

Ulkona opettamisen ja oppimisen hyödyt varhaiskasvatuksessa työhyvinvoinnin näkökulmasta

Marika Vaara



Ihanasti pihalla kehittämistyön mestarit. Kuva otettu syyskuussa 2020, mestareiden kokouksessa, jossa opinnäytetyön työhyvinvointikysely pidettiin. Osallistujilta saatu lupa kuvan lisäämisestä työhön.



2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Ulkona opettamisen ja oppimisen hyödyt varhaiskasvatuksessa työhyvinvoinnin näkökulmasta

Marika Vaara
Sosionomi
Opinnäytetyö
Marraskuu 2020

Marika Vaara

Ulkona opettamisen ja oppimisen hyödyt varhaiskasvatuksessa työhyvinvoinnin näkökulmasta

Vuosi

2020

Sivumäärä 36

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Salon kaupungin kanssa, Ihanasti pihalla- kehittämistyöhön. Ihanasti pihalla- kehittämissuunnitelma on kaksivuotinen. Kehittämistyön tarkoituksena on tukea perheiden pihalla ja luonnossa liikkumista. Opinnäytetyön tarkoitus oli tehdä kartoitus Salon kaupungin varhaiskasvattajien työhyvinvoinnista ulkona opettamisen ja oppimisen näkökulmasta. Opinnäytetyöstä Salon kaupunki sai tietoa työhyvinvoinnin tilasta ja ulkona opettamisen ja oppimisen hyödyistä tai mahdollisista haitoista.

Teoreettinen viitekehys perustuu työhyvinvoinnille, luontokasvatukselle, luontosuhteelle, sekä ympäristön merkitykselle. Teoriassa on myös tietoa laadullisesta tutkimuksesta ja sisällönanalyysistä. Viitekehukseen valikoituneet aiheet loivat mahdollisimman hyvän pohjan tutkimukselle, jotta sen tarkoituksen ymmärtää mahdollisimman hyvin. Opinnäytetyössäni päätin käyttää laadullista tutkimusta työhyvinvointikyselyn tekemisessä. Tutkimuksen tulokset analysoin laadullisen sisällönanalyysin avulla. Laadullisen tutkimuksen avulla sain enemmän tietoa, kuin silloin jos olisin käyttänyt määrällistä tutkimusmenetelmää.

Työhyvinvointikyselyn tuloksista voidaan selvästi päätellä, että ulkona opettaminen lisää varhaiskasvatuksen henkilöstön työhyvinvointia. Meluhaitta pienenee luonnossa ja lasten rajaaminen vähenee. Ulkoileminen ja metsässä olo nousivat merkittävästi työhyvinvoinnin positiiviseksi tukijaksi varhaiskasvatuksessa. Ulkona mieli pysyy virkeänä ja jaksaa työtä paremmin.

Asiasanat: luontokasvatus, luontosuhde, työhyvinvointi, ympäristö

Marika Vaara

The benefits of teaching and learning outdoors in early childhood education (from the perspective of well-being at work).

Year	2020	Pages	36
------	------	-------	----

The thesis was made in collaboration with City of Salo for development work called "Ihanasti pihalla". The development plan is for two years. The purpose of the development work is to support the movement of families outdoors and in nature. The purpose of the thesis was to make a mapping the well-being of early childhood educators in the city of Salo from the perspective of teaching and learning outdoors. The city of Salo received information about the state of well-being at work and the benefits or possible disadvantages of teaching and learning outdoors.

The theoretical framework is based on; well-being at work, nature education, the relationship with nature, and the importance of the environment. In theory, there is also information about qualitative research and content analysis. The topics selected for the framework provided the best possible basis for the study in order to understand its purpose as well as possible. In my thesis, I decided to use qualitative research in conducting an occupational well-being survey. I analyzed the results of the research using qualitative content analysis. With qualitative research, I gained more information than if I had used a quantitative research method.

It can be clearly concluded from the results of the well-being at work survey that teaching outdoors increases the well-being of early childhood education staff. Noise nuisance is reduced in nature and the demarcation of children is reduced. Outdoors and being in the woodlands became a significant positive supporter of well-being at work in early childhood education. Outside, the mind stays fresh and can work more efficiently.

Keywords: nature education, nature relationship, well-being at work, environment

Sisällys

1	Johdanto.....	10
2	Työhyvinvointi ja johtaminen.....	11
2.1	Työhyvinvointi varhaiskasvatuksessa.....	13
3	Ulkona oppiminen ja opettaminen.....	14
3.1	Viisivuotiaan lapsen kehitys	16
3.2	Luontosuhde.....	18
4	Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytteet	19
5	Tutkimustehtävä ja työn muoto	22
5.1	Kyselytutkimuksen runko.....	23
5.2	Laadullinen tutkimus ja kyselytutkimus.....	24
5.3	Sisällönanalyysi.....	25
5.4	Eettisyys luotettavuus	26
6	Tulokset.....	26
7	Pohdinta ja johtopäätökset.....	28
	Lähteet	32
	Liitteet.....	35

1 Johdanto

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Salon kaupungin varhaiskasvatustyöryhmien kanssa. Vuoden 2020 keväällä Salon kaupungissa alkoi Ihanasti pihalla kehittämistyö, joka on suunnattu vuosille 2020-2022. Ihanasti pihalla-kehittämistyön tarkoituksena on saada ulkona ja luonnossa liikkuminen osaksi varhaiskasvatuksen jokapäiväistä toimintakulttuuria ja näin myös lisääntyvän perheiden arjessa. Kehittämistyössä on varhaiskasvatuksen lisäksi mukana edustajat kaupungin liikuntapalveluista ja terveystoimesta. Kehittämistyössä mukana olevia edustajia kutsutaan Mestareiksi. Mestarit kokoontuvat kaksi kertaa vuodessa pohtimaan, miten ulkona ja luonnossa liikkumista voitaisiin kehittää. Tekemääni opinnäytetyötä voidaan mahdollisesti käyttää apuna haettaessa kehittämistyön seuraavalle vuodelle hankerahoitusta.

Miten ulkona-oppiminen ja opettaminen vaikuttaa työhyvinvointiin, eli tarkoitukseni oli tutkia työhyvinvoinnin lisääntymistä varhaiskasvatuksessa. Selvitin miten ulkona opettaminen lisää työhyvinvointia tai asioita, minkä vuoksi se ei lisää. Työhyvinvointia tutkittiin hankkeessa mukana olevien ammattilaisten avulla. Selvitin, minkälaisia kokemuksia tutkimukseen osallistuneilla on ulkona-oppimisen hyödyistä.

Teoriapohjan rakensin työhyvinvoinnille ja varhaiskasvatuksen ulko-opetukselle, sekä luontosuhteen merkitykselle. Työhyvinvointia kartoitin varhaiskasvatuksen ammattilaisten kokouksessa laadullisella tutkimuksella. Kokoukset järjestetään aina ulkona, joten avoimet kysymykset asettelen pienen kävelyreitillä varrelle. Tarkoituksena oli jakaa ammatilliset pienryhmiin, jolloin he keskustelevat kysymyksestä ensin ryhmän kanssa, minkä jälkeen he äänittävät tai kirjoittavat yhteisen vastauksen minulle. Pienryhmätoiminnalla pienennän tutkimuksessa käsiteltävän aineiston määrää, sekä tällä saan taattua sen, ettei vastauksista voi tunnistaa vastauksen antajaa.

Opinnäytetyöni on tutkielmatyyppinen. Hyödynsin työssäni laadullista tutkimusta. Laadullisen tutkimuksen tulokset purin käyttäen sisällönanalyysia apuna käyttäen. Työhyvinvointia ei ole tutkittu paljoa aiheen tiimoilta, joten halusin vastaajilta avoimia vastauksia kysymyksiini. Asetin haastattelulle selvät raamit, mutta vastauksien ollessa avoimia loin tämä vastaajille mahdollisuuden selventää omia vastauksiaan ja tulokset, joita saan, niissä saattaa esiintyä asioita, joita määrällisen tutkimuksen keinoin en aiheesta saisi selville.

Aihe on ajankohtainen, mutta sitä ei ole tutkittu vielä paljoa. Löysin aihetta sivuvia töitä yhden Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielman, yhden Ylemmän amk:n opinnäytetyön, sekä Pro gradu -tutkielman. Jo opinnäytetyön alussa tunnistan aiheen olevan myös tämän vuoksi haastava, mutta juuri sen vuoksi tarpeellinen ja mielenkiintoinen. Nämä kolme työtä

eivät myöskään liity ulkokasvatukseen, tai luontosuhteeseen, vaan pääpaino on työhyvinvoinnissa yleisesti.

