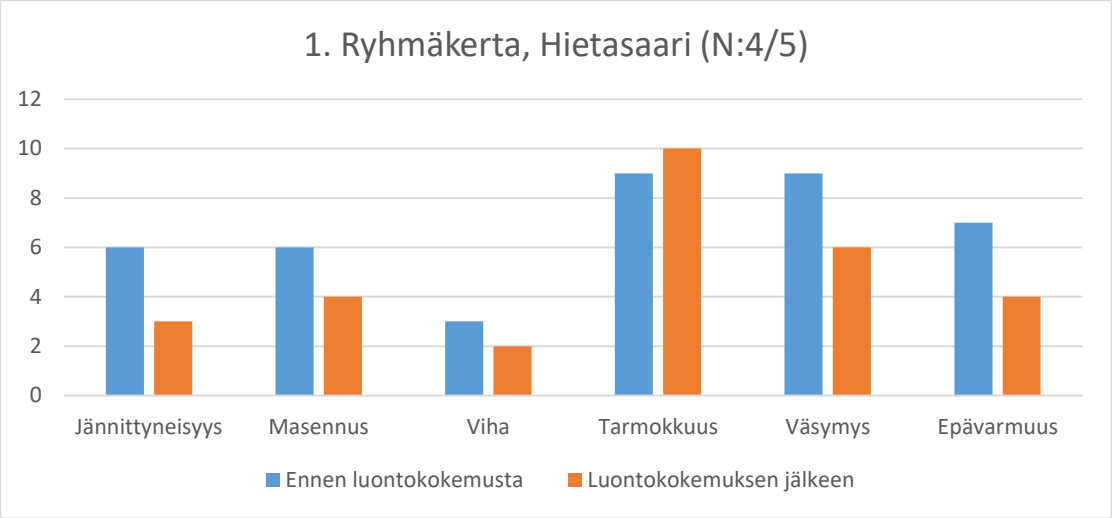
Kuva 9. POMS-testien keskimääräiset tulokset, kaikki ikäryhmät

Taulukko 1. Kaikkien ryhmäkertojen keskimääräiset tulokset pääluokittain.

PÄÄLUOKKA/MAKSIMIPISTE	ENNEN LUONTOKOKEMUSTA	LUONTOKOKEMUKSEN JÄLKEEN	VAIHTELUVÄLI
JÄNNITTYNEISYYS / 24	6	4	3–9
MASENNUS / 28	5	3	0–11
VIHA / 20	5	3	0–6
TARMOKKUUS / 24	8	9	1–17
VÄSYMYS / 20	8	5	0–13
EPÄVARMUUS / 20	6	4	0–11

Kun tarkasteltiin kaikkien ryhmäkertojen POMS-testien keskimääräisiä tuloksia pääluokittain (kuva 9, taulukko 1), kävi ilmi, että kaikkien ryhmäläisten testitulokset paranivat luontokokemusten jälkeen. Tämä näkyi siinä, että ryhmäläisten jännittyneisyyden, masennuksen, vihan, väsymyksen ja epävarmuuden tunne

laskivat. Sen sijaan tarmokkuuden tunne lisääntyi. Muutos oli suurin väsymyksen tunteessa, joka laski keskimääräisissä arvoissa kolmella pisteellä lähtötilanteesta. Arvojen vaihteluväli oli suurin tarmokkuuden tunteessa - pienin jännittyneisyyden ja vihan tunteissa.



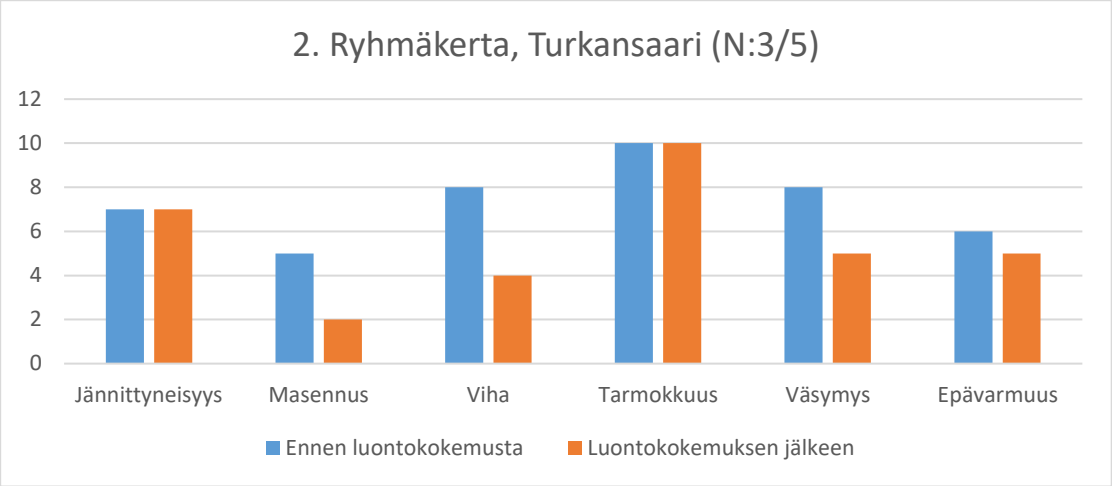
Kuva 10. Ensimmäisen ryhmäkerran keskimääräiset tulokset pääluokittain.

Taulukko 2. Ensimmäisen ryhmäkerran keskimääräiset tulokset pääluokittain

HIETASAARI (N:4/5)

	Ennen luontokokemusta	Luontokokemuksen jälkeen
Jännittyneisyys	6	3
Masennus	6	4
Viha	3	2
Tarmokkuus	9	10
Väsymys	9	6
Epävarmuus	7	4

Positiivisia muutoksia saatiin näkyviin POMS-testin tuloksilla jo ensimmäisellä kerralla (kuva 10, taulukko 2) niin, että keskimääräisesti ryhmäläisten tuntemuksia tarkastellessa jännittyneisyyden, masennuksen, vihan, väsymyksen ja epävarmuuden tunteen vähentyivät ja tarmokkuuden tunne lisääntyivät. Yhdellä ryhmäläisellä tulokset heikentyivät luontokokemuksen jälkeen.



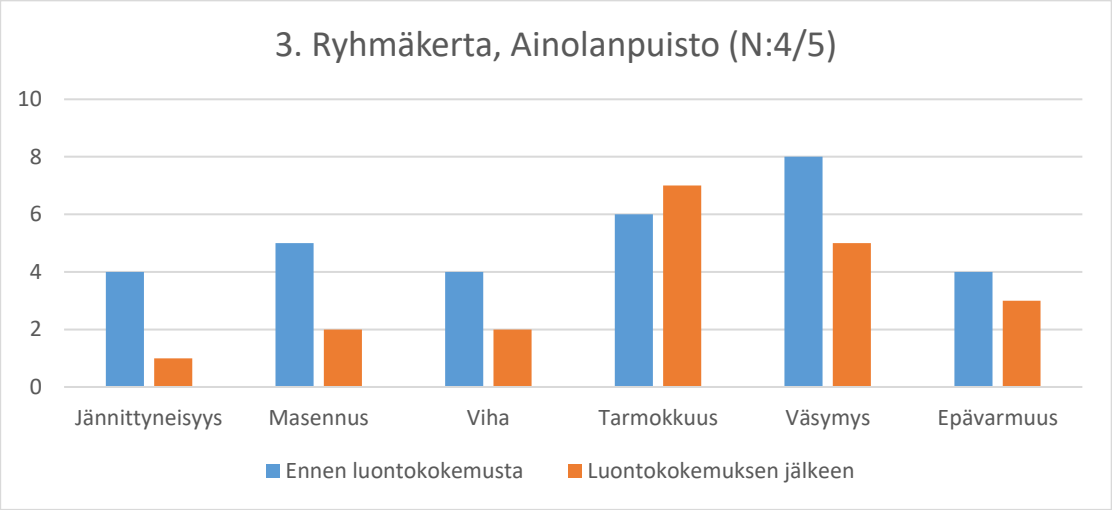
Kuva 11. Toisen ryhmäkerran tulokset pääluokittain

Taulukko 3. Toisen ryhmäkerran keskimääräiset tulokset pääluokittain

TURKANSAARI (N:3/5)

	Ennen luontokokemusta	Luontokokemuksen jälkeen
Jännittyneisyys	7	7
Masennus	5	2
Viha	8	4
Tarmokkuus	10	10
Väsymys	8	5
Epävarmuus	6	5

Toisella ryhmäkerralla (kuva 11 ja taulukko 3) yhden ryhmäläisen jännittyneisyyden tunne lisääntyi, mutta muiden jännittyneisyyden tunne laski. Keskimääräisesti laskettuna ryhmän jännittyneisyyden tunne säilyi samana.



Kuva 12. Kolmannen ryhmäkerran keskimääräiset tulokset pääluokittain

Taulukko 4. Kolmannen ryhmäkerran keskimääräiset tulokset pääluokittain

	Ainolanpuisto (N:4/5)	
	Ennen luontokokemusta	Luontokokemuksen jälkeen
Jännittyneisyys	4	1
Masennus	5	2
Viha	4	2
Tarmokkuus	6	7
Väsymys	8	5
Epävarmuus	4	3

Kolmannella kerralla (kuva 12, taulukko 4) POMS-testien tuloksissa ennen ja jälkeen luontokokemusten päästiin alhaisimmille lukemille koko ryhmän aikana.

5.1.2 Liikuntakäyttäytymisen näkökulmasta

Liikuntakäyttäytymisen osuus kyselyssä tarkasteli liikuntamieltymyksiä ja selvitti nykyisen liikunnan määrää. Kysymyksistä suurin osa oli avoimia kysymyksiä. Kaikki ryhmäläiset vastasivat näihin kysymyksiin (N=5).

Alkukyselystä kävi ilmi, että kaikki ryhmäläiset harrastivat jotakin liikuntaa viikoittain. Vastaajat harrastivat liikuntaa 1–5 kertaa viikossa, keskiarvoksi muodostui kolme kertaa viikossa. Yksi (20 %) ryhmäläinen harrasti liikuntaa kerran viikossa, kaksi (40 %) ryhmäläistä kolme kertaa viikossa, yksi (20 %) neljä kertaa ja yksi (20 %) viisi kertaa. Viikoittaisen liikunnan määrän muutoksia eri arvioitu loppukyselyssä.

Alkukyselyssä ainoastaan yksi (20 %) vastaajista oli tyytyväinen viikoittaiseen liikkumisen määräänsä, neljä (80 %) vastaajaa ei ollut tyytyväisiä. Loppukyselyssä tyytyväisyys viikoittaiseen liikunnan määrään lisääntyi kolmella ryhmäläisellä, sillä loppukyselyssä neljä (80 %) oli tyytyväisiä ja yksi (20 %) ei ollut.

Alkukyselyssä neljä viidestä vastaajasta (80 %) oli tyytyväinen nykyiseen hyöty- ja arkiliikunnan määrään, jolla tarkoitettiin esimerkiksi kaupassa käyntiä pyöräillen, kävellen, puutarhatöiden tai pihatöiden tekemistä ja kotieläinten ulkoiluttamista. Yksi (20 %) vastaajista ei ollut tyytyväinen nykyiseen arkiliikunnan määräänsä. Loppukyselyssä yhden tyytyväisyys arki- ja hyötyliikunnan määrään väheni, eli kolme (60 %) oli tyytyväisiä ja kaksi (40 %) ei ollut.

Kolme vastaajista (60 %) harrastivat liikuntaa mieluiten luonnossa tai metsässä. Muita mieliliikuntapaikkoja olivat koti, uimahalli, sisätilat, kesällä hyvällä säällä ulkotilat. Ryhmäläiset harrastivat erilaisia lajeja. He olivat kirjanneet avoimeen vastaukseen, että harrastivat: vesijuoksua, kävelyä, kuntosalilla treenaamista, ryhmäliikuntaa, patikointia, uintia, polkujuoksua, pyöräilyä, melomista, vesijumppaa ja sauvakävelyä.

Neljä (80 %) vastaajista lähti liikkumaan esteistä huolimatta. Kyselyssä esteiksi määriteltiin esimerkiksi huono sää ja muut kiireet. Yksi (20 %) vastaaja ei lähtenyt liikkumaan, mikäli oli esteitä. Tilanne säilyi ennallaan loppukyselyssä.

Lisäksi osallistujilta kysyttiin, millaisia liikunnallisia harrastuksia heillä on ollut aiemmin. Neljällä (80 %) vastaajista oli ollut seuraavia liikuntaharrastuksia aiemmin: kuntosali, juoksu, crossfit, joogayin, flow, pilates, hiihto, ryhmäliikunta, jalkapallo, nyrkkeily, potkunyrkkeily, uinti, hiihtolajit, pyöräily, melonta, tennis ja sulkapallo.

Alkukyselyssä halusimme selvittää, mikä liikuntamuoto kiinnosti ennen ryhmään tulemista. Toiset ryhmäläiset olivat kiinnostuneita pyöräilystä, kuntosalista, juoksemista sekä lajeista, joissa pääsee haastamaan itsensä, kuten maastopyöräilystä. Toiset taas olivat kiinnostuneita lempeä liikunnasta kuten jooga ja luonnossa kulkeminen. Luontoliikunta nousi esille kahden ryhmäläisen (40 %) vastauksista. Loppukyselyssä kiinnostus luontoliikuntaan lisääntyi yhden ryhmäläisen osalta, eli luontoliikunnasta oli kiinnostunut kolme (60 %) vastaajista. Kiinnostuksen kohteiksi olisivat tulleet alkukyselyssä esille nousseiden lajien lisäksi: melonta, retkeily, polkujuoksu, ulkokuntosaliharjoittelu ja polkujuoksu. Kaikki vastaajat nauttivat luonnosta liikkumisesta ennen ja jälkeen ryhmän.

Viimeisenä kysymyksenä liikuntatottumuksiin liittyen oli: Kuka tai mikä kannustaa sinua liikkumaan? Ryhmäläiset vastasivat, että kannustavia tekijöitä olivat: kevät, läheinen ihminen, terveys, parempi jaksaminen, parempi olo fyysisesti ja henkisesti, oma terveys ja ystävät. Terveyden ja jaksamisen ylläpitäminen ja vahvistaminen nousi esille kolmen henkilön (60 %) vastauksista.

Osallistujilta kysyttiin lisäksi, paljonko heille kertyi istumista ja makoilua tavallisen arkipäivän aikana. Vastaukset vaihtelivat 2–10 tunnin välillä, keskiarvoksi muodostui 5,7 tuntia.

Loppukyselyssä selvitimme, kuinka paljon osallistujat liikkuvat kaikkiaan tavallisen viikon aikana. Mukaan pyydettiin laskemaan kevyt liikuskelu sekä reipas ja rasittava liikkuminen sekä kotona, töissä että harrastuksissa. Tähän kysymykseen vastasi neljä viidestä ryhmäläisestä. Vastausten vaihteluväli oli suurta, 7–50 tunnin välillä. Keskiarvoksi muodostui 18 tuntia liikkumista viikossa.

Halusimme myös kysyä tarkennuksena, muuttiko Luovasti luonnossa -luontoliikuntaryhmä liikuntakäyttäytymistä osallistujissa ja jos, niin miten. Neljä (80 %) viidestä vastaajasta koki liikuntaryhmän muuttaneen heidän liikuntakäyttäytymistään. Lisäksi saimme kolme avointa vastausta, joiden perusteella koettiin liikkumisen muuttuneen rennommaksi, luontoliikunnan löytyneen uudestaan ja innostuksen luontoliikuntaan tulleen. Lisäksi mielenkiinto retkeilyä ja liikuntaa kohtaan oli kasvanut.

5.1.3 Luontosuhteen näkökulmasta

Luontosuhdekyselyssä yhden kysymyksen vastausvaihtoehdot olivat: kyllä ja ei. Muissa kysymyksissä oli monivalintavaihtoehdot, jotka luokiteltiin numeraalisesti seuraavasti: aina tai lähes aina (1), joskus (2), harvoin tai ei koskaan (3). Lisäksi kysymyksiä täydennettiin avoimilla kysymyksillä.

Vastauksista kävi ilmi, että kaikki vastaajat nauttivat luonnossa liikkumisesta. Kolme vastaajaa (60 %) oli mielellään ulkona huonollakin säällä aina tai lähes aina. Kaksi (40 %) oli joskus ulkona huonolla säällä. Edellä mainittujen kysymysten osalta tilanne säilyi loppukyselyssä ennallaan.

Alkukyselyssä kaksi (40 %) ryhmäläistä kokivat, että ajatus syvällä metsässä kaukana ihmisasutuksesta olemisesta, on joskus pelottavaa. Muut ryhmäläiset kokivat tällaista tunnetta harvoin tai ei koskaan. Loppukyselyssä yksi joskus tällaista tunnetta kokenut, koki tunnetta aina tai lähes aina. Muutoin arvot säilyivät ennallaan.

Vastaajista kaikki kokivat luonnon olevan tärkeä osa hyvinvointia sekä alku- että loppukyselyssä, neljä (80 %) koki näin aina tai lähes aina ja yksi (20 %) joskus. Tilanne säilyi muuttumattomana ryhmää ennen ja sen jälkeen.

