



# Terapiaa seikkailen

## Seikkailuterapian hyödyntäminen toimintaterapiassa

Anna Aijasaho

Opinnäytetyö, AMK

Toukokuu 2025

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma (AMK)

**Aijasaho, Anna**

## **Terapiaa seikkaillen - Seikkailuterapian hyödyntäminen toimintaterapiassa**

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toukokuu 2025, 46 sivua.

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

### **Tiivistelmä**

Seikkailuterapia on kuntoutuksen muoto, jossa useimmiten luontoympäristössä toteutettavia seikkailullisia menetelmiä hyödynnetään kokemuksellisen oppimisen välineenä. Seikkailuterapiaa voidaan toteuttaa monenlaisille kuntoutuksellisille tavoitteille, yksilöille ja ryhmille sekä eri ikäisille asiakkaille. Toimintoina käytetään erilaisia luontoliikuntalajeja kuten melontaa, kiipeilyä ja retkeilyä sekä erilaisia toiminnallisia ongelmanratkaisutehtäviä. Seikkailuterapiaa hyödynnetään kuntoutuksessa esimerkiksi osana psykoterapiaa, toimintaterapiaa ja fysioterapiaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää suomalaisten toimintaterapeuttien näkemyksiä seikkailuterapian hyödyntämisestä osana toimintaterapiaa. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena kyselytutkimuksena, jossa aineistoa kerättiin sähköisen kyselyn avulla. Kyselyyn vastasi tammi-helmikuun 2025 aikana yhteensä yhdeksän seikkailuterapiaa työssään hyödyntävää toimintaterapeuttia. Vastaukset antoivat monipuolisen kuvan ilmiöstä, sillä vastaajat työskentelivät toimintaterapeutteina niin erikoissairaanhoidossa, perusterveydenhuollossa, Kelan vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen toteuttajina kuin erilaisissa hankkeissa.

Kyselyn tulosten perusteella seikkailuterapia koettiin luontevana ja toimivana osana toimintaterapiaa. Sen koettiin tukevan asiakkaan toiminnallista identiteettiä, minäpystyvyyden ja itsetunnon kasvua, tunnesäätelyn ja vuorovaikutustaitojen vahvistamista, itsetuntemuksen lisääntymistä sekä kehoihteyden ja kehotietoisuuden vahvistamista. Suurimmiksi haasteiksi nousivat ajankäytölliset ja taloudelliset resurssit sekä seikkailuterapian tunnustamattomuus vaikuttavana kuntoutusmuotona.

Johtopäätöksenä voitiin todeta seikkailuterapian soveltuvan hyvin osaksi toimintaterapiaa. Toimintaterapeuttien ydinosaaminen, toiminnan analyysi sekä ympäristön ja toiminnan muokkaaminen asiakkaan tavoitteita ja toimintakykyä tukevaksi, mahdollistaa seikkailullisten menetelmien hyödyntämisen. Jatkokoulutusten avulla toimintaterapeuteilla on mahdollisuus hankkia lisää osaamista seikkailuterapian toteuttamiseen. Jatkotutkimusta seikkailuterapian aseman vahvistamiseksi vaikuttavana kuntoutusmuotona tarvitaan.

### **Avainsanat (asiasanat)**

toimintaterapia, seikkailuterapia, terapia, seikkailu, seikkailukasvatus, elämyspedagogiikka, interventio, laadullinen kyselytutkimus

### **Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)**

-

**Aijasaho, Anna**

**Adventure as therapy - Using adventure therapy in occupational therapy**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, May 2025, 46 pages.

Degree program in Occupational therapy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

**Abstract**

Adventure therapy is a form of rehabilitation that uses adventurous methods, usually in a natural environment, as a tool for experiential learning. Adventure therapy can be implemented for a wide range of rehabilitation goals, for individuals and groups, and for clients of different ages. Adventure therapy is used in rehabilitation as part of psychotherapy, occupational therapy and physiotherapy, for example. In occupational and adventure therapy, activities are used as a therapeutic tool for change. Activities include a variety of outdoor activities such as canoeing, climbing and camping, as well as a range of functional problem-solving activities.

The purpose of the thesis was to investigate the views of Finnish occupational therapists on the use of adventure therapy as part of occupational therapy. The thesis was carried out as a qualitative survey, where the data was collected through an electronic questionnaire. During January-February 2025, nine occupational therapists using adventure therapy in their work responded to the questionnaire. The responses gave a diverse picture of the phenomenon, as the respondents worked as occupational therapists in specialized health care, primary health care, Kela's demanding medical rehabilitation services and in various projects.

Based on the results of the survey, adventure therapy was perceived as a natural and effective part of occupational therapy. It was perceived to support the client's growth in self-resilience and self-esteem, strengthening emotional regulation and interaction skills, increasing self-awareness, and strengthening body connection and body awareness. Financial and time resources and the lack of recognition of adventure therapy as an effective form of rehabilitation were identified as major challenges.

The conclusion was that adventure therapy is well suited as part of occupational therapy. The core competence of occupational therapists, activity analysis and modifying the environment and activities to support the client's goals and ability to function, enables the use of adventure methods. Through further training, occupational therapists can have the opportunity to acquire further skills in the delivery of adventure therapy. Further research is needed to strengthen the role of adventure therapy as an effective form of rehabilitation.

**Keywords/tags (subjects)**

occupational therapy, adventure therapy, therapy, adventure, adventure education, experiential learning, intervention, qualitative survey

**Miscellaneous (Confidential information)**

-

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Seikkailu terapiana ja kuntoutusmuotona</b> .....	<b>6</b>
2.1	Seikkailun määritelmä .....	6
2.2	Seikkailukasvatus, elämyspedagogiikka vai seikkailupedagogiikka .....	7
2.3	Seikkailuterapia .....	8
2.4	Seikkailuterapian historia .....	10
2.5	Seikkailuterapia ja toimintaterapia .....	11
2.6	Luontoympäristö osana seikkailuterapiaa .....	13
<b>3</b>	<b>Seikkailuterapian menetelmistä</b> .....	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys</b> .....	<b>16</b>
<b>5</b>	<b>Työn toteutus</b> .....	<b>16</b>
5.1	Laadullinen kyselytutkimus .....	16
5.2	Aineistonkeruu .....	17
5.3	Aineiston analyysi .....	18
<b>6</b>	<b>Tutkimustulokset</b> .....	<b>21</b>
6.1	Seikkailuterapian hyödyntäminen .....	21
6.2	Seikkailuterapian asiakasryhmät .....	22
6.3	Seikkailuterapian hyödyt ja haasteet .....	24
6.4	Seikkailuterapian soveltuvuus osaksi toimintaterapiaa .....	26
<b>7</b>	<b>Pohdinta</b> .....	<b>28</b>
7.1	Tulosten tarkastelu .....	28
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	33
7.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimuksen aiheet .....	35
	<b>Lähteet</b> .....	<b>37</b>
	<b>Liitteet</b> .....	<b>42</b>
	Liite 1. Kyselyn kysymykset .....	42
	Liite 2. Saatekirje kyselylle .....	43
	Liite 3. Tietosuojaseloste .....	44
	<b>Kuviot</b>	
	Kuvio 1. Asiakasryhmät .....	24
	Kuvio 2. Seikkailuterapian hyödyt ja haasteet .....	26
	Kuvio 3: Seikkailuterapian hyödyntäminen toimintaterapiassa .....	28

**Taulukot**

Taulukko 1: Teemojen muodostuminen .....	20
------------------------------------------	----

# 1 Johdanto

Luontolähtöiset, hyvinvointia tukevat menetelmät ovat olleet viime vuosina vahvassa nousussa, sillä luonnon tutkitut hyvinvointia tukevat vaikutukset tiedostetaan nykyisin entistä laajemmin (Tyrväinen, Halonen, Pasanen, Ojala, Täubel, Leskelä, Pennanen, Manninen, Sinkkonen, Haahtela, Haveri, Grotenfelt-Enegren, Lankia & Neuvonen. 2024, 54). Luontolähtöisten menetelmien hyödyntämiseen on havahduttu nyt uudelleen ja varhaisina vuosikymmeninä ne olivatkin osana sosi-aali- ja terveystalveta (Yli-Viikari & Ylilauri 2022, 1–2). Sitran vuonna 2024 julkaistu suomalaistutkimus toteaa luonnon hyödyntämisen voivan tuoda jopa satojen miljoonien hyödyn masennuksen ja 2-tyyppin diabeteksen torjunnassa sekä astman hoidossa (Tyrväinen ym. 2024, 54–55). Myös sosi-aali- ja terveystalveta ammattilaisille suunnatussa kyselyssä vastaajat olivat yksimielisiä luontolähtöisten menetelmien laajemman käytön tarpeellisuudesta (Yli-Viikari n.d.).

Myös seikkailuterapia toteutuu usein luontoympäristössä ja luonto onkin vaikuttava osa seikkailuterapiaa. Seikkailuterapia hyödyntää seikkailullisia menetelmiä ja kokemuksellista oppimista. Se osallistaa asiakkaan muutosprosessiin kehollisesti tunteen, ajattelun ja käyttäytymisen alueella. Erilaisia seikkailullisia toimintoja muokataan asiakkaan toimintakyky ja tavoitteet huomioiden. (Gass 2025, 4; Gass, Gillis & Russell 2020, 1.) Luonnossa osallistujat kokevat terapeutin tutkitusti helpommin lähestyttäväksi, sillä luonnossa hierarkiat menettävät merkitystään. Luonnon aistiärsykkeet ovat jatkuvia, muuttuvia ja pehmeästi virtaavia. Luontoympäristö auttaa pääsemään lukkiutuneessa keskustelussa eteenpäin ja usein keskustelu luonnossa on laadullisesti toisenlaista kuin kliinisessä ympäristössä. (Gass 2025, 4; Mitä on seikkailuterapia? 2024; Riihimäki 2020, 287.)

Seikkailu on henkilökohtainen kokemus, ja meille jokaiselle erilainen riippuen siitä, millaisia henkilökohtaiset haasteemme ovat. Oman olemisen ja toimimisen sekä rajojen ja epävarmuuksien tutkiminen seikkailun äärellä ovat olennainen osa seikkailuterapiaa. Haasteellinen toiminto tarjoaa osallistujalle toimijuuden kokemuksen, mitä tavoitellaan kaikessa kuntoutuksessa. Seikkailuterapia voi parhaimmillaan olla hyvin vaikuttavaa ja koskettavaa, sillä yhtä kokonaisvaltaisen ja monipuolisen kokemuksen äärelle on vaikeaa päästä muiden menetelmien avulla. (Mitä on seikkailuterapia? 2024.)

Tämä opinnäytetyö käsittelee seikkailuterapian hyödyntämistä osana toimintaterapiaa. Seikkailuterapia on Suomessa terminä melko uusi, eikä se ole ilmiönä erityisen tunnettu. Seikkailun hyödyntämistä kuntoutusmenetelmänä on tutkittu Suomessa jonkin verran (Linnossuo 2007, 202) ja seikkailua käytetäänkin sosiaalihuollon ja terveydenhuollon toiminnassa sekä erilaisissa hankkeissa (Isät ja pojat puussa -seikkailutoiminta 2025; Luontopolkua eteenpäin -työpajalta onnistumisia, oivalluksia, voimavaroja ja vahvuuksia elämään 2025; Seikkailumenetelmät 2025). Erityisryhmille suunnatusta seikkailutoiminnasta osana sosiaalihuollon, järjestöjen ja opetustoimen toimintaa on saatu positiivisia tuloksia (Linnossuo 2007, 206–212). Oulun yliopistollisen sairaalan lastenpsykiatrisella osastolla seikkailutoimintaa on käytetty jo vuodesta 1999 lähtien (Lindholm & Väisänen 2010, 193–194.) Parhaillaan käynnissä oleva sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama Isät ja pojat puussa -hanke neuropsykiatrisen oirekuvan omaaville pojille pyrkii tukemaan isän ja pojan välistä suhdetta ja nuoren osallisuutta seikkailutoiminnan avulla (Isät ja pojat puussa -seikkailutoiminta 2025). Luontopolkua eteenpäin -työpaja on seikkailutoimintaa hyödyntävä Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:n rahoittama työpaja, joka on tarkoitettu nuorille aikuisille, jotka kaipaavat mielenterveyttä, voimavaroja ja kokonaisvaltaista hyvinvointia vahvistavaa toimintaa (Luontopolkua eteenpäin -työpajalta onnistumisia, oivalluksia, voimavaroja ja vahvuuksia elämään 2025). Myös toimintaterapiassa seikkailuterapiaa hyödynnetään osana kuntoutusta (Seikkailuterapia 2021), mutta aiempaa suomalaista tutkimusta aiheesta ei näytä löytyvän.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on laajentaa tietämystä seikkailuterapiasta kuntoutuksen muotona ja menetelmänä, jota voidaan hyödyntää myös toimintaterapiassa. Tarkoituksena on tuoda esiin seikkailuterapian eri menetelmiä, joita toimintaterapeutit voisivat osaamisensa puitteissa hyödyntää tai hankkia niihin tarvittavaa lisäkoulutusta. Työn tavoitteena on selvittää, millaisia näkemyksiä suomalaisilla toimintaterapeuteilla on seikkailuterapian hyödyntämisestä osana toimintaterapiaa. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena kyselytutkimuksena, johon etsittiin mukaan suomalaisia toimintaterapeutteja, jotka hyödynsivät tai olivat hyödyntäneet seikkailuterapiaa toimintaterapeutin työssään. Aineiston kerääminen toteutettiin sähköisellä kyselyllä, minkä avulla kartoitettiin vastaajien näkemyksiä seikkailuterapian hyödyntämisestä.

## 2 Seikkailu terapiana ja kuntoutusmuotona

### 2.1 Seikkailun määritelmä

Seikkailun määrittelemisen on vaikeaa, sillä sen ajatellaan olevan suhteessa kokijaan. Seikkailun kokemus on hyvin subjektiivinen ja jokaiselle erilainen. Usein seikkailun kuvaillaan olevan jotain tavallisesta ja arkisesta poikkeavaa, mikä koettelee ja ylittää yksilön hallinnan rajoja turvallisesti. (Karppinen & Latomaa 2015, 70; Mitä on seikkailukasvatus? 2024.)

Suomalainen sanakirja antaa sanalle seikkailu määritelmäksi ” jännittävä ja usein vaarallinen tapahtuma tai kokemus”. Seikkailun kokemuksen kirjo on laaja, ja se voi olla mitä vain hiljaisuuden ja mietiskelyn tai korkeamman riskin lajien ja extreme-seikkailujen väliltä. Seikkailu voi olla joko mielen sisäisiä tapahtumia ilman ulkoapäin tuotettua jännitystä ja toimintaa tai tavoitteellisia, järjestettyjä toimintoja. (Karppinen & Latomaa 2007, 13; Mitä on seikkailukasvatus? 2024.)