2 Työhyvinvointi ja johtaminen

Työhyvinvointi koostuu monesta erilaisesta osa-alueesta. Työhyvinvointi koostuu työpaikan sisäisiä ja ulkoisista tekijöistä. Johtaminen kuuluu isona osana työhyvinvointiin ja sen toteutumiseen. Työhyvinvoinnista on monia erilaisia malleja, joista yksi on voimavaralähtöinen malli. Tässä mallissa työpaikan kulttuurista ja toimintatavoista muodostuu perusta hyvinvoinnille. Mallissa esitetään, että työn sisältö ja mahdollisuudet vaikuttaa liittyvät vahvasti rakennetekijöihin. Työn tulee olla monipuolista ja pitäisi olla mahdollisuuksia oppia ja vaikuttaa työn tavoitteellisuuteen, sekä yhteisiin pelisääntöihin. Näistä edellä mainituista rakennetekijöistä muodostuu organisaation rakennepääoma. Työyhteisössä henkiseen puoleen, eli sosiaaliseen pääomaan, vaikuttavat esimerkiksi työilmapiiri ja johtamisen laatu. (Manka & Manka 2016, 76-77.) Jokainen ihminen työyhteisössä kuitenkin kokee työhyvinvoinnin eri tavalla, joten mikään määritelmä ei vastaa jokaisen yksilön omia mielipiteitä.

Työhyvinvointi lähtee työntekijän omasta sosiaalisesta pääomasta. Työntekijän oma henkinen- ja fyysinen kunto määrittelee hyvin pitkälle, miten ihminen voi olla osa työyhteisöä. Työhyvinvointia ylläpidetään, jotta työntekijät pysyisivät terveinä ja työkykyisinä urallaan. (Ristioja & Tamminen 2010, 5.) Työhyvinvointi lähtee ihmisten perusoikeudesta tulla kohdelluksi tasa-arvoisesti ja yhdenvertaisesti. Työnantajan tehtäviin kuuluu valvoa tämän toteutumista työelämässä. Kiellettyihin syrjintäperusteisiin kuuluvat muun muassa ihmisen ikä, terveydentila, poliittinen näkemys, sukupuoli, henkilökohtainen uskonto, etninen alkuperä ja henkilön äidinkieli. (Ristioja & Tamminen 2010, 18-19.)

Työstä hyvin suoriutumiseen työntekijältä edellytetään työtehtäviä koskevia tietoja ja taitoja. Työtä kohtaan arvoja ja asenteita, sekä vuorovaikutustaitoja. Jokaisen työyhteisön jäsen tulee panostaa oman osaamisensa verran, jotta työ ja työyhteisö kehittyisi. Jokainen yksilö kokee työhyvinvoinnin eri lailla, mikä heijastuu koko työyhteisöön. Hyvällä henkilöstöjohtamisella taataan työhyvinvoinnin toteutumista työpaikalla. (Ristioja & Tamminen 2010, 46.)

Organisaatioiden muutostilat tuovat omat haasteensa työhyvinvoinnille. Organisaatioissa muutosten käynnistäminen on liian hidasta, mikä voi johtaa yhteisen kielen ja tavoitteiden puuttumiseen. Muutokseen ei osata reagoida tarpeeksi nopeasti. Muutokset yhteiskunnassa tapahtuvat nykyään niin nopeasti, että muutostahdin mukana on haastavaa pysyä. (Ristioja & Tamminen 2010, 123.) Muutokseen osallistaminen on erityisen tärkeää. Vaikka mahdollisuus annettaisiinkin, eivät kaikki välttämättä halua osallistua muutokseen, silloin asia on muutamien

aktiivisten työntekijöiden käsissä. (Ristioja & Tamminen 2010,125.) On myös tutkittu, että oman työnsä suunnittelu lisää työhyvinvointia, tai se että suunnittelussa saa olla mukana.

Johtaminen ja esimiestyö vaikuttavat joko positiivisesti tai negatiivisesti työhyvinvointiin työpaikalla. Johtamisen tukena on monia työkaluja, kuten kehityskeskustelut. Keskusteleva esimiestyö kuuluu keskeisesti työhyvinvoinnin tukemiseen. Keskustelevan esimiestyön on todettu lisäävän avoimuutta, luottamusta ja arvostusta työyhteisöissä. Asiakeskeisyys ja käskyttäminen taas luovat pahimmillaan työyhteisöön sulkeutuneisuutta ja vihamielisyyttä. Johtajan työkaluista kehityskeskustelu on hyvin tehokas, sillä sen avulla pystytään kehittämään kaikkia osapuolia. Kehityskeskustelut rantautuivat Suomeen 1970- luvulla. (Juuti & Vuorela 2015, 95.) Kehityskeskustelut eivät korvaa päivittäistä keskustelua esimiehen ja työntekijöiden välillä, vaan antaa näiden lisäksi enemmän tukea. Keskusteluissa vaihdetaan ajatuksia ja pyritään ymmärtämään toisen tilannetta paremmin. Hyvän johtajan kykyihin myös kuuluu, että yrittää asettaa itsensä toisen tilanteeseen ja nähdä asioita siltä kannalta. Kehityskeskusteluissa voidaan selvittää tehtävänkuvaa ja työnjakoa työtä helpottamaan. Keskusteluista on hyötyä työntekijälle ja esimiehelle, sekä koko organisaatiolle. (Juuti & Vuorela 2015, 96.) Keskustelut ovat tilaisuus puhua avoimesti ja luottamuksellisesti. (Juuti & Vuorela 2015, 97.) Ilman keskustelua asiat eivät voi kehittyä positiiviseen suuntaan, vaan ennemminkin asiat kääntyvät negatiiviseen suuntaan. Ennen kehityskeskustelun käymistä tulee selvittää keskustelun tavoite, miksi se käydään ja mihin saaduilla tiedoilla pyritään. Keskustelu on hyvä sopia hyvissä ajoin ja tehdä asialista, johon työntekijäkin saa vaikuttaa. Keskustelulle on hyvä varata rauhallinen paikka, johon voi luoda vapaan ilmapiirin. Johtajan tulee kuunnella ja kysellä, sekä edetä aihe kerrallaan. Kehityskeskustelun lopuksi on hyvä tehdä kirjallinen tuotos kummallekin luettavaksi. (Juuti & Vuorela 2015, 101.)

Johtajan toisena hyvänä työkaluna toimivat palaverit. Näitä tulee järjestää säännöllisesti. Palaverissa käsitellään tarpeellisia asioita, sekä selvitetään yhteisiä toimintatapoja työyhteisöön. Palaverit ovat myös johtajan valta-asemaa näyttävä voima. Jos johtaja ei käytä tätä työkalua hyödykseen, hän luopuu omasta tahdostaan vallasta. Jokaisen palaveriin osallistuneen on tämän loputtua tunnettava, että on tullut kuulluksi ja että hänen mielipiteitään arvostetaan. On keskustelun vetäjän velvollisuus luoda ympäristö, jossa myös hiljaisemmat työyhteisön jäsenet saavat äänensä kuuluviin. (Juuti & Vuorela 2015, 102.) Hyvän palaverin suunnitteluun kuuluu esityslistaa tehdessä, antaa kaikille mahdollisuus vaikuttaa siihen. Johtajan ei ole aina oltava palaverin vetäjä, vaan vetäjään voidaan vaihdella. Vaihtamalla vetäjää, saadaan aktivoitua ihmisiä palaveri kulttuuriin. (Juuti & Vuorela 2015, 103.) Jotta palaveri olisi toimiva, tulee selvittää asialista ja osallistujat. Johtajan on asetettava tavoitteet palaverille. Palaverin tiedot on hyvä jakaa osallistujille ennen alkua. Vastuun jakaminen on tärkeää, kuten kierrättää palaverin vetäjää. Osallistujille voidaan jakaa erilaisia tehtäviä. Johtajan on luotava tilanne, joka on luonteva ja rento. Palaverissa tulee seurata, että jokainen saa osallistua. Johtajan tulee kerätä palautetta palaverista ja siitä, miten sen tavoitteet toteutuivat

osallistujien mielestä. Esimies myös varmistaa mahdollisuudet jatkotyöskentelylle. (Juuti & Vuorela 2015, 105.)