Alkukyselyssä luontoalueilla oleilu selkeytti ja kirkasti ajatukset aina tai lähes aina neljän (80 %) ryhmäläisen mielestä. Yksi viidestä (20 %) koki näin harvoin tai ei koskaan. Hänen kokemuksensa muuttui loppukyselyssä myönteisempään suuntaan. Loppukyselyssä hän koki näin tapahtuvan joskus.

Kaikki vastaajat saivat luonnosta uutta uskoa huomiseen, uutta intoa ja pirteyttä arkiaskareisiin joskus, aina tai lähes aina. Tilanne säilyi loppukyselyssä määrällisesti ennallaan, vaikka kahden ryhmäläisen mielipiteet olivat muuttuneet toisiinsa nähden päinvastoin. Yksi alkukyselyssä aina intoa ja pirteyttä kokenut koki loppukyselyssä näin joskus ja toinen alkukyselyssä joskus tunnetta kokenut oli muuttanut kokemuksen aina-sanaan.

Alkukyselyssä kaikki vastaajat elpyivät ja rentoutuivat luonnossa. Yhdellä (20 %) vaikutus tuli joskus ja neljällä (80 %) vaikutus tuli aina tai lähes aina luonnossa. Tämä tilanne säilyi ennallaan loppukyselyssä.

Enemmän vastaajien ajatuksia jakoi kysymys itsevarmuuden lisääntymisestä luonnossa. Alkukyselyssä kaksi (40 %) koki itsevarmuuden lisääntymistä aina tai lähes aina, kaksi (40 %) joskus ja yksi (20 %) koki itsevarmuuden lisääntymistä harvoin tai ei koskaan. Loppukyselyssä tilanne oli hieman heikompi, sillä enää yksi (20 %) vastaajista koki itsevarmuuden lisääntymistä aina tai lähes aina, kolme (60 %) joskus ja yksi edelleen harvoin tai ei koskaan.

Luonnossa oleminen lisäsi kaikkien vastaajien luovia ajatuksia joskus, aina tai lähes aina. Alkukyselyssä näin koki joskus kaksi viidestä (40 %) ja kolme (60 %) aina tai lähes aina. Loppukyselyssä tilanne oli hieman parempi, sillä neljä (80 %) koki näin aina tai lähes aina ja yksi (20 %) enää joskus.

Suurin osa ryhmäläisistä (neljä eli 80 %) nautti yhdessäolosta luonnossa läheisten kanssa aina tai lähes aina. Loppukyselyssä tilanne oli muuttunut niin, että kaksi (40 %) koki näin joskus ja kolme (60 %) edelleen aina.

Kaikilla vastaajilla seura myös lisäsi turvallisuuden tunnetta luonnossa joskus, aina tai lähes aina. Tässä indikaattorissa kolme viidestä (60 %) koki näin alkukyselyssä joskus ja kaksi viidestä (40 %) aina tai lähes aina. Loppukyselyssä neljä viidestä (80 %) koki näin joskus ja yksi enää aina tai lähes aina.

Alkukyselyssä kolme (60 %) ryhmäläisistä nautti retken aikana uusien ihmisten tapaamisesta aina tai lähes aina, yksi (20 % koki näin joskus ja yksi (20 %) harvoin. Loppukyselyssä yksi viidestä (20 %) koki nauttivansa uusien ihmisten tapaamisesta näin edelleen harvoin ja yksi (20 %) joskus, mutta yhden mielipide oli muuttunut joskus kokemista aina tai lähes aina tunteeseen. Loppukyselyssä siis uusien ihmisten tapaamisesta nautti kolme (60 %) ryhmäläisistä aina tai lähes aina.

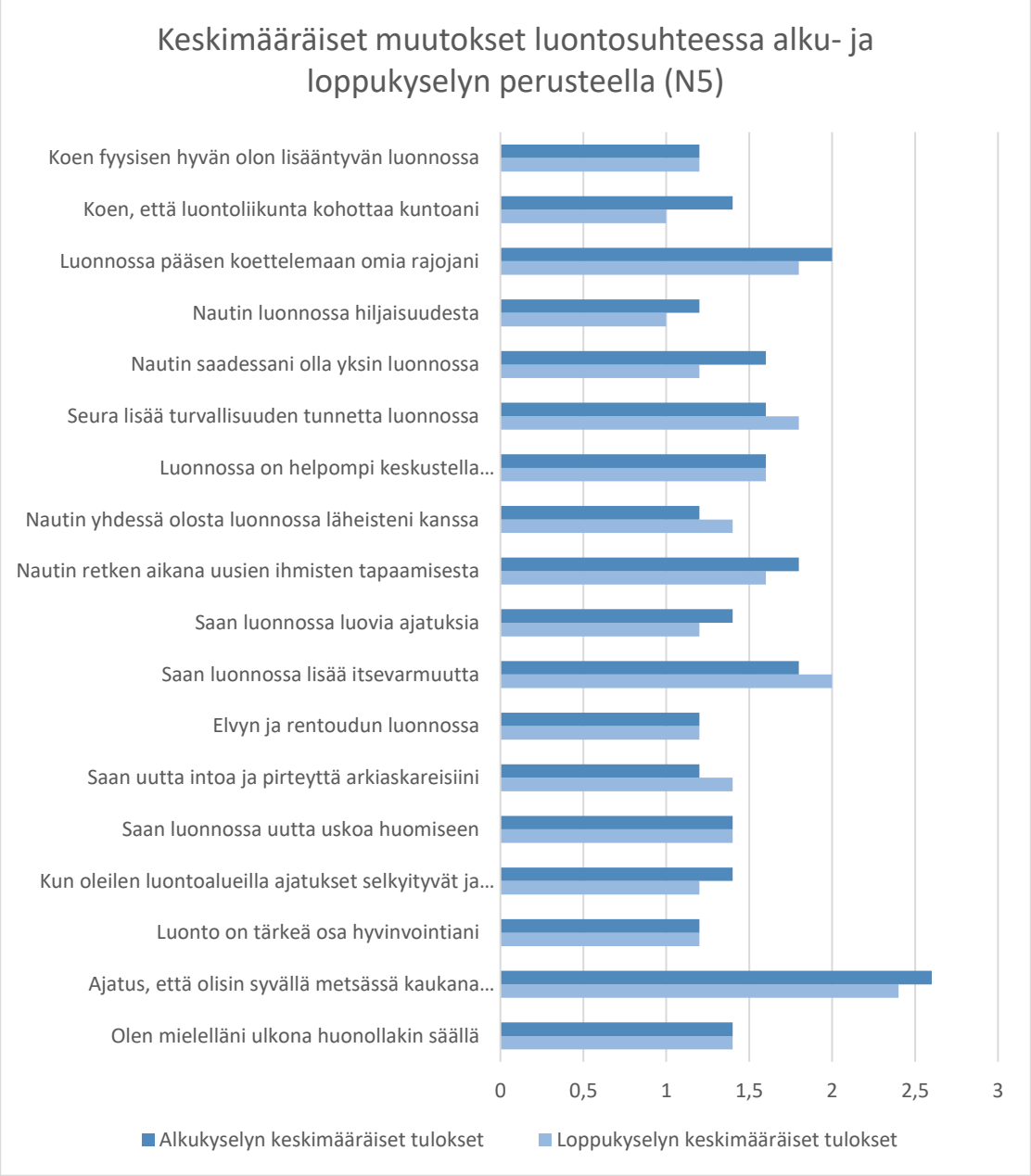
Alkukyselyssä kaksi viidestä (40 %) nautti saadessaan olla luonnossa yksin aina tai lähes aina. Kolme (60 %) tunsi näin joskus. Tilanne muuttui loppukyselyssä niin, että enää yksi (20 %) tunsi nauttivansa yksin olosta luonnossa joskus ja neljä (80 %) aina tai lähes aina.

Alkukyselyssä kaikki vastaajat kertoivat myös, että luonnossa on helpompi keskustella henkilökohtaisista asioista joskus (60 % eli kolme vastaajista) sekä aina tai lähes aina (40 % eli kaksi vastaajista), myös hiljaisuudesta luonnossa nautti aina tai lähes aina neljä (80 %) vastaajaa. Loppukyselyssä kokemus henkilökohtaisista asioista keskusteluun säilyi ennallaan, mutta kaikki viisi (100 %) vastaajista olivat alkaneet nauttia luonnon hiljaisuudesta.

Alkukyselyssä kaksi viidestä (40 %) vastaajasta vastasi luontoliikunnan kohottavan kuntoa joskus. Aina tai lähes aina näin vastasi kolme viidestä (60 %). Loppukyselyssä tilanne oli muuttunut niin, että kaikki ryhmäläiset (100 %) vastasivat luontoliikunnan kohottavan kuntoa.

Fyysisen hyvän olon lisääntymistä luonnossa havainnoi sekä alku- että loppukyselyssä yksi viidestä (20 %) joskus ja neljä viidestä (80 %) aina tai lähes aina. Alkukyselyssä yksi (20 %) ryhmäläisistä oli sitä mieltä, että hän pääsee luonnossa harvoin tai ei koskaan pääsee koettelemaan rajojaan, kolme (60 %) joskus ja yksi (20 %) aina tai lähes aina. Loppukyselyssä tilanne oli muuttunut niin,

että neljä viidestä (80 %) pystyi koettelemaan rajojaan joskus ja yksi (20 %) edelleen aina tai lähes aina. Kukaan ryhmäläinen ei kokenut enää tapahtuvan näin harvoin tai ei koskaan.



Kuva 13. Keskimääräiset muutokset luontosuhteessa alku- ja loppukyselyn perusteella

Keskimääräisesti luontosuhteen muutoksia tarkastellessa (kuva 13) loppukyselyssä ryhmäläiset saivat enemmän uutta intoa ja pirteyttä arkiaskareisiin sekä itsevarmuutta luonnosta. Lisäksi he kokivat, että seura lisäsi turvallisuuden tunnetta luonnossa enemmän kuin alkukyselyssä. Kokemukset siitä, että he nauttivat ollessaan luonnossa läheisten kanssa oli lisääntynyt sekä yksin ja hiljai-

suudesta nauttiminen olivat vähentyneet. Nauttiminen uusien ihmisten tapaamisesta luonnossa oli hieman laskenut. Henkilökohtaista asioista keskustelun helppous luonnossa oli säilynyt ennallaan.

Sen sijaan kokemukset siitä, että luontoliikunta lisäisi kuntoa ja luonnossa pääsisi koettelemaan omia rajoja, olivat laskeneet, vaikka fyysisen hyvän olon koettiin edelleen lisääntyvän luonnossa samalla tavoin. Luovien ajatusten saanti ja ajatusten selkiytyminen sekä kirkastuminen olivat hieman heikentyneet ryhmäläisillä keskimäärisesti, silti ryhmäläisten kokemus elpymisestä ja rentoutumisestä luonnossa olivat säilyneet ennallaan. Lisäksi tunne siitä, että luonto on tärkeä osaa omaa hyvinvointia, säilyi keskimääräisesti muuttumattomana. Ajatus siitä, että olisi syvällä metsässä kaukana ihmisasutuksesta on pelottavaa, vähentyi keskimääräisesti ryhmän loppukyselyssä, verraten alkukyselyn tuloksiin. Mielellään ulkona oleminen huonollakin säällä säilyi ennallaan.

Alkukyselyn avoimilla kysymyksillä halusimme selvittää, millaisissa luontoympäristöissä osallistujat liikkuvat ja asuvat. Kaikkien vastaajien asuinympäristössä oli jollakin tavalla luonto lähellä. Vastauksissa oli sekä rakennettua että rakentamatonta luontoympäristöä. Osa asui ja liikkui metsien tai vesistöjen läheisyydessä. Kysyttäessä millaisessa luontoympäristössä vastaajat viihtyvät parhaiten tuotiin esille metsä, vesistöt tai niiden läheisyys, rakennetut luontoympäristöt kuten valmiiksi tehdyt polut. Lisäksi esille nousivat luontoympäristöt, joissa he ei olleet vielä käyneet, kuten erämaa. Mielipaikoiksi vastaajat kertoivat metsät, vesistöjen läheisyydet sekä Punkaharjun.

Loppukyselyssä kolme (60 %) vastaajista koki suhteensa luontoon muuttuneen ryhmän aikana, yksi (20 %) vastaajista ei kokenut luontosuhteessa muutosta ja koki olevansa edelleen kiinnostunut luonnosta ja yksi (20 %) ei osannut sanoa. Avoimissa vastauksissa ryhmäläiset kirjoittivat muun muassa seuraavasti:

> *Nostanut esiin kulttuurimaiset.*
>
> *Avarsi silmiä, mihin kaikkeen voi kiinnittää huomiota luonnossa (äänet, tuoksut, kasvit, eläimet). Joskus arjessa ei kiinnitä niihin huomiota vaan keskittyy päivästä toiseen selviytymiseen.*

5.1.4 Kulttuurihyvinvointisuhteen näkökulmasta

Alkukyselyn viimeisessä osiossa halusimme selvittää osallistujien kulttuurihyvinvoinnin käyttäytymistä. Luovasti luonnossa -ryhmän ajatuksena oli yhdistää luontoa, liikuntaa ja kulttuuria.

Osallistujilta kysyttiin, mitä kulttuuri- ja taidelähtöistä toimintaa he harrastavat arjessa, ns. arjen kulttuuri. Osallistujat harrastivat muun muassa piirtämistä, askartelua, cosplayta, musiikkia, elokuvia, maalausta, tanssia, lukemista, äänikirjoja sekä teatteria. Sekä itse kulttuurin tuottaminen että toisen tekemän kulttuurin nauttiminen koettiin tärkeänä. Lähiympäristön kulttuuri- ja taide tuotiin esille mm. lähellä olevina patsaina, luontopolkuina, ulkoilualueina, kaupunkimiljöönä.

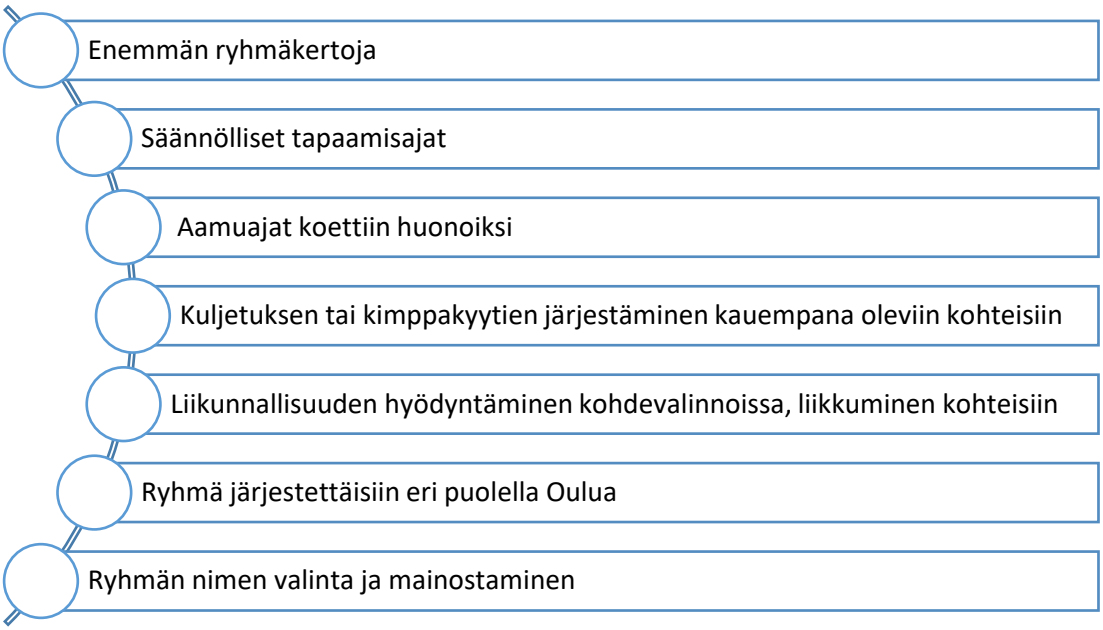
Osallistujat sai liikkeelle aito ja matalankynnyksen kulttuuri- ja taidetoiminta sekä erilaiset paikat, nähtävyydet, tapahtumat, toisen maan kulttuuriin liittyvät tapahtumat ja Pikisaari. Kulttuuri- ja taidetoimintaan osallistumista kannustavaksi koettiin oma kokemus ja hyvinvointi, samanhenkiset ihmiset, kokeilunhalu, edullisuus sekä elämyksellisyys. Kulttuuri- ja taidetoimintaan estäväksi tekijäksi vastaajat kertoivat sosiaalisten tilanteiden pelon, seuraan puutteen, rahan, ajan puutteen sekä ns. korkeakulttuurin.

Kyselyssä kysyttiin, millaisia onnistumisen ja ilon kokemuksia kulttuuri ja taide on tuottanut. Vastaajat kertoivat rauhoittumisen tunteista, ilon tunteista onnistuneen projektin päätökseen tultua, armollisemmasta suhtautumisesta itseen, energisyydestä, mielen hyvinvoinnista, kauneuden kokemuksesta sekä oman luovuuden tunteesta.

Loppukyselyssä yksi viidestä (20 %) ryhmäläisestä koki suhteen kulttuuriin ja taiteeseen muuttuneen ryhmän aikana. Hän koki kulttuurin merkityksen ja kiinnostavuuden heränneen uudelleen ryhmän aikana. Yksi viidestä (20 %) taas koki, ettei ryhmä muuttanut suhdetta kulttuuriin ja taiteeseen ja kolme (60 %) vastaajaa ei osannut sanoa.