Normaalisti toimimme turvan-, jouston- tai vaaran alueella. Turvan alueella koemme olevamme turvassa, rauhallisia ja rentoutuneita. Jouston alue laittaa meidät ristiriitatilanteeseen, jossa koko aistijärjestelmä virittyy, luovumme puolustusmekanismeista ja olo tuntuu hieman epämukavalle. Vaara-alue virittää elimistön stressitilaan, jossa uuden oppiminen on korkean adrenaliinin ja stressin määrän vuoksi mahdotonta. Kokemuksen mukaan ihminen oppii parhaiten ristiriitatilanteessa eli jouston alueella. Koska tuolla alueella oleminen tuntuu meistä epämiellyttävälle ja hankalalle, emme hakeudu sille mielellämme itsenäisesti. Tästä syystä järjestetty mahdollisuus pudottaa omat suojaimekanismit ja virittää aistit epämiellyttävälle jouston alueelle mahdollistaa hyvän tilanteen oppimiselle. On erittäin tärkeää huomioida, että jouston alueelle vievät tilanteet ovat jokaiselle erilaiset. (Södervall-Väyrynen & Väyrynen 2017.)

Ihmiselle on luontaista uteliaisuus ja halu ymmärtää itseään ja ympäristöä erilaisten kokemusten kautta. Tarve olla aktiivinen on geeneissämme. Vaaran tunne ja epävarmuus lopputuloksesta tarjoavat ihmisaivoille mieleisiä hormoniryöppyjä, jotka kuuluvat seikkailuun. Positiivisia tunteita ja hallinnan tunnetta tarjoavilla kokemuksilla on vaikutus ihmisen toiminnalliseen suoriutumiseen. Seikkailulle on ominaista toimintaan sitouttaminen, motivoiminen ja palkitseminen. Seikkailu yhdistettynä terapeutiseen pohdintaan tarjoaa kokijalleen toimijuuden kokemuksen ja mahdollisuuden toiminnallisen identiteetin muuttamiseen. (Riihimäki 2020, 288–289.)

## 2.2 Seikkailukasvatus, elämyspedagogiikka vai seikkailupedagogiikka

Usein termejä seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka käytetään rinnakkain, sillä pohjimmiltaan molemmissa on kyse samasta asiasta (Lindholm & Väisänen 2010, 195). Pyrkimyksenä seikkailu- ja elämyspedagogisessa toiminnassa on etsiä omaa identiteettiä, vahvistaa luottamusta omiin kykyihin sekä valmiuksia tunteiden havainnointiin ja hyväksymiseen (Louhela 2010, 151). Tavoitteellisenä menetelmänä seikkailutoiminta perustuu vuorovaikutukseen, ihmissuhteisiin, aisti- ja tunne-elämyksiin, ympäröivään todellisuuteen, luontoon ja ulkoilmaan. Ennalta määrittelemättömät tekijät muodostavat elämyksiä ja rikastuttavia muistoja kokijan mieleen, kehoon ja ymmärrykseen. (Karppinen & Latomaa 2015, 304.)

Seikkailukasvatus on seikkailullisia menetelmiä ja toimintatapoja hyödyntävä lähestymistapa oppimisen, kasvun ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Toteuttajana voi olla terapeutti, opettaja, kasvattaja tai ohjaaja. Seikkailukasvatusta käytetään esimerkiksi kouluissa ja oppilaitoksissa, varhaiskasvatuksessa sekä nuorisotyössä. Seikkailukasvatuksen tulee olla haastavuudesta ja yllätyksellisyydestään huolimatta perusteltua ja suunniteltua, jotta kokemuksellista oppimista ohjaa tietoinen ja harkittu prosessi. (Karppinen, Marttila & Saaranen-Kauppinen 2020, 18.)

Suomalaiseen eräperinteeseen tukeutuva elämyspedagogiikka on kokemuksellista, elämyksellistä ja kokonaisvaltaista pedagogiikkaa. Toiminnan keskiössä ovat kunnioittava kohtaaminen, positiiviset kokemukset, erilaiset roolit ja ryhmässä toimiminen. Elämyspedagogiikka vahvistaa osallistujan uskoa omiin kykyihin, mikä pyritään siirtämään arkeen ohjatun reflektion avulla. (Marttila 2020, 162.) Elämyspedagogiikassa oleellista on osallistujan vastuuttaminen itsestään ja omista teoistaan sekä näiden heijastuminen osallistujan ajatusmaailmaan ja sitä kautta ryhmän toimintaan. (Kivelä 2020, 119.)

Karppinen ja Latomaa (2015) ovat päätyneet käyttämään tutkimuksessaan termiä seikkailupedagogiikka, jonka he ajattelevat kuvaava ilmiötä laajemmin viitaten seikkailupedagogiikkaan kasvatustieteen osa-alueena, seikkailutapahtuman ohjaamiseen liittyvänä toimintana tai menetelmänä. Seikkailupedagogiikka pitää sisällään viralliseen koulutukseen liittyvän seikkailukasvatuksen, kuten varhaiskasvatus, peruskoulu, seikkailukasvatusta antava oppilaitos tai korkeakoulu sekä ei virallisen seikkailukasvatuksen, mitä ovat esimerkiksi nuorisotyön ja sosiaalitoimen alaiset toiminnat sekä seikkailuterapian. (Karppinen & Latomaa 2015, 300.)

## 2.3 Seikkailuterapia

Seikkailuterapia on useimmiten luonnossa toteutettavaa, mielenterveysammattilaisten ohjaamaa seikkailumenetelmien tavoitteellista käyttöä, mikä osallistaa asiakkaan tunteen, ajattelun ja käyttäytymisen alueella kehollisesti (Gass, Gillis & Russell 2020, 1). Seikkailuterapia, seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka termejä käytetään osin päällekkäin. Eri termit viittaavat toimintojen erilaisiin painotuksiin, joko kasvatukselliseen, pedagogiseen tai terapeuttiseen toimintaan. (Lindholm & Väisänen 2010, 195.)

Seikkailuterapiassa asiakasta ohjataan tutkimaan oma käyttäytymistään ja sen vaikutusta toimintaan. Terapeutin rooli on olla mahdollistamassa muutosprosessia, eikä niinkään sen keskeisenä toteuttajana. (Gass 2025, 3.) Seikkailuterapia perustuu kokemukselliseen oppimiseen, jossa osallistujat ovat aktiivisia toimijoita. Se edellyttää ongelmanratkaisua, uteliaisuutta ja pohdintaa.

Seikkailuterapian tarkoituksena on saada aikaan muutoksia asiakkaan motivaatiossa, luottamuksessa, yhteistyökyvyssä, itseluottamuksessa ja riskin ottamisessa. Kokemuksellista oppimista ja positiivista muutosta tapahtuu, kun osallistuja joutuu mukavuusalueensa ulkopuolella epätasapainotilaan, mikä hänen on ratkaistava tasapainoisen tilan saavuttamiseksi. Osallistujan on löydettävä uusia tapoja käyttäytyä ja reagoida tässä epätasapainotilassa, mikä johtaa muutokseen ja edelleen kasvuun ja oppimiseen. Seikkailuterapian toimintoja käytetäänkin muuttamaan asiakkaan rajoittavia uskomuksia ja toimintamalleja. (Baştemur 2019, 181; Levack 2003, 24–27.)

Seikkailuterapia tarjoaa asiakkaalle mahdollisuuden oppia ja tunnistaa uusia näkökulmia. Seikkailuterapian tarkoitus ei ole korvata tavanomaisia terapiamalleja, vaan tarjota terapeuteille uusia työkaluja ja mahdollisuuksia terapian toteuttamiseen. Seikkailuterapiaa voidaan toteuttaa monenlaisille kuntoutuksellisille tavoitteille sekä eri ikäisille asiakkaille. Asiakkaana voi olla yksilö, pariskunta, perhe tai ryhmä. Tärkeintä on seikkailun sovittaminen asiakkaan kykyihin ja tarpeisiin sopivaksi. (Gass 2025, 2, 5–6.)

Seikkailuterapiassa on oleellista saada asiakas tekemään jotain uutta, mitä hän ei yleensä tee, eivätkä toiminnot välttämättä ole oleellisia asiakkaan jokapäiväisessä elämässä (Levack 2003, 25–27). Uusi-seelantilaisessa tutkimuksessa todettiin mielenterveyskuntoutujien seikkailuterapian eroavan tavallisesta toimintaterapiasta siinä, että tavallisessa toimintaterapiassa toiminnot pyrittiin valitsemaan yhdessä asiakkaan kanssa niin, että asiakas pysyi lähellä omaa turvan aluettaan.

Sen sijaan seikkailuterapiassa käytetyt menetelmät kuten kiipeily, melonta ja luolaseikkailut eivät useinkaan ole asiakkaan valitsemia, vaan hänelle uusia ja haasteellisia. Seikkailuterapia viekin asiakkaan tarkoituksellisesti pois hänen mukavuusalueeltansa. (Boarini, Romeo, Banchelli, Grippa, Forni, la Forgia, Sangiorgi 2024, 2; Jeffery & Wilson 2017, 34.)

Seikkailu ei yksin johda toiminnallisiin muutoksiin, vaan tärkeässä roolissa on terapeutin ohjaama keskustelu asiakkaan kanssa ja asiakkaan itsereflektio. Reflektiota pidetään oleellisena osana seikkailuterapiaa, sillä ilman sitä seikkailu jää vain yksittäiseksi kokemukseksi, eivätkä muutokset integroidu osaksi asiakkaan arkea. (Gass 2025, 38.) Reflektiota voidaan pitää oleellisena osana kaikenlaista kokemuksellista oppimista, sillä toiminnalla tähdätään ihmisenä kasvamiseen. Reflektiolla pyritään tietoisuuden lisääntymiseen omista ajatuksista, tunteista ja toimintatavoista, jotta omien arvojen mukaisten valintojen tekeminen helpottuisi. (Pietilä 2020, 188.)

Baştemur ja Tamam (2019) pohtivat tutkimuksessaan, mihin teoriaan seikkailuterapia pohjautuu. Osa tutkijoista esittää seikkailuterapian erillisenä terapiana, toiset kokevat, että se voidaan sovitaa erilaisiin teoreettisiin malleihin. Joidenkin tutkijoiden mukaan seikkailuterapia yhdistää kokemuksellisen oppimisen, sosiaalisen oppimisen teorian ja itsetehokkuusteorian. Seikkailuterapiassa ajatellaan, että terapeutti voi soveltaa seikkailuterapiaan eri teorioita ja terapiasuuntauksia. Sitä voidaan toteuttaa psykodynaamisen lähestymistavan lisäksi esimerkiksi kognitiivisen käyttäytymisterapian, humanistisen lähestymistavan tai systeemisen lähestymistavan avulla. Seikkailuterapiaan voidaan yhdistää myös muita menetelmiä. (Baştemur & Tamam 2019, 187).

Seikkailuterapiaa voi hyödyntää kuntoutuksessa monenlaisilla koulutustaustoilla. Toteuttajana voi olla esimerkiksi psykoterapeutti, toimintaterapeutti, fysioterapeutti tai sosiaalityöntekijä. Toteuttajalla tulisi olla osaamista terapeutteisesta viitekehuksesta, sekä riittävät taidot valitun aktiviteetin turvalliseen toteuttamiseen, terapiaprosessin suunnitteluun ja pitkäjänteisen muutoksen tavoitteluun. (Baştemur & Tamam 2019, 186; Mitä on seikkailuterapia? 2014; Riihimäki 2020, 286; Tucker & Norton 2013, 334.)

Suomessa seikkailuterapeutiksi ei voi opiskella, mutta maailmalla toteutetaan erilaisia seikkailuterapeuttikoulutuksia. Seikkailuterapeutiksi itsensä kutsuminen on jokaisen ammattilaisen oman

harkinnan varassa. (Riihimäki 2020, 287.) Elämyspedagogiikan kursseja ammattilaisille tarjoaa esimerkiksi Outward Bound Finland (Ammattilaisille n.d.). Seikkailukasvatuksen avoimen ammattikorkeakoulun kursseja tarjoaa Humanistinen ammattikorkeakoulu, jossa on mahdollista opiskella myös Seikkailukasvatuksen yhteisöpedagogi AMK tutkinto englanniksi. Tämä on ensimmäinen ja tällä hetkellä ainoa seikkailukasvatuksen korkeakoulututkinto Suomessa. Humanistisen ammattikorkeakoulun tavoitteena onkin olla Euroopan tunnetuin seikkailukasvatuksen kouluttaja ja kehittäjä vuoteen 2030 mennessä. (Kansainvälistä huippuosaamista 2025.) Pätevyyttä seikkailullisten menetelmien, kuten melonnan tai kiipeilyn ohjaamiseen, voi hakea erilaisilta lajeihin liittyviltä kursseilta.

## 2.4 Seikkailuterapian historia

Whiten (2020) mukaan seikkailuterapian historia voidaan jäljittää 1800-luvulle, jolloin Yhdysvalloissa aloitettiin nuorten kesäleirien toteuttaminen. Ensimmäinen järjestetty kesäleiri sai alkunsa New Englannin sisäoppilaitoksessa kesällä 1861. Leirien tarkoituksena oli luoda nuorille fyysiseen ja henkiseen kasvuun keskittyviä yhteisöjä, ja niitä kehitettiin vastalääkkeeksi teollistuvassa yhteiskunnassa havaittuun nuorten fyysiseen ja moraaliseen rappeutumiseen. Vasta 1920-luvulla Yhdysvalloissa järjestettiin ensimmäiset psyykkisesti haasteellisille nuorille suunnatut terapeuttiset leirit. (White 2020, 23.)

Seikkailuterapian historiaan liittyy oleellisesti myös seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan historia, joista seikkailuterapiankin voidaan katsoa kehittyneen. Seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan kehittäjänä pidetään saksalaista kasvatustieteilijää Kurt Hahnia (1886–1974). Hahn kritisoi älyllisyyttä korostavaa ja fyysisesti passivoivaa koulujärjestelmää ja koki ettei yhteiskunnallinen tila tue nuorten positiivista kasvua. Epätavallisissa olosuhteissa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa oppiminen henkisten ja fyysisten taitojen kehittämiseksi, olivat Hahnin pedagogiikan keskeisiä tavoitteita. Vuonna 1940-luvulla Hahn perusti Walesiin merikoulun, josta kehittyi ensimmäinen Outward Bound-koulu ja Outward Bound liike sai alkunsa. (Karppinen 2005, 31–34.)

Myös Wilson (2020) kertoo Hahnin ja Outward Bound liikkeen vaikutuksesta seikkailuterapian syntyyn. Outward Bound oli ensimmäinen seikkailullinen ohjelma, jonka tarkoituksena oli tukea nuorten itsetuntoa ja itsesäätelytaitoja seikkailukokemusten kautta. Ensimmäinen dokumentoitu Outward Boundin seikkailuterapian ohjelma psyykkisesti sairaille nuorille toteutui 1975 New

Hampshiresissä. Sen tarkoituksena oli integroida kokemuksellista oppimista perinteiseen käsitykseen potilaan kuntoutuksesta. Ohjelmaan kuului melontaa, hiihtoa ja kiipeilyä ja se oli ensimmäinen dokumentoitu seikkailuterapian menetelmiä hyödyntävä ohjelma sairaala- ja avohoidossa. (Wilson 2020, 31–36.) Nykypäivänä Outward Bound ohjelma on levinnyt jo yli 34 maahan ympäri maailmaa (Our History 2024).