Yhtenä johtajan tärkeistä rooleista on toimia työyhteisön kannustajana. Ihmisissä on paljon piileviä voimavaroja, joita ihmiset eivät saa hyödynnettyä, sillä pitävät itseään keskinkertaisina työntekijöinä. Tällaiset tuntemukset voivat usein kummuta aikaisemmista kokemuksista, joissa on kohdannut negatiivisuutta ja huonoa palautetta. Jotkin tällaiset kokemukset voivat tulla lapsuudesta asti. Jos ihminen ei kykene päästämään irti näistä kokemuksista ja miettii vain rajoituksia ja pohtii omia puutteitaan, ei työelämässäkään pysty panostamaan täysillä. (Juuti & Vuorela 2015, 149.) Johtajan on tärkeää muistuttaa, ettei epäonnistumisista kannata murehtia liikaa, sillä niitä sattuu kaikille. Johtaja tulee etsiä uusia toimintatapoja, jotta työntekijä saavuttaisi positiivisia tuloksia ja saisi näin ollen hyviä kokemuksia. Johtajan tulee myös muistuttaa itseään, ettei ongelma välttämättä liity ihmiseen, joka työtä tekee, vaan itse työhön. Itse työtä voidaan tehdä väärillä toimintatavoilla, jotka eivät ole toimivia.

2.1 Työhyvinvointi varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatus on työntekijälle henkisesti ja fyysisesti raskasta. Fyysisiin ja henkisiin haasteisiin kuuluvat muun muassa ympäristö, lapsille mitoitettut tilat, lasten nostaminen, ihmissuhteiden ylläpito ja niiden vaatimukset työssä, perheiden ongelmat, sekä mahdolliset väkivallan uhat. (Ristioja & Tamminen 2010, 5.) Nämä ovat monesti työhyvinvointitutkimuksissa esille nostettuja teemoja. Kuitenkin tässä työssä keskitytään varhaiskasvatuksen työhyvinvointiin ulkona opettamisen näkökulmasta. On tietenkin hyvä, että käyn työssäni läpi varhaiskasvatuksen työhyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

Myös varhaiskasvatuksessa työhyvinvointi koostuu koko henkilöstön yhteisestä panostuksesta. Jokaisen on tunnettava oma työtehtävänsä ja työpaikkansa perustehtävä. Varhaiskasvatuksessa toimivuuden takaa suunnitelmallinen johtaminen. Selkeän johtamisen avulla organisaatio on rakenteeltaan selkeämpi. Työhyvinvointiin kuuluu omasta terveydestään huolehtiminen, sekä ryhmähenki työntekijöiden välillä. Myös kollegan asiantuntijuuden tunnistaminen ja arvostaminen lisää työhyvinvointia. (Ristioja & Tamminen 2010, 5.)

Toimivan työyhteisön piirteisiin kuuluvat toimiva vuorovaikutus, yhteishenki, tarkoituksenmukaisuus, arvostaminen, vahvuksien tunnistaminen, vastuullinen toiminta, sekä kyvystä tunnistaa oma rajallisuus työtä tehdessä. Esimerkkinä vuorovaikutuksesta on, ettei se pidä sisällään vain puhumista, vaan siihen kuuluvat myös eleet, ilmeet, sekä käytettävä äänenpaino. Vuorovaikutuksen perusidea on, että ihminen tulee kuulluksi ja osaa kuunnella toista. Erilaiset ihmiset tulkitsevat toisten puhetta eritavoin, minkä vuoksi tulkinnallisuudesta voi syntyä vääränlaisia tulkintoja asioista. (Ristioja & Tamminen 2010, 17.) Erilaiset tulkinnat ovat

helposti mahdollisia varhaiskasvatuksessa, sillä monet keskustelutilanteet tai nopeat heitot tai ohjeet tulevat tilanteissa, jossa lapsia on paljon paikalla ja tilanne on hyvin rauhaton. Stressaava ympäristö voi vaikuttaa monesti tulkintaan negatiivisesti.

3 Ulkona oppiminen ja opettaminen

Ulkona-opettamiseen ja oppimiseen vaikuttaa hyvin paljon kasvattajan oma asenne ja taito suunnitella ja tehdä töitä ulkona. Ulkona opettamiseen pitää olla tietynlainen palo, jotta asiaa voi tehdä lasten kanssa motivoivasti ja tavoitteellisen pedagogiikan mukaisesti. Ulkona ei vain olla, vaan päiville tulee suunnitella tavoitteet. Luonnossa on tilaa, johon mahtuu ääntä ja rajattomampaa leikkiä. Myös varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteissa on määritely, että sen on tarkoitus edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia (Vinkkejä ulkona oppimiseen 2018).

Varhaiskasvattajien tulee mahdollistaa lapsille turvallinen ja oppimista edistävä ympäristö. Paikkojen, käytäntöjen ja välineiden tulee olla sellaisia, jotka tukevat kehitystä ja oppimista, sekä lapsen vuorovaikutusta. Näissä ympäristöissä varhaiskasvatussuunnitelman tulee toteutua. Oppimisympäristöjä suunnitellaan lasten kanssa yhdessä. Ympäristöjen tulee tukea oppimista ja lasten kiinnostuksia, jotta olisi tilaa lasten uteliaisuudelle. Ympäristön tulee mahdollistaa fyysinen aktiivisuus, jotta lapset voisivat käyttää kaikkia aistejaan ja koko kehoaan. Ympäristöjen tulee tarjota mieluisaa tekemistä, kuten monipuolista liikkumista ja pelejä. Lapsille tulee tarjota mahdollisuus myös lepoon. Tärkeää suunnittelussa on kuunnella lasten ideoita ja kiinnostuksenkohteita. Ympäristön tulee mahdollistaa jokaisen lapsen osallistuminen. Luonto ja pihat ovat myös oppimisympäristöjä, jossa mahdollistetaan luontoelämyksen kokeminen ja oppiminen. Luonto mahdollistaa materiaalein ja mahdollisuuksin monipuolisia vaihtoehtoja tutkimiseen ja leikkiin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 32-33.)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa (2018) ympäristökasvatuksen tavoite määritelty vahvistamaan lasten luontosuhdetta ja toimintaa, sekä myös ohjata lapsia kohti kestävästä elämäntapaa. Tämä osa-alue on jaettu kolmeen osaan ympäristössä oppiminen, itse ympäristöstä oppiminen ja ympäristön puolesta toimiminen. Luonnossa tutkiminen ja retkeily on oleellinen osa varhaiskasvatusta. Myönteisiä kokemuksia saanut lapsi nauttii luonnosta ja lapsen luontosuhde vahvistuu. Luontoa havainnoidaan eri vuoden aikoina ja havainnoista keskustellaan lasten kanssa. Erilaisten eläinten ja kasvien tunnistaminen, vahvistaa luonnon tuntemista. Lapsille tulee opettaa luonnon ja sen eläinten kunnioitusta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 46-47.)

Ulkona opettamista voidaan myös kutsua seikkailupedagogiikaksi. Seikkailupedagogiikka on seikkailukasvatusta, jossa on tavoitteellista seikkailullista toimintaa. Suomessa seikkailukasvatukseen sisältyy perinteisiä eräelämän ulottuvuuksia ja näitä tuodaan osaksi opetusta. Opetus perustuu tietämiseen, toimimiseen ja sen luomaan tunteeseen. (TEPA-termipankki, 2020.) Seikkailukasvatuksesta on tärkeää ymmärtää omien esi-isiemme elämäntapojen vaikutus. Elämä koostui erätaidoista ja elannon hankkimisesta luonnossa. Tämän päivän yhteiskunnassa ihmiset etsivät luonnosta pääsääntöisesti aineettomia hyötyjä. Luonnosta saadaan mielenrauhaa, virkistymistä, iloa ja elämyksiä. Tietenkin edelleenkin ihmiset sienestävät, marjastavat ja metsästävät, mutta elanto ei riipu näistä asioista. Seikkailukasvatus on ollut vasta parinkymmenen vuoden ajan osa pedagogista kasvatusta. Vaikka seikkailukasvatus on niin sanotusti hyvin tuore menetelmä, on tärkeää ymmärtää omien taustojemme vaikutukset sen muokkauksessa. Koko ajan kehittymällä seikkailukasvatus ottaa jalansijaa tavoitteellisena kasvatusmuotona Suomessa. (Karppinen 2020, 27.)

Ulkona opettamisesta hyvänä esimerkkinä toimii Metsämörri-toiminta. Metsämörri on fiktiivinen satuhahmo, jonka avulla innostetaan lapsia luontoon leikkimään, tutkimaan ja liikkumaan. Toiminnan keskeisiksi asioiksi on määritelty ilo, kokemuksellisuus, sekä kiireettömyys luonnossa olemisessa. Suomen Latu antaa koulutusta ohjaajille, jotka toimivat esimerkiksi Suomen Ladun jäsenyhdistyksissä, kouluissa, sekä varhaiskasvatuksessa. Latu kehittää Metsämörri-toimintaa suomen kielellä. Toiminnassa ryhmät rakennetaan iän, temperamentin ja taitojen pohjalta. Suomen Latu järjestää ohjaajille täydennyskoulutuksia ja julkaisee opetusmateriaaleja verkkosivuillaan toiminnan tueksi. (Suomen Latu 2020.) Materiaalit tukevat ohjaajia työssään ja antavat metsässä oloon uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia innostaa lapsia luonnossa olemiseen.