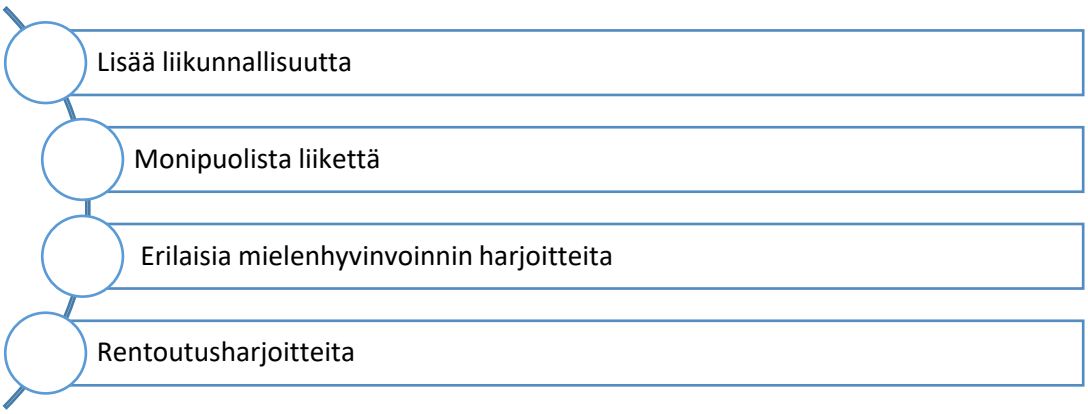
5.2 Miten luontoliikuntaryhmää tulisi kehittää ryhmäläisten mielestä?

Ryhmäläisten kokemuksia siitä, miten ryhmää olisi hyvä kehittää, selvitettiin loppukyselyssä ja ryhmän viimeisellä kerralla pidetyssä Learning Cafe -periaatteella toteutetussa työpajassa. Tulokset on kuvattu tarkemmin tässä luvussa. Vastausten perusteella kehittämiskohteet voitiin luokitella kahteen luokkaan: järjestämiseen liittyvät kehittämisen kohteet (kuva 14) ja sisältöön liittyvät kehittämisen kohteet (kuva 15).



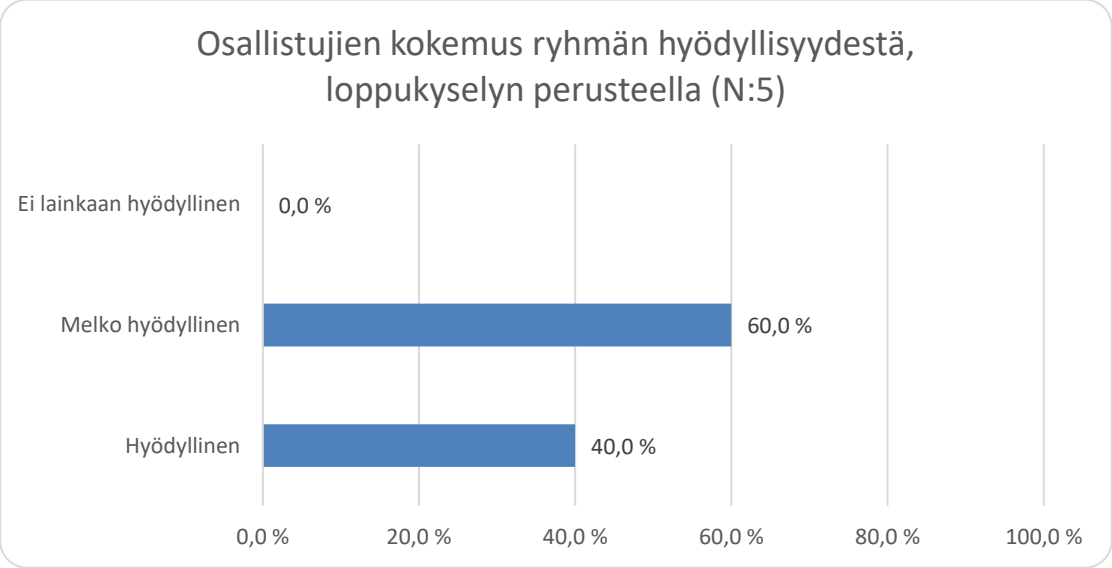
Kuva 14. Järjestämiseen liittyvät kehittämiskohteet ryhmäläisten mielestä

Yksi (20 %) ryhmäläinen toivoi enemmän ryhmäkertoja kokoontumiseen, hän kertoi, että kolme kertaa toteutuva ryhmä tuntui liian vähältä. Yksi (20 %) ryhmäläinen toivoi säännöllisiä tapaamisaikoja ryhmälle. Yksi (20 %) koki aamuajat huonoiksi ja yksi (20 %) toivoi, että kauempana oleviin kohteisiin järjestettäisiin kuljetus tai kimppakyydit. Yksi (20 %) ehdotti myös liikunnallisuuden hyödyntämistä kohdevalinnoissa niin, että kohteisiin voisi ja kannustettaisiin liikkumaan, pyöräillen tai kävellen. Yksi (20 %) ryhmäläinen toivoi, että ryhmä järjestettäisiin eri puolella Oulua, jotta eri puolilla Oulua asuville voisi löytyä kiva paikka luonnossa lähellä omaa kotia. Yksi (20 %) toivoi, että ryhmän nimen valinta tehtäisiin niin, että sen vastaisi vielä paremmin sisältöä. Hän koki, että jos ryhmän nimessä on liikunta-sana, sisältö pitäisi olla enemmän liikunnallista. Myös mainostamiseen toivottiin panostettavan enemmän jatkossa.



Kuva 15. Sisältöön liittyvät kehittämiskohteet ryhmäläisten mielestä

Yksi (20 %) toivoi enemmän liikunnallisuutta ryhmään. Yksi (20 %) toivoi monipuolisempaa liikettä, kuten esimerkiksi suppailua. Vesiliikuntaa toivoi ryhmässä kaksi (40 %) muutakin. Yksi (20 %) toivoi rentoutusharjoitteita luonnossa, kuten esimerkiksi äänimaljarentoutusta ja kolme (60 %) erilaisia mielenhyvinvoinnin harjoitteita, kuten esimerkiksi Metsämieli-harjoitteita ja Mindfulness-tyyppisiä harjoitteita. Kaksi (40 %) ryhmäläistä ei osannut sanoa, miten ryhmää tulisi kehittää.



Kuva 16. Ryhmäläisten kokemus ryhmän hyödyllisyydestä

Loppukyselyssä kolme (60 %) ryhmäläisistä kokivat Luovasti luonnossa -luontoliikuntaryhmän melko hyödyllisenä ja kaksi (20 %) hyödyllisenä (kuva 16). Kukaan ei kokenut, että ryhmä ei olisi ollut ollenkaan hyödyllinen. Osallistujat perustelivat vastauksiaan niin, että ryhmän avulla heille tuli ilon tunnetta uusien

luonto- ja kulttuuripaikkojen löytämisestä. Lisäksi he olivat kokeneet voimaantumista rennosta ulkona olosta, rauhallisesta kävelystä ja saaneet kokea myös mielenkiintoisia asiantuntijoiden esittelyitä. Ryhmässä liikkuminen, tekeminen ja yhteen kokoontuminen oli ollut heidän mielestään kivaa ja hyödyllistä. Yksi ryhmäläinen kirjoitti seuraavan avoimen vastauksen:

> *Minun on vaikea lähteä kotoa ulos liikkumaan, joten ryhmä auttoi paljon siinä, että sai lähdettyä.*

Hän kertoi työpajassa, että ryhmä oli saanut hänet liikkumaan enemmän muutoinkin. Hän kertoi, että oli alkanut käymään ryhmän kannustamana kaupassa kävellen. POMS-testin ryhmäläiset olivat kokeneet hyväksi ja sen avulla luonnon hyvinvointivaikutukset tulivat esille konkreettisesti. Eräs ryhmäläinen kirjoitti seuraavasti:

> *POMS-lomakkeella itselläkin kirkastui luonnossa olon vaikutus konkreettisemmin.*

Yksi ryhmäläinen toivoi jo ryhmän ensimmäisellä kerralla, että hän saisi lomakkeen itselleen sähköpostiin. Hän halusi käyttää lomaketta omillakin luontoretkillä ja tutkia sen avulla omia hyvinvointivaikutuksia tarkemmin. Erilaiset kohteet ja paikat koettiin hyväksi ja ryhmäläiset toivat esille, että Luovasti luonnossa -ryhmä oli herätellyt ajattelemaan omaa arkea ja sitä, kuinka voisi enemmän hyödyntää luontoa mielen hyvinvoinnin edistämisessä. Yksi ryhmäläinen oli kiitollinen ryhmästä käydyistä keskusteluista ja olisi toivonut keskustelua enemmänkin.

Ryhmäläisiltä kysyttiin sekä loppukyselyssä että työpajassa, mikä ryhmätoiminnassa oli parhainta. He kokivat parhaimmaksi uudet ja erilaiset kohteet sekä kokemukset, vaihtelevat tapaamispaikat ja kohteissa kävelemisen. Myös asiantuntijat, jotka esittelivät kohteissa luontoa, koettiin hyväksi.

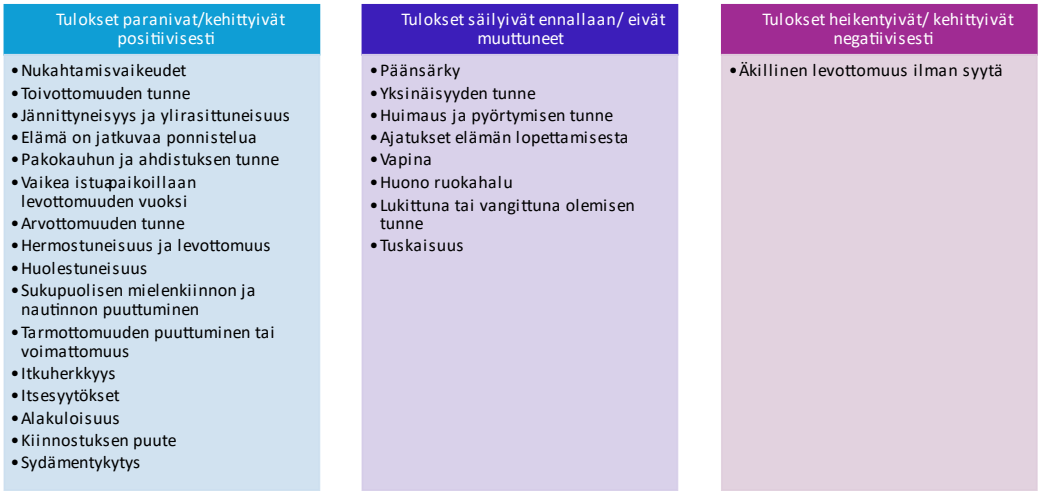
6 POHDINTA

Tässä osiossa pohditaan tutkimuksen toteutuksen eri vaiheita, tuloksia tutkimuskysymyksittäin, sekä tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

6.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tavoitteena oli kehittää kulttuuria, liikuntaa ja luontoa yhdistävä elintaparyhmätoimintaa. Tavoite täyttyi ja pilottiryhmätoiminta käynnistettiin. Ryhmän koko rajattiin 10 henkilöön. Ryhmään saatiin kahdeksan ilmoittautunutta, mutta heistä vain viisi lopulta osallistui ryhmään monien eri syiden vuoksi. Myös ryhmän alkamisajankohtaa jouduttiin siirtämään alkuperäisestä suunnitelmasta viikolla ryhmäläisten rekrytointihaasteiden vuoksi. Vaikka näitä haasteita lähtötilanteessa oli, ryhmä toteutui ja saatiin kattavasti tietoa tutkimusmenetelmien avulla. Ryhmän suunnittelu, ohjaaminen ja ryhmän kanssa toimiminen, olivat erittäin antoisia kokemuksia. Pilottiryhmän avulla saatiin hyvää pohjaa tulevaisuuden tutkimuksille ja kulttuuripainotteiselle luontoliikuntaryhmätoiminnalle.

Hahmottaaksemme tuloksia, toiminnan hyödyllisyyttä ja muutoksia mielen hyvinvoinnin näkökulmasta teimme alla olevan kuvan 17. Kuvan avulla käy ilmi, että ryhmätoiminnalla oli erittäin paljon positiivisia vaikutuksia ryhmäläisten mielen hyvinvointiin. Myös muunlaisia vaikutuksia saatiin aikaan ryhmätoiminnalla, osa tuloksista säilyi ennallaan ja yksi indikaattori heikentyi.



Kuva 17. Mielen hyvinvoinnin keskimääräiset muutokset alku- ja loppukyselyiden perusteella

Samanlaisen kuvan tekeminen luontosuhteen näkökulmasta ei ollut mahdollista, koska indikaattoreiden luokittelu positiivisiin ja negatiivisiin osoittautui haasteelliseksi. Osa indikaattoreista oli monitulkintaisia ja niiden muutokset

pystyttiin luokittelemaan positiiviseksi tai negatiiviseksi riippuen tarkastelunäkökulmasta. Esimerkiksi muutos indikaattorissa ”Nautin luonnossa hiljaisuudesta” muuttui määrällisesti pienemmäksi. Tämä voi olla toisille positiivinen muutos ja toisille negatiivinen.

Ryhmäläiset kokivat kulttuuripainotteisen luontoliikuntaryhmän hyödyllisenä. Ryhmän hyödyllisyys nousi esille erityisesti mielen hyvinvoinnin kannalta, sillä suurelta osin mielen hyvinvoinnin haasteet helpottivat ryhmätoiminnan aikana. Tämä tuli esille sekä POMS-testien tuloksissa että HSCL-kyselyn tuloksissa. Ainoastaan äkillinen levottomuus ilman varsinaista syytä lisääntyi ryhmäläisten keskuudessa ryhmätoiminnan aikana. Aiempien tutkimusten perusteella lyhytkin luonnossa oleilut saa aikaan hyvinvointivaikutuksia, mutta pidempikestoisten vaikutusten aikaansaamiseksi luonnolle tulisi altistua säännöllisesti (Leppänen & Pajunen 2017, 22–25). Tätä tulosta jäätiin pohtimaan, mahdollistaisiko ryhmätoiminnan pidempi kesto vastaavien haasteiden vähenemisen ja saataisiinko aikaan myös äkillisten levottomuuden tunteiden vähenemistä. Toisaalta äkillisen levottomuuden lisääntymiseen saattoi vaikuttaa myös ryhmän heterogeenisuus.

Yhdellä ryhmäläisellä POMS-testin tulokset heikentyivät ensimmäisen luontokokemuksen jälkeen. Tämä saattoi johtua siitä, että hän alkoi pohtimaan luontokokemuksen aikana itselle kipeitä asioita, jotka nostivat negatiivisia tunteita pintaan. Ryhmäläinen keskusteli näistä asioista ohjaajien kanssa. POMS-testi tuloksissa oli myös kovasti vaihtelevuutta ryhmäläisten välillä. Toisilla muutokset olivat suuria ja toisilla maltillisimpia. Analyysia tehdessä huomattiin, että pienessä ryhmässä yksilöiden tulokset vaikuttivat merkittävästi keskimääräisiin tuloksiin. Näin todettiin, että testi soveltuu parhaiten henkilökohtaisten kokemusten arviointiin. Henkilökohtaisiin tuloksiin voivat vaikuttaa monet asiat, kuten mielenhyvinvoinnin tila, persoonallisuus, temperamentti sekä lähipiirin asiat.

Tutkimuksesta rajattiin pois terveydentilaan liittyvät aineistot, sillä ennakko-oletuksenamme oli, että näin lyhytkestoisella ryhmätoiminnalla ei saada muutoksia ryhmäläisten terveydentilaan. Yllättävää kuitenkin oli, että yksi ryhmäläinen oli kirjoittanut terveydentilan muuttuneen niin, että hänen mielensä oli virkistynyt.

Alku- ja loppukyselyissä selvitettiin ryhmäläisten viikoittaisen liikunnan määrää, pohdimme olisiko liikunnan kestoa ja rasittavuutta tullut myös selvittää tarkemmin. Viikoittaisen liikunnan analysointi oli vaikeaa, sillä ei voitu olla varmoja siitä, mitä kaikkea ryhmäläinen oli laskenut omassa elämässään liikunnaksi. Näin jäätiin pohtimaan sitä, että näitä kysymyksiä olisi hyvä kysyä jatkossa tarkemmin esimerkiksi liikuntaneuvonnan yksilökäynneillä ja kertoa ryhmäläisille sanallisesti, mitä kysymyksillä tarkoitetaan.

Luovasti luonnossa -ryhmätoiminnan liikkuminen oli kevyttä luonnossa oleskelua ja kävelyä. Tämä mahdollisti sen, että ryhmäläisten perusliikuntatottumukset olivat hyvin eri lähtökohdista. Loppukyselyn vastauksista kävi ilmi, että toiminnalla pystyttiin lisäämään liikunnan merkitystä ryhmäläisille, vaikka meidän ennakko-olettamuksenamme oli, että näin lyhyellä luontoliikuntaryhmätoiminnalla ei tulisi muutoksia liikuntakäyttäytymiseen.