Suomen seikkailukasvatuksen juuret juontavat yli tuhat vuotta vanhaan erä- ja vaellusperinteesseen. Seikkailukasvatuksen alkujuuret löytyvät 1980-luvulta, jolloin ensimmäinen seikkailukasvatusseminaari järjestettiin Heinolassa. 1990-luvun aikana tavoitteellinen seikkailutoiminta oli innostunutta ja vireää. Tuolloin kolme seikkailukasvatusjärjestöä, edelleen toiminnassa olevat Outward Bound Finland, KOTA ry ja Peräpohjolan Opiston seikkailukoulutus perustettiin ja satoja vuosia vanha ulkoilmatoiminta muuttui seikkailukasvatukseksi. (Karppinen & Latomaa 2015, 16–17, 289.) Vuonna 2017 perustettiin seikkailuterapiaverkosto, jonka tavoitteena on edistää seikkailuterapian yhteiskunnallista asemaa ja kerätä aihepiiristä kiinnostuneita kokoon keskustelemaan, oppimaan ja verkostoitumaan (Riihimäki 2020, 285; Yhteistyötä ja ammatillista kehitystä 2024). Joka vuosi toteutettava kansainvälisen seikkailuterapian konferenssi, International Adventure Therapy Conference, kokoaa yhteen seikkailuterapian käyttäviä ammattilaisia ympäri maailman. Suomesta konferenssissa on kaksi edustajaa. (Mitä on seikkailuterapia? 2024.)

Ensimmäinen suomalaistutkimus seikkailun terapeuttisesta vaikutuksesta toteutettiin vuosina 1992–1994. Tuolloin Turun yliopistollisen sairaalan lastenpsykiatrian osastolla toteutettiin seikkailullinen kuntoutusohjelma käytöshäiriöisille lapsille ja heidän perheilleen. Ohjelma sisälsi muun muassa retkipäiviä, leirejä, toimintaryhmiä ja teemapäiviä. Tutkimuksessa todettiin, että seikkailullisen ohjelman avulla pystyttiin vaikuttamaan käytöshäiriöiden vähenemiseen sekä lasten minäkuvan positiiviseen muutokseen. (Linnossuo 2007, 209.)

## **2.5 Seikkailuterapia ja toimintaterapia**

Toimintaterapia on asiakaslähtöinen terveydenhuollonala, jonka tarkoituksena on edistää terveyttä ja hyvinvointia toiminnan avulla. Toimintaterapian ensisijaisena tavoitteena on mahdollistaa asiakkaan osallistuminen tälle merkityksellisiin arjen toimintoihin. Toimintaterapeutit työskentelevät asiakkaiden ja yhteisöjen kanssa parantaakseen heidän kykyään osallistua haluamiinsa,

tarvitsemiinsa tai heiltä odotettuihin toimintoihin. Toimintaa tai ympäristöä voidaan myös muuttaa siten, että se tukee paremmin toimintaan osallistumista. (About Occupational Therapy 2024.)

Sekä toimintaterapissa että seikkailuterapiassa toimintaa hyödynnetään terapeuttisessa tarkoituksessa, jolla on vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin. Toimintaterapia keskittyy kuitenkin seikkailuterapiaa laajemmin yksilön fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, toiminnalliseen identiteettiin ja toimintaan sitoutumiseen. (Jeffery 2020, 114; Jeffery & Wilson 2017, 35.)

Toimintaterapiassa keskitytään yleensä jokapäiväisiin toimintoihin asiakkaalle tutussa ympäristössä ja työskennellään asiakkaan arjen kannalta oleellisten toimintojen parissa, kun taas seikkailuterapia vie asiakkaan uuteen ympäristöön ja uuden toiminnan äärelle. Toimintaterapeutit voivat hyödyntää seikkailuterapian menetelmiä osana toimintaterapiaa. Toimintaterapeuteilla on käytännönläheinen lähestymistapa ongelmien ratkaisuun ja taitojen kehittämiseen. He voivat hyödyntää seikkailuterapian kokemuksia asiakkaan sellaisten taitojen harjoitteluun ja opettelemiseen, joita hän tarvitsee jokapäiväisessä elämässä. (Burke, Hui, Burke & Lane 2024, 462; Jeffery 2020, 114.)

Seikkailuterapiassa terapeutin rooli on olla mahdollistamassa haluttua muutosta (Gass 2024, 3). Toimintaterapeutin osaamisen ydintä on aktiivisuuden ja toiminnan analyysi, mitkä auttavat mahdollistamaan oppimista ja parantamaan asiakkaan toimintavalmiuksia. Tämä on hyödyksi seikkailuterapiassa, jossa aktiviteetteja valitaan ja muokataan tarkoituksenmukaisesti vastaamaan ryhmän ja yksilön tarpeita sekä haluttuja tuloksia. (Jeffery & Wilson 2017, 37.)

Tavallisesti toimintaterapia toteutuu asiakkaan omassa ympäristössä, kun taas seikkailuterapia vie asiakkaan hänelle uuteen ympäristöön niin fyysisesti kuin sosiaalisestikin. Seikkailuterapia toteutetaan usein ryhmässä ja ryhmän koetaan olevan olennainen osa prosessia. Osallistuminen haastavaan toimintaan uudessa ympäristössä tuntemattomassa ryhmässä on sekä stressitekijä, että mahdollisuus kasvuun. Uusi, neutraali ympäristö antaa yksilölle tilaisuuden kokeilla uusia käyttäytymismalleja haastavissa tilanteissa. (Jeffery & Wilson 2017, 34.)

Toimintaterapia ja seikkailuterapia pyrkivät tukemaan ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Toimintaterapeuttien ammattieettisissä ohjeissa todetaan terveyden olevan ihmisoikeus, jota toimintaterapeuteilla on velvollisuus tukea tavalla, joka ei vaaranna nykyisten tai tulevien sukupolvien terveyttä. Toimintaterapeuttien osaaminen toimintaan motivoitumisesta ja toiminnallisesta suoriutumisesta mahdollistaa asiakkaan tukemisen tälle mielekkäisiin, hyvinvointia tukeviin toimintoihin, jotka ovat myös tulevien sukupolvien kannalta kestäviä. Myös eriarvoisuuden vähentäminen kuuluu niin toimintaterapeuttien kuin seikkailuterapeuttienkin ammattietiikkaan. Toimintaterapeutit ja seikkailuterapeutit ovat sitoutuneet kunnioittamaan moninaisuutta ja kohtelemaan kaikkia ihmisiä tasa-arvoisesti. Sekä toimintaterapeutit että seikkailuterapeutit tukevat näin toiminnallaan YK:n kestävän kehityksen Agenda 2030 tavoiteohjelmaa ja ovat osaltaan tukemassa kestävästä kehityksestä. (Gass 2025, 122-124; Guiding Principles for Ethical Occupational Therapy 2024, 4–6; Kestävä kehitys n.d.; Sustainability Matters: Guiding Principles for Sustainability in Occupational Therapy Practice, Education and Scholarship 2018, 3, 18.)

## 2.6 Luontoympäristö osana seikkailuterapiaa

Kun luontoympäristöstä saatavia myönteisiä vaikutuksia voidaan mitata ja ne ovat negatiivisia suuremmat, voidaan puhua luontoympäristön terveyshyödyistä (Tyrväinen ym. 2024, 9). Luontoympäristön terveyshyötyjä on tutkittu monipuolisesti eri menetelmin Pohjoismaissa jo 20 vuotta ja tutkimusnäyttö luonnon positiivisista hyvinvointivaikutuksista on viime vuosina vahvistunut. Selkeää näyttöä on saatu erityisesti mielenterveyden tukemiseen, stressin vähenemiseen ja mielialan paranemiseen liittyen. (Tyrväinen ym. 2024, 54.)

Luonnossa oleskelun merkittäviä hyvinvointivaikutuksia ovat mielialan koheneminen ja stressin lievittyminen. Fysiologisia vaikutuksia ovat sykkeen laskeminen, sykevälivaihtelun pidentyminen ja verenpaineen laskeminen. Luonto lisää fyysistä aktiivisuutta ja kutsuu luontaisesti liikkumaan rakennettua ympäristöä enemmän. Liikkuminen koetaan myös vähemmän rasittavana ja liikuntaa kertyy usein enemmän kuin rakennetussa ympäristössä. (Tyrväinen ym. 2024, 10–11.) Luontoympäristössä saadaan usein myönteisempi kokemus itsestä sekä muista, kuin muissa ympäristöissä. Luonnon hyvinvointivaikutukset saavutetaan nopeasti ja ne kestävät pitkään. (Miten luonto vaikuttaa hyvinvointiin?)

Jotkut tutkijat ovat väittäneet, että luonto olisi seikkailuterapian vaikuttavin voima ja että ohjaajan rooli vain täydentäisi luonnon parantavaa voimaa. Viettäessään aikaa luonnossa ihmiset löytävät pohjimmiltaan yhteyden itseensä ja toisiinsa, eivät vain luontoon. Luonnosta irrallaan eläminen vaikuttaa negatiivisella tavalla emotionaaliseen, psyykkiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Luontoa voidaan siis pitää voimakkaana terapeuttisena välineenä, joka parantaa fyysistä terveyttä, vahvistaa minäkäsitystä ja ihmissuhteita tuoden mukanaan helpotuksen ja onnellisuuden tunteita. Sama prosessi toimii seikkailuterapian lisäksi useissa muissa luontolähtöisissä hoitomuodoissa. (Gass ym. 2020, 90–91.)

Luonto terapiaympäristönä on seikkailuterapiassa merkittävä vahvuus. Luonto tarjoaa ympäristön, jossa sosiaaliset normit, ennakkoluulot ja liittoumat eivät tyypillisesti näy. Siellä on helpompi olla oma, aito itsensä. Mahdollinen terapiaan ja muutokseen liittyvä vastustus on luontoympäristössä vähäisempää, sillä uudessa ympäristössä omaa vastustusta ja puolustautumista ei välttämättä osata järjestää. Luonto tarjoaa palauttavan ja elvyttävän ympäristön kuntoutukselle, joka tukee terveyttä, itsetuntoa ja sosiaalisia suhteita. (Gass 2025, 4.)

### **3 Seikkailuterapian menetelmistä**

Seikkailuterapiaa voidaan toteuttaa lyhyenä interventiona tai osana laajempaa kokonaisuutta (Bowen ym. 2016, 50). Toiminnot voivat olla lyhyitä hetkiä tai useiden päivien mittaisia retkiä ja matkoja. Seikkailuterapialla ei tähdätä itse toimintaan liittyvien taitojen, esimerkiksi melontataitojen kehittämiseen, vaan henkilökohtaiseen kasvuun, vuorovaikutustaitojen kehittämiseen, joustavuuden ja itseluottamuksen lisääntymiseen sekä vahvempaan itsetuntoon. (Jeffery 2020, 5.)

Seikkailuterapian menetelmät eivät yleensä ole asiakkaille entuudestaan tuttuja. Ne keskittyvät seikkailullisiin, useimmiten ulkona toteutettaviin menetelmiin. Tällaisia ovat esimerkiksi kalliokiipeily, köysilaskeutuminen, erilaiset köysiradat, lumikenkäily, melonta, koskenlasku, luolaseikkailut, kalastus ja pyöräily. Toimintoina voi olla myös suunnistusta kartan ja kompassin avulla sekä erilaisten perusretkeilytaitojen harjoittelua. Seikkailuterapia voidaan toteuttaa yön yli retkinä, joihin voi sisältyä esimerkiksi vaeltamista, melontaa, hiihtoa ja talvitelttailua. Toiminnot ovat ennalta suunniteltuja, eivätkä asiakkaan valitsemia ja niihin voi sisältyä usein suuriakin haasteita. (Bowen, Neill & Crisp 2016, 50; Jeffery & Wilson 2017, 34; Norton, Tucker, Farnham-Stratton, Borroel & Pelletier 2019, 87; Tucker & Norton 2012, 338.)

Seikkailuterapiaa toteutetaan usein ryhmässä ja ryhmä onkin olennainen osa prosessia (Jeffery & Wilson 2017, 34). Seikkailutoiminnan aktiviteetit haastavat yksilöä ja ryhmää ylittämään rajojaan. Toiminta voi olla esimerkiksi erilaisia luottamusharjoituksia, pelejä, leikkejä, ongelmanratkaisutehtäviä, leiri- ja retkeilytaitoja, köysitoimintaa, melontaa, oppimisprojekteja tai pidempiä retkiä ja vaelluksia, joissa aiemmin mainittujen menetelmien avulla harjoiteltuja yksilö- ja ryhmätaitoja päästään koettelemaan. (Lindholm & Väisänen 2010, 195.)

Myös useamman päivän purjehdusretkiä hyödynnetään seikkailuterapiassa. Purjehdus yhdistää seikkailuterapian ja merellisen luontoympäristön tarjoten mahdollisuuksia henkiseen kasvuun. Purjehduksen aikana toteutetut aktiviteetit auttavat voittamaan henkilökohtaisia haasteita, kehittämään selviytymisstrategioita ja edistävät yhteisöllisyyden tunnetta. Osallistujat oppivat matkan aikana erilaisia purjehdustaitoja, kuten köysisolmujen tekoa, veneen ohjaamista ja purjeiden sääntämistä. Myös veneen huoltotehtävät kuten siivous, järjestely ja aterioiden valmistus kuuluivat ohjelmaan. (Boarini ym. 2024, 1–2.)

Gass (2025) kuvaa kirjassaan 24 erilaista seikkailuterapian toimintoa keskusteluaiheineen, jotka havainnollistavat seikkailuterapian hyödyntämistä kokemuksellisenä, terapeuttisena välineenä. Näiden seikkailuterapian toimintojen terapeutista hyötyä edistävät hänen mukaansa kokemuskeskeinen muutos, luontoon uppoutuminen, rikastunut ryhmäprosessi, haastavat kokemukset ja metaforien käyttö. Metaforia voidaan käyttää kolmella tavalla. Ne voivat yhdistää asiakkaan ongelman ja seikkailukokemuksen luontevasti jo itse kokemuksen aikana, asiakas voi muodostaa yhteyden toiminnan jälkeisen keskustelun aikana tai terapeutti luo toiminnan aikana puitteet, jotta asiakas voi muodostaa yhteyden seikkailukokemuksen ja ongelmansa välille. (Gass 2025, 72–112.)

Gassin (2025) kuvaamat toiminnot eivät vaadi paljon aikaa, vaan ne ovat toteutettavissa 15–45 minuutissa. Osaan toiminnoista saattaa liittyä esivalmisteluja ja joitakin tarvikkeita. Yhdessä kuvailussa toiminnossa pari seisoo selät vastakkain. He voivat olla terapeutti ja asiakas tai kaksi asiakasta, esimerkiksi lapsi ja vanhempi. Toinen muuttaa kolme asiaa itsessään 20 sekunnin aikana. Tämän jälkeen käännytään kasvokkain ja toinen parista koittaa arvata, mikä muuttui (esimerkiksi lippalakki kääntyi toisinpäin, paidan hihat nostettu ylös, toinen kenkä pois jalasta). Tehtävä toistetaan muutaman kerran ja tämän jälkeen tehtävä puretaan keskustelemalla. Ajatuksena on, että ulkoinen muutos on usein helpompi ja nopeampi saavuttaa ja havaita kuin sisäinen ja pyrimme

usein ensin ulkoiseen muutokseen. Ulkoinen muutos vaatii yleensä myös vähemmän sitoutumista, kuin sisäinen muutos. (Gass 2025, 72–75.)