Ulkona-opettamisesta kiinnostuneille löytyy paljon materiaalia netistä, jota voi hyödyntää omassa opetuksessa. Kukaan ei voi oppia ilman opettelua, joten materiaaleja ja muiden opettajien tukea on hyvä hyödyntää ulkona opettamisen alkuvaiheessa, jatkossakin tuen tarpeen mukaan. Myöhemmin voi sitten jakaa omia kokemuksiaan ja antaa vinkkejä eteenpäin. Hyviä lähteitä opettamisen tueksi on muun muassa Ilo kasvaa ulkona, Luontoon.fi ja Ulko-opet. Ulko-opet jakavat vinkkejä ja kysyvät toisiltaan neuvoa esimerkiksi Facebookissa. Monet hyvät materiaalipankit löytyvät Opetushallituksen (2020) sivuilta kerättynä yhteen paikkaan.

Ulko-opetuksessa lasten fyysiset taidot kehittyvät huimasti. Metsä ympäristönä tarjoaa lapsille enemmän haasteita, sillä maasto on epätasainen ja ennalta arvaamaton. Jokaisen lapsen motorinen kehitys seuraa kaavaa, jonka mukaan jokainen taito rakentuu jo opitun päälle. Jos jokin motorisen kehityksen vaihe jää välistä, on mahdotonta oppia seuraavaa, vaan jokainen askel on käytävä. Esimerkkinä, lapsi ei voi juosta ennen kuin hän osaa kävellä. Ensimmäisenä lapsessa kehittyy karkeamotoriikka, eli suurten lihasten hallinta. Tämän kontrollin yhteydessä kehittyy myös asentokontrolli. Seuraava vaihe on hienomotoriikan kehittyminen, eli pienten

lihasten koordinaatio, joista tärkeänä esimerkkinä on kynäote. (Aaltonen, Leppänen, Tarvo, Vihreä-Toivonen, Lehtinen, Peltonen & Tuunainen 2008, 28.)

3.1 Viisivuotiaan lapsen kehitys

Yleisen viisivuotiaan kehitystason mukaisesti lapsi osaa liikkua sulavasti, hänellä on jo hyvä koordinaatiokyky, eriytyneet hienomotoriset taidot, omaa hyvän tasapainon esimerkiksi lapsi osaa seisoa yhdellä jalalla, hyppiä tasajalkaa ja kävellä pitkin viivaa. Erilaiset leikit ja urheilut, kuten pallon heitto ja sen kiinni saaminen, naruhyppy ja pallon potkiminen onnistuvat. Viisivuotias lapsi on ketterä ja pystyy liikkumaan vaikeassakin maastossa, kuten metsässä ja leikkii sujuvasti kiipeilytelineissä, sekä kiipeilypuissa. Juoksemisessa lapsella on jo selvä rytmi ja leikkiessä osaa tuottaa erilaisia rytmejä kehollaan. (Aaltonen ym. 2008, 29-30.)

Lapsi nauttii tekemisestä, leikistä ja peleistä. Lapsi yleensä viisivuotiaana jo tiedostaa omat kehittyneet taitonsa ja haluaa myös koetella näitä. Vanhempienkin on helppo ottaa lapsi mukaan päivittäisten askareitten tekoon ja esimerkiksi leipoa ja laittaa ruokaa lapsi apunaan. Lapsi saa olla osana mukavaa yhdessä tekemistä ja motoristen taitojen lisäksi sosiaaliset taidot kehittyvät. (MLL 2019.)

Lapsi osaa hahmottaa jo omaa kehoaan ja osaa nimetä kehon osia. Hienomotoriset taidot ovat kehittyneet pitkälle ja lapsi käyttää samaa kättään piirtäessään ja syödessään. Lapsi monesti osaa kirjoittaa jo nimensä ymmärrettävästi, sillä kynäote on jo hallussa. Askarteluissa lapsi leikkaa saksilla jo tarkasti ääriviivoja pitkin ja jälki on siistiä. Lapsi osaa pujottaa pieniä helmiä tai liimata pieniä osia askarteluun. Pukemistilanteissa osaa napittaa takin ja sulkea veto-ketjun. (Aaltonen ym. 2008, 30.)

Vaikka jokainen lapsi kehittyy omaan tahtiinsa, on joitain asioita, joista voi olla huolissaan, jos viisivuotias lapsi ei vielä osaa. Näitä ovat esimerkiksi portaiden juokseminen ylös ja alas, keinuminen ja siinä vauhdin ottaminen, hyppely, ei osaa koota palapeliä tai kirjoittaa omaa nimeään. (Aaltonen ym. 2008, 30.) Palapelien rakentamisessa tulee kuitenkin huomioida palapelin vaikeustaso.

Jokaista lasta voi ja pitää tukea motorisessa kehityksessä. Motoriikan kehitystä tulee tukea kotona ja varhaiskasvatuksessa. Karkeamotoriikan tukemista on helppo toteuttaa leikkien ja pelien avulla. Voi vaikka kävellä eri tyyleillä eteen ja taaksepäin, eri osalla jalkapohjaa. Eri eläinten liikkumistyylejä matkiessa tulee paljon karkeamotoriikan harjoittelua. Erilaisia hyp-pyleikkejä tasajalkaa ja yhdellä jalalla, kotona hyvänä harjoitteena toimii trampoliini, jos sellainen löytyy. Trampoliinilla lasta tulee vahtia ja auttaa vaikka käsistä kiinni pitäen. Pallojen

avulla voidaan harjoitella erilaisia heittoja, eri korkeuksiin ja suuntiin. Viisivuotiaalle on hyvä opettaa kuperkeikkaa ja erilaisia tasapainoharjoitteita. (Aaltonen ym. 2008, 30.)

Hienomotoriikkaa voidaan tukea harjoittelemalla nappien, kengännauhojen ja vetoketjujen sulkemista. Tehdä vaikka oma rannekoru, jossa samalla harjoitellaan pujottamista. Jopa maidon lasiin kaataminen on hienomotoriikan harjoittelua. Muovailuvahan kanssa leikkiminen on myös hyvä tapa harjoitella kädentaitoja, sekä erilaiset maalaustyöt, piirtäminen ja värittäminen. (Aaltonen ym. 2008, 30-31.)

Jokainen ihminen elää, kasvaa, kehittyy ja oppii vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Mitä nuoremasta ihmisestä on kyse, sitä enemmän hän on riippuvainen toisista. Pärjätäkseen hän tarvitsee sekä sosiaalisia että vuorovaikutustaitoja. Jokapäiväiset tilanteet, sekä muiden ihmisten suhtautuminen lapseen ohjaavat häntä sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Aikuisen tulee myös neuvoa lasta suoraan, miten lapsen tulee sosiaalisissa tilanteissa toimia. Myönteistä palautetta tulee antaa huomattavasti enemmän kuin negatiivista. Lapsi oppii monia asioita esimerkin avulla, joten aikuisten toiminnan pitää olla malliksi sopivaa. Aikuinen on lapselle käyttäytymisen malli silloinkin, kun hän ei tietoisesti opeta lapselle jotakin. (Aaltonen ym. 2008, 33.) Ulko-opetuksessa metsään mahtuu paljon enemmän ääntä, kuin sisätiloihin, jolloin lapsen, jolla on vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa, voi olla helpompi olla kaveritilanteissa ulkona. Ulkona ei myöskään ole tilanpuutetta, mikä auttaa vilkkaisiin lapsiin. Turhaa rajaamista jää paljon pois, kun lapsia ei tarvitse kieltää esimerkiksi juoksemasta.

Viisivuotias lapsi nauttii myös erityisesti vitseistä ja sanaleikeistä, mutta ei halua olla huumorin kohteena. Viisivuotias voi pahoittaa mielensä herkästi joutuessaan vitsin kohteeksi. Viisivuotiaasta lapsesta pitää myös muistaa se, että vaikka lapsi on jo niin sanotusti iso, hän myös välillä haluaa tuntea itsensä pieneksi ja haluaa hoivaa. (MLL 2019.)