Tulosten perusteella ryhmäläinen, joka ei harrastanut liikuntaa ollenkaan, sai muutosta liikuntakäyttäytymiseensä arjen liikkumisen lisääntymisenä. Lisäksi osa ryhmäläisistä olivat alkanut liikkua rennommin ilman tavoitteita ja oleskelemaan enemmän ulkona, sekä saaneen näin lisää jaksamista itselleen. Nämä nähtiin positiivisina löydöksinä sekä liikunnan että mielenhyvinvoinnin näkökulmasta. Sen sijaan osa ryhmäläisistä liikkui runsaasti jo ennen ryhmätoimintaan osallistumista ja heidän liikuntakäyttäytymisessään ryhmätoiminta ei juurikaan saanut muutoksia aikaan.

Enemmän liikuntaa harrastaneet ryhmäläiset toivovat, että ryhmän toimintaan olisi hyvä lisätä jatkossa lisää liikunnallisuutta. Vähemmän liikuntaa harrastaneet kokivat ryhmän liikunnallisuuden määrän sopivana. Tutkijoiden mielestä tämä on tärkeä löydös jatkoryhmiä suunnitellessa. Ryhmäläisten kehittämisehdotuksiksi ryhmätoiminnalle nousivat myös: liikuntaharjoitteiden ja mielen hyvinvoinnin harjoitteiden monipuolistaminen sekä ryhmän tapaamiskertojen lisääminen. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tapaamiskertoja olisikin ollut enemmän ja esimerkiksi alkukyselyä pohdittiin tehtäväksi haastattelun muodossa. Nämä eivät kuitenkaan ryhmäläisten rekrytointihaasteiden vuoksi toteutuneet tässä tutkimuksessa.

Luovasti luonnossa -ryhmäläisten positiiviset liikuntakäyttäytymisen ja mielen hyvinvoinnin muutokset voivat olla seurausta monesta asiasta, esimerkiksi hyvästä ja kannustavasta ryhmähengestä sekä ryhmän sallivasta ilmapiiristä. Toisaalta liikuntakäyttäytymisen positiivisiin muutoksiin voi vaikuttaa myös luontokohteet, joissa vierailtiin, luonnon kauneus, ympärillä ollut vihreys, keskittyminen muuhun kuin liikkumiseen ja luonnon aistiminen eri aistein. Aiemmissa tutkimuksissa onkin todettu asuinympäristön vihreyden lisäävän fyysistä aktiivisuutta sekä nuorilla että aikuisilla. Nuorilla aikuisilla yksi fyysistä aktiivisuutta lisäävistä tekijöistä on vahva luontosuhde. Lisäksi asuinympäristön vihreyden ja kevyen liikunnan välillä on todettu olevan positiivinen yhteys, erityisesti tämä nousee esiin keski-ikäisillä miehillä. Keski-ikäisillä miehillä ja naisilla on todettu lisäksi olevan yhteys kokonaisfyysisen aktiivisuuden sekä maiseman monimuotoisuuden välillä. (Puhakka 2023.)

Aiemmissa tutkimuksissa todetaan myös, että luontoympäristössä liikkumisen aiheuttavan vähemmän ponnisteluja ihmiselle kuin ei luontoympäristössä liikkumisen ja tämän vuoksi liikunnan intensiteettiä on helpompi lisätä luontoympäristössä huomaamatta (Kaplan 1989, 1995; Gladwell ym. 2013; Mackay ym. 2010). Opinnäytetyömme tulos siitä, että luonnossa pääsee koettelemaan rajoja, lisääntyi ryhmätoiminnan aikana, voidaan ajatella tukevan aiempia tutkimustuloksia. Luonnon lumovoiman voidaan ajatella vapauttaneen ryhmäläiset arkisista murheista ja keskittyneen liikkumisen sijaan luonnon ihasteluun ja aistimiseen. Näin he ovat voineet huomaamatta koetella omia rajojaan. Vähän liikkuville ryhmässä tapahtuva rauhallinen liikkuminen saattoi olla jo rajojen koettelemista, kun taas enemmän liikkuville rentoa luonnossa oleilua.

Loppukyselyn vastausten perusteella luontoliikuntaryhmällä oli vaikutuksia osallistujien luontosuhteeseen, sillä yli puolet vastaajista koki luontosuhteensa muuttuneen ryhmätoiminnan aikana. Luonnon hyvinvointia lisäävä merkitys, fyysisen hyvän olon lisääntyminen luonnossa, luonnon elvyttävän ja rentouttavan voiman kokemus koettiin kuitenkin muuttumattomana. Nämä tutkimustulokset tukevat aiempaa teoriaa siitä, että luonnolle tulisi altistua säännöllisesti, jotta saataisiin aikaan pidempikestoisia hyvinvointivaikutuksia.

Ryhmän kulttuuri- ja taidepainotteinen toiminta tuotti tutkimuksen mukaan ryhmäläisille useita erilaisia positiivisia tunteita, kuten energisyyttä, kauneuden kokemusta sekä mielen hyvinvoinnin lisääntymistä. Yhteenvetona kulttuurin osuudesta ryhmätoiminnassa voidaan todeta, että ryhmäläiset kokivat kulttuuri- ja taidetoiminnan monipuolisena ja merkityksellisenä osana elämäänsä. He kokivat sen tarjoavan mahdollisuuksia itseilmaisuun, yhteisöllisyyden kokemiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen. Matalan kynnyksen toiminta koettiin edistävänä tekijänä kulttuurihyvinvoinnin kokemisessa. Lisäksi ryhmäläiset kokivat hyötyä samantyylisten ihmisten seurasta, mikä on ristiriitainen näkökulma ohjaajien näkökulmaan, sillä ryhmän ohjaajat kokivat ryhmän heterogeeniseksi.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden arviointia tehtiin koko tutkimuksen teon ajan. Laadullisen tutkimuksen tekijän tuleekin arvioida tutkimuksen luotettavuutta sen kaikissa eri vaiheissa ja tehdä luotettavuuden arviointia koko ajan. Määrällisessä tutkimuksessa taas luotettavuutta voidaan tarkastella tulosten tarkkuutena, mittareiden toistettavuutena. (Vilkka 2021, 194–196.) Määrällisessä ja laadullisessa toimintatutkimuksessa luotettavuutta voidaan tarkastella näiden kahden eri menetelmän luotettavuuskriteereillä (Kananen 2014, 127).

Tutkimuksen taustalle löydettiin mielestämme kattavasti teoriatietoa, vaikka tutkimuksen aihe oli uusi. Tutkimuksen teon eri vaiheissa opittiin koko ajan lisää ja tämä lisäsi tiedonjanoa aiheeseen liittyen. Koettiin, että teoriaosuutta olisi voinut vieläkin laajentaa, mutta aikataulussa pysyäksemme olemme tyytyväisiä koottuun teoriaan. Mahdollisissa jatkotutkimuksissa teoriaosuutta voi täydentää kaikista eri teemoista.

Mittarit olivat pääosin yleisesti käytössä olevia, joita on hyödynnetty jo pitkään erilaisissa tutkimuksissa. Ainoastaan kulttuurisuhteen kysely laadittiin tähän työhön teoriatietoa ja koulutusta hyödyntäen. Lisäksi liikuntakäyttäytymisen kyselyyn päädyttiin hyödyntämään useita lähteitä, jotta saatiin riittävästi tietoa ryhmäläisistä.

Ryhmään osallistui vain viisi henkilöä. Tutkimuksen pieni osallistujamäärä heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Kanasen (2014, 153) mukaan aineiston riittävyys on yksi tutkimuksen tärkein tekijä. Hän toteaa kirjassaan, että aineistoa tulee olla niin paljon, että sen voi käsitellä luotettavasti. Työn tekijät saivat ohjaavalta opettajalta luvan jatkaa tutkimusta, vaikka otanta oli pieni. Kananen (2014, 153) kirjoittaa kirjassaan, että tutkimusaineiston määrän sijaan ratkaisevaa on tutkimusaineiston laatu. Kokemus oli, että pienestä otannasta huolimatta, saatiin laadukas ja monipuolinen aineisto, jonka avulla voitiin vastata tutkimuskysymyksiin.

Ryhmäläiset vastasivat itse kyselyihin. Ryhmän ohjaajat tai tutkijat eivät vaikuttaneet ryhmäläisten vastauksiin millään tavalla. Alkukyselyyn ryhmäläiset vastasivat sähköisen kyselyn avulla, josta tiedot tulivat Surveypal -järjestelmään. Loppukyselyn ryhmäläiset täyttivät paperisille lomakkeille ja nämä syötettiin muuttumattomina Surveypal -järjestelmään ryhmän ohjaajien toimesta. Myös POMS-testilomakkeet olivat paperisia lomakkeita. Ryhmäläiset täyttivät POMS-testilomakkeet jokaisella ryhmäkerralla ennen ja jälkeen luontoelämyksen. Toinen tutkija keräsi lomakkeet ja laski ryhmäläisten tulokset sekä kirjasi kaikki tulokset tarkasti Microsoft Excel -ohjelmaan. Tutkivat saivat tulokset myös kuvatiedostoina, jotka olivat tallennettu Microsoft Word -ohjelmaa hyödyntäen. Kuvatiedostoista oli poistettu ryhmäläisten arkaluonteiset tiedot, joista heidät olisi voinut tunnistaa.

Tuloksia käsiteltiin huolellisesti ja luotettavasti. Määrälliset tiedot syötettiin Excel-ohjelmaan, niistä laskettiin keskiarvoja, tehtiin kaaviota ja taulukoita. Numeraaliset lukemat tarkistettiin useaan otteeseen, että ne olivat oikein kirjatut ja totuuden mukaiset. Tuloksia analysoivat molemmat tutkijat ja molemmat pääsivät samanlaisiin tutkimustuloksiin. Täsmälleen saman tuloksen saaminen onkin yksi luotettavuuden kriteeri määrällisessä tutkimuksessa (Vilkka 2021, 194). Laadulliset tutkimustulokset luokiteltiin kunnioittaen alkuperäisiä vastauksia ja osa vastauksista jätettiin alkuperäiseen muotoon sitaateiksi.

Toinen tutkija oli tutkimuksen toiminnallisen osuuden aikana töissä ODL:n Liikuntaklinikalla Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon -hankkeessa, hankkeen projektipäällikkönä. Hän toimi Luovasti luonnossa -ryhmän toisena ohjaajana. Toinen ryhmän ohjaaja oli tutkimuksen ulkopuolinen henkilö, hankkeen

projektityöntekijä. Toimintatutkimuksissa tutkijat ovatkin yleensä itse mukana tutkimuksessa ja toiminnassa (Kananen 2014, 16). Toiminnassa mukana oleva tutkija sai syvällisen ymmärryksen ryhmäläisistä ja ryhmätoiminnoista olemalla itse mukana ohjaamassa ja kokemassa asioita yhdessä ryhmän kanssa. Kokemus kuitenkin on, että tutkimuksemme luotettavuutta lisäsi, että toinen tutkija ei osallistunut ryhmätoimintoihin vaan tarkasteli tuloksia anonyymisti ikään kuin ulkopuolisen silmin. Kananen (2014, 134) tuo esille kirjassaan, että ulkopuolinen voi nähdä aineiston eri tavalla ja johdattaa tarkastelemaan tuloksia eri tavoin. Näin meillekin kävi. Etenkin tulosten analyysivaiheessa ulkopuolinen tarkastelu auttoi tutkimuksen etenemisessä.

Kananen (2014, 16) toteaa kirjassaan, että toimintatutkimuksessa on kuitenkin tärkeää, että tutkijoilla ja teorioiden kehittäjillä on ilmiöön jonkinlainen kosketuspinta, ja näin meillä molemmilla olikin oman työhistoriamme puolesta. Tutkimus kävi kommentoitavana ohjaavalle opettajalle ja ODL:n Liikuntaklinikan ohjaavalle tutkijalle, joilta saimme myös arvokasta tukea työhön tutkimuksen eri vaiheissa. Muilta saatu palaute lisää tutkimuksen luotettavuutta (Kananen 2014, 134).

Tulosten pysyvyys eli reliabiliteetti on yksi tutkimuksen luotettavuuden mittari. Tämä tarkoittaa sitä, että toistettaessa tutkimus tutkimuksen tulokset säilyvät samoina. (Kananen. 2014, 126.) Luovasti luonnossa -ryhmä oli heterogeeninen joukko ihmisiä, jotka olivat halunneet osallistua ryhmään. Koettiin, että täysin samankaltaista joukkoa ihmisiä voi olla vaikea löytää, jotta tutkimuksen tulokset olisivat täysin toistettavissa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinneissa todetaankin, että tutkimusta ei voi koskaan toistaa täysin samanlaisena, vaan se on ainutlaatuinen. Syynä tähän voi olla aineiston lisäksi myös tutkijoiden taustoihin liittyvä ainutlaatuisuus ja yksilöllisyys, joiden pohjalta analyysiä tehdään. (Vilkka 2021, 197.) Luonnollisessa ympäristössä toteutuvissa tutkimuksissa, muuttujia ei ole mahdollista vakioida (Heikkinen & Huttunen 2023, 2018). Lisäksi laajemmin tarkasteltuna kulttuuripainotteisesta luontoliikunnasta on vielä vähän tutkimustietoa saatavilla, jonka vuoksi tutkimuksemme reliabiliteettia on haastava arvioida. Muita vastaavia tutkimuksia ei ole vielä tehty. Toisaalta Heikkinen & Huttunen (2023, 218) toteavat kirjassaan, että toimintatutkimuksen tarkoituksena on

muuttaa todellisuutta, joten tutkimuksen voitaisiin katsoa olevan epäonnistunut, jos siitä saataisiin aina sama tulos.

Luotettavuutta voidaan tarkastella myös tutkimuksen sisäisten vastausten kautta. Tätä näkökulmaa pohdimme erityisesti mielen hyvinvoinnin mittareiden tuloksia tarkastellessa. POMS-testin perusteella mielen hyvinvoinnin voidaan katsoa parantuneen jokaisilla tapaamiskerroilla, kun taas alku- ja loppukyselyä vertaamalla mielen hyvinvoinnissa tapahtuneet muutokset olivat vähäisempiä. Tämä voi selittyä sillä, että aiempien tutkimusten perusteella lyhytkin luonnossa oleilu saa aikaan hyvinvointivaikutuksia, mutta pidempikestoisten vaikutusten aikaansaamiseksi luonnolle tulisi altistua säännöllisesti (Leppänen & Pajunen 2017, 22–25).

Tutkimusmenetelmien luotettavuusanalyysia tehdessä on tärkeä arvioida myös tutkimuksen validiteettia. Validiteetista käytetään myös termiä pätevyys. Tutkimusmenetelmät ovat valideja, kun niillä mitataan oikeita asioita, juuri niitä mitä pitikin mitata. (Kananen 2014, 126.) Tutkimuksessa saatiin tutkimuskysymyksiimme vastaukset valittujen tutkimusmenetelmien avulla, joten koemme tutkimuksen validiteetin toteutuneen asianmukaiseksi. Lisäksi saatiin kokonaisvaltaista tietoa, monesta eri näkökulmasta. Tutkimus on uskottava ja tukee aiemmin tehtyjen tutkimusten tuloksia kulttuurin, liikunnan ja luonnon merkityksistä mielen hyvinvoinnille.

Tutkimus ei ole yleistettävissä, vaan se kertoo tutkimuksen kohteena olleen Luovasti luonnossa -ryhmän kokemuksista tutkimuskysymysten valossa. Toimintatutkimuksen tavoitteena ei olekaan yleistäminen vaan tutkittavan ilmiön ymmärtäminen ja selittäminen (Kananen 2014, 137). Tässä mielestämme onnistuimme hyvin työssämme.

Tutkimus on toteutettu Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk:in ohjeiden mukaan ja työssämme käy ilmi kenen tutkimuksia ja lähdeaineistoa olemme hyödyntäneet. Työ on toteutettu alkuperäisiä lähteitä kunnioittaen.

Tutkimus on edennyt loogisesti ja johdonmukaisesti ja jatkokehittämismahdollisuuksia on löydetty, mikä takaa sen, että tutkimuksella on jatkuvuutta.

6.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettisyyden pohtiminen on sääntöjen ja normien noudattamista sekä harkintaa kaikissa tutkimukseen liittyvässä tilanteessa (Kaukko & Kiilakoski 2023, 137). Tutkimuksessa on huomioitu tutkimuksen eettisyys tutkimuksen kaikissa vaiheissa alusta lähtien. Ennen kuin tutkimus aloitettiin, tehtiin tutkimussuunnitelma sekä sopimus opinnäytetyöstä koulun ja toimeksiantajan välille. Lisäksi täytettiin toimeksiantajan ohjeistuksen mukainen tutkimuslupalomake, johon pyydettiin ODL:n Liikuntaklinikan tutkimuksista vastaavan professorin allekirjoitus. Tämän jälkeen täytettiin opinnäytetyön ohjaussopimus ODL:n Liikuntaklinikan ohjaavan henkilön ja meidän tutkijoiden välillemme. Ohjaussopimusten tekeminen on yleistynyt käytäntö tutkimuksissa (Vilkka 2021, 47).