Toinen esimerkkitoiminto on suunnattu asiakkaille, joilla on haasteita impulssikontrollin kanssa ja jotka kaipaavat ongelmanratkaisutaitojen kehittämistä. Aluksi luodaan rata sisä- tai ulkotiloihin, joka sisältää erilaisia esteitä. Asiakkaan silmät sidotaan ja hänen tulee kulkea rata koskematta esteisiin toisen antaessa hänelle ohjeita. Asiakkaan vastuuttamiseksi rangaistukset esteisiin osumisesta luodaan yhdessä (esimerkiksi uudelleen aloittaminen tai omaan elämään liittyvään ongelmanratkaisukysymykseen vastaaminen). Riippuen asiakkaan haasteesta, esteet voidaan nimetä kuvaamaan oikean elämän haasteita tai reflektointi voi keskittyä siihen, ketkä ovat auttajia ja oppaita oikeassa elämässä. (Gass 2025, 102–103.)

## **4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys**

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia erilaisia seikkailuterapian menetelmiä ja niiden hyödyntämistä osana toimintaterapiaa. Työn tavoitteena on kartoittaa, millaisia näkemyksiä suomalaisilla toimintaterapeuteilla on seikkailuterapian hyödyntämisestä ja sen soveltuvuudesta osaksi toimintaterapiaa sekä millaisia menetelmiä seikkailuterapiassa on käytetty.

Tutkimuskysymyksenä on ”Millaisia näkemyksiä toimintaterapeuteilla Suomessa on seikkailuterapian hyödyntämisestä osana toimintaterapiaa?”

## **5 Työn toteutus**

### **5.1 Laadullinen kyselytutkimus**

Koska opinnäytetyössä haluttiin tutkia toimintaterapeuttien näkemyksiä seikkailuterapiaan liittyen, valikoitui tutkimusmenetelmäksi laadullinen kyselytutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan merkityksiä ja ihmisen omaa kuvausta koetusta todellisuudesta. Sen tarkoituksena ei ole löytää totuutta, vaan tutkia kokemuksia ja käsityksiä eri ilmiöistä. Laadullisen tutkimuksen tutkimusaineistolle olennaista on laatu eikä määrä. Tutkimusaineiston tulisi toimia asian tai ilmiön ymmärtämisen apuvälineenä, sillä laadullisessa tutkimuksessa ei tavoitella tutkimustulosten yleistettävyyttä samalla tavoin kuten määrällisessä tutkimuksessa. (Vilka 2021, luku 5.)

Laadullista tutkimusta voidaan pitää kattokäsitteenä, jonka alle mahtuu useita erilaisia tutkimusmenetelmiä. Laadullisen tutkimuksen tuloksiin vaikuttavat yksilön käsitys tutkittavasta ilmiöstä, ilmiölle annetut merkitykset sekä tutkimuksessa käytetyt välineet. Laadullisen tutkimuksen tutkimustuloksia ei voida pitää käyttäjästä tai käytettävästä havainnointimenetelmästä irrallisina. Tieto ei siis ole puhtaasti objektiivista, sillä tutkija päättää tutkimusasetelmasta omaan ymmärrykseensä nojaten. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 1.1.2.)

Kysely on yksi eniten käytetty tutkimusmenetelmä yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa. Kyselyn etuna on, että sen avulla voidaan kerätä melko laaja aineisto nopeasti ja tehokkaasti. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 121.) Lomakehaastattelua pidetään toimivana aineiston keruutapana, kun halutaan selvittää rajattua aihetta koskevia mielipiteitä ja näkemyksiä eikä tutkimuskysymys ole kovin laaja (Vilka 2021, luku 5).

## 5.2 Aineistonkeruu

Opinnäytetyön kyselyn vastaajia rekrytoidessa hyödynnettiin lumipallo-otantaa, jossa avainhenkilö johdattaa tutkijan toisen tiedonantajan pariin. Haastateltavat valikoituivat mukaan myös eliittiotannalla, missä tärkeintä on, että mukaan valittujen henkilöiden oletetaan antavan parhaiten tietoa tutkinnan kohteena olevasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2017, luku 3.4.) Kyselyn vastaajiksi etsittiin vuoden 2024 lopulla toimintaterapeutteja, jotka olivat käyttäneet työssään seikkailuterapian menetelmiä. Kriteerinä tutkimukseen mukaan ottamiseen oli, että vastaaja oli toimintaterapeutti, joka oli kokenut käyttäneensä seikkailuterapiaa juuri toimintaterapeutina toimiessaan. Sopivia vastaajia kartoitettiin etsimällä heitä sosiaalisesta median alustoilta Instagramista ja Facebookista sekä yritysten nettisivuilta. Eräs toimintaterapeutti antoi vinkin useammasta vastaajaksi sopivasta toimintaterapeutista ja kehotti laittamaan julkaisun Seikkailuterapia-nimiseen Facebook-ryhmään. Tuon julkaisun kautta löytyi lisää vastaajia ja osa heistä antoi vinkin uudesta, sopivasta vastaajasta. Seuraavana viesti, jolla kyselyn vastaajia lähestyttiin sähköpostitse ja somen välityksellä.

*Hei xxx,*

*Opiskelen viimeistä vuotta Jyväskylän ammattikorkeakoulussa toimintaterapeutiksi ja teen opinnäytetyötä aiheena seikkailuterapian hyödyntäminen toimintaterapiassa. Toteutan tammikuun 2025 aikana sähköisen kyselyn, johon etsin vastaajiksi toimintaterapeutteja, jotka hyödyntävät tai ovat hyödyntäneet työssään seikkailuterapiaa. Olisitko sopiva vastaaja kyselyyn ja olisiko sinun mahdollista olla yksi kyselyni vastaajista?*

*Ystävällisin terveisin, Anna Aijasaho*

Vastaajiksi lupautui yhteensä yhdeksän toimintaterapeuttia. Opinnäytetyön kysely toteutettiin tietoturvallisen Webropol-kyselysovelluksen avulla, jossa vastaajat pääsivät vastaamaan kyselyyn anonymisti tammi-helmikuussa 2025. Alkuperäistä vastaamisaikaa jatkettiin tammikuun viimeisestä päivästä helmikuun puoleen väliin. Tutkimuksen aineisto kerättiin kymmenen avoimen kysymyksen ja yhden monivalintakysymyksen avulla (Liite 1). Kyselyn kysymykset muodostettiin niin, että niiden pohjalta olisi mahdollista kartoittaa vastaajien näkemyksiä aiheesta ja vastata tutkimuskysymykseen. Ennen kyselyn toteuttamista, kysymykset testattiin yhdellä tulevista vastaajista, joka kommentoi ovatko kysymykset ymmärrettäviä ja onko niiden avulla mahdollista kertoa omista näkemyksistä seikkailuterapian hyödyntämiseen liittyen. Kysymyksiin ei tullut muutoksia testauksen jälkeen.

### **5.3 Aineiston analyysi**

Opinnäytetyön aineiston analyysia ohjasi Tuomi & Sarajärven (2018) pelkistämä kuvaus tutkija Timo Laineen rungosta laadullisen tutkimuksen analyysiin. Analyysin aluksi tehdään vahva päätös, mikä aineistossa kiinnostaa. Tämän jälkeen aineisto käydään läpi ja sieltä erotellaan kiinnostuksen mukaiset asiat ja muu aineisto jätetään pois. Kiinnostuksen mukaan eroteltu aineisto luokitellaan, teemoitellaan tai tyytitellään ja lopuksi siitä kirjoitetaan yhteenveto. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luvussa 4.1.)

Aineiston analysointi toteutui aineistolähtöistä teemoittelua hyödyntäen. Teemoittelussa aineistoa pilkotaan ja ryhmitellään eri aihepiirien mukaan, jotta eri teemojen esiintymistä aineistossa

voidaan vertailla. Laadullista aineistoa analysoidessa keskitytään rajattuun ilmiöön, josta kerätään tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymyksen kannalta oleellinen tieto tarkoituksena luoda selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus, jota eivät ohjaa aiemmat tiedot tai teorit. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luvussa 4.1 & 4.2.)

Tutkimusaineistoa kertyi kyselyn vastauksista yhteensä vajaa yhdeksän sivua. Aineiston analyysi aloitettiin huolellisella perehtymisellä aineistoon kokonaiskuvan saamiseksi. Aineisto oli melko rikas ja vastasi asetettuun tutkimuskysymykseen hyvin. Aineistoa käytiin useamman kerran läpi ja siitä poimittiin tutkimuskysymyksen kannalta oleelliset alkuperäisilmaisut. Alkuperäisilmaisuista muodostettiin pelkistettyjä ilmaisuja ja niitä luokiteltiin alateemoiksi. Alateemoista muodostettiin neljä pääteemaa, joiden avulla tulosten yhteenveto kirjoitettiin. Teemojen muodostumista on kuvattu seuraavan sivun taulukossa (Taulukko 1).

Yksi tapa määritellä aineiston riittävyttä on saturaatio eli aineiston kylläntyminen. Tällöin aineisto ei enää tuota tutkimusongelmaan uutta tietoa, vaan se alkaa toistaa itseään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luvussa 3.4.1.) Kyselyn aineisto alkoi osassa kysymyksiä toistaa itseään, joten voidaan todeta, että tutkimuksessa saavutettiin jonkinlainen saturaatiopiste.

Taulukko 1: Teemojen muodostuminen

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alateema	Pääteema
"Seikkailuterapian vakuuttavuutta täytyisi saada nostettua ja se ettei kyse ole vain puuhastelusta."	seikkailuterapian vakuuttavuuden lisääminen		
"Tällä hetkellä Kela ja sairaanhoitopiirit eivät tunnista seikkailuterapiaa, vaan sitä toteutetaan osana toimintaterapiaa."	seikkailuterapian tunnistamattomuus kuntoutusmuotona	Vakuuttavuuden puute	
"Aikaresurssi ei usein riitä (matkat, välineiden pakkaaminen ja purkaminen vievät hurjasti aikaa!)."	riittämätön aikaresurssi		
"Aikataulu on suurin haaste. Tunnissa ei kovin paljon ehdi. Melonta, vaellus, pitkät retket yms. ovat nykyisessä työssäni mahdottomia, mikä on sääli."	rajallinen aika		
"Vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen iso haaste on aika, joka usein asiakkailta 60 tai 90 min. Seikkailutoimintaan sopiva aika olisi vähintään 2 h."	rajallinen aika		
		Aikaresurssit	Seikkailuterapian haasteet

## 6 Tutkimustulokset

Opinnäytetyön kyselyn vastaukset jakoutuivat neljään pääteemaan: seikkailuterapian hyödyntäminen, seikkailuterapian asiakasryhmät, seikkailuterapian hyödyt ja haasteet sekä seikkailuterapian soveltuvuus osaksi toimintaterapiaa. Seikkailuterapian toteuttamista tarkasteltiin yksilöasiakkaiden ja ryhmien näkökulmasta.

### 6.1 Seikkailuterapian hyödyntäminen

Kyselyyn vastasi yhdeksän toimintaterapeuttia eri puolilta Suomea, jotka kaikki olivat hyödyntäneet seikkailuterapiaa toimintaterapeutin työssään. Kuusi yhdeksästä vastaajasta, oli hyödyntänyt seikkailuterapiaa osana Kelan vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen toimintaterapiaa. Sitä oli hyödynnetty myös hankkeissa, erikoissairaanhoidossa, perusterveydenhuollossa, harkinnanvaraisessa kuntoutuksessa sekä hyvinvointialueen palvelusetelillä toteutetussa toimintaterapiassa.

Kyselyyn osallistuneista vastaajista kaikilla oli lisäkoulutusta seikkailullisten toimintojen ohjaamiseen, kuten seikkailuohjaajan, köysitoiminnanohjaajan ja/tai melontaohjaajan pätevyys sekä erilaisia seikkailukasvatuksen tai elämyspedagogiikan opintoja. Vastaajat pitivät riittävää osaamista hyvin tärkeänä seikkailullisia menetelmiä käytettäessä. Riskienhallinta nousikin esiin kyselyn vastauksissa. Huolellisen riskiarvion tekeminen, sääolojen huomioiminen ja asioiden ennakointi koettiin tärkeänä osana valmistautumista. Myös huomion kiinnittämistä asiakkaan fyysiseen ja psyykkiseen turvallisuuteen pidettiin tärkeänä, jotta tavoiteltujen tulosten saavuttaminen olisi mahdollista. Yksi vastaajista nosti myös esiin huolen, että kuka tahansa voi toteuttaa seikkailutoimintaa ja käyttää erilaisia menetelmiä, eikä riittävää osaamista niiden turvallisesta toteuttamisesta välttämättä ole.

Vastaajat olivat toteuttaneet seikkailuterapiaa osana toimintaterapiaa eri tavoin. Seikkailuterapiaa oli toteutettu kaupunkiympäristössä, asiakkaan tai vastaanoton lähiympäristössä, perheen kodin pihapiirissä, erilaisissa luontokohteissa, viheralueilla ja kiipeilyhallissa. Suurin osa oli toteuttanut asiakkaiden kanssa lyhyempiä terapiahetkiä, osa myös pidempiä yön yli retkiä ja vaelluksia. Seikkailuterapiaa sisältäneet toiminnot olivat esimerkiksi eri pituisia luontoretkiä ja vaelluksia, eri luontoliikuntalajeja kuten köysitoimintaa, kiipeilyä, kalliolta laskeutumista, boulderointia, melontaa,

sup-lautailua, lumikenkäilyä, liukulumikenkäilyä, suunnistusta, kalastusta, jousiammuntaa, ruuanlaittoa nuotiolla tai retkikeittimellä sekä erilaisia toiminnallisia ongelmanratkaisutehtäviä. Moni vastaajista muistutti seikkailun olevan subjektiivinen kokemus ja että mahdollisuuden seikkailun kokemiselle voi rakentaa erilaisiin ympäristöihin asiakkaan tavoitteet ja toimintakyky huomioiden.

## 6.2 Seikkailuterapian asiakasryhmät

Asiakasryhmistä, joiden kanssa vastaajat olivat työskennelleet seikkailuterapian parissa, kaikissa vastauksissa korostuivat eniten lapset ja nuoret. Myös nuoret aikuiset ja aikuiset mainittiin vastauksissa useamman kerran. Lasten ja nuorten kohdalla yksi vastaaja yhdeksästä mainitsi myös heidän perheensä. Diagnooseista eniten esiin nousivat psykiatriset ja neuropsykiatriset diagnoosit, yksi nosti myös toiminnallisten häiriöiden diagnoosin. Myös motorisia haasteita omaavien asiakkaiden ajateltiin hyötyvän seikkailullisista menetelmistä, sillä niiden avulla koettiin mahdollistuvan kehonhallinnan ja motoristen taitojen harjoittelun. Yksi vastaaja oli työskennellyt seikkailuterapian parissa perusterveydenhuollossa mielenterveys- ja päihdepuolen asiakkaiden kanssa. Yksi vastaaja mainitsi asiakasryhmänä työelämän ja kaksi urheilijat.