Lasta voidaan monin tavoin tukea sosiaalisten taitojen kehityksessä. Varhaiskasvatuksessa, riippumatta onko kyseessä metsäopetusryhmä vai tavallinen, kannattaa lapsen kanssa käydä keskusteluja lapselle hankalista aiheista, kuten oikeasta ja väärästä, kaverisuhteista, reilusta pelistä ja miksi se on niin tärkeää, erilaista tunteista, sekä kertoa lapselle miksi rajoja asetetaan. Lasta on hyvä kannustaa kaverisuhteisiin. Aikuisen tulee kertoa, miten erilaisia ristiriitatilanteita voidaan käsitellä ja kertoa, miksi jotkin tavat eivät ole hyväksyttäviä. Lapselle pitää selittää mitä kiusaaminen on ja kertoa esimerkiksi kiusaamisen ja riitelyn ero. Jokaisella lapsella saa olla oma mielipide. (Aaltonen ym. 2008, 36.) Myönteinen palaute lapselle on tässäkin iässä ehdottoman tärkeää. Enemmän positiivista, kuin negatiivista palautetta. Negatiivisenkin palautteen antamisessa tulee olla erityisen tarkka, miten aikuinen muotoilee asiansa. Lapsen tulee täysin ymmärtää palautteen syy.

3.2 Luontosuhde

Luontosuhdetta miettiessä on tärkeää ymmärtää ihminen osana luontoa. Ihminen ei ole erillinen kohde luonnon ulkopuolella, vaan on riippuvainen luonnosta. Ravinto, ilma ja ympäristö ovat näistä esimerkkejä. On tärkeää lapsien luontosuhteelle, ettei luontoa eritellä, vaan opetetaan ihmisten olevan osa sitä. Lapsiryhmien tekemiä retkiä metsään ei tulisi kutsua metsäretkiksi, vaan eritellä metsästä, vaikka joku kohde, kuten iso puu, jonka luokse tehdään retki. Jokaisen henkilökohtainen luontosuhde rakentuu kokemuksistamme ja sosiaalisen ympäristömme antamista käsityksistä. Opettajan oma luontosuhde vaikuttaa näin ollen hyvin paljon, miten hän asiasta opettaa. Ympäristökasvatuksessa tavoitteena on opettaa lapsia ymmärtämään heidän henkilökohtainen merkityksensä luonnosta. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 18.)

Suomen ympäristökasvatuksen seura määrittelee ympäristökasvatuksen tavoitteiksi elinikäisen oppimisprosessin tukemisen, yksilöiden ja yhteisöjen tietojen, taitojen, sekä toimintatapojen muuttumisen kestäväen kehityksen mukaiseksi. Jo lapsuudessa on tärkeää kestäväen kehityksen kannalta, että lapset saavat kokemuksia erilaisista ympäristöistä ja tietoa luonnon hoitamisesta ja suojelusta. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 20.) Varhaiskasvatuksessa pyritään siihen, että lapsista kasvaa ympäristömyönteisiä ja toimintatavoiltaan luontoa säästäviä (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 22). On tutkittu, että ympäristökokemusten ja aikuisiän ympäristöstä huolehtimisen välillä olevan yhteys. Lapsena luonnossa leikkineellä lapsella on todetusti yhteyksiä positiivisiin asenteisiin ja arvoihin luontoa kohtaan. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 23.)

Lapsi rakentaa omaa ymmärrystään maailmasta monin eri keinoin. Lapsen omilla havainnoilla, kokemuksilla ja ajatuksilla on yhteys kielen, käsitteiden ja arvojen muodostumiseen. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 28). Kannustava sosiaalinen ympäristö mahdollistaa havaintojen ja kokemusten ymmärryksen, ja näin ollen tukee lasten kognitiivista kehitystä. Luontosuhde vahvistuu havaitsemisella, ihastelulla, löytämisellä ja keksimisellä luonnossa. Myös lasten kokemus empatiaa muita eläviä kohtaan vahvistaa luontosuhdetta. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 29.) Ympäristökokemukset koostuvat kolmesta eri tyypistä; suora, epäsuora ja symbolinen kokemus. Suorassa kokemuksessa suhde ympäristöön on välitön, eli konkreettinen, kuten vapaata toimintaa ja leikkiä, mahdolliset seikkailut. Epäsuora kokemus voi olla myös välitön, mutta myös ohjattu. Tällaisessa tilanteessa lapsi voidaan viedä, vaikka eläinpuistoon. Symbolisessa puolella viitataan epäsuoraan tilanteeseen, kuten katsomalla televisiosta tai älylaitteelta luonto-ohjelmia. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 30).

Jokainen opettaja, joka opettaa ympäristökasvatusta, perustaa tyyliinsä opettaa omille kokemuksilleen ja kokemalleen suhteelle luonnosta. Opettajienkin luontosuhde on muokkautunut omiin lapsuuden kokemuksiin. Luontokasvatus on tärkeää aloittaa jo varhaislapsuudessa, jotta tulevat sukupolvet olisivat entistä ympäristötietoisia ja näin ollen mahdollisesti tekisivät

kestävän kehityksen mukaisia valintoja elämässään. Maapallon kantokyky on rajallinen, joten asioiden tulee kehittyä positiivisempaan suuntaan. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 30).

Luontosuhde ja sen vahvistaminen on nyky-yhteiskunnassa asia, johon on kiinnitettävä huomiota. Jotkin aikuiset ja lapset voivat pitää luontoa jopa pelottavana paikkana, sillä ympäristönä kaupunki on paljon tutumpi miljöö. Tämä on erikoista, sillä luonto on ihmiselle luontainen asuinympäristö ja monet tutkimukset tukevat luonnosta saatavia terveyshyötyjä. Oppimisongelmiin ja uupumukseen voitaisiin löytää ratkaisu luonnon avulla. (Räikkönen 2019, 1).

4 Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytteet

Linda Purhonen on kirjoittanut Pro gradu- tutkielman ulkona oppimisesta varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa osana Ilo kasvaa ulkona- hanketta. Hänen tavoitteensa tutkielmaansa tehdessä oli konkretisoida ja selvittää, millaiset mahdollisuudet ulkona on toteuttaa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (2018) ja Esiopetuksen opetussuunnitelmaa (2014). Pystytäänkö toiminta pitämään tavoitteiden mukaisena ja laaja-alaisena. Tutkielma näyttää ulkotilojen olevan yhtäläinen oppimisympäristö. Ulkona pystyy tekemään ja oppimaan samoja asioita kuin sisälläkin. Vaikka opetus siirtyisikin ulos, tulee toiminnan olla silti ohjaavien asiakirjojen mukaista. Tutkimuksesta myös selvisi, että ulkona opettaminen vaatii enemmän ennakkointia ja suunnittelua, minkä osa kokee työllistävänä, enemmän kuin sisätiloissa toimiminen. (SYKLI, 2020.)

Tutkimuksessa myös todettiin, että ulkona oppimisen koetaan monipuolistavan vuorovaikutustaitoja. Tämä helpottuu, kun ei ole ahtaita tiloja lisäämässä lasten turhautumista. Ulkotiloissa lasten on myös helpompi tarvittaessa ottaa etäisyyttä ja omaa tilaa. Tutkielmassa selvisi, että ulkona toimimisella olevan positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla, sekä aikuisilla. Tutkimuksessa haastatellut opettajat toivat esille voimaantumisen kokemuksia ja jaksamisen lisääntymistä. Tutkimuksesta jää kysymys, voisiko kasvaneella hyvinvoinnilla olla joitakin vaikutuksia pedagogiikkaan ja sen laatuun. (SYKLI, 2020.)

Aikaisempiin tutkimuksiin kuuluu Annamari Koposen ja Tiina Silvosen kandidaattitutkielma (2016) Jyväskylän yliopistolta. Tutkielman aiheena on lastentarhanopettajien työhyvinvointi varhaiskasvatuksessa työkäytäntöjen näkökulmasta tarkasteltuna. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää käytäntöjä, jotka lastentarhaopettajien mukaan tukevat työhyvinvointia heidän työssään. Tutkielman tavoite oli edistää käytänteiden tunnistamista ja käytäntöön levittämistä. Tutkielmassa on nostettu esille ryhmäkokojen kasvattaminen, sekä subjektiivisen päivähoito-oikeuden rajaaminen. Lastentarhanopettajien työssä kuormittuminen voi lisääntyä. Käytäntöjä tunnistamalla, tutkimuksessa on mietitty, että voidaan löytää tukea tai vastauksia haasteisiin ja näin ollen tukea työhyvinvointia. Kyseisessä tutkimuksessa oli käytetty

laadullista menetelmää ja se toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella. Kyselylomakkeet lähetettiin Jyväskylän kaupungin lastentarhanopettajille, sekä myös Facebook-ryhmään vapaaehtoisille lastentarhanopettajille vastattavaksi. Koponen ja Silvonen käyttivät teorialähtöistä sisällönanalyysia. Tutkimuksen tuloksista on nostettu esille muun muassa organisoimisen merkitys, yhteinen suunnittelu, neuvottelu, selkeä työjako. Näistä yhdessä sopiminen on yhteydessä työntekijän kokemaan stressiin. Ilmapiiri, jokaisen omat strategiat, esimiestoiminta, sekä ammatillisuuden kehittämisen tukeminen. Nämä kaikki edellä mainitut luettiin selkeästi työhyvinvointia vahvistavana tekijänä. Tutkimuksen tuloksissa oli näkyvillä, miten käytäntöihin keskittyminen ja niiden tärkeys ovat näkyvillä opettajan laadukkaan työn ja työhyvinvoinnin turvaamiseksi. Koponen ja Silventoinen kokosivat myös työhönsä yhteenvedon hyväksi koetuista käytännöistä, jotka on jaoteltu hyvinvointitekijöitäin. Heidän mukaansa tuloksia voitaisiin hyödyntää kehittämistyössä, sekä organisaatio-, että yksilötasolla. (Koponen & Silvonen 2016, 2.)