Kaikilta tutkimukseen osallistuvilta ryhmäläisiltä pyysimme kirjalliset suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta (liite 8). Lomakkeet annettiin ryhmäläisille ryhmän ensimmäisellä kerralla. Samalla kerrottiin tutkimuksesta ja siitä, että osallistuminen on vapaaehtoista eikä osallistuminen tai osallistumatta jättäminen vaikuta millään tavalla ryhmätoimintaan tai sen toteutumiseen. Lisäksi kerrottiin, että tulokset analysoidaan ja käsitellään luottamuksellisesti ja anonyymisti, niin että yksittäisten ryhmäläisten tulokset tai henkilöllisyys eivät tule esille tutkimuksen ulkopuolisille henkilöille missään vaiheessa. Suostumuslomakkeessa todettiin, että tutkimusraportissa voi olla valokuvia ja lainauksia ryhmätoiminnasta, mutta sellaisessa muodossa, että ryhmäläisten henkilöllisyyttä ei voida niistä tunnistaa. Toimintatutkimuksen eettisten periaatteiden mukaisesti osallistujien ihmisarvon kunnioittaminen on yksi eettisen tutkimuksen periaatteista. Ihmisarvon kunnioittamiseen kuuluu, että osallistuja ymmärtää tutkimuksen ydinasiat, tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, valtasuhteita ei käytetä väärin ja tutkimukseen osallistuminen on mahdollista toteutua anonyyminä. (Kaukko & Kiilakoski 2023, 158.)

Toimintatutkimuksen toinen eettinen periaate on, että tutkimuksessa keskitytään totuuden etsimiseen ja tiedon luotettavuuteen (Kaukko & Kiilakoski 2023, 158). Aineistonkeruumenetelmiä pohdittiin huolella. Menetelmien valintaan kysyttiin ODL:n Liikuntaklinikan tutkijoiden ehdotuksia, ja näiden ehdotusten avulla valittiin tutkimukseen soveltuvat menetelmät. Lisäksi hyödynnettiin kirjallisuuden kautta löytyvää tietoa. Tämän kautta löytyi tutkimuksessa hyödynnetty

POMS-testilomake mielen hyvinvoinnin vaikutusten esille tuontiin ennen luontoelämystä ja sen jälkeen. Aineiston keräämisessä on huomioitu, että kyselyissä ei käytetä johdattelevia kysymyksiä, mikä saattaisi johdattaa vastaajan tiettyyn, haluttuun suuntaan ja tämä heikentäisi tutkimuksen luotettavuutta sekä eettisyyttä.

Tutkimuksen pienen otannan vuoksi meillä oli aluksi haasteita tuoda esille tutkimuksen tuloksia niin, että ryhmäläisten anonymiteetti voitiin turvata. Tähän kysyttiin apua sekä ohjaavalta opettajalta että käytännön ohjaavalta tutkijalta. Mielestämme onnistuimme tulosten esille tuonnissa tutkimuksen hyvien käytäntöjen mukaisesti. Tutkimuksen aineisto myös säilytettiin asianmukaisesti koko tutkimuksen ajan ja hävitettiin asianmukaisesti tutkimuksen päätyttyä.

Hyvien eettisten käytäntöjen mukaan tutkijoiden on oltava rehellisiä, huolellisia ja tarkkoja koko tutkimusprosessin ajan ja myös tulosten esittämisessä tämä tulee huomioida (Vilkka 2021, 42). Pääsimme esittelemään tutkimuksemme alustavia tutkimustuloksia valtakunnallisille Liikuntalääketieteen päiville. Lähetimme esityksen ennen tapahtumaa käytännön ohjaavalle henkilölle hyväksyttäväksi. Tällä pyrimme varmistamaan sen, että esitys oli eettisten käytäntöjen mukainen. Toimintatutkimuksen kolmantena eettisenä periaatteena on, että tutkimuksessa etsitään totuutta ja siinä esiteltävä tieto on luotettavaa (Kaukko & Kiilakoski 2023, 158). Tähän pyrimme tutkimuksen kaikissa vaiheissa mahdollisuuksien mukaan. Tutkimuksen luotettavuutta olemme tarkastelleet tarkemmin edellisessä luvussa. Myös tutkimuksen raportissa tulososion raportointiin olemme kiinnittäneet erityistä huomiota ja huolellisuutta. Hyvien tutkimuksen eettisten käytäntöjen mukaan myös lähdemerkinnöissä ja viittaamisessa tulee olla tarkkana (Vilkka 2021, 45). Olemme pyrkineet tähän tutkimuksen suunnitelma- ja raportointivaiheissa.

Myös tutkimuksen toiminnallisessa osuudessa huomioimme tutkimuksen eettisyyden, niin että ryhmäläiset saivat itse osallistua ryhmän aikana vierailtavien kohteiden valintaan. Paikoissa pyrittiin siihen, että niihin olisi kaikilla matalan kynnyksen osallistumismahdollisuus. Tämä huomioitiin siinä, että kaikki toiminnot olivat ryhmäläisille maksuttomia. Kohteissa käytettävät opaspalvelut ja sisäänpääsymaksut kustannettiin Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon -hankkeen toimesta. Paikat valittiin kuitenkin niin, että niihin pysyi osallistumaan

myös maksutta tai Kaiku-kortin tukemana. Kaikki kohteen olivat saavutettavissa julkisen liikenteen turvin. Ainoastaan Turkansaareen pääseminen osoittautui haasteelliseksi niille, ketkä asuivat paikasta kauempana ja ei ollut omaa autoa käytössä. Yhteiskyydein ryhmäläiset pääsivät kuitenkin pois alueelta ryhmän päätyttyä.

Eettinen arviointi on todella tärkeä luottamusta ylläpitävä tekijä tieteellisen tutkimuksen alalla yhteiskunnallisesti tarkasteltuna. Lisäksi se luo turvaa sekä tutkittavalle että tutkijalle. (Ihmistieteellisten tutkimusten eettinen ennakkoarviointi s.a.)

6.4 Tutkimuksen vahvuudet

Opinnäytetyö yhdisti neljä eri teemaa: kulttuurin, luonnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin edistämisen. Näitä kaikkia teemoja yhdistäviä tutkimuksia on vielä vähän. Kulttuurihyvinvoinnin opintojen opinnäytetyönä tämä työ on suunnannäyttäjä näiden asioiden syvemmälle yhdistämiselle.

Tutkimuksessa hyödynnettiin sekä määrällisen että laadullisen tutkimuksen tiedonkeruu- ja analyysimenetelmien muotoja. Toimintatutkimus onkin usein sekoitus näistä kahdesta eri menetelmästä. Laadullisilla menetelmillä voidaan saada syvällinen ymmärrys, ihmisten kokemukset ja näkemykset esille tutkittavasta kohteesta. Määrällinen tutkimus pitää sisällään usein kyselyitä, joita voidaan määrällisesti analysoida ja esittää. (Kananen 2014, 20–23.) Mielestämme näiden kahden tiedonkeruu- ja analyysimenetelmän valitseminen tutkimukselle olivat toimiva ratkaisu. Näemme nämä myös tutkimuksemme vahvuutena, sillä menetelmät täydensivät toinen toisiaan.

Kaikki tutkimuksessa hyödynnetyt mittarit olivat valideja mittareita. Validiteetti tarkoittaa sitä, että mittarit mittaavat oikeita asioita - juuri niitä asioita, mitä niiden pitääkin (Kananen 2014, 126). Mielen hyvinvoinnin mittareilla saimme esille ryhmäläisten mielen hyvinvoinnin mahdollisia muutoksia. Liikuntakäyttäytymisen, luontosuhteen ja kulttuurihyvinvointisuhteen kyselyillä puolestaan näihin teemoihin liittyviä tuloksia. Mielen hyvinvoinnin mittarit, liikuntakäyttäytymisen ja luontosuhteen kyselyt ovat yleisesti käytössä, minkä koemme tutkimuksemme vahvuudeksi. Sen sijaan kulttuurihyvinvointisuhteen kyselyt kokosimme

itse eri lähteitä ja opintojamme hyödyntäen. Olemme tyytyväisiä tekemiimme kyselypohjiin.

Sosiaali- ja terveysministeriö on nostanut kulttuurihyvinvoinnin elintapaohjauksen tarkistuslistaan vuonna 2022 (Elintapaohjauksen tarkistuslista 2022). Kulttuurihyvinvoinnin mahdollisuuksista elintapojen edistäjänä on vielä vähän tutkimuksia. Koemme, että tutkimuksemme oli kaikessa pienuudessaankin merkittävä ja toi esille yhden konkreettisen tavan yhdistää kulttuurihyvinvointi osaksi elintapaohjausta.

Erityisen hienoa oli, että opinnäytetyö sai keskeneräisenäkin valtakunnallista huomiota. Tutkijat osallistuivat ODL:n Liikuntaklinikan kannustamana opinnäytetyön alustavan abstraktin (liite 9) avulla valtakunnallisen Liikuntalääketieteen 2024 päivien -tutkimuskilpailuun. Työn tekijöiden yllätykseksi työ päästiin esittelemään päiville muiden tutkimusten joukossa. Tämä koettiin erittäin suurena kunnianosoituksena ja merkittävänä vahvuutena työllemme.

6.5 Tutkimuksen heikkoudet

Luovasti luonnossa -ryhmään oli aluksi haasteellista saada asiakkaita mukaan, vaikka ryhmää markkinointiin ja mainostettiin eri kanavissa ja yhteistyökumppaneidenkin välityksellä. Lopulta kuitenkin tavoitettiin riittävästi asiakkaita ja heistä kaikki kuuluivat hankkeen kohderyhmään eli olivat työikäisiä, ja heillä oli kokemuksia mielenhyvinvoinnin haasteista. Asiakkaiden tavoittamisen haasteet saattoivat johtua siitä, että ryhmä toteutettiin kesäkuussa lähellä juhannusta ja se käynnistettiin melko nopealla aikataululla. Toisaalta asiakkaiden rekrytoinnin haasteet saattoivat olla myös hankkeen alkuvaiheen ja tunnettavuuden haasteita. Ryhmätoiminnan jälkeen olemme saaneet tietää, että myöhemmin vuoden 2024 aikana hankkeen ryhmätoimintoihin on saatu hyvin asiakkaita ja ryhmät ovat täyttyneet nopeasti.

Opinnäytetyössä oli pieni otanta, joka on tutkimuksemme suurin heikkous. Tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää, vaan ne kertovat pelkästään tutkittavan ryhmän kokemuksista ja tuloksista. Jatkossa olisikin tärkeä tutkia aihetta useammalla ryhmällä, jolloin otantaa voitaisiin kasvattaa. Vaikka tutkimustuloksissa on

samankaltaisia viitteitä kuin aiemmissa vastaavissa tutkimuksissa muun muassa mielen hyvinvoinnin ja luontosuhde osion tuloksissa, koettiin että tutkimusta aiheesta tulee jatkaa ja toistaa useampia kertoja. Tämä voi mahdollistaa sen, että tutkimustulokset ovat jatkossa yleistettävissä.

Selväksi kehittämiskohteeksi työssämme ajattelemme rajauksen. Usean eri tieteenalan ja toiminnan muodon yhdistäminen niin että kaikki aihealueet, tavoitteet ja tarkoitus pysyvät selkeinä koko työn lävitse on haastavaa.

Yhteistyön sekä työyhteisön edustajan, että työn tekijöiden välillä huomattiin helpoksi työmme aikana. Vaikka lähes pysyttiinkin suunnitellussa aikataulussa, haastavaa oli opinnäytetyön, työn sekä useamman henkilön aikataulujen yhteensovittaminen. Työn tekeminen yhdessä tuki kuitenkin työn luotettavuutta sekä monimuotoisuutta, sillä kahden eri katsantokannan yhdistäminen on mielestämme vahvuus.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen avulla pystyttiin kehittämään kulttuuria, liikuntaa ja luontoa yhdistävää elintaparyhmätoimintaa sekä selvittämään tutkimuksen tavoitteen mukaisesti ryhmäläisten kokemuksia kulttuuripainotteisesta Luovasti luonnossa -ryhmästä. Tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä, vaan ne kertovat tutkitun ryhmän kokemuksista. Tuloksista voi olla hyötyä jatkotutkimuksissa ja -hankkeissa, jotka liittyvät samoihin teemoihin. Toimeksiantaja on hyödyntänyt tutkimuksen alustavia tuloksia Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon -hankkeen toimintojen kehittämisessä. Tutkimuksessa pilotoitua mallia voidaan hyödyntää yhtenä keinona yhdistää kulttuurihyvinvointi osaksi elintaparyhmätoimintaa. Seuraavaksi käsitellään johtopäätöksiä ja jatkokehittämiskohteita tarkemmin.

Luovasti luonnossa -ryhmäläiset osoittautuivat erittäin heterogeeniseksi joukoksi, joilla oli erilaiset liikuntatottumukset, taustat ja mielen hyvinvoinnin tilanteet. Jatkossa hankkeen ryhmätoimintoja voisi kokeilla kohdentaa tietyille mielen hyvinvoinnin haasteita kokeneille tai erilaisissa elämänkriisivaiheissa oleville ryhmille sekä tutkia millaisia hyvinvointivaikutuksia kohdennetuista ryhmistä saadaan esille ryhmäläisille.

Kulttuurihistorialliset luontokohteet, joissa ryhmän aikana vierailtiin, olivat suhteellisen suuria pinta-alaltaan ja nähtävyyksiltään. Kohteissa olisi voinut viettää aikaa pidempäänkin, jopa koko päivän. Mahdollisissa jatkotutkimuksissa voisikin selvittää olisiko helpompi yhdistää kulttuurihyvinvointi luontoliikuntaryhmiin pienemmissä mittakaavoissa, ikään kuin makupaloina toimintoihin? Yhdistäminen voisi toteutua esimerkiksi muistomerkkien tai patsaiden äärellä pysähtymisenä, yksittäisen rakennuksen ulkoasun tai harvinaisen puun tarkasteluna. Toisaalta paikat, joissa Luovasti luonnossa -ryhmän aikana vierailtiin, saattoivat kannustaa ryhmäläisiä käymään kohteissa myöhemminkin ja ehkä perehtymään siellä oleviin asioihin uudelleen. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia myös muiden taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien yhdistämistä luontoliikuntaan ja näiden hyvinvointivaikutuksia.

Ryhmäläisten kehittämisideoiden esille tuominen oli tutkijoiden mielestä erittäin merkityksellistä. Kehittämisideoita on hyödynnetty myös hankkeen toimintojen kehittämisessä tavoitteellisesti. Esimerkiksi pienryhmätoimintoja on jatkettu ja ryhmäkertoja lisätty hankesuunnitelman mahdollistamissa rajoissa neljään ryhmäkertaan. Jotta saataisiin pysyvämpiä muutoksia, liikuntaa tulisi harrastaa säännöllisesti ja pidemmällä aikavälillä (Liikkumisen vaikutukset s.a). Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista selvittää millaisia tutkimustuloksia saataisiin pidempikestoisesta ryhmästä. Tämä voisi olla myös valtakunnallisesti merkityksellistä.

Terveyden näkökulmasta tarkasteltuna liian vähän liikkuville Luovasti luonnossa -ryhmä oli rasittavuudeltaan sopiva ja riittävä. Kuormittuneisuuteen olisikin hyvä kiinnittää jatkossa huomiota. Alku- ja loppukyselyissä ei kysytty ryhmäläisten arkisen liikkumisen rasittavuutta. Kysymys voisi auttaa löytämään heidän kuntotasolleen sopivan ryhmän. Kysymyksen ymmärtäminen saattaa edellyttää ryhmäläisten tapaamista yksilöllisesti liikuntaneuvonnassa ennen ryhmätoiminnan aloittamista, sillä liikkumisen rasittavuutta voi olla vaikea arvioida ja se voi tarkoittaa erilaisia asioita eri ihmisille. Ryhmäläisten yksilöllinen tapaaminen ennen ryhmään ohjautumista, esimerkiksi liikuntaneuvonnassa, voisikin olla yksi kehittämiskohde jatkossa. Tämä voisi toimia myös ryhmäläisten heterogeenisyyden vähentämisessä ja asiakkaiden toiveiden kuulemisessa ryhmätoimintojen suunnittelussa.

POMS-testi osoittautui hyväksi työvälineeksi mielen hyvinvoinnin mittaamiseen ja hyvinvointivaikutusten esille tuontiin ryhmän aikana sekä ryhmäläisten että ohjaajien mielestä. Osa ryhmäläisistä halusi testin itselleen ja tekivät sitä omatoimisesti luonnossa liikkuessaan. POMS-testin mobiiliversio, jonka pystyisi täyttämään älypuhelimella, voisi nopeuttaa ja helpottaa testin käyttöä. Lomake olisi myös hyvä kääntää eri kielille esimerkiksi tekoälyä hyödyntäen.

Luovasti luonnossa -ryhmän aikana laadittiin ensimmäinen versio asiakkaille tarkoitetusta luontoliikuntasuunnitelmasta. Suunnitelma oli Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon -hankkeen tavoitteiden mukainen ja sitä testattiin asiakkaille ryhmän viimeisellä kerralla. Heti, kun lomake otettiin käyttöön, todettiin, että sitä tulee kehittää edelleen. Kun hankkeessa saadaan lopullinen luontoliikuntasuunnitelma valmiiksi, voisi jatkossa tutkia, millaisia tavoitteita asiakkaat siihen kirjaavat, ja miten suunnitelma tukee heidän luontoliikkumistaan sekä mielen hyvinvoinnin vaikutusten esille tuontia.