Seikkailuterapian koettiin soveltuvan laajasti erilaisille asiakasryhmille. Usea vastaaja peilasi soveltuvuutta omaan kokemukseen asiakasryhmistä, joiden kanssa oli itse työskennellyt. Neuropsykiatristen asiakkaiden kohdalla soveltuvuutta perusteltiin sillä, että seikkailutoiminta tarjoaa voimakkaita kokemuksia, joita asiakasryhmä usein hakee. Seikkailutoiminnassa on mahdollista kokeilla omia rajoja turvallisesti ja hallitusti. Seikkailuterapian avulla on mahdollista harjoitella prosessitaitoja, kuten suunnitelman tekemistä, sen mukaan etenemistä sekä omien toimintatapojen reflektointia. Toiminnan aikana asiakkaalle on mahdollista antaa paljon positiivista palautetta, mikä koettiin tärkeäksi, sillä neuropsykiatriset asiakkaat saavat usein arjessaan paljon negatiivista palautetta. Kolme vastaaja mainitsi seikkailuterapian menetelmien soveltuvan kaikille ja mahdollisuuksien sen hyödyntämiseen olevan lähes rajattomat.

Vastaajista seitsemän yhdeksästä oli toteuttanut seikkailuterapiaa sekä ryhmien että yksilöasiakkaiden kanssa. Kaksi vastaajaa yhdeksästä oli työskennellyt seikkailuterapian parissa ainoastaan yksilöasiakkaiden kanssa. Yksilöasiakkaiden kanssa työskennellessä eduiksi nousivat asiakkaan ta-

voitteiden ja tarpeiden yksilöllinen huomioiminen. Tällöin terapeutin rooli on suurempi ja vuorovaikutussuhde asiakkaan ja terapeutin välillä merkittävämpi. Yksilöasiakkaiden kanssa työskennellessä koettiin, ettei kaikkia käytettävissä olevia seikkailuterapian menetelmiä voitu hyödyntää.

Ryhmämuotoisen seikkailuterapian etuina nähtiin erityisesti ryhmän antama vertaistuki sekä sosiaalisten taitojen harjoittelu. Kokemusten reflektoinnin ryhmässä toisten kokemuksia kuunnellen, koettiin lisäävän asiakkaan oivalluksia, auttavan jäsentämään omaa ajattelua ja toimintaa sekä tukevan ajatusvääristymien korjaamisessa.

*Ryhmän tuoma vertaistuki ja siinä käydyt keskustelut voivat auttaa esim. ajatusvääristymien korjaamisessa (Kysely 2025).*

Esimerkkinä ryhmätoiminnasta nousivat perheenjäsenten välisten suhteiden ja vanhemmuuden tukeminen. Ryhmämuotoisessa toiminnassa ryhmän merkitys korostuu ja terapeutin rooli on pienempi kuin yksilöterapiassa. Ryhmäläisten eli vertaisten antaman palautteen koettiin olevan merkittävämpi kuin terapeutin. Yksi vastaaja yhdeksästä koki seikkailuterapian soveltuvan paremmin ryhmille kuin yksilöasiakkaille juuri ryhmäprosessin, reflektion ja vertaistuen vuoksi. Muut kahdeksan vastaajaa kokivat sen soveltuvan sekä yksilö- että ryhmäasiakkaille. Yksilö- ja ryhmämuotoisen seikkailuterapian eroja on tiivistetty seuraavan sivun kuviossa (Kuvio 1).

*Näen, että kummankin asiakasryhmän kanssa seikkailuterapia sopii mainiosti, enkä pysty valitsemaan soveltuvampaa. Seikkailuterapian käyttö riippuu paljon asiakkaan tavoitteista ja tarpeista – tällöin seikkailuterapia voidaan toteuttaa hyvin sekä yksilöasiakkaiden että ryhmän kanssa. (Kysely 2025.)*

*Yksilökäynneillä keskeisessä roolissa on toiminta sekä asiakkaan ja terapeutin välinen yhteys. Ryhmätoiminnassa terapeutin rooli on vähäisempi ja vertaistuki nousee sen rinnalle. (Kysely 2025.)*



Kuvio 1. Asiakasryhmät

### 6.3 Seikkailuterapian hyödyt ja haasteet

Seikkailuterapialla koettiin olevan paljon hyötyjä asiakkaalle. Sen koettiin vaikuttavan myönteisesti erityisesti asiakkaan minäpystyvyyden vahvistumiseen ja itsetunnon kasvuun sekä tunnesäätelyyn. Sen koettiin vahvistavan asiakkaan resilienssiä, lisäävän ongelmanratkaisutaitoja ja lisäävän itsetuntemusta. Toiminnan lomassa kohdataan luontevasti monenlaisia tunteita, kuten pelkoa, jännitystä ja ahdistusta. Seikkailullisten menetelmien avulla asiakasta voidaan viedä oman mukavuusalueen ulkopuolelle ja tarjoilla onnistumisen kokemuksia.

*Seikkailumenetelmien avulla voidaan turvallisesti kohdata laajasti eri tunteita. Näiden kokemusten pohjalta asiakkaat voivat paremmin kohdata ja sietää samoja tunteita myös omissa arkiympäristöissä. (Kysely 2025.)*

Seikkailuterapian koettiin vahvistavan vuorovaikutustaitoja. Esimerkiksi perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta, lapsen ja vanhemman välistä luottamusta sekä lapsen tai nuoren kuulluksi, näh-

dyksi ja ymmärretyksi tulemista perheessä päästiin harjoittelemaan ja vahvistamaan seikkailuterapian avulla. Kehollisena menetelmänä seikkailun koettiin vahvistavan asiakkaan kehotietoisuutta ja kehoyhteyttä.

Luontoympäristön tarjoamat hyödyt ja hoitavat vaikutukset nousivat myös esiin vastauksissa. Luontoympäristön koettiin rentouttavan, tuovan vuorovaikutukseen tasavertaisuutta ja laskevan aistikuormaa. Ympäristön ollessa asiakkaan omasta arkiympäristöstä irrallinen, vaatii se totuttujen arjen toimintamallien muuttamista. Yksi vastaaja yhdeksästä totesikin metsään menemisen itsesään olevan jo seikkailu, sillä ympäristöstä löytyy luontaisesti kiviä, kantoja ja puunrunkoja, joissa kiipeillä.

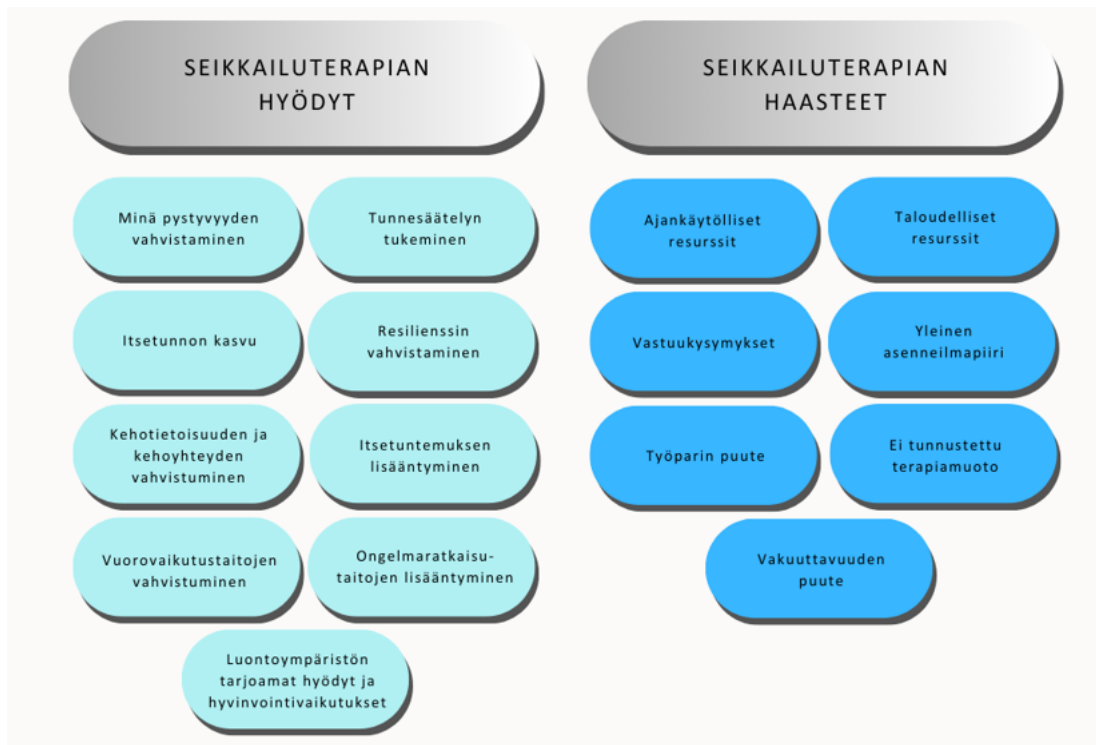
Seikkailuterapian toteuttamisen suurimpina haasteina vastaajat kokivat ajankäytölliset ja taloudelliset resurssit. Asiakkaalle myönnetyn toimintaterapian aikaikkuna, usein 60 minuuttia ja joskus 90 minuuttia, koettiin usein riittämättömänä ja rajallisen ajan koettiin rajaavan käytettäviä toimintoja merkittävästi. Aikaa tarvittaisiin itse toiminnan lisäksi myös välineiden pakkaamiseen ja huoltamiseen, kulkemiseen ja valmisteluihin.

*Aikaresurssi ei usein riitä, matkat, välineiden pakkaaminen ja purkaminen vievät hurjasti aikaa! (Kysely 2025)*

*Vaativan lääkinällisen kuntoutuksen iso haaste on aika, joka usein asiakkailla 60 tai 90 min. Seikkailutoimintaan sopiva aika olisi vähintään 2 h. (Kysely 2025.)*

Osa menetelmistä rajautui pois turvallisuussyistä työparin puuttumisen vuoksi. Vastuukysymykset nousivatkin esiin useissa vastauksissa, esimerkiksi terapiaan lähettävän tahon pelko onnettomuuksista ja epäselvyys korvausvelvollisuuden toteutumisesta. Riskisuunnitelman laatimista pidettiin tärkeänä. Myös yleinen asenneilmapiiri kuntoutuksen ja elämän toteutumisesta sisätiloissa nostettiin esiin. Kela tai hyvinvointialueet eivät tällä hetkellä tunnista seikkailuterapiaa terapiamuotona. Sitä toivottiinkin omaksi kuntoutusmuodoksi, mikä lisäisi sen vakuuttavuutta ja mahdollistaisi menetelmien laajemman käytön. Seikkailuterapian hyödyt ja haasteet on tiivistetty seuraavan sivun kuviossa (Kuvio 2).

*Seikkailuterapian saaminen omaksi menetelmäksi mahdollistaisi menetelmien monipuolisemman käytön (Kysely 2025).*



Kuvio 2. Seikkailuterapian hyödyt ja haasteet

#### 6.4 Seikkailuterapian soveltuvuus osaksi toimintaterapiaa

Kaikki vastaajat kokivat seikkailuterapian soveltuvan hyvin tai erinomaisesti osaksi toimintaterapiaa. Seikkailuterapian koettiin mahdollistavan asiakkaille erilaisten taitojen harjoittelemista, esimerkiksi motoristen-, sosiaalisten- ja prosessitaitojen sekä hahmottamisen harjoittelua. Seikkailuterapiaa oli hyödynnetty työkaluna asiakkaan motivaation ja terapiaan sitoutumisen ylläpitämisessä, jotta terapian toteutuminen mahdollistuisi. Seikkailuterapiaa oli hyödynnetty myös menetelmänä asiakkaan terapian tavoitteiden, kuten vuorovaikutustaitojen tai tunnesäätelyn harjoittelussa. Toimintaterapeutin koettiin osaavan soveltaa asiakkaiden haasteiden harjoittelua eri ympäristöissä, mikä mahdollistaa haasteiden harjoittelun eri kontekstissa ja asiakkaan tavoitteita tukevien seikkailullisten menetelmien käytön.

*Käytännössä seikkailu toimintana voidaan kohdentaa mihin tahansa olemassa olevaan tavoitteeseen sitä muokaten niin, että se vastaa asiakkaan tarpeisiin (Kysely 2025).*

Osa koki seikkailuterapian toimivana viitekehyksenä kuntoutuksessa, osa hyvänä menetelmällisenä lisänä toimintaterapiaan. Sen koettiin vahvistavan asiakkaan toiminnallista identiteettiä, lisäävän mahdollisuuksia ja rohkeutta asiakkaan osallistumiseen, vahvistavan itsetuntoa, itsesäätelyä ja toiminnanohjausta sekä haasteiden kohtaamista ja niiden käsittelyä. Reflektion avulla koetun haasteen herättämiä oivalluksia ja tunteita koettiin voivan kohdentaa asiakkaan tilanteeseen haluttuun muutokseen.

*Seikkailu on yksi metodeista, kuten musiikki, luovat toiminnot, motorinen leikki tai mikä tahansa muu lähestymistapa tai toiminta, jota toimintaterapiassa käytetään. Seikkailu toimii erinomaisesti toimintaterapiassa. (Kysely 2025.)*

Kaksi yhdeksästä vastaajasta koki, että seikkailuterapia soveltuisi osaksi toimintaterapiaa vielä paremmin, jos aikaa olisi käytettävänä enemmän. Toimintaterapialle myönnetty aikaraja koettiin monille seikkailullisille menetelmille liian lyhyenä ja esimerkiksi melonta, kiipeily ja köysilaskeutuminen jäivät tämän vuoksi usein käyttämättä. Yksi vastaajista mainitsi Inhimillisen toiminnan mallin MOHO:n (The Model of human Occupation) viitekehyksen samankaltaiseksi kuin elämyspedagogisen lähestymistavan ja koki MOHO:n soveltamisen seikkailuterapiaan luontevana ja tarkoituksenmukaisena. Seikkailuterapian soveltuvuus toimintaterapiassa on tiivistetty seuraavan sivun kuviossa (Kuvio 3).