Tutkimuksessa kootuissa vastauksissa korostui monia asioita työhyvinvoinnin tukemisesta varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksessa korostui työn organisoimisen tärkeys. Silloin kun arki on suunniteltu ja mietitty, on käytäntöjen ja toimintojen, sekä kasvatuserittelyn kannalta selvää, miten tärkeää se on. Tutkimuksen tuloksissa on nostettu myös esille säännöllisten palaverien, suunnittelun ja yhteisen keskustelun tärkeys. Nämä mahdollistavat palautteen antamisen ja vastaanottamisen, myös tiedon jakamisen ja tavoitteellisen pedagogisen keskustelun. (Koponen & Silvonen 2016, 50.) Yhdessä sovitut käytännöt auttavat työntekijää, sillä tämä vähentää niihin liittyvää ajatustyötä. Tutkimuksessa oli myös selvinnyt, että säännöllisesti järjestettävät tapahtumat, joissa ollaan perheineen mukana, toivat avointa ilmapiiriä. Tapahtumat vahvistavat vanhempien osallisuutta päiväkodin toiminnassa. Vanhempien kiinnostuksen lisääntymässä, myös lastentarhanopettajan työhyvinvointi lisääntyy. (Koponen & Silvonen 2016, 51.) Onnistunut johtaja näyttää arvostusta ja luottamusta työntekijöitä kohtaan ja heidän työtään kohtaan. Arvostusta tunnetaan, kun saadaan tehdä omaa työtä suunnitelmallisesti, sekä omaa ammattitaitoa ja roolia vastaavasti. Työn tuloksissa on nostettu myös esille kehityskeskustelut ja niiden merkitys oman työn kehittämiseksi ja arvioinnille. Nämä asiat tukevat työn mielekkyyttä ja työmotivaation säilyttämistä. Myös vanhemmilta saatu palaute vahvistaa hyvinvointia, sekä onnistumiset ja lasten kanssa vietetty aika. Tutkimuksessa myös selvisi moniammatillisen tiimin olevan voimavara työssä. Tiimi koettiin vastuun jakajana ja vertaistukena työpaikalla. (Koponen & Silvonen 2016, 52-53.)

Aiheeseen liittyen löytyy pro gradu -tutkielma, joka on tehty vuonna 2019 ja on nimeltään Varhaiskasvatuksen opettajien käsityksiä työhyvinvoinnista metsäesiopetusryhmissä. Työn kirjoittaja on Ida Tapio ja työ on tehty Helsingin yliopistolle. Työ keskittyy metsäesiopetukseen ja varhaiskasvattajien työhyvinvointiin. Metsäopetuksiksi lasketaan ryhmät, jotka ovat vähintään esiopetusajan ulkona. Ulkona olemisella usein tarkoitetaan lähellä olevaa metsää. Työssä

tuodaan esille, miten uutisointi aiheesta on ollut positiivissävytteistä jo pidempään, mutta samalla keskustellaan varhaiskasvatuksen opettajien uupumisesta. (Tapio 2019, 2.)

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten ja millaisena opettajat kokevat työhyvinvointinsa metsäesiopetuksessa. Tapiolla (2019), oli työhön asetettu tavoite, jonka tarkoituksena oli eritellä opettajien työhyvinvointia lisääviä ja heikentäviä, sekä kehittäviä tekijöitä. Otanta oli viisi opettajaa pääkaupunkiseudulta. Tapio (2019) käytti teemahaastattelua, jonka jälkeen tulokset analysoitiin teoriaohjaavan laadullisen sisällönanalyysin avulla. Lisääviä tekijöitä työssä oli noussut kuusi, kuten työyhteisö, vuorovaikutus, ammattitaito, struktuuri, ympäristö ja metsä tukena. Heikentäviä oli työssä noussut myös kuusi, näitä oli ajanpuute, struktuurin puute, resurssit, vaatimukset, metsäopetuksesta aiheutuvat lisätyöt, sekä fyysisyys. (Tapio 2019, 2.)

Työhyvinvoinnin tukemisen keinoja olivat muun muassa harrastukset, urheilu ja läheiset ihmissuhteet. Resurssien lisääminen ja tuen tarjoaminen varhaiskasvattajille, koettiin keinona kehittää työhyvinvointia. Tuloksista kaiken kaikkiaan, metsäopetus koettiin pääsääntöisesti työhyvinvointia lisäävänä tekijänä. Työhyvinvointia heikentävät asiat liittyivät muihin työhön liittyviin asioihin. (Tapio 2019, 2.)

Anna-Maaret Oksasen (2017) keskittyy löytämään tärkeimpiä kehittämiskohteita työhyvinvoinnin tukemiseksi. Toimet, joiden avulla tähdätään työhyvinvoinnin lisääntymiseen, ovat kannattavia organisaatioille. Organisaation menestyminen ja kilpailukyky ovat työn mukaan sidoksissa työntekijöiden tyytyväisyyteen ja hyvinvointiin. Kun tämä asia on todettu, onkin työhyvinvoinnin kehittäminen noussut tärkeimmäksi kohteeksi. (Oksanen 2017, 2.)

Oksanen (2017), on tehnyt opinnäytetyönsä osana yksityistä varhaiskasvatusta tarjoavan yrityksen kanssa. Yrityksessä käynnissä olevassa työhyvinvoinnin kehittämistyössä. Kehittämistyössä oli mukana viidestä eri päiväkodista työntekijät. Vastajia oli 40 (Oksanen 2017, 37). Oksasen yhtenä tavoitteena oli tuottaa tietoa, miten henkilöstö toivoo työhyvinvointia kehitettävän. Tämän avulla jokaiseen yksikköön tehtiin työhyvinvointisuunnitelmat. (Oksanen 2017, 2.)

Opinnäytetyssä Oksanen käytti toimintatutkimusta. Käytössä oli osallistavia menetelmiä, joiden avulla työntekijät pystyivät vaikuttamaan työhönsä. Tällä oli positiivinen vaikutus työhyvinvoinnin kokemukseen, sekä työyhteisön työhyvinvointiin. Opinnäytetyöhön oli kuulunut alkukartoituskysely, kehittämispalaverien havainnointia, sekä palaverien kirjallisesta materiaalista. Alkukartoitukseen Oksanen oli käyttänyt Webropol-ohjelmaa. (Oksanen 2017, 2.) Työhyvinvoinnin alkukartoituskyselyssä teemoja oli määritelty työhön neljä, kuten työ, esimiestyö, työyhteisö, tyytyväisyys omaan työhyvinvointiin ja asiakastyö (Oksanen 2017, 37).

Tämän jälkeen yksiköissä aloitettiin kehittämistyö. Aloituksessa mukailtiin tavoitetähtityökentelymallia. Oleellisena työssä oli ratkaisukeskeisyyteen keskittyminen, eli keskittyminen tavoitteisiin. Työntekijät valitsivat palaverissa merkittävimmät tavoitteet alkukartoituskyselyn perusteella. Palaverissa oli myös pohdittu yrityksen, työyhteisön, sekä asiakkaan hyötyjä. (Oksanen 2017, 2.)

Työssä otettiin työntekijät osalliseksi kehittämistyöhön, joka jo itsessään voi toimia työhyvinvointia lisäävänä tekijänä. Opinnäytetyöstä saatiin uusi työkalu johtamisen tueksi. Vaikka alkukartoituksesta selvisi, että työntekijät olivat tyytyväisiä työhyvinvointiinsa, oli myös asioita, joiden vuoksi oli tyytymättömyyttä. Tyytymättömiä oltiin palautteen annossa. Työntekijöiden välillä, sekä esimieheltä palautteen saamisessa. Myös vastaajat olivat kokeneet, että saavat liian vähän palautetta asiakkailtaan. Opinnäytetyön tulos on tiivistetty, että kokonaisvaltainen työhyvinvoinnin kehittäminen on käynnistetty yrityksessä. (Oksanen 2017, 2.)