Kulttuuri ja liikunta voidaan joskus asettaa toisiaan vastaan. Jatkossa olisi hyvä tutkia enemmän liikuntaa ja kulttuuria yhdistäviä toimintatapoja ja niiden hyvinvointivaikutuksia ihmisille. Tämän tutkimuksen yksi tärkein johtopäätös on se, että kulttuurihyvinvointi voi olla yksi keino saada terveyden kannalta liian vähän liikkuvat liikkumaan.

LÄHTEET

Ahonen, T. 2017. Palvelumuotoilu sotessa. Palvelumuotoilun käsikirja sosiaali- ja terveysalan palvelujen kehittämiseen. 2. painos. Espoo: Tarja Ahonen.

Aikuisten liikkumisen suositus. S.a. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/ [viitattu 1.6.2024].

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

Antikainen, J., Auri, E., Lahti, K., Levä, K., Mattinen, M. & Vanhatalo, R. Kulttuuriympäristöstä elinvoimaa ja hyvinvointia maakuntiin. 2018. Helsinki: Ympäristöministeriö. Saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160827/YMra_15_2018_Kulttuuriymparistosta_elinvoimaa.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 22.11.2024].

Basurto, X., Balvanera, P., Chan, K., Gould, R., Guerry, A., Klain, S., Levine, J., Russel, R and Tam, J. 2013. Humans and Nature: How Knowing and Experiencing Nature Affect Well-Being. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/103933766/ [viitattu 18.5.2024].

Courtney, E. 2018. What is Kaplan's Attention Restoration Theory (ART)? WWW-dokumentti. Saatavissa https://positivepsychology.com/attention-restoration-theory/ [viitattu 23.11.2024].

Elintapaohjaukseen osallistuminen vähentää sydäntapahtumia ja aivoverenkierron häiriöitä. 2022. THL. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://thl.fi/-/elintapaohjaukseen-osallistuminen-vahentaa-sydantapahtumia-ja-aivoverenkiertohairioita [viitattu 18.5.2024].

Elintapaohjauksen tarkistuslista. 2022. Sosiaali- ja terveysministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa https://stm.fi/documents/1271139/132877911/ElintapaohjauksenTarkistuslista.pdf/4e07bded-6dd0-61e4-f742-59d03252e998/ElintapaohjauksenTarkistuslista.pdf?t=1662720718208 [viitattu 13.5.2024].

Elintapaohjaus on kunnan ja hyvinvointialueen yhteinen tehtävä. 2023. THL. WWW-dokumentti. Saatavissa https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/yhdyspinnat-hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisessa/elintapaohjaus-on-kunnan-ja-hyvinvointialueen-yhteinen-tehtava [viitattu 13.5.2024].

Empatiakartta. S.a. WWW-dokumentti. Saatavissa https://innokyla.fi/fi/tyokalut/empatiakartta [viitattu 29.11.2024].

Forsberg, S., Koivisto, M. & Säynäjäkangas, J. 2019. Palvelumuotoilun bisneskirja. Helsinki: Alma talent.

Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R. & Barton, J. L. 2013. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. WWW-dokumentti. Saatavissa https://extremephysiolmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/2046-7648-2-3 [viitattu 16.11.2024].

Heikkinen, H.L.T, Kaukko, M. & Salo, P. 2023. Mitä toimintatutkimus on ja miten sitä tehdään. 2023. Teoksessa Heikkinen, H.L.T. & Kaukko, M. Toimintatutkimus - käytännön opas.

Heikkinen, H.L.T. & Huttunen, R. 2023. Validointiperiaatteet. Teoksessa Heikkinen, H.L.T. & Kaukko, M. Toimintatutkimus - käytännön opas.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.–16. painos. Helsinki: Tammi.

Houni, P., Turpeinen, I. ja Vuolasto, J. 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki, Taiteen edistämisen keskus.

HSCL-kysely. S.a. THL. WWW-dokumentti. Saatavissa https://thl.fi/documents/155392151/190160125/R008_HSCL_final.pdf/7d979ff5-4751-456c-9bd5-347d92ae625d/R008_HSCL_final.pdf?t=1481873271439 [viitattu 19.11.2024].

Husu, P. & Ojala, K. 2023. UKK-terveyskuntotestit – liikehallinta, tuki- ja liikuntaelimistön kunto ja liikkumiskyky. 2. painos. Tampere: UKK-instituutti.

Hyvinvointityö. S.a. WWW-dokumentti. Saatavissa https://pohde.fi/tietoameista/yhteistyo-ja-kumppanit/hyvinvointityo/ [viitattu 1.6.2024].

Ideapakka. 2020. WWW-dokumentti. Saatavissa https://ideapakka.fi/blogi/fasilitointi-rikastuta-keskustelua-oppimiskahvilassa/ [viitattu 19.11.2024].

Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L. Erkkonen, J. Aarnio, M. & Korpelainen R. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Vantaa: Metsähallitus. PDF-dokumentti. Saatavissa https://julkaisut.metsa.fi/wp-content/uploads/sites/2/2020/09/a208.pdf [viitattu 19.11.2024].

Kananen, J. 2013. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

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

Kaukko, M. & Kiilakoski, T. 2023. Toimi hyvin: Toimintatutkimuksen eettiset kysymykset. Teoksessa Heikkinen, H.L.T. & Kaukko, M. Toimintatutkimus - käytännön opas.

Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin edistäjinä sosiaali- ja terveydenhuollossa, työelämässä ja koulutuksessa. 2019. PDF-dokumentti. Saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161547/Rap_34_2019_Kulttuuri%20ja%20taide%20hyvinvoinnin%20edistajina.pdf [viitattu 1.6.2024].

Kulttuurivene – Mielen hyvinvointia kulttuurista. S.a. WWW-dokumentti. Saatavissa https://www.mielenterveysseurat.fi/terveyttakulttuurista/kulttuurivene-mielen-hyvinvointia-kulttuurista/ [viitattu 29.11.2024].

Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon. S.a. WWW-dokumentti. Saatavissa https://odl.fi/hankkeet/odl-liikuntaklinikka/kunnan-liikuntaneuvonnasta-mieliluontoon/ [viitattu 1.6.2024].

Kälviäinen, M. 2014. Muotoiluajattelua vai muotoilutoimintaa? Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Muotoiluajattelu. Helsinki: Teknologiainfo Teknova.

Learning cafe eli oppimiskahvila. S.a. WWW-dokumentti. Saatavissa https://innokyla.fi/fi/tyokalut/learning-cafe-eli-oppimiskahvila [viitattu 19.11.2024].

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä: tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus.

Liikkumisen vaikutukset. S.a. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/ [viitattu 16.12.2024].

Liikuntaneuvonnan tietokanta, Liikkuva aikuinen. 2024. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa https://liikuntaneuvonta.fi/liikuntaneuvonnan-tietokanta/ [viitattu 1.6.2024].

Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon. 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/27b7289a-592d-4fa5-9393-9347fe280685/ddf24850-b3b3-4dc6-a467-909ef44646ef/JUL-KAISU_20220616071802.pdf [viitattu 21.5.2024].

Lilja-Viherlampi, L-M. & Rosenlöf, A-M. 2019. Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Teoksessa I. Tanskanen. (toim.) Taide töissä – Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisöissä. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/227439/Lilja_Viherlampi_etal_Moninako_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 13.12.2024].

Lilja-Viherlampi, L-M. 2021. Mitä on kulttuurihyvinvointi? WWW-dokumentti. Saatavissa https://www.academia.edu/112990646/Mit%C3%A4_on_kulttuurihyvinvointi [viitattu 1.6.2024].

Mackay, G. J., & Neill, J. T. 2010. The effect of “green exercise” on state anxiety and the role of exercise duration, intensity, and greenness: A quasi-experimental study. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://psycnet.apa.org/record/2010-04034-001 [viitattu 16.11.2024].

Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. S.a. WWW-dokumentti. Saatavissa https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/ [viitattu 2.6.2024].

Mielenterveysbarometri 2023: Suomalaisten näkemykset mielenterveyspalveluista. 2023. PDF-dokumentti. Saatavissa https://www.mtkl.fi/uploads/2023/03/a0e80408-mielenterveysbarometri-2023-vaestokysely-palvelut-ja-hoito.pdf [viitattu 22.11.2024].

Miettinen, S. 2011. Palvelumuotoilu – yhteissuunnittelua, empatiaa ja osallistumista. Teoksessa Miettinen, S (toim.) Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä

käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Teknologiainfo Teknova.

Mitä mielen hyvinvointi on? S.a. WWW-dokumentti. Saatavissa https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/mita-mielen-hyvinvointi [viitattu 1.6.2024].

Nisbet, E.K.L., Zelenski, J.M. & Murphy, S.A. 2009. The Nature Relatedness Scale: Linking Individuals' Connection with Nature to Environmental Concern and Behavior. PDF-dokumentti. Saatavissa file:///C:/Users/kavahak/Downloads/NatureRelatednessScale.pdf. [viitattu: 19.11.2024].

ODL Liikuntaklinikka. S.a. WWW-dokumentti. Saatavissa https://odl.fi/palvelut/odl-liikuntaklinikka/ [viitattu 1.6.2024].

Oulun kaupungin kulttuuriympäristöohjelma. 2013. WWW-dokumentti. Saatavissa https://www.ouka.fi/media/4361/download [viitattu 22.11.2024].

Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. 2023. THL. WWW-dokumentti. Saatavissa https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi [viitattu 8.12.2024].

Puhakka, S. 2023. Natural residential environment and physical activity in adolescence and midlife: the role of greenness, landscape diversity, and nature relatedness. Oulun yliopisto. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/47273/nbnfioulu-202312143788.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 15.12.2024].

Pynnönen, S., Nippala, J., Lähtinen, K., Toppinen, A., Roschier, T. & Berghäll, S. 2018. ”Nukkua ja oleskella frendien kaa” Partioharrastusten vaikutus lasten ja nuorten metsäsuhteeseen. Punkaharju: Lusto - Suomen metsämuseo ja Metsähistorian seura. WWW-dokumentti. Saatavissa https://issuu.com/vuosilusto/docs/vuosilusto12 [viitattu 11.5.2024].

Qing, L. Shinrin-Yoku. 2018. Japanilaisen metsäkylvyn salaisuudet - Terveyttä ja hyvinvointia puiden avulla. Suom. Haapasalo, J. Helsinki: Read me.fi.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Santaoja, M. 2022. Mikä on luontosuhteen rooli maailmassaolon jäsentäjänä ympäristökriisien ajassa? Teoksessa Björklund, H., Hiltunen, K., Purhonen, J., Rainio, M., Sääskilahti, N. & Vallius, A. Luontosuhteiden luonto: Taiteentutkimuksen ja ekologian näkökulmia. Jyväskylän yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa https://aluejaymparisto.journal.fi/article/view/130122/80247 [viitattu 11.5.2024].

Suomalaisten luontosuhteet. 2021. PDF-dokumentti. Saatavissa https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/12/suomalaisten_luontosuhteet_tutkimusraportti_v2.pdf [viitattu 11.5.2024].

Terveydenhuoltolaki. 2020.

Tietoa meistä. S.a. WWW-dokumentti. Saatavissa https://odl.fi/tietoa-meista/ [viitattu 1.6.2024].

Tuunanen, K. & Kivimäki, S. 2024. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset – toteuttaminen, yhteistyö ja arviointi. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. PDF-dikumentti. Saatavissa https://liikuntaneuvonta.fi/wp-content/uploads/sites/3/2024/09/Liikuntaneuvonnan_suositukset_2024.pdf [viitattu 19.11.2024].

Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

KUVALUETTELO

Kuva 1. Tutkimuksen viitekehys. Matilainen, H. & Vähäkuopus, K. 1.9.2024.

Kuva 2. Mielen hyvinvoinnin osiot. Matilainen, H. 1.9.2024. Mukaillen Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. i.a; Mitä mielen hyvinvointi on? i.a. [viitattu 2.6.2024.]

Kuva 3. Hietasaaren Veljeskoti. Vähäkuopus, K. 10.6.2024.

Kuva 4. Toppilansaaren Prikipuisto. Porthan, K. 10.6.2024.

Kuva 5. Turkansaaren kirkko. Vähäkuopus, K. 12.6.2024.

Kuva 6. Ainolanpuisto. Vähäkuopus, K. 17.6.2024.

Kuva 7. Toimintatutkimuksen vaiheet. Matilainen, H. 25.11.2024.
Kuva 8. Mielenhyvinvoinnin keskimääräiset muutokset alku- ja loppukyselyn perusteella. Vähäkuopus, K. 1.10.2024.

Kuva 9. POMS-testien keskimääräiset tulokset, kaikki ikäryhmät. Vähäkuopus, K. 20.6.2024.

Kuva 10. Ensimmäisen ryhmäkerran keskimääräiset tulokset pääluokittain. Vähäkuopus, K. 20.6.2024.

Kuva 11. Toisen ryhmäkerran keskimääräiset tulokset pääluokittain. Vähäkuopus, K. 20.6.2024.

Kuva 12. Kolmannen ryhmäkerran keskimääräiset tulokset pääluokittain. Vähäkuopus, K. 20.6.2024.

Kuva 13. Keskimääräiset muutokset luontosuhteessa alku- ja loppukyselyn perusteella. Vähäkuopus, K. 1.10.2024.

Kuva 14. Järjestämiseen liittyvät kehittämiskohteet ryhmäläisten mielestä. Vähäkuopus, K. 25.11.2024.

Kuva 15. Sisältöön liittyvät kehittämiskohteet ryhmäläisten mielestä. Vähäkuopus, K. 25.11.2024.

Kuva 16. Ryhmäläisten kokemus ryhmän hyödyllisyydestä. Matilainen, H. 25.11.2024.

Kuva 17. Mielen hyvinvoinnin keskimääräiset muutokset alku- ja loppukyselyiden perusteella. Vähäkuopus, K. 3.1.2025.

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Kaikkien ryhmäkertojen keskimääräiset tulokset pääluokittain. Vähäkuopus, K. 20.6.2024.

Taulukko 2. Ensimmäisen ryhmäkerran keskimääräiset tulokset pääluokittain. Vähäkuopus, K. 20.6.2024.

Taulukko 3. Toisen ryhmäkerran keskimääräiset tulokset pääluokittain. Vähäkuopus, K. 20.6.2024.

Taulukko 4. Kolmannen ryhmäkerran keskimääräiset tulokset pääluokittain. Vähäkuopus, K. 20.6.2024.

Liite 1

Aikaisemmat tutkimukset

Tutkimuksen bibliografiset tiedot XAMK:n raportointiohjeiden mukaan	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja menetelmä	Keskeiset tulokset
Basurto, X., Balvanera, P., Chan, K., Gould, R., Guerry, A., Klain, S., Levine, J., Russel, R and Tam, J. 2013. Humans and Nature: How Knowing and Experiencing Nature Affect Well-Being. WWW-julkaisu. Saatavissa: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/103933766/annurev-environ-012312-110838-libre.pdf?1688238225=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DHumans_and_Nature_How_Knowing_and_Experi.pdf&Expires=1716141094&Signature=KjpiS-QdeV-DPxbbo9nr5~k9mGTYF3s3KPVmsb889kj2ZmJJ5wJZYXn0Kth-SrVI2jCQ80zq1g1x3oh5O1kqa64SaRdk8jeR0OW9JQh1DPnDRf4z21Mi13mqxfp5obu5vwkft9zoN3FT3seKS4d5srRL6mCNXw-Pxlrg4ASozt-HkdjkO7KwZP78eC9jT6o0xhEVSmO2wox-PqLWVFztqba6MzLSaQ4z31p19uL-Hul39Yh~RrPPPKVL6GENXGiOk~1KEDye72byNPA0iZs7y6b2VgQkI-zoHnX8HTyzqyp	Selvittä aiempien tutkimusten avulla luonnon vaikutuksia ihmiseen.	Kokooma-artikkeli aiemmista monitieteisistä tutkimuksista luonnon vaikutuksista ihmiseen.	Luonto lisää ihmisten onnellisuutta ja terveyttä. Luonnon hyvinvointivaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen on tutkittu ja dokumentoitu yksiselitteisesti. Kuitenkin esimerkiksi luonnon vaikutuksia identiteettiin, oppimiseen ja keskittymiseen on kyllä tutkittu, mutta dokumentointi on puutteellisempaa.
Huttunen, J. 2017. Luontoliikunta, henkinen hyvinvointi ja sukupuolierot. Itä-Suomen yliopisto.	Kartoittaa ihmisten ajatuksia siitä, miten tärkeää liikkuminen on henkiselle hyvin-	Strukturoitu kyselylomake, 61 vastaajaa. Vastaajien keski-ikä oli noin 40	Vastausten perusteella ihmiset kokivat liikunnan erittäin merkityksellisenä

Lääketieteen laitos. Pro gradu –tutkielma. Saatavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/18408/urn_nbn_fi_uef-20170757.pdf [viitattu 15.3.2024].	voinnille, mitkä tekijät ovat merkityksellisiä ihmiselle liikkumisympäristöissä sekä selvittää sukupuolten välisiä eroja aiheesta	vuotta ja vastaajista suurin osa oli naisia.	henkisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä. Liikkumisella tavoiteltiin kokonaisvaltaista hyvinvointia, palautumista, elpymistä sekä hetkellistä irtautumista arjesta. Enemmistö halusi liikkua yksin tai yhdessä läheisten kanssa. Myös liikuntaympäristöllä koettiin olevan merkitystä ja luonnossa liikkumista pidettiin tärkeänä. Tärkeiksi liikuntaympäristön elementeiksi nousi esteettisyys, vihreys, vesi ja kasvillisuus
Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Saatavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 15.3.2024].	Tavoitteena oli tutkia luonto-kokemuksien koettuja vaikutuksia sekä sisältöulottuvuuksia.	Koostuu neljästä eri osatutkimuksesta, sekä laadullisia että määrällisiä tutkimuksia. Käytetty muun muassa sisällönanalyysimenetelmä ja faktorianalyysi.	Johtopäätöksissä todetaan, että kokonaisvaltaisen luontokokemuksen avulla pystyttäisiin edistämään hyvinvointia ja terveyttä sekä lisäämään ympäristövastuullisuutta.
Kantelus, K. 2020. Luontoliikunta mielenterveyden edistäjänä ja eheyttäjänä - hyvinvointityökalu ammattikasvatukseen. Jyväskylän yliopisto. Kanditutkielma. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/72887/1/URN:NBN:fi:jyu-202012016847.pdf [viitattu 15.3.2024].	Työn tarkoituksena on avata luontoliikunnan merkitystä mielenterveydelle ja henkiselle hyvinvoinnille	Kirjallisuuskatsaus.	Työssä nostetaan esiin lisääntyviä mielenterveyden haasteita myös kansanterveydellisestä näkökulmasta. Esillä työssä myös ihmisten kadonnut luontosuhde ja kuinka sitä voitaisiin vahvistaa jo lapsilla osana opetusta ja varhaiskasvatusta.