Kuvio 3: Seikkailuterapiian hyödyntäminen toimintaterapiassa

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Ajatus opinnäytetyön tutkimusaiheesta eli seikkailuterapiian hyödyntämisestä toimintaterapiassa nousi tutkimuksen laatijan taustasta. Eräoppaan työssä saatu kokemus on vahvistanut käsitystä luonnon ja luonnossa liikkumisen sekä erilaisten luontoaktiiviteettien hyvinvointia tukevasta vaikutuksesta. Toimintaterapeutin opintojen edetessä kehittyi kiinnostus selvittää luonnossa toteutuvan seikkailullisen toiminnan mahdollisuuksista ja yhdistämisestä terapiatyöhön. Opinnäytetyön laatija koki tarpeellisena ja perusteltuna tutkia aihetta tarkemmin, koska aiempaa suomalaista tutkimustietoa juuri toimintaterapiian näkökulmasta ei näyttänyt löytyvän. Tutkimuksen aihevalinta herätti kiinnostusta myös opinnäytetyön laatijan opiskelutovereiden keskuudessa. Suurin osa heistä ei ollut koskaan kuullut seikkailuterapiasta toimintaterapiian muotona.

Tämä opinnäytetyön tarjoaa kurkistuksen seikkailuterapiaan ilmiönä. Tulokset tarjoavat uutta tietoa seikkailuterapian hyödyistä, sen toteuttamisen haasteista sekä soveltuvuudesta osaksi toimintaterapiaa. Opinnäytetyön avulla lukijalle muodostuu käsitys, mitä seikkailuterapia on, miten sitä toteutetaan sekä kuinka se soveltuisi osaksi toimintaterapiaa kyselyyn vastanneiden toimintaterapeuttien näkemysten mukaan. Työn tuloksia voivat hyödyntää niin ammattilaiset kuin opiskelijatkin.

Seikkailuterapiaa ei Suomessa tunnisteta omana kuntoutusmuotona, eikä seikkailuterapeutiksi voi kouluttautua. Suomen seikkailukasvatusverkosto pitääkin seikkailuterapiaa kattoterminä kaikille seikkailu- ja ulkoilmaterapiainterventioille. (Riihimäki 2020, 286.) Tutkimuksia seikkailuterapian hyödyntämisestä toimintaterapiassa löytyy hyvin vähän (Burke ym. 2024; Jeffery 2020; Jeffery & Wilson 2017; Levack 2003). Kotimaisia tutkimuksia aiheesta ei näytä löytyvän. Seikkailuterapiaa on tutkittu maailmalla, mutta suuressa osassa tutkimuksia sen toteuttajina ei ole toimintaterapeutti.

Kaikkien opinnäytetyöhön kyselyyn osallistuneiden toimintaterapeuttien kokemukset seikkailuterapian hyödyntämisestä osana toimintaterapiaa olivat erittäin positiivisia. Moni koki seikkailuterapian palvelevan hyvin asiakkaan toimintaterapiaan asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Seikkailuterapian koettiin vahvistavan asiakkaan toimijuuden kokemusta ja toiminnallista identiteettiä, mitä myös toimintaterapiassa ja kuntoutuksessa tavoitellaan. Kyselyn vastaajat kokivat seikkailuterapian menetelmien palvelevan hyvin erilaisten taitojen ja valmiuksien kehittämistä, joita toimintaterapiassakin usein harjoitellaan.

Myös Jeffery (2020) on tutkimuksessaan todennut seikkailuterapian ja toimintaterapian soveltuvan hyvin yhteen haastateltuaan uusiseelantilaisia seikkailuterapiaa hyödyntäviä toimintaterapeutteja. Tutkimuksessa todettiin seikkailuterapian voivan tukea erilaisten taitojen kehittymisessä, jotka auttavat asiakasta osallistumaan omaan arkeen ja arkiympäristöön liittyviin toimintoihin. Tutkimuksessa todettiin myös, että opitun siirtäminen arkielämään voi olla haasteellista terapiaympäristön ja yksilön arkiympäristön valtavan erilaisuuden vuoksi. Tässä toimintaterapeutin osaaminen ja asiakkaan tunteminen ovat merkittävässä roolissa tavoitellun tuloksen saavuttamiseksi. (Jeffery 2020, 113–114.)

Luontoympäristön tuomat hyvinvointivaikutukset tunnistettiin kyselyn vastauksissa sekä taustateorian kirjallisuudessa. Luonnon koettiin tarjoavan aistikuormitusta laskeva, palauttava ja elvyttävä ympäristö kuntoutukselle. Luontoympäristö tarjoaa vuorovaikutukseen tasavertaisuutta, sillä luonnossa sosiaaliset normit eivät tyypillisesti näy. (Gass 2025, 4; Gass ym. 2020, 90–91; Kysely 2025.) Tutkimusnäyttö luontoympäristön terveysvaikutuksista on positiivista ja monipuolista. Jo luontokäyntien ja siellä liikkumisen tiedetään edistävän terveyttä. (Tyrväinen ym. 2024, 54–57.) Luontoympäristössä toteutuva seikkailuterapia osana toimintaterapia voisi siis olla erityisen vaikuttavaa, sillä siinä yhdistyisivät luonnon tarjoamat hyödyt ja hyvinvointivaikutukset, seikkailuterapian interventioiden tarjoamat hyödyt sekä toimintaterapeutin ammatillinen osaaminen.

Opinnäytetyön kyselyn vastaajien kokemat haasteet seikkailuterapian hyödyntämisessä liittyivät suurimmaksi osaksi käytössä oleviin aikaresursseihin, joihin yksittäisen toimintaterapeutin vaikutusmahdollisuudet ovat hyvin pienet. Kelan vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen aika on 45, 60 tai 90 minuuttia, mikä on määritelty asiakkaan kuntoutuspäätöksessä (Yksilöterapiat 2023, 11). Kahden ajan peräkkäinen käyttö pidemmän terapia-ajan mahdollistamiseksi on kiellettyä (mts. 11), mikä vaikuttaa erityisesti seikkailuterapian toteuttamiseen ja käytettävissä oleviin menetelmiin. Pidempi aika mahdollistaisi menetelmien laajemman käytön ja tarjoaisi mahdollisuuksia pidemmille retkille. Kaksi kyselyn vastaaja oli työskennellyt seikkailuterapian parissa erilaisissa hankkeissa. Niissä ajankäyttöresurssit olivat väljemmät ja mahdollistivat pidemmät retket.

Osa opinnäytetyön kyselyn vastaajista toivoi, että perheiden kanssa työskennellessä aikaa olisi käytettävissä enemmän, jotta koko päivän pituiset retket mahdollistuisivat. Gass (2024) kertoo äidistä ja pojasta, joiden haastavaa suhdetta työstettiin kiipeilyn avulla. Yhdeksi tavoitteeksi asetettiin äidin ja pojan välinen kommunikointi. Poika kiipesi ja äiti varmisti köyden päässä pojan kiipeämistä. Poika joutui kommunikoimaan äidilleen, mitä tarvitsi saavuttaakseen tavoitteensa, esimerkiksi anna köydestä löysää, pidä köysi kireällä. Terapeutti pyysi poikaa huomioimaan, kuinka tärkeää selkeä kommunikointi oli, jotta äiti pystyi reagoimaan pojan tarpeeseen ja poika saavuttaa tavoitettaan. Kun äiti antoi köydestä löysää, oli pojan helpompi edetä ja jos äiti piti köyttä liian tiukalla, oli poika ikään kuin jumissa ja eteneminen vaikeampaa. (Gass 2024, 36–37.) Pidempi terapia-aika mahdollistaisi kiipeilyesimerkin kaltaisen seikkailutoiminnan ja toiminnan reflektoinnin vaikkapa nuotion äärellä. Tämän kaltaiset interventiot voisivat olla vaikuttavia perhesuhteiden tukemiseen, mutta valitettavan usein aikaresurssit nousevat niissä esteeksi.

Myös Riihimäki (2020) nostaa esiin Kelan merkityksen seikkailuterapian vakiinnuttamisessa terapiamuodoksi (Riihimäki 2020, 285). Kelan palvelukuvaus määrittelee sen rahoittaman terapian toteutusta, eikä yksilöterapiota järjestetä erillisen terapiamenetelmän tai viitekehyksen pohjalta. Eri menetelmiä voidaan käyttää osana Kelan rahoittamaa kuntoutusta, jos ne noudattavat hyvää kuntoutuskäytäntöä, edistävät asiakkaan kuntoutumista ja terapeutilla on riittävä koulutus käyttämänsä menetelmään. (Yksilöterapiat 2023, 21.) Kela tarjoaa vuosittain mahdollisuuden valtion rahoittamaan tutkimukseen ja kehittämiseen uusille ja jo olemassa oleville kuntoutusmuodoille (Kelan kuntoutuksen kehittämisrahoituksen hakeminen 2024, 3). Tämän rahoituksen hakeminen ja saaminen seikkailuterapialle voisi edesauttaa sen aseman vakiinnuttamista kuntoutusmuotona. (Riihimäki 2020, 285.) Eräs opinnäytetyön kyselyn vastaajista oli aloittamassa perusterveydenhuollon mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakkaiden kanssa seikkailuterapia-pilottiryhmää. On toivottavaa, että ryhmän toiminnasta saatavat tulokset laajentavat seikkailuterapian tunnettuutta ja rohkaisevat ottamaan sitä osaksi toimintaterapiapalveluja hyvinvointialueilla kuntoutuksessa ja ennaltaehkäisevässä työssä.

Opinnäytetyön kyselyn vastaajat korostivat riittävän osaamisen ja koulutuksen tärkeyttä seikkailutoimintaa käytettäessä. Myös seikkailuterapeuttien eettisissä ohjeissa korostetaan ammatillisen pätevyyden tärkeyttä ja riittävää osaamista seikkailutoimintaa toteutettaessa (Gass 2025, 122–123). Jefferyn ja Wilsonin (2017) toteuttamaan tutkimukseen osallistuneet toimintaterapeutit kertoivat, ettei toimintaterapeutin koulutus anna riittäviä valmiuksia seikkailuterapian ohjaamiseen. Erilaisten lajitaitojen, aktiviteetteihin liittyvien riskien arvioinnin ja hallinnan, ensiavun ulkona sekä säähän liittyvän tietämyksen ei koettu olevan riittäviä ilman lisäkoulutusta. Tutkimuksessa todetaankin, että toimintaterapeuteilla on kyky käyttää seikkailuterapian interventioita osana toimintaterapiaa, mikäli he hankkivat lisää koulutusta seikkailullisiin menetelmiin liittyen tai ovat jo aiemmin kouluttautuneet ohjaamaan seikkailutoimintaa. (Jeffery & Wilson 2017, 37.) Toimintaterapian koulutus Suomessa ei sisällä seikkailullisten menetelmien opiskelua. Opintoihin kuuluvien harjoittelujen avulla on mahdollista hakeutua seikkailuterapiaa hyödyntävän toimintaterapeutin oppiin. Lisäkoulutusta on mahdollista hankkia oman kiinnostuksen mukaan eri seikkailutoimintoihin liittyen. Seikkailullisia menetelmiä tulee hyödyntää aina oman osaamisen puitteissa, jotta turvallisuusseikan tulevat huomioiduksi ja toiminnan muokkaaminen asiakkaalle sopivaksi mahdollistuu (Gass 2025, 122-123).

Opinnäytetyön kyselyn vastauksista kävi ilmi, että vastaajat kokivat seikkailuterapian soveltuvan melko laajasti erilaisille asiakasryhmille. Tämä tuli esiin myös eri tutkimuksissa tietoperustaa kar- toitettaessa, joissa asiakasryhmät ja heidän haasteensa vaihtelivat (Boarini ym. 2024, 1; Bowen ym. 2016, 52; Burke ym. 2024, 462; Chan, Lau, Chan, Cheung, Lui, Chane-Thu & Cheng. 2021, 46; Gass 2025, 2; Jeffery & Wilson 2017, 32; Levack 2003, 23; Norton ym. 2019, 87; Tucker & Norton 2012, 334). Kyselyn vastaajista kolme yhdeksästä mainitsi seikkailuterapian menetelmien soveltu- van kaikille ja mahdollisuuksien olevan lähes rajattomat. Tämä tukee seikkailuterapian hyödyntä- mistä osana toimintaterapiaa, jossa asiakkaat ovat hyvin eri ikäisiä, omaavat erilaisia haasteita ja rajoitteita sekä hyvin laajasti erilaisia diagnooseja. Toimintaterapeutin ydinosaan kuului muokata haastetta asiakkaalle sopivaksi ennen toimintaa ja sen lomassa. Osaamiseen kuuluu myös asiakkaan ympäristötekijöiden huomioiminen ja ympäristön muokkaaminen sekä erilaisten apuvä- lineiden hyödyntäminen.

Yksi kyselyn vastaajista koki Inhimillisen toiminnan mallin MOHO:n teoreettisen mallin soveltuvan hyvin seikkailuterapiaan. Tämän yhtäläisyyden tunnustivat myös uusiseelantilaiseen tutkimukseen osallistuneet toimintaterapeutit. MOHO:n teoreettisen mallin hyödyntäminen paransi heidän mu- kaansa kykyä käyttää seikkailuterapiaa lähestymistapana toimintaterapiassa. Malli loi ammatillista turvallisuutta hyödyntää seikkailuterapiaa toimintaterapiasta eroavista elementeistä huolimatta. MOHO:n teoreettisen mallin seuraaminen vaikutti heidän mukaansa terapian kokonaisuuteen, jossa seikkailuterapian avulla työskenneltiin kohti asiakkaan toimintakyvyn ja taitojen palautta- mista. (Jeffery & Wilson 2017, 35–36.)

Kouluttajapsykoterapeutti Kaisa Pietilä (2024) toteaa kokemuksellisia menetelmiä käytettäessä olevan tärkeää, että myös ammattilainen voisi asettua kokijan rooliin ja saisi oppia myös itse koki- jana menetelmien hyödyntämistä (Mitä on seikkailuterapia? 2024). Opinnäytetyön tekijän koke- mus kalliokiipeilyn aloittamisesta oli hyvin jännittävä. Ensimmäisellä kerralla korkealta kalliolta las- keutuessaan hän pelkäsi kuollakseen nojautua köyden varaan ja lähteä laskeutumaan alas. Tuo kokemus on hyvä muistutus siitä, miltä seikkailutoiminta voi asiakkaasta tuntua. Retkeilyä ohjates- saan opinnäytetyön tekijä on törmännyt tilanteisiin, joissa hänelle täysin luonnollinen asia, kuten teltassa nukkuminen tai kajakilla melominen, voikin olla asiakkaalle valtavan jännittävä ja jopa pe-

lottava kokemus. Seikkailutoimintaa asiakkaalle sopivaksi muokatessa myös psyykkisen turvallisuuden huomioiminen on tärkeää, kuten kyselyn vastaajatkin totesivat. Jos seikkailullisten menetelmien hyödyntäminen kiinnostaa, kannattaa niistä hankkia kokemusta kokeilemalla niitä ensin itse.

## 7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön tietoperustan järjestelmällistä tiedonhakuja tehtiin eri tietokannoista, mm. CINAHL Ultimate, ERIC ja Finna. Tarkoituksena oli tarkastella ilmiötä ja siihen liittyviä käsitteitä ilman rajattua tutkimuskysymystä. Hakulausekkeita muodostettiin suomeksi ja englanniksi aihealueeseen liittyvästä sanastosta. Hakusanoina olivat mm. adventure therapy, occupational therapy, outdoor therapy, intervention, seikkailuterapia, toimintaterapia, menetelmä. Aineistoa etsittiin myös Google-hakupalvelulla. Tiedonlähteiden luotettavuutta arvioitiin sen tuottajien, julkaisijoiden, julkaisuajankohdan sekä tutkimusmetodien mukaan. Kansainvälistä tutkimusta seikkailuterapian hyödyntämisestä juuri toimintaterapiassa löytyi melko vähän. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta kansainvälistä tutkimusta olisi saanut olla enemmän.