5 Tutkimustehtävä ja työn muoto

Teoriapohjan rakennan työhyvinvoinnille ja varhaiskasvatuksen ulko-opetukselle, sekä luontosuhteen merkitykselle. Miten ulkona-oppiminen ja opettaminen vaikuttaa työhyvinvointiin, eli tarkoitukseni oli tutkia työhyvinvoinnin lisääntymistä varhaiskasvatuksessa. Tutkimuskohteenä on Salon kaupungin varhaiskasvatus. Ihanasti pihalla kehittämistyössä on edustaja jokaisesta Salon kaupungin varhaiskasvatussyksiköstä. Osallistujat ovat valikoituneet kiinnostuksen mukaan. Sellaiset, jotka ovat kiinnostuneet ulko-opetuksesta, ovat kehittämistyössä mukana ja vievät tietoa omiin päiväkoteihinsa. Sekä lisäksi mukana ovat edustajat kaupungin liikunta-palvelusta ja terveystoimesta.

Tutkimustehtävän luotettavuutta lisää eettisesti tehty laadullinen tutkimus. Tutkimus suoritetaan siten, ettei vastauksia voida identifioida keneenkään yksittäiseen henkilöön. Tutkimus toteutettiin rehellisesti, noudattaen huolellisuutta ja tarkkuutta. Tulosten tallennus ja esittäminen, sekä tulokset on kirjattu tarkasti ja totuuden mukaisesti. Tutkimuksessa käytin eettisiä tutkimus ja arviointimenetelmiä, sekä tiedonhankintaa. En ole käyttänyt työssäni muiden tutkimuksia tai töitä väärin, vaan asian mukaisesti merkinnyt lähteisiin käyttämäni tietolähteet. Ennen kyselytutkimuksen aloittamista hankin tutkimusluvan Salon kaupungilta Ihanasti pihalla kehittämistyöhön. (TENK, 2012.)

Laadullinen tutkimus on tarkoitus tehdä syyskuussa 2020 Mestareiden kokoontumisessa. Mestareita on 29 ja edustajat on valittu jokaisesta Salon kaupungin varhaiskasvatussyksiköstä. Mestarit kokoontuvat noin kaksi kertaa vuodessa yhdessä pohtimaan miten ulkona opettamista ja liikunnan lisäämistä voitaisiin Salon varhaiskasvatuksessa kehittää. Näitä kehittämisideoita

Mestarit vievät omiin varhaiskasvatyüksiköihinsä ja näin toteuttavat ulkona opettamisen kehittämistä omissa yksiköissään.

Suoritin työhyvinvointikyselyn Ihanasti pihalla- hankkeen mestareiden kokouksessa Teijon kansallispuistossa Syyskuussa Hamarijärvellä. Työhyvinvointikysely on muotoiltu laadullisen tutkimuksen raameilla, eli kyselytutkimus sisälsi avoimia kysymyksiä. Mestareita on 29, joista 22 pääsi paikalle. Haastateltavien suuren määrän ja ajan rajallisuuden vuoksi päädyin jakamaan heidät pareittain. Tutkimuspäivänä asettelin kysymykset luontoon, näin parit saivat rauhallisemmassa ympäristössä keskustella vastauksistaan.

Ennen kyselyn aloittamista esittelin itseni mestareille ja kerroin miksi ja miten teen kyselyn heille. Luontosuhde ja ulkona opettaminen on kaikille mestareille varmasti tuttua, mutta asia oli hyvä varmistaa ennen työhyvinvointikyselyn aloittamista. Mestareille oli mielestäni hyvä kertoa, ettei aihetta ole juurikaan tutkittu ja sen vuoksi on hyvin tärkeää tehdä aiheesta lisää tutkimusta. Kiitin myös ryhmää jo tässä vaiheessa osallistumisesta, sillä ilman heitä ei näitä tutkimustuloksia olisi saatu kerättyä. Sovin mestareiden johtajan kanssa, miten tutkimustulokset jaetaan mestareille opinnäytetyö valmistuttua. Itse kyselyn tekemiseen minulle oli varattu aikaa puolitoista tuntia. Jokaiseen kysymykseen pareilla oli aikaa vastata kysymykseen kymmenen minuuttia. Rastilta toiseen siirtymiseen oli varattu muutama minuutti.

Kerroin mestareille, että jos pari oli vastauksista eri mieltä, saivat he kirjoittaa erilliset vastaukset kysymyksiin. Tällä halusin varmistaa, että kaikkia kyseeseen osallistuneita varmasti kuullaan. Myös osassa kysymyksiä vastaajilta pyydettiin erilliset vastaukset. Päätin harkinnan jälkeen, että pyysin vastaukset paperille kirjoitettuna. Näin ollen vältyttiin mahdollisilta teknisiltä ongelmilta, mitä vastausten äänittämisessä olisi voinut tulla eteen. Tutkimuksen jälkeen tein vastauksista sisällönanalyysin ja taulukoinnin. Sisällönanalyysin jälkeen pohdin tuloksia teorian tiedon ja saamieni tulosten pohjalta. Lopuksi tein aiheesta yhteenvedon ja pohdinnan.

Tutkimuksen runko koostuu kuudesta eri kysymyksestä. Kysymykset pyrkivät selvittämään työhyvinvointia lisääviä ja uhkaavia tekijöitä, millaisena työhyvinvointi koetaan, sekä vaikuttaako ulkona opettaminen jotenkin työhyvinvointiin.

Tulokset ja pohdinta osuudessa kävin läpi, miten kyselyn toteuttaminen onnistui suunnitelman mukaan ja mitä muutoksia piti suunnitelmaan tehdä. Käyn läpi mahdollisuudet ja haasteet, sekä kehittämisideat, eli mitä olisin mahdollisesti tehnyt toisin tai ottanut huomioon kyselyäni tehdessä.

5.1 Kyselytutkimuksen runko

1. Mitä työhyvinvointi mielestänne on?
2. Millainen työhyvinvointisi työhyvinvointitilanne on tällä hetkellä? (Molempien vastaajien työhyvinvoinnin tilanne asteikolla 1-10 ja sanallinen perustelu tilanteesta.)
3. Mitkä asiat mielestänne oman kokemuksenne mukaan edistävät työhyvinvointia varhaiskasvatuksessa? (Kummankin vastaajan työpaikalla.)
4. Mitkä asiat omien kokemuksienne mukaan heikentävät työhyvinvointia varhaiskasvatuksessa? (Kummankin vastaajan työpaikalla.)
5. Koetteko ulkona opettamisen lisäävän vai heikentävän työhyvinvointia? (Jos mahdollista, kirjaa vastaukseen etuja tai heikentäviä asioita.)
6. Koetteko luonnon työ-/ opetusympäristönä mahdollisuutena vai uhkana ryhmän toiminnan suunnittelulle varhaiskasvatuksessa? (Tuoko ulkona opettaminen opetukseen lisää mahdollisuuksia vai hankaloittaako se suunnitellun toiminnan toteutusta? Mahdollisia esimerkkejä?)

5.2 Laadullinen tutkimus ja kyselytutkimus

Opinnäytetyössä on käytössä laadullinen tutkimus menetelmä. Tutkimuksen teoria ja viitekehys tarkoittavat tässä yhteydessä samaa asiaa sillä perusteella, että niin teoria kuin viitekehyskin muodostuvat käsitteistä ja niiden välisistä merkityssuhteista. Viitekehys muodostuu tutkimusta määrittelevästä metodologiasta sekä siitä, mitä tutkimuksesta jo entuudestaan tiedetään. Viitekehys viittaa tutkimuksen teorian merkitykseen. Laadullista tutkimusta on kaikki, missä numeroaineistot ja tilastolliset menetelmät jätetään tutkimuksesta pois. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 24). Laadullisen tutkimuksen havaintojen teoriapitoisuudella tarkoitetaan sitä, että millainen yksilön käsitys ilmiöstä on, millaisia merkityksiä tutkittavalle ilmiölle annetaan tai millaisia välineitä tutkimuksessa käytetään, nämä asiat vaikuttavat tutkimuksen tuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 25.) Laadullisen tutkimuksen eri piirteitä ovat muun muassa tutkimuksen ymmärrettävyys, se on ihmistieteellinen tutkimus eli fenomenologis-hermeneuttinen. Määrällinen tutkimus toisaalta on esimerkiksi selittävä tutkimus. Laadullisesta tutkimuksesta sanotaan, että se esitetään usein positivismiin ja empirismiin vastakohtana tai näiden vaihtoehtona. Laadullinen tutkimus koostuu kokonaisuudeksi aineiston keräämisestä ja analyysistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 73-76.) Pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Mielipiteiden ja näkökulmien avulla kerätään aineistoa.