Liite 2

Alkukyselylomake

ODL

Luovasti liikkuen ryhmän alkukysely

Tervetuloa Luovasti liikkuen ryhmään! Tällä kyselyllä kartoitetaan terveydentilaasi, mielen hyvinvointiasi, liikuntakäyttäytymistäsi, luonto- ja kulttuurihyvinvointisuhdettasi. Kyselyyn vastaaminen on tärkeää, jotta voimme ohjata ryhmää turvallisesti, huomioida tilanteesi eri osa-alueilta ja ohjata sinua yksilöllisesti ryhmän aikana sekä sen päättyessä. Ohjaajat keräävät lomakkeet ja tallentavat tiedot ryhmätoiminnan ajaksi hanketiedostoihin. Tietoja säilytetään luottamuksellisesti ja ne poistetaan ryhmän päättymisen jälkeen. Ryhmäläisten kyselyjen tuloksia hyödynnetään ryhmän vaikutusten ja vaikuttavuuden arvioinnissa niin, että yksilöiden tiedot eivät ole niistä tunnistettavissa. Analysoidut tiedot kerrotaan hankkeen rahoittajalle (Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahat). Toivomme, että täytät kyselylomakkeen huolellisesti ja parhaan tietämyksesi mukaisesti, ja otat täytetyn lomakkeen mukaasi ryhmän ensimmäiselle kerralle.

Pääset keskustelemaan tuloksistasi henkilökohtaisesti ryhmän ohjaajien kanssa.

Nimi: _____

Ikä: _____

Puhelinnumero: _____

Päivämäärä:____.____.2024

Terveyden tila

Rastita sopivin vaihtoehto:

	huono	melko huono	keski-tasoinen	melko hyvä	hyvä
Millainen on mielestäsi nykyinen terveydentilasi?					
Millaiseksi on mielestäsi nykyinen fyysinen kuntosi?					

	Kyllä	Ei
Onko sinulla lääkärin toteamaa sydämen, verenkierto- tai hengityselimistön sairautta?		
Esiintyykö sinulla rintakipuja tai hengenahdistusta levossa?		
Esiintyykö rintakipuja rasituksessa?		
Sairastatko verenpainetautia tai onko lääkäri todennut verenpaineesi olevan toistuvasti kohonnut?		
Sairastatko verenpainetautia tai onko lääkäri todennut verenpaineesi olevan toistuvasti kohonnut?		
Oletko tupakoinut säännöllisesti viimeisen 6 kk:n aikana?		
Pyörryttääkö sinua usein tai kärsitkö huimauksesta?		
Onko sinulla lääkärin toteama tulehduksellinen nivelsairaus?		
Onko sinulla selkävaivoja tai muita tuki- ja liikuntaelinten pitkäaikaisia tai usein toistuvia vaivoja?		

Onko sinulla jokin muu omaan terveyteesi liittyvä syy (jota ei edellä ole mainittu), jonka takia sinun ei tulisi osallistua liikuntaan, vaikka itse haluaisitkin?		
Onko sinulla jokin muu omaan terveyteesi liittyvä syy (jota eiedellä ole mainittu), jonka takia sinun ei tulisi osallistua liikuntaan, vaikka itse haluaisitkin?		
Käytätkö tällä hetkellä lääkkeitä?		
Oletko viimeisen kahden viikon aikana sairastanut jotain tartuntatautia (flunssa, kuume)?		
Oletko viimeksi kuluneen vuorokauden aikana nauttinut runsaasti alkoholia (enemmän kuin 2 ravintola-annosta)?		

Jos vastasit johonkin ylläolevaan kohtaan kyllä, kerro tähän lisää tietoja vastaukseesi:

_____
_____
_____
_____
_____

Mielen hyvinvointi

Seuraavassa on lueteltu ongelmia ja vaivoja, joita useimmilla ihmisillä silloin tällöin on. Rastita vaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa kuinka paljon kyseinen ongelma on vaivannut sinua viimeksi kuluneen viikon aikana.

	ei lainkaan	jonkin verran	melko paljon	erittäin paljon
Päänsärky				
Nukahtamisvaikeudet				
Tunne, että tulevaisuus on toivoton				
Jännittyneisyys tai ylirasittuneisuus				
Yksinäisyyden tunne				
Tunne, että koko elämä on ollut jatkuvaa ponnistelua				
Pakokauhun tai ahdistuksen puuskat				
Niin voimakas levottomuuden tunne, että on ollut vaikea istua paikallaan				
Arvottomuuden tunne				
Hermostuneisuus ja levottomuus				
Huimaus tai pyörtymisen tunne				
Huolestuneisuus				
Sukupuolisen mielenkiinnon tai nautinnon puuttuminen				
Tarmokkuuden puuttuminen tai voimattomuus				
Ajatukset elämäsi lopettamisesta				
Vapina				
Huono ruokahalu				
Itkuherkkyys				
Lukittuna tai vangittuna olemisen tunne				
Äkillinen levottomuuden tunne ilman varsinaista syytä				
Itsesyytökset				
Alakuloisuus				
Kiinnostuksen puute				

Tuskaisuus				
Sydämentykytys				

Liikuntakäyttäytyminen

Rastita sopivin vaihtoehto:

	Kyllä	Ei
Olen tyytyväinen nykyiseen hyöty- ja arkiliikunnan määrään (Esim. kaupassa käynti pyöräillen, kävellen, puutarhatyöden tai pihatöiden tekeminen ja kotieläinten ulkoilutus)		
Olen tyytyväinen nykyiseen viikottaiseen liikkumisen määrään?		
Lähden liikkumaan esteistä huolimatta? (Esim. huono sää, muut kiireet jne.)		

Miten paljon sinulle kertyy istumista ja makoilua tavallisen arkipäivän aikana?
____ tuntia ____ minuuttia

Miten paljon liikut kaikkiaan tavallisen viikon aikana? Laske mukaan sekä kevyt liikuskelu että reipas ja rasittava liikkuminen kotona, töissä ja harrastuksissa jne. _____tuntia ____ minuuttia

Mitä liikuntaa harrastat? _____

Kuinka usein harrastat liikuntaa tällä hetkellä viikossa? _____/viikko.

Missä liikut mieluiten? _____

Millaisia liikunnallisia harrastuksia sinulla on ollut aiemmin?
_____
_____

Mikä liikunnan muoto kiinnostaa sinua nyt?
_____
_____

Kuka tai mikä kannustaa sinua liikkumaan?
_____
_____

ODL

Luontosuhde

Suhteeni luontoon. Rastita sinulle sopivin vaihtoehto kustakin väittämästä.

	Kyllä	Ei
Nautin luonnossa liikkumisesta		

	Aina tai lähes aina	Joskus	Harvoin tai en koskaan
Olen mielelläni ulkona huonollakin säällä			
Ajatus, että olisin syvällä metsässä kaukana ihmisasutuksesta, on pelottava			
Luonto on tärkeä osa hyvinvointiani			
Kun oleilen luontoalueilla ajatukseni selkeytyvät ja kirkastuvat			
Saan uutta uskoa huomiseen			
Saan uutta intoa ja pirteyttä arkiaskareisiini			
Elvyn ja rentoudun			
Saan lisää itsevarmuutta			
Saan uusia luovia ajatuksia			
Nautin retken aikana uusien ihmisten tapaamisesta			
Nautin yhdessäolosta läheisteni kanssa			
Luonnossa on helpompi keskustella henkilökohtaisista asioista			
Seura lisää turvallisuuden tunnettani			
Nautin saadessani olla yksin			
Nautin hiljaisuudesta			
Pääsen koettelemaan omia rajojani			
Koen, että luontoliikunta kohottaa kuntoani			
Koen fyysisen hyvän olon lisääntyvän			

Millaisessa luontoympäristössä viihdyt parhaiten?

_____

_____

Millaista luontoa on kotisi läheisyydessä?

_____

_____

Mielipaikkani luonnossa?

_____

_____

ODL

Kulttuurihyvinvointi

Kulttuurihyvinvointi on taidelähtöistä toimintaa. Taiteenlajeja on useita: visuaalisiin taiteet (kuten esimerkiksi kuvataide), teatteri- tai esittävä taide, musiikki ja muu äänitaide, kaunokirjallisuus, luova kirjoittaminen, elokuva, tanssi ja pelitaide. Kulttuuria voi kokea monin tavoin: kuuntelemalla, katsomalla, osallistumalla ja tekemällä itse.

Mitä kulttuuri- ja taidelähtöistä toimintaa sinä harrastat arjessasi?

_____

_____

Kuinka paljon aikaa käytät kulttuuri- ja taidelähtöiseen toimintaan arjessasi?
_____ tuntia _____ minuuttia viikossa.

Millainen kulttuuri- ja taidelähtöinen toiminta saa sinut liikkeelle?

_____

_____

Millaista kulttuuria- ja taidetta on sinun lähiympäristössäsi? (esim. patsaat, taidepolut jne.)

_____

_____

Mikä estää sinua osallistumaan kulttuuri- tai taidetoimintaan?

_____

_____

Mikä kannustaa sinua osallistumaan kulttuuri- tai taidetoimintaan?

_____

_____

Millaisia onnistumisen ja ilon kokemuksia olet saanut kulttuurista ja taiteesta?

_____

_____

Mitä muuta haluat kertoa ryhmän ohjaajille tai toivot ryhmältä?

_____

_____

Kiitos vastauksista! Ota täytetty lomake mukaan ryhmän ensimmäiselle kerralle ja palaute se ryhmän ohjaajalle.

ODL
Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr
PL 365, 90101 Oulu
odl.fi

ODL Liikuntaklinikka
Albertinkatu 18 A
90100 Oulu

Liite 3

Loppukyselylomake

ODL

Luovasti luonnossa liikkuen ryhmän loppukysely

Hienoa, kun osallistuit Luovasti luonnossa liikkuen ryhmään! Tällä kyselyllä kartoitetaan terveydentilaasi, mielen hyvinvointiasi, liikuntakäyttäytymistäsi ja luonto- ja kulttuurisuhdettasi. Kyselyn vastausten ja yksilöohjauksen pohjalta voimme laatia sinulle yksilöllisen luontoliikuntasuunnitelman, arvioida ryhmän vaikuttavuutta ja kehittää ryhmätoimintamallia edelleen. Ohjaajat keräävät täytetyt lomakkeet ja tallentavat tiedot ryhmän ajaksi hanketiedostoihin. Tietoja säilytetään luottamuksellisesti ja ne analysoidaan niin, että yksilöiden tiedot eivät ole tunnistettavissa. Analysoinnin jälkeen täytetyt kyselylomakkeet poistetaan. Kyselyjen tuloksia hyödynnetään ryhmän vaikutusten ja vaikuttavuuden arvioinnissa analysoidussa muodossa. Tulokset raportoidaan hankkeen rahoittajalle (Sosiaali- ja terveysministeriö, terveyden edistämisen määrärahat). Toivomme, että täytät kyselylomakkeen huolellisesti ja parhaan tietämyksesi mukaisesti, ja otat täytetyn lomakkeen mukaasi ryhmän viimeiselle kerralle.

Pääset keskustelemaan tuloksistasi henkilökohtaisesti ryhmän ohjaajien kanssa.

Nimi: _____

Ikä: _____

Päivämäärä:____.____.2024

Palaute ryhmästä

Rastita sopivin vaihtoehto:

	ei lainkaan hyödyllinen	melko hyödyllinen	hyödyllinen
Miten hyödyllinen Luovasti luonnossa liikuntaryhmä oli sinulle?			

Kommentoi tai perustele vastaustasi tarkemmin:

_____
_____
_____

Mikä ryhmässä oli parhainta:

_____
_____
_____

Miten toivot, että ryhmän toimintaa kehitetään jatkossa:

_____
_____
_____

ODL
Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr
PL 365, 90101 Oulu
odl.fi

ODL Liikuntaklinikka
Albertinkatu 18 A
90100 Oulu

ODL

Terveys ja hyvinvointi

Rastita sopivin vaihtoehto:

	Huono	Melko huono	Keski-tasoinen	Melko hyvä	Hyvä
Millainen on mielestäsi nykyinen terveydentilasi?					
Millainen on mielestäsi nykyinen fyysinen kuntosi?					

	Kyllä	Ei
Tapahtuiko ryhmän aikana terveydentilassasi joitakin muutoksia?		

Jos vastasit kyllä, niin kerro tähän muutoksista tarkemmin:

_____

_____

_____

Mielenhyvinvointi

Seuraavassa on lueteltu ongelmia ja vaivoja, joita useimmilla ihmisillä silloin tällöin on. Rastita vaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa kuinka paljon kyseinen ongelma on vaivannut sinua viimeksi kuluneen viikon aikana.

	ei lainkaan	jonkin verran	melko paljon	erittäin paljon
Päänsärky				
Nukahtamisvaikeudet				
Tunne, että tulevaisuus on toivoton				
Jännittyneisyys tai ylirasittuneisuus				
Yksinäisyyden tunne				
Tunne, että koko elämä on ollut jatkuvaa ponnistelua				
Pakokauhun tai ahdistuksen puuskat				
Niin voimakas levottomuuden tunne, että on ollut vaikea istua paikallaan				
Arvottomuuden tunne				
Hermostuneisuus ja levottomuus				
Huimaus tai pyörtymisen tunne				
Huolestuneisuus				
Sukupuolisen mielenkiinnon tai nautinnon puuttuminen				
Tarmokkuuden puuttuminen tai voimattomuus				
Ajatukset elämäsi lopettamisesta				
Vapina				
Huono ruokahalu				
Itkuherkkyys				
Lukittuna tai vangittuna olemisen tunne				
Äkillinen levottomuuden tunne ilman varsinaista syytä				
Itsesyytökset				
Alakuloisuus				
Kiinnostuksen puute				
Tuskaisuus				
Sydämentykytys				

ODL

Liikuntakäyttäytyminen

Rastita sopivin vaihtoehto:

	Kyllä	Ei
Olen tyytyväinen nykyiseen hyöty- ja arkiliikunnan määrään (Esim. kaupassa käynti pyöräillen, kävellen, puutarhatyöden tai pihatöiden tekeminen ja kotieläinten ulkoilutus)		
Olen tyytyväinen nykyiseen viikottaiseen liikkumisen määrään?		
Lähden liikkumaan esteistä huolimatta? (Esim. huono sää, muut kiireet jne.)		
Muuttiko Luovasti luonnossa liikuntaryhmä liikuntakäyttäytymistäsi?		

Jos ryhmä muutti liikuntakäyttäytymistäsi, niin millä tavalla?

_____

_____

Miten paljon sinulle kertyy istumista ja makoilua tavallisen arkipäivän aikana?
____ tuntia ____ minuuttia

Miten paljon liikut kaikkiaan tavallisen viikon aikana? Laske mukaan sekä kevyt liikuskelu että reipas ja rasittava liikkuminen kotona, töissä ja harrastuksissa jne. _____tuntia ____ minuuttia

Millainen liikkuminen kiinnostaa sinua nyt?

_____

_____

ODL

Luontosuhde

Suhteeni luontoon. Rastita sinulle sopivin vaihtoehto kustakin väittämästä.

	Kyllä	Ei
Nautin luonnossa liikkumisesta		

	Aina tai lähes aina	Joskus	Harvoin tai en koskaan
Olen mielelläni ulkona huonollakin säällä			
Ajatus, että olisin syvällä metsässä kaukana ihmisasutuksesta, on pelottava			
Luonto on tärkeä osa hyvinvointiani			
Kun oleilen luontoalueilla ajatukseni selkeytyvät ja kirkastuvat			
Saan uutta uskoa huomiseen			
Saan uutta intoa ja pirteyttä arkiaskareisiini			
Elvyn ja rentoudun			
Saan lisää itsevarmuutta			
Saan uusia luovia ajatuksia			
Nautin retken aikana uusien ihmisten tapaamisesta			
Nautin yhdessäolosta läheisteni kanssa			
Luonnossa on helpompi keskustella henkilökohtaisista asioista			
Seura lisää turvallisuuden tunnettani			
Nautin saadessani olla yksin			
Nautin hiljaisuudesta			
Pääsen koettelemaan omia rajojani			
Koen, että luontoliikunta kohottaa kuntoani			
Koen fyysisen hyvän olon lisääntyvän			

Muuttuiko suhteesi luontoon ryhmän aikana? Jos muuttui, niin millä tavalla?