Kyselytutkimuksen heikkoutena voidaan pitää hankitun tiedon pinnallisuutta. Kyselytutkimuksessa ei voida varmistaa, kuinka vakavasti vastaajat ovat tutkimukseen vastaamiseen suhtautuneet, kuinka perehtyneitä he ovat kyselyssä esitettyyn aiheeseen tai miten onnistuneita kysymykset ja vastausvaihtoehdot vastaajien näkökulmasta ovat. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 121.) Jos tiedonkeruu olisi toteutettu haastattelemalla, olisi ollut mahdollista saada kokoon laajempi aineisto, mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä ja varmistaa vastaajien perehtyneisyys aiheeseen. Osa kyselyn vastauksista oli lyhyitä, joihin olisi kaivattu lisäselvitystä, osa pidempiä ja perusteellisempia. Opinnäytetyön laajuus huomioiden haastattelujen tekeminen ja aineiston läpi käyminen olisi vienyt valtavasti aikaa ja laajentanut työtä turhan laajaksi opintopistemäärään nähden.

Kyselyn vastaukset vastasivat asetettuun tutkimuskysymykseen hyvin ja aineistoa kertyi riittävästi tutkimuskysymykseen vastaamiseen. Vastauksista tuli vaikutelma, että vastaajat olivat todella pohtineet seikkailuterapian menetelmien hyötyä asiakkaalle ja seikkailuterapian soveltuvuutta toimintaterapian viitekehukseen. Vastaajien vastauksista löytyi paljon yhtäläisyyksiä ja aineisto saavuttikin jonkinasteisen saturaatiopisteen eli alkoi toistaa itseään. Tämä tarkoittaa, että tietynlaisen teoreettisen peruskuvion esiin tuomiseen tutkimuskohteesta riittää tietty määrä aineistoa, jolloin

saavutetaan aineiston kylläntymispiste eli saturaatio. Saturaation saavuttamista voidaan pitää jonkinlaisena aineiston sopivuuden ja luotettavuuden merkinä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luvussa 3.4.1.)

Koska opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia seikkailuterapiaa ilmiönä, ei seikkailuterapiaa terminä rajattu tarkemmin kyselyn vastaajia etsittäessä. Myöskään vastaajien tapaa toteuttaa seikkailuterapiaa ei määritelty tai rajattu. Seikkailuterapian määrittelemisen oli kyselytutkimukseen osallistuvien vastaajien vastuulla. Tarkempien kriteerien luominen vastaajajoukon karsimiseksi olisi voinut lisätä tutkimuksen luotettavuutta, mutta vaikeuttanut vastaajien löytämistä jo ennestään hyvin kapeasta joukosta.

Tutkittavan tulee aina saada riittävästi tietoa omista oikeuksista sekä tutkimuksesta antaakseen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Jokainen vastaaja vastasi kyselyyn yksityishenkilönä, eikä organisaation edustajana. Tutkittavien rekrytointi ei myöskään tapahtunut yrityksistä tai organisaatioista vaan sosiaalisesta mediasta, joten erillistä tutkimuslupaa ei tarvittu. (Kuula-Luumi 2021.) Kyselytutkimuksen vastaukset kerättiin eettisten periaatteiden mukaan. Kyselyyn vastattiin nimettömänä, eikä vastaajilta kerätty tutkimuksen kannalta epäoleellista tietoa. Kyselyn saatekirjeessä (Liite 2) muistutettiin, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää ilman perusteita missä vaiheessa tahansa. Vastaajien tuli lukea ja hyväksyä tietosuojaseloste (Liite 3) ennen kyselyyn vastaamista. Tietosuojaselosteesta kävi ilmi tietojen keräämiseen ja säilyttämiseen liittyvät asiat. Vastaukset lähetettyään tutkimukseen osallistuja hyväksyi vastauksensa käytön osana opinnäytetyötä. Myös tietoturvaan kiinnitettiin huomiota opinnäytetyön eri vaiheissa. Kysely toteutettiin tietoturvallisesti todetulla Webropol-työkalulla. Vastaajien yhteystiedot ja kyselyn vastaukset tallennettiin tietoturvallisesti oppilaitostilin H-asemalle. Vastaajien anonymiteetistä huolehdittiin vastauksia raportoidessa. Yhteystiedot ja kyselyn vastaukset poistettiin opinnäytetyön valmistuttua Eraser-poisto-ohjelmalla.

Yksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereistä on tutkija itse, sillä hänen tekemät valinnat, teot ja ratkaisut sekä rehellisyytensä vaikuttavat tutkimuksen kulkuun ja tuloksiin. Tutkimuksen luotettavuutta tuleekin arvioida koko prosessin ajan ja tehtyjä ratkaisuja on pystyttävä kuvaamaan ja perustelemaan. (Vilkkä 2021, luku 7.) Tässä opinnäytetyössä on pyritty kuvaamaan opinnäytetyön prosessia tarkasti ja läpinäkyvästi sekä perustelemaan valittuja ratkaisuja. Kyselyn

tuloksia tulkitessa keskityttiin siihen, ettei mukaan tullut tutkijan omaa tulkintaa, vaan raportoitiin ainoastaan kyselyn vastaajien ajatuksia ja kokemuksia. Opinnäytetyön tekoa ohjasivat hyvän teellisen käytännön perusperiaatteet luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (Hyvä teellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa 2023, 11) sekä kaikkia Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoita ja henkilökuntaa koskevat Jyväskylän ammattikorkeakoulun periaatteet vastuu, eettisyys ja luovuus (Liimatainen, Hautamäki, Kirjalainen, Kokko, Korhonen, Laitinen-Väänänen, Norvapalo, Törn-Laapio & Hyvätti 2024, 3).

### **7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimuksen aiheet**

Tässä opinnäytetyössä kartoitettiin kyselytutkimuksen avulla suomalaisten toimintaterapeuttien näkemyksiä seikkailuterapiasta. Toimintaterapeuteille toteutetun kyselyn myötä tutkimuksessa saatiin arvokasta tietoa kyselyyn osallistuneiden näkemyksistä seikkailuterapian hyödyntämisestä osana toimintaterapiaa. Kyselyyn vastanneet toimintaterapeutit nostivat esiin erityisesti, kuinka kokivat asiakkaidensa hyötyneen seikkailuterapiasta sekä toivat esiin erilaisia haasteita, joita he olivat kokeneet seikkailuterapian käytännön toteuttamisessa osana toimintaterapiaa. Opinnäytetyössä kartoitettiin erilaisia seikkailuterapiassa käytettyjä menetelmiä, joista osaa myös kyselyyn vastanneet toimintaterapeutit olivat hyödyntäneet.

Kyselytutkimuksen tulosten pohjalta voidaan johtopäätöksenä todeta seikkailuterapian soveltuvan hyvin osaksi toimintaterapiaa. Tämä tuli esille seikkailuterapiaan liittyvää lisäkoulutusta saaneiden toimintaterapeuttien näkemyksissä. Kyselyn vastauksissa seikkailuterapian koettiin soveltuvan laajasti erilaisille asiakasryhmille sekä moninaisille haasteille ja vahvistavan asiakkaan toiminnallista identiteettiä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että seikkailuterapian toteuttamisessa tärkeänä pidettiin terapeutin riittävää osaamista, jotta menetelmien käyttö olisi turvallista ja tarkoituksenmukaista. Riskienhallintaa sekä asiakkaan fyysisen ja psyykkisen turvallisuuden huomioimista pidettiin erittäin tärkeänä.

Opinnäytetyön kyselytutkimus antaa hyvän kokonaiskäsityksen seikkailullisen toiminnan hyödyntämisestä toimintaterapiassa. Jatkotutkimusta seikkailuterapian hyödyntämisestä toimintaterapiassa kuitenkin tarvitaan, jotta seikkailuterapian tunnettuus toimintaterapian muotona sekä sen hyödyntämisen mahdollisuudet osana toimintaterapiaa lisääntyisi toimintaterapeuttien keskuudessa. Tiedon ja tunnettuuden kasvaessa toimintaterapeutit voisivat hankkia käytettäviin seikkailullisiin

menetelmiin lisäkoulutusta tarpeen mukaan, ja näin hyödyntää erilaisia menetelmiä työssään. Jatkotutkimuksena voisi kartoittaa tarkemmin haastattelututkimuksen avulla, kuinka toimintaterapeutit seikkailuterapiaa toteuttavat ja millaisia erilaisia menetelmiä he käyttävät. Myös seikkailuterapian hyötyjä ja soveltuvuutta eri asiakasryhmille voisi kartoittaa tarkemmin, jotta saataisiin lisätietoa, millaisille asiakasryhmille ja haasteille seikkailuterapia erityisesti soveltuu. Lisätietoa seikkailuterapian interventioiden vaikuttavuudesta eri asiakasryhmille olisi erittäin tärkeää saada, jotta sen asema kuntoutuksen kentällä vahvistuisi.

## Lähteet

About Occupational Therapy. 2024. World Federation of Occupational Therapists verkkosivuilla. Viitattu 17.10.2024. <https://wfot.org/about/about-occupational-therapy>

Ammattilaisille. N.d. Koulutusten esittely Outward Bound Finland ry:n verkkosivuilla. Viitattu 7.5.2025. <https://www.outwardbound.fi/ammattilaisille>

Baştemur, Ş., & Tamam, L. 2019. Adventure Therapy. Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 11, 2, 178-191. Viitattu 29.3.2025. <http://janet.finna.fi>, ProQuest Central.

Boarini, M., Romeo, A., Banchelli, F., Grippa, E., Forni, S., la Forgia, M. C., Sangiorgi, L. 2024. Nature-based interventions for individuals with rare skeletal disorders: Evaluation of a 5-day sailing program on health-related quality of life. Scientific reports, 14, 1. Viitattu 29.3.2025. <http://janet.finna.fi>, ProQuest Central.

Bowen, D. J., Neill, J. T., & Crisp, S. J. 2016. Wilderness adventure therapy effects on the mental health of youth participants. Evaluation and program planning, 58, 49-59. Viitattu 30.11.2024. <http://janet.finna.fi>, Elsevier Online Library.

Burke, H. K., Hui, C. E., Burke, L. M., & Lane, S. J. 2024. Preliminary mixed-methods investigation: Impact and acceptability of a combined life skills and adventure therapy program for adolescents. Australian occupational therapy journal, 71, 4, 461-474. Viitattu 17.10.2024. <http://janet.finna.fi>, Wiley Online Library.

Chan, Y. T., Lau, H. Y., Chan, W. Y., Cheung, C. W., Lui, W., Chane-Thu, Y. S. J. & Cheng, H. L. 2021. Adventure therapy for child, adolescent, and young adult cancer patients: A systematic review. Supportive care in cancer, 29, 1, 35–48. Viitattu 7.5.2025. <http://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Gass, M. A. 2025. Delivering Effective Adventure Therapy: A Therapist's Guide to Producing Transformative Change for Clients. Taylor & Francis Group. New York: Routledge.

Gass, M. A., Gillis, L., & Russell, K. C. 2020. Adventure therapy: Theory, research, and practice. Second edition. New York: Routledge.

Guiding Principles for Ethical Occupational Therapy. 2024. World Federation of Occupational Therapists. Viitattu 8.5.2025. <https://wfot.org/resources/wfot-guiding-principles-for-ethical-occupational-therapy>

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. 2/2023. 1.painos. Viitattu 28.3.2025. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

Isät ja pojat puussa -seikkailutoiminta. 2025. Projektin kuvaus Aamos kuntoutus- ja terapiapalveluiden verkkosivuilla. Viitattu 27.3.2025. <https://aamospalvelut.fi/lapsille/isat-ja-pojat-puussa-seikkailutoiminta>

- Jeffery, H. 2020. Adventure therapy: Using adventurous activities as occupational therapy. *Scope: Health and Wellbeing*, 5, 109-115. Viitattu 17.10.2024. [https://www.thescope.org/sets/scopes/SCOPE\\_HW5\\_109-Jeffery.pdf](https://www.thescope.org/sets/scopes/SCOPE_HW5_109-Jeffery.pdf)
- Jeffery, H., & Wilson, L. H. 2017. New Zealand occupational therapists' use of adventure therapy in mental health practice. *New Zealand journal of occupational therapy*, 64, 1, 32-38. Viitattu 17.10.2024. <https://janet.finna.fi> , CINAHL Ultimate.
- Kansainvälistä huippuosaamista. 2025. Humanistisen ammattikorkeakoulun verkkosivuilla. Viitattu 29.3.2025. <https://www.humak.fi/info/seikkailukasvatus/>
- Karppinen, S. J. A. 2005. Seikkailullinen vuosi haastavassa luokassa. Etnografinen toimintatutkimus seikkailu ja elämyspedagogiikasta. Väitöskirja. Oulun Yliopisto. Viitattu 1.12.2024. <https://oulu-repo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/37449/isbn951-42-7755-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Karppinen, S. J. A., & Latomaa, T. 2007. Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Rovaniemi: Lapin Yliopistokustannus.
- Karppinen, S. J. A. & Latomaa, T. 2015. Seikkaillen elämyksiä 3. Suomalainen seikkailupedagogiikka. Rovaniemi: Lapin Yliopistokustannus.
- Karppinen, S. J. A., Marttila, M. & Saaranen-Kauppinen, A. 2020. Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. *Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja*, 97. Viitattu 3.11.2024. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf>
- Kestävä kehitys. N.d. Suomen YK-liiton verkkosivuilla. Viitattu 7.5.2025. <https://www.yk-liitto.fi/kestava-kehitys>
- Keiski, R. L., Hämäläinen, K., Karhunen, M., Löfström, E., Näreaho, S., Varantola, K. & Aittasalo, M. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. 1. painos. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 20.10.2024. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)
- Kelan kuntoutuksen kehittämisrahoituksen hakeminen. 2024. Hakuopas. Viitattu 5.5.2025. <https://www.kela.fi/documents/d/guest/kuntoutuksen-kehittamisen-rahoitushakuopas>
- Kuula-Luumi, A. 2021. Tutkimuslupa, suostumus, informointi ja tietosuoja. Teoksessa *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*, toim. J. Vuori. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 28.2.2025. [Tutkimuslupa, suostumus, informointi ja tietosuoja - Tietoarkisto](#)
- Levack, H. 2003. Adventure Therapy in Occupational Therapy: Can We Call it Spiritual Occupation? *New Zealand journal of occupational therapy*, 50,1, 22-28. Viitattu 17.10.2024. <http://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Liimatainen, L., Hautamäki, J., Kirjalainen, E., Kokko, M., Korhonen, K., Laitinen-Väänänen, S., Norvapalo, K., Törn-Laapio, A. & Hyvätti S. 2024. Eettiset periaatteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Viitattu 28.3.2025.