_____
_____
_____
_____

Kulttuurihyvinvointi

Muuttuiko suhteesi kulttuuriin tai taiteeseen ryhmän aikana? Jos muuttui, niin millä tavalla?

_____
_____

Mitä muuta haluat kertoa ryhmän ohjaajille?

_____
_____

Kiitos vastauksista! Ota täytetty lomake mukaan ryhmän viimeiselle kerralle ja palauta se ryhmän ohjaajalle.

ODL
Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr
PL 365, 90101 Oulu
odl.fi

ODL Liikuntaklinikka
Albertinkatu 18 A
90100 Oulu

Liite 4

POMS-testilomake

Nimikirjaimet:
(etunimen 1. kirjain + sukunimen 1. kirjain)

POMS-testi

Mieti tunnetilojasi tällä hetkellä. Arvioi jokaisen tuntemuksen kohdalla asteikolla 0-4, kuinka paljon koet kyseistä tunnetta nyt. Ympyröi tunnetta vastaava numero ennen luontoliikuntaa. Raksita tunnetta vastaava numero vastaavasti luontoliikuntahetken jälkeen. Osa tunteista näyttää samalta, tarkoituksella.

	ei yhtään	hieman	kohtalaisesti	melko paljon	täysin	pääluokka
kireä	0	1	2	3	4	JÄN
vihainen	0	1	2	3	4	VIH
uupunut	0	1	2	3	4	VÄS
onneton	0	1	2	3	4	MAS
eloisa	0	1	2	3	4	TAR
hämmentynyt	0	1	2	3	4	EPÄ
surullinen	0	1	2	3	4	MAS
aktiivinen	0	1	2	3	4	TAR
kärttyinen	0	1	2	3	4	JÄN
ärtyisä	0	1	2	3	4	VIH
energinen	0	1	2	3	4	TAR
toivoton	0	1	2	3	4	MAS
kiusaantunut	0	1	2	3	4	JÄN
levoton	0	1	2	3	4	JÄN
keskittymiskyvytön	0	1	2	3	4	EPÄ
väsynyt	0	1	2	3	4	VÄS
närkästynyt	0	1	2	3	4	VIH
lannistunut	0	1	2	3	4	MAS
harmistunut	0	1	2	3	4	VIH
hermostunut	0	1	2	3	4	JÄN
katkera	0	1	2	3	4	MAS
uupunut	0	1	2	3	4	VIH
jännittynyt	0	1	2	3	4	VÄS
avuton	0	1	2	3	4	JÄN
poikki	0	1	2	3	4	MAS
ahdistunut	0	1	2	3	4	VÄS
energinen	0	1	2	3	4	TAR
ymmällään	0	1	2	3	4	EPÄ
raivokas	0	1	2	3	4	TAR
arvoton	0	1	2	3	4	MAS
unohtelevainen	0	1	2	3	4	EPÄ
elinvoimainen	0	1	2	3	4	TAR
epävarma asioista	0	1	2	3	4	EPÄ
lopen uupunut	0	1	2	3	4	VÄS

Kaikki listan tunteet kuuluvat tiettyyn pääluokkaan. Pääluokan alaisten tunteiden pisteet lasketaan yhteen kokonaisluvuksi ennen metsäkylpyä ja sen jälkeen.

JÄN = jännittyneisyys	kokonaisluku kautta 24	Ennen	Jälkeen
MAS = masennus	kokonaisluku kautta 28		
VIH = viha	kokonaisluku kautta 20		
TAR = tarmokkuus	kokonaisluku kautta 24		
VÄS = väsymys	kokonaisluku kautta 20		
EPÄ = epävarmuus	kokonaisluku kautta 20		

Qing, L. Shinrin-Yoku, Japanilaisen metsäkylvyn salaisuudet. Terveyttä ja hyvinvointia puiden avulla (2018). Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

POMS (Profile of Mood States) on kyselykaavake, jolla kartoitetaan psykologista hyvinvointia. Kehittänyt Douglas M. McNair, Maurice Lorr ja Leo F. Droppleman (1971). Kyselykaavakkeesta on olemassa eri versioita. Kokopitkässä versiossa 65 kohtaa ja lyhyessä 34. Tämän muunnelman on luonut Dr J. R. Grove, University of Western Australia. Tunteet on jaettu kuuden pääluokan vivahteisiin ja osa tunteista näyttää samalta, tarkoituksella. (Qing, 2018, 302-303).

Kehitetty yli 18-vuotiaille. Testin tekemisen kesto noin 5-10min. Voidaan käyttää tämänhetkisiä tunnetiloja tai esimerkiksi viikon ajalta.

Liite 5

Mainos ryhmästä

Luovasti luonnossa

Tervetuloa voimaantumaan luontoliikuntaryhmään!
Maanantaisin klo 12.30-14.30
Keskiviikkona klo 9.00-10.30
10.–17.6.2024 (yhteensä 3 krt)

Liikumme osallistujien toiveiden mukaisissa luontopaikoissa Oulun alueella, esimerkiksi meren rannalla, metsässä ja puistoissa rauhalliseen tahtiin, hyödyntäen luovia menetelmiä. Ryhmä on tarkoitettu työikäisille.

Osallistuminen on maksutonta, mutta kulkeminen luontopaikoille omakustanteista. Ohjaajina toimivat ODL:n Liikuntaklinikan projektityöntekijät ja kulttuurihyvinvoinnin opiskelijat.

Lisätiedot

Katja Vähäkuopus, projektipäällikkö
050 322 1904
katja.vahakuopus@odl.fi

Katariina Porthan, projektityöntekijä
050 320 5631
katariina.porthan@odl.fi

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen 6.6. mennessä: mieliluontoon@odl.fi

TAPAHTUMAN TIEDOT

JÄRJESTÄJÄ

ODL Mieliluontoon ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

PÄIVÄMÄÄRÄ

maanantaisin ja keskiviikkoisin
10.–17.6.2024

AJANKOHTA

ma 12.30–14.30
ke 9.00-10.30

HINTA (€)

Maksuton, paitsi kulkeminen kokoontumispaikoille omakustanteinen

ODL MIELILUONTOON XAMK Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu LIIKUNTAA OULULAISILLE 100 VUOTTA

Liite 6

Päiväkirja Luovasti luonnossa -ryhmäläisille

Päiväkirja Luovasti luonnossa -ryhmäläisille

- Kirjoita, piirrä, maalaa tai runoile päiväkirjana toimivaan vihkoosi vapaasti.
- Päiväkirja jää sinulle itsellesi.
- Voit halutessasi jakaa tuotoksia muille ryhmäläisille ryhmän viimeisellä kerralla.

Kysymyksiä, joihin voit vastata päiväkirjassasi:

- Mitä ajatuksia ja tunteita luonto sinussa herättää?
- Mitä kuulet ja näet luonnossa?
- Millä tavalla puhut luonnosta?
- Mitä teet mielelläsi luonnossa?
- Mitä esteitä sinulla on luonnossa oleiluun/liikkumiseen?
- Mitä onnistumisia olet saanut luonnossa oleilussa/liikkuessa?

Lähde: Empatiakartta-menetelmä, https://passiripatti.fi/pr-book/empatiakartta/

ODL MIELILUONTOON

Liite 7

Luontoliikuntasuunnitelma

Luonnon hyvinvointivaikutuksia:

- **Lisää luovuutta, innostumista ja uuden oppimista**
- **Lisää keskittymiskykyä, tarkkaavaisuutta ja havannointikykyä**
- **Rauhoittaa, kohentaa mielialaa ja vähentää stressiä**
- **Vahvistaa yhteistyötä ja sosiaalisuutta**
- **Innostaa liikkumaan, vahvistaa tasapainoa ja koordinaatiota**
- **Parantaa vastustuskykyä, lisää hyödyllisten mikrobien määrää**

Lähde: Suomen luontokeskus Haltia, Metsähallituksen luontopalvelut ja Suomen ympäristöopisto SYKLI. Hyvinvointia luonnosta -ohjaajan opas, 2023.

Muistiinpanoja:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Luontoliikuntasuunnitelman suunnittelu

Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon hanke, ODL:n Liikuntaklinikka ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Kouvolan yksikön kulttuurihyvinvoinnin ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijat.

Suunnitelman pohjana on ollut UKK-instituutin liikkumisen viikko-ohjelma ja seurantalomake, 2023.

MIELILUONTOON

ODL

XAMK
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Luontoliikunta-suunnitelma

Nimi:_____

Pvm:_____

Luonnossa liikkumisen ja oleilun tavoitteeni. Kuinka usein ja kauan olet luonnossa:

_____
_____
_____

Toteutuminen:

Vko/ kk	Luonto-liikunnan ja oleilun muodot	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Mieliala, olo ja tuntemukset harjoitteen jälkeen

Ohjeita:

Pohdi, minkä tavoitteen saavuttaminen luonnossa liikkumisessa tai oleilussa auttaisi sinua. Kirjoita tavoitteesi lomakkeeseen.

Valitse, miten saavutat tavoitteesi. Valitse itsellesi mieluisia ja mahdollisia luontoliikunnan ja -oleilun muotoja. Kirjaa ylös kuinka usein ja pitkäkestoisesti oleilet tai liikut luonnossa.

Laadi sellainen ohjelma, jonka oikeasti pystyt toteuttamaan.

Huomioi arki- ja hyötyliikunnan mahdollisuudet, eli miten luontoliikunta ja oleilu voisi kytkeytyä osaksi päivittäisiä arkirutiinejasi, esimerkiksi työmatkoihin, paikasta toiseen siirtymiseen tai läheistesi kanssa yhdessäoloon.

Jos tarvitset tukea oman suunnitelman laatimiseen, voit keskustella suunnitelmastasi ryhmäsi ohjaajan tai kuntasi liikunta- tai elintapaneuvojan kanssa.

Sitten vain omaa suunnitelmaa toteuttamaan!

Hyviä luontokokemuksia!

Liite 8

Kirjallinen suostumuslomake

KIRJALLINEN SUOSTUMUSLOMAKE

Tämä on kirjallinen suostumuslomake Heidi Matilaisen ja Katja Vähäkuopuksen kulttuurihyvinvoinnin ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyöhön osallistumiseen. Tutkimus liittyy ODL:n Liikuntaklinikan Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon -hankkeeseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Luovasti luonnossa ryhmäläisten kokemuksia luontoliikuntaryhmätoiminnasta. Kokemuksia tarkastellaan mielen hyvinvoinnin näkökulmasta, kulttuurin, liikunnan ja luonnon keinoin. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa ryhmäläisten ehdotuksia ryhmätoiminnan kehittämiseksi. Tavoitteena on kehittää kulttuuria, liikuntaa ja luontoa yhdistävä elintaparyhmätoimintaa.

Tutkimuksen aineisto kerätään ryhmäläisten alku- ja loppukyselyiden analysoinnin avulla sekä ryhmäläisten kotitehtävän (päiväkirjan) merkintöjen pohjalta, jos ryhmäläinen haluaa jakaa kirjauksia ryhmäläisille tai tutkijoille.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista eikä osallistuminen tai osallistumatta jättäminen vaikuta asiakkaan ryhmätoimintaan osallistumiseen tai sen toteutumiseen. Tulokset analysoidaan ja käsitellään luottamuksellisesti ja anonyymisti, niin että yksittäisten ryhmäläisten tulokset tai henkilöllisyys eivät tule ilmi tutkimuksen ulkopuolisille henkilöille missään vaiheessa. Tutkimusraportissa voi olla valokuvia ja lainauksia ryhmätoiminnasta, mutta sellaisessa muodossa, että ryhmäläisten henkilöllisyyttä ei voida niistä tunnistaa.

Tätä lomaketta on tehty kaksi samanlaista kappaletta, joista toinen jää tutkimukseen osallistujalle ja toinen tutkijalle.

Oulussa ____/____ 2024

Tutkimukseen osallistuja

_____

Nimen selvennys

_____

Tutkimuksen tekijät

_____

Heidi Matilainen ja Katja Vähäkuopus

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu,

Kouvolan yksikkö

Kulttuurihyvinvoinnin YAMK-opiskelijat

Hankkeen tietosuojaselosteesta lisätietoa: https://odl.fi/wp-content/uploads/2024/05/Mieliluontoon-asiakasrekisteri-v1.pdf

Liite 9

Tutkimuksen abstrakti, jolla osallistuttiin valtakunnallisen Liikuntalääketieteen päivien 2024 tutkimuskilpailuun.

Luovasti luonnossa – ryhmätoiminnalla hyvinvointia

Katja Vähäkuopus & Heidi Matilainen

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Kouvolan yksikkö, sosiaali- ja terveysalan kulttuurihyvinvoinnin koulutus (YAMK)

TAUSTA: Tutkimuksen tavoitteena oli kehittää kulttuuria, liikuntaa ja luontoa yhdistävää elintaparyhmätoimintaa sekä selvittää kokemuksia kulttuuripainotteisesta luontoliikuntaryhmästä. Kokemuksia tarkasteltiin mielen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta, kulttuurin, liikunnan ja luonnon keinoin. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa asiakkaiden ehdotuksia ryhmätoiminnan kehittämiseksi. Luontoliikuntaryhmä koostui viidestä henkilöstä, joista naisia oli 4 ja miehiä 1, keski-ikä 42 vuotta. Työ toimii pilottiryhmänä opinnäytetyön taustaorganisaatiolle, jossa toimintamallia kehitetään edelleen pilotin tulosten pohjalta.

MENETELMÄT: Tutkimus oli produktiivinen ja siitä hyödynnettiin menetelminä alku- ja loppukyselyitä. Kyselyssä oli sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Kyselyiden tarkoituksena oli saada esille, millaisia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia ryhmäläiset kokivat, miten he kokivat luovan luontoliikuntaryhmän ja miten he kehittäisivät ryhmää. Ryhmä kokoontui kolme kertaa, yksi ja puoli tuntia kerrallaan, kesäkuun 2024 aikana. Viimeisellä kerralla ryhmäläisille laadittiin yksilölliset luontoliikuntasuunnitelmat. Ennen ryhmätoimintojen aloittamista ryhmäläisille annettiin tehtäväksi kirjoittaa päiväkirjaa kokemuksistaan empatiakartan avulla. Empatiakartat jäivät ryhmäläisille itselleen muistoksi, mutta he saivat myös jakaa niitä muille ryhmäläisille viimeisellä kerralla halutessaan. Mielen hyvinvoinnin vaikutuksia mitattiin jokaisella ryhmäkerralla ennen ja jälkeen luontokokemuksen Profile of Moods States eli POMS-kyselyn avulla. Aineistoa analysoitiin laadullisesti ja määrällisesti niiden tulosten osalta, mitkä ovat määrällisesti arvioitavissa.

TULOKSET: Alustavien tulosten mukaan ryhmään osallistujista suurin osa (80 %) koki ryhmän olleen hyödyllinen ja ryhmätoiminnan muuttaneen heidän liikuntatottumuksiaan. Osa ryhmäläisistä oli alkanut liikkumaan rennommin ilman tavoitteita ja oleskellut enemmän ulkona. Heidän luonnossa liikkuminensa oli lisääntynyt ja he olivat kokeneet saavan enemmän jaksamista itselleen. Osa kertoi, että he olivat jaksaneet lähteä käymään kaupassa kävelyllä, mitä ei ollut aiemmin jaksanut tehdä. Osa ryhmäläisistä koki mielen virkistyneen. POMS -testien tulosten perusteella vastaajien tarmokkuus nousi ryhmätoiminnan aikana. Puolestaan viha, ärtyneisyys, jännittyneisyys, masennus ja epävarmuus vähenivät ryhmätoiminnan aikana. Ryhmäläiset toivat esille useita ideoita siitä, miten ryhmätoimintamallia olisi hyvä kehittää jatkossa. He toivoivat, että ryhmä olisi toteutunut useamman kerran ja osa toivoi enemmän liikunnallisuutta ryhmään. Ryhmäläiset kokivat tärkeäksi, että toiminnat toteutuisivat edelleen lähellä asutusta ja hyvien kulkuyhteyksien päässä.

JOHTOPÄÄTÖKSET: Luovasti luonnossa - kulttuuripainotteinen luontoliikuntaryhmällä oli positiivinen vaikutus mielenhyvinvointiin. Ryhmästä hyötyivät erityisesti he, jotka liikkuvat terveyden kannalta liian vähän, liikunnallisesti aktiivisemmat olisivat toivoneet vielä enemmän liikunnallisuutta ryhmään. Kulttuurin ja luontoliikunnan yhdistäminen voivat siis olla keino saada vähän liikkuvia liikkumaan. POMS-testi osoittautui hyväksi ja konkreettiseksi tavaksi tuoda esille mielen hyvinvoinnin vaikutuksia sekä tutkijoiden että asiakkaiden näkökulmasta. Tutkimuksen on tarkoitus valmistua vuoden loppuun 2024 mennessä, jolloin myös johtopäätökset täsmentyvät.