Lindholm, P. & Väisänen, J. 2010. Seikkailutoiminnan kehitykselliset ja terapeuttiset tavoitteet – kehityspsykologinen ja psykiatrinen näkökulma seikkailutoimintaan. Julkaisussa Seikkaillen elämyksiä II – Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Toim. S. J. A. Karppinen & T. Latomaa. Rovaniemi: Lapin Yliopistokustannus, 193–216.

Linnossuo, O. 2007. Seikkailutoiminnan kehitykselliset ja terapeuttiset tavoitteet. Julkaisussa Seikkaillen elämyksiä – Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Toim. S. J. A. Karppinen & T. Latomaa. Rovaniemi: Lapin Yliopistokustannus, 201–223.

Louhela, V. 2010. Seikkailu opetusmenetelmien monipuolistajana. Julkaisussa Seikkaillen elämyksiä II – Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Toim. S. J. A. Karppinen & T. Latomaa. Rovaniemi: Lapin Yliopistokustannus, 150–162.

Luontopolkua eteenpäin -työpajalta onnistumisia, oivalluksia, voimavaroja ja vahvuuksia elämään. 2025. Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry:n toteuttaman työpajan kuvaus yhdistyksen verkkosivuilla. Viitattu 18.4.2025. <https://etappi.info/luontopolku/index.php>

Marttila, M. 2020. Luontoliikunta elämys- ja seikkailupedagogiikassa. Julkaisussa Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Toim. S. J. A. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 97, 160–175. Viitattu 3.11.2024. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf>

Miten luonto vaikuttaa hyvinvointiin? N.d. Mielenterveystalo.fi. Omahoito-ohjelma. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Viitattu 12.10.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/miten-luonto-vaikuttaa-hyvinvointiin>

Mitä on seikkailuterapia? 2024. Seikkailuterapiaverkoston teemailta. Youtube-videopalvelu. Julkaistu 27.3.2024. Viitattu 12.10.2024. <https://www.youtube.com/watch?v=Ix4U6-tBTes>

Norton, C. L., Tucker, A., Farnham-Stratton, M., Borroel, F., & Pelletier, A. 2019. Family Enrichment Adventure Therapy: A Mixed Methods Study Examining the Impact of Trauma-Informed Adventure Therapy on Children and Families Affected by Abuse. *Journal of child & adolescent trauma*, 12, 1, 85–95. Viitattu 29.3.2025. <https://janet.finna.fi>, PubMed Central.

Ojasalo, K., Moilanen, T., & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. E-kirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Viitattu 16.10.2024. <https://janet.finna.fi/>, Ellibslibrary.

Our history. 2024. Artikkelin Outward Bound:n verkkosivuilla. Viitattu 5.12.2024. <https://www.outwardbound.org/about-us/history/>

Pietilä, K. 2020. Reflektointi elämypedagogiikassa. Julkaisussa Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Toim. S. J. A. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 97, 186–203. Viitattu 29.3.2025. [seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf](https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf)

Riihimäki, M. 2020. Adventurous Occupations and Spiritual Change in Adventure and Outdoor Therapy. Julkaisussa Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Toim. S. J. A. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 97, 282–293. Viitattu 29.3.2025. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf>

Seikkailumenetelmät. 2025. Aamos Kuntoutus- ja terapiapalveluiden verkkosivuilla. Viitattu 7.5.2025. <https://aamospalvelut.fi/meista/menetelmat/seikkailumenetelmat>

Seikkailuterapia. 2021. Seikkailuterapian kuvaus Midventure Oy:n verkkosivuilla. Viitattu 7.5.2025. <https://mindventures.fi/seikkailuterapia/>

Sustainability Matters: Guiding Principles for Sustainability in Occupational Therapy Practice, Education and Scholarship. 2018. World Federation of Occupational Therapists verkkosivuilla. Viitattu 7.5.2025. <https://wfot.org/resources/wfot-sustainability-guiding-principles>

Södervall-Väyrynen, J. & Väyrynen, J. 2017. Seikkailumenetelmien käyttö traumojen hoidossa. Artikkelit Suomen trauma- ja dissosiaatioyhdistys Disso ry:n verkkosivuilla. Viitattu 15.10.2024. <https://www.disso.fi/tietoa-traumasta-ja-dissosiaatiosta/kirjoituksia-ammattilaisilta/kehollinen-kokemus-voimavaraksi/>

Tucker, A. R. & Norton, C. L. 2012. The Use of Adventure Therapy Techniques by Clinical Social Workers: Implications for Practice and Training. Clinical social work journal, 41, 4, 333–343. Viitattu 29.3.2025. <https://janet.finna.fi>, ProQuest.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. E-kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 12.10.2024. <https://janet.finna.fi>, Ellibslibrary.

Tyrväinen, L., Halonen, J.I., Pasanen, T., Ojala, A., Täubel, M., Kivelä, S., Leskelä, A.-R., Pennanen, P., Manninen, J., Sinkkonen, A., Haahtela, T., Haveri, H., Grotenfelt-Enegren, M., Lankia, T. & Neuvonen, M. 2024. Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024. Helsinki: Luonnonvarakeskus. Viitattu 20.10.2024. [https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/555356/luke-luobio\\_76\\_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/555356/luke-luobio_76_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 17.10.2024. <https://janet.finna.fi>, Ellibslibrary.

White, W. 2020. A History of Adventure Therapy. Teoksessa Adventure Therapy: Theory, Research and Practice. Second edition. Toim. M. A. Gass, H.L. Gillis & K. C. Russell. New York: Routledge.

Yhteistyötä ja ammatillista kehitystä. 2024. Suomen nuorisokeskusyhdistys ry:n verkkosivuilla. Viitattu 14.10.2024. <https://www.snk.fi/seikkailukasvatus/verkostot/>

Yksilöterapiat. 2023. Kelan vaativan lääkinällisen kuntoutuksen palvelukuvaus. Viitattu 5.5.2025. <https://www.kela.fi/documents/20124/940710/palvelukuvaus-vaativan-laakinnallisen-kuntoutuksen-yksiloterapiat.pdf/200e3fed-12b2-a4c1-df3a-72feee7877ed?>

Yli-Viikari, M. & Ylilauri, A. 2022. Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisten palveluiden kehittämiseen. Levon instituutin julkaisuja 143. Viitattu 3.11.2024. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Yli-Viikari, M. N.d. Kenelle ja mihin tarpeeseen? Ammattilaisten näkemyksiä luontolähtöisten menetelmien käyttöönotosta. Green Care Finland -blogi. Viitattu 20.4.2025. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/luontolahtoisia-ratkaisuja-soten-kapeikkoihin/kenelle-ja-mihin-tarpeeseen--ammattilaisten-nakemyksia-luontolahtoisten-menetelmien-kayttoonotosta/>

# Liitteet

## Liite 1. Kyselyn kysymykset

### Kyselyn kysymykset

1. Mitä seikkailuterapia sinusta on, miten määrittelisit sen?
2. Onko sinulla jotain muuta koulutusta toimintaterapeutin koulutuksen lisäksi seikkailuterapian toteuttamiseksi?
3. Missä toteutat seikkailuterapiaa? (esim. erikoissairaanhoido, Kelan vaativa lääkinällinen kuntoutus, hanke)
4. Oletko toteuttanut seikkailuterapiaa
  - o yksilöasiakkaiden
  - o ryhmän
  - o molempien kanssa?
5. Koetko seikkailuterapian soveltuvan paremmin yksilöasiakkaiden vai ryhmän kanssa toteutettavaksi? Perustelisitko vastauksesi.
6. Millaisten asiakasryhmien kanssa hyödynnät seikkailuterapiaa? (Esim. lapset/nuoret/aikuiset/neurokirjo/psykiatriset asiakasryhmät)
7. Millaisille asiakasryhmille koet seikkailuterapian sopivan parhaiten? Perustelisitko vastauksesi.
8. Millaisia hyötyjä olet havainnut seikkailuterapialla olevan asiakkaalle? Perustelisitko vastauksesi.
9. Mitä haasteita näet seikkailuterapian toteuttamisessa? Perustelisitko vastauksesi.
10. Miten koet, että seikkailuterapia toimii toimintaterapiassa? Perustelisitko vastauksesi.
11. Voitko kuvailla miten, millä tavoin ja millaisessa ympäristössä toteutat/olet toteuttanut seikkailuterapiaa toimintaterapeutina?

## Liite 2. Saatekirje kyselylle

### Info opinnäytetyön kyselyyn

Kiitos lupautumisestasi vastaajaksi opinnäytetyöni Seikkailuterapian hyödyntäminen toimintaterapiassa -kyselyyn.

Kaikki kyselyn vastaukset kerätään osana Jyväskylän ammattikorkeakouluun tehtävää opinnäytetyötä ja niitä käytetään ainoastaan opinnäytetyön tekemiseen. Vastaukset tallennetaan opinnäytetyön kirjoittamisen ajaksi ja poistetaan pysyvästi työn valmistuttua, viimeistään 31.5.2025. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastauksia käsitellään opinnäytetyössä anonyymisti. Käyttöoikeudet kyselyn vastauksiin on ainoastaan opinnäytetyön tekijällä. Voit missä vaiheessa tahansa perua osallistumisesi ilman perusteita.

Vastausaika kyselyyn on 31.1.2025 asti.

Antamasi henkilötiedot ja yhteystiedot tallennetaan opinnäytetyön toteuttamisen ajaksi ja poistetaan opinnäytetyön valmistuttua, viimeistään 31.5.2025.

Jos kyselyyn tai opinnäytetyöhön liittyen herää jotain kysyttävää, olethan yhteydessä allekirjoittaneeseen.

Kiitos osallistumisesta ja arvokkaista vastauksistasi!

## Liite 3. Tietosuojaseloste



1 (3)

### Opinnäytetyön tietosuojaseloste

Tietosuojaselosteen laatimispäivä: 8.1.2025

#### 1. Rekisterinpitäjä

Toimintaterapian opiskelija Anna Aijasaho

#### 2. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Jyväskylän ammattikorkeakoulun tietosuojavastaava

#### 3. Yhteyshenkilö rekisteriä koskeissa asioissa (opinnäytetyön ohjaaja)

Hyvinvointiyksikkö, Toimintaterapian koulutusohjelma, Emmi Ritvos

#### 4. Rekisterin nimi, luonne ja tutkimuksen kesto aika

Opinnäytetyön nimi: Seikkailuterapian hyödyntäminen toimintaterapiassa

Rekisterin nimi: Opinnäytetyö Seikkailuterapian hyödyntäminen toimintaterapiassa liittyvä henkilötieto-rekisteri

Tutkimuksen suorittaja: Opiskelija Anna Aijasaho

Tutkimuksen luonne: Kertatutkimus

Tutkimuksen kesto aika: Aineiston keruu 13.1.2025-31.1.2025 opinnäytetyön valmistuminen viimeistään 6/2025

Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen:

- Henkilötietoja sisältävä tutkimusaineisto hävitetään
- Henkilötietoja sisältävä tutkimusaineisto arkistoidaan
- ilman tunnistetietoja  tunnistetiedoin

Mihin aineisto arkistoidaan ja miten pitkäksi aikaa: Aineistoa ei arkistoida

#### 5. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus ja oikeusperuste

Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus on opinnäytetyötutkimus.

Opinnäytetyössä selvitetään seuraavia asioita: Millaisia näkemyksiä toimintaterapeuteilla on seikkailuterapian hyödyntämisestä osana toimintaterapiaa.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää toimintaterapeuttien näkemyksiä seikkailuterapian hyödyntämisestä.

Opinnäytetyöhön liittyvä henkilötietojen käsittely perustuu EU:n yleiseen tietosuojasetukseen (2016/679, artikla 6), Ammattikorkeakoululakiin (932/2014), Valtioneuvoston asetukseen ammattikorkeakouluista (1129/2014), opiskelijoiden oikeutettuun etuun suorittaa opintojaan sekä rekisteröidyn suostumukseen. Rekisterillä mahdollistetaan opetuksen tavoitteisiin pääsy.

#### 6. Mitä henkilötietoja tutkimusaineisto sisältää?

Tutkittavan suostumuksesta käy ilmi seuraavat henkilötiedot: Nimi ja sähköpostiosoite

Tutkimusaineistossa kerätään seuraavia henkilötietoja ja tunnisteita: henkilökohtaiset mielipiteet ja kokemukset, tutkimuksen kannalta oleellinen koulutus

#### 7. Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään?

Henkilötietoja kerätään tutkimukseen seuraavista lähteistä:

- Suoraan tutkimukseen osallistuvilta
- Haastattelu
- Videointi
- Sähköinen kyselylomake (Webropol tai vastaava)
- Postissa lähetettävä kyselylomake
- Muu tapa, mikä:
- Muualta kuin tutkimukseen osallistuvilta, mistä ja mitä tietoja:
- Tutkittavalla ei ole velvollisuutta toimittaa tarvittavia henkilötietoja, osallistuminen on vapaaehtoista

#### 8. Tietojen siirto tai luovuttaminen tutkimusryhmän ulkopuolelle

- Tietoja ei siirretä tai luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.
- Tietoja siirretään ja luovutetaan tutkimusryhmän ulkopuolelle. Mikäli käytetään ulkopuolista litterointipalvelua, laaditaan tietosuojasopimus ja ohjeistetaan henkilötietojen käsittely. Muita ulkopuolisia tietoja ei käytetä eikä tietoja siirretä tai luovuteta opinnäytetyön tekijän lisäksi kenellekään muulle.

### 9. Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

- Tietoja ei siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle
- Tietoja siirretään EU:n tai ETA:n ulkopuolelle

### 10. Automatisoitu päätöksenteko

Automatisoidulla päätöksenteolla tarkoitetaan henkilön tiettyjen ominaisuuksien arviointiin tarkoitettua päätöstä, joka tehdään ainoastaan automaattisen tietojenkäsittelyn avulla ja josta aiheutuu rekisteröidylle (=henkilö, jonka henkilötietoja kerätään, säilytetään tai käsitellään) oikeudellisia vaikutuksia tai joka muuten vaikuttaa häneen merkittävällä tavalla. Esimerkkejä automatisoidusta päätöksenteosta ovat mm. luottokelpoisuuspäätökset ja profilointi. Rekisteröidyllä on oikeus olla joutumatta automatisoidun päätöksenteon kohteeksi.

Tieteellisessä tutkimuksessa ja opinnäytetyössä henkilötietojen käsittelyä ei käytetä osallistujia koskevaan päätöksentekoon.

### 11. Rekisteröidyn oikeudet

Rekisteröidyllä (=henkilö, jonka henkilötietoja kerätään, säilytetään tai käsitellään) on oikeus saada tarkistaa itseään koskevat tiedot, oikeus vaatia virheellisen tiedon oikaisua, oikeus kieltää antamiensa tietojen käyttö suoramarkkinointi- tms. tarkoitukseen sekä muutoinkin turvautua tietosuojalainsäädännössä turvattuihin oikeuksiinsa.

Rekisteröidyllä on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen.

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli rekisteröity katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tässä tietosuojaselosteessa ilmoitettu opinnäytetyötä ohjaava opettaja.