Laadullinen kyselytutkimus on epämuodollisempi tutkimustapa, jolla pyritään saamaan syvälistä tietoa vastaajien oikeista perusteluista ja vaikuttimista. Tavoitteena on ymmärtää asia tai ongelma yksilön omasta näkökulmasta. Laadullisen tutkimuksen kyselytutkimuksessa on avoimet vastaukset, jolloin niihin voi vastata uniikkeja vastauksia, toisin kuin se, että vastausvaihtoehdot olisi annettu valmiiksi. Vapaat vastaukset antavat tutkimukseen osallistujalle vapauden sanoa juuri sen, mitä haluaa. Tällä tekniikalla voi saada arvokasta tietoa, mitä ei voinut edes ennakoida kyselyä tehdessä. Näin ollen voi saada joitakin hyviä kohtia, mihin voi viitata suoralla lainauksella tuloksia läpi käydessä. Monesti suorien lainausten avulla kommentteista, voidaan muodostaa tehokkaita toteamuksia tukemaan aineiston käsittelyä. (Surveymonkey).

5.3 Sisällönanalyysi

Perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä, on sisällönanalyysi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103.) Laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysin rakenne on seuraava. Päätä, mikä tässä aineistossa kiinnostaa ja tee selvä päätös. Käy läpi aineisto. Erittele ja merkitse ne asiat, jotka sisältyvät kiinnostukseksi kohteeseen. Kaikki muu aineisto jää pois tutkimuksesta. Kokoa merkityt asiat yhteen ja erittele ne muusta aineistosta. Tämän jälkeen luokittele tai teemoita aineisto. Lopuksi kirjoita yhteenveto aineistosta. Tutkimuksen aineiston rajaaminen on tärkeää, sillä kaikkia kiinnostavia asioita ei voi tutkia yhdessä tutkimuksessa. Tutkimustehtävä tai tutkimusongelma näyttää tutkimuksen tarkoituksen ja sen mistä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ja mitä halutaan selvittää. Aineiston litteroinnin tärkeät koodaamisen kohdat ovat tutkimukseen kirjoitettuja muistiinpanoja, joilla järjestellään sitä, mitä aineistossa käsiteellään. Muistiinpanot toimivat tekstin lukemisen ja ymmärtämisen apuvälineenä, sekä niiden avulla voidaan etsiä tekstin eri kohtia eli ne toimivat osoitteena. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104-105.) Aineistolähtöisessä analyysissä pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108.)

Työssäni käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, joka on induktiivinen aineiston analyysi. Työssäni käytin apunani klusterointia, eli ryhmittelyä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 111.) Ryhmittelin vastaukset pelkistettyihin ilmauksiin ja alaluokkiin. Ennen luokittelua suoritin aineiston auki kirjoituksen. Auki kirjoituksesta tekstiä tuli neljä sivua. Tämän jälkeen muodostin pääluokat. Pääluokiksi nousivat isoimmat teemat kyselyn vastausten pohjalta. Pääluokkia olivat ulkona opettamisen positiiviset ja negatiiviset puolet, sekä metsä opetusympäristönä ja ulkona opettaminen. Alaluokissa nostan esille vastuksia, jotka esiintyivät tuloksissa eniten.

5.4 Eettisyys luotettavuus

Opinnäytetyötä varten on kysytty Salon kaupungilta tutkimuslupa. Vasta tutkimusluvan saatua, aloin tekemään työtä. Osana eettisyyttä on, että ennen opinnäytetyön aloittamista perehdyin aiheeseen ja tein arviota, voinko tehdä laadukkaan opinnäytetyön aiheesta ja onko se eettisesti oikein ja luotettavaa. Opinnäytetyöohjaajan kanssa sovittiin aiheesta ennen työn aloittamista. Tutustuin tutkimuseettisiin ohjeistuksiin aloittaessani työn. Selvitin, etten tutkimusluvan lisäksi tarvinnut työhön enää muita sopimuksia. Olen merkinnyt lähteet ohjeita seuraten, oman parhaan kykyni mukaan, etten ryövää kenenkään muun tekstiä työhöni. Työn käyttöoikeuksista on sovittu ja tiedän, että työni menee plagiointitarkastukseen. Tiedän, että opinnäytetyöni julkaistaan ja siitä tulee julkinen asiakirja. (Arene, 2020.)

Laadullisessa tutkimuksessa suositaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja oma ääni pääsevät esille. Tämän vuoksi päätin käyttää työssäni laadullista tutkimusta. Tarkoituksena oli antaa jokaiselle vastaajalle mahdollisuus kertoa juuri oma mielipide. Määrällisen tutkimuksen vastausvaihtoehdot olisivat mielestäni rajanneet liikaa aihetta, enkä olisi saanut vastauksia, joita lähdin selvittämään tutkimuskysymyksellä.

6 Tulokset

Taulukointi sisällönanalysista

Positiivisena koetut asiat työhyvinvoinnissa omalla työpaikalla	<ul style="list-style-type: none"> - Oma henkinen ja fyysinen tasapaino - Työn mielekkyys ja se, että on kiva tulla töihin - Työyhteisön ilmapiiri - Esimiehellä on tärkeä rooli työhyvinvoinnin tukijana - Ryhmän lapset - Tiimi, sekä tiimin innostus ja motivaatio - Uuden ja vanhan yhdistäminen - Arvostus ja kuulluksi tuleminen - Ulkoilu ja metsä
Työhyvinvointia heikentävät asiat omalla työpaikalla ja keskiarvo työhyvinvoinnille annetuista arvosanoista	<p>Keskiarvo työhyvinvoinnille vastaajien kesken on 9,1. Vastaajista 17 oli vastannut asetettuun arvosanakysymykseen. Asteikko kysymyksessä 1-10. Hajontaa oli 4-10 välillä.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Epäselvät asiat työpaikalla, epätietoisuus

	<ul style="list-style-type: none"> - Henkilökunnan vaihtuvuus ja sairastumiset - Työ pyörii mielessä myös vapaa-ajalla - Henkilökuntaa on liian vähän, vahvuudet eivät toteudu - Esimiestyö hapuilee - Koettu riittämättömyyden tunne - Ei mahdollisuutta vaikuttaa omaan työkuvaansa
Työhyvinvointia edistäviä asioita	<ul style="list-style-type: none"> - Arkirythmi ja selkeät työnkuvat - Pienryhmätoiminnot - Tiedotus talon sisällä, sekä yhteistyö - Tiimi, positiivinen asenne, kunnioitus ja arvostus, sekä ilmapiiri - Työergonomia - Virkistystoiminta - Mahdollisuudet vaikuttaa omaan työkuvaan - Erilaisuuden hyväksyminen - Palautteen anto tiimissä, johtajalta ja saatu palaute vanhemmilta - Metsä ja luonnon läheisyys
Työhyvinvointia heikentäviä asioita	<ul style="list-style-type: none"> - Sijaiset tai niiden puute tarvittaessa - Poissaolot - Paperitöiden määrä ja kiire - Ahtaat tilat ja sisäilmaongelmat, sekä huono ergonomia - Melutaso ja levottomuus ryhmässä - Tiimiltä puuttuva innostus ulkotoimintaan, sekä huonot työvälineet - Dominoiva kollega, huono ilmapiiri, ei haluta uusia toimintatapoja - Huono johtajuus - Suuret lapsiryhmät
Ulkona opettamisen positiiviset ja negatiiviset vaikutukset	<p>Positiiviset ajatukset:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parempi jaksaminen - Turhalta rajaamiselta välttyminen ja melutason lasku

	<ul style="list-style-type: none"> - Aikuisen ja lapsen välisen vuorovaikutuksen parantuminen luonnossa - Lapsen motorinen kehitys ja luontainen havainnointikyky - Lasten levottomuuden vähentyminen ja ryhmän hallinnan helpottuminen metsäympäristössä - Lasten mielikuvitus, ruokahalu ja päiväunien helppous - Metsäopetuksessa pystytään seuraamaan vasua - Tiimin yhteneväisyys ulko-opetuksesta <p>Negatiiviset ajatukset:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lasten puutteelliset varusteet metsäolosuhteisiin - Aikuisten työvaatteet kalliita ja ne kustannetaan itse
Metsä opetusympäristönä mahdollisuus	<ul style="list-style-type: none"> - Luonnossa kaikki osallistuvat, liike on läsnä, luonto rauhoittaa, toiminta on vapaampaa. - Luonnossa pienentynyt meluhaitta - Vasu on toteutettavissa metsässä - Luonnonmateriaalien käyttö -> luovuus -> kestävä kehitys - Lasten fyysinen ja henkinen kehitys - Lapsi lähtöisyys vahvistuu ulkona - Luontosuhteen vahvistuminen - Metsä rauhoittavana tekijänä

7 Pohdinta ja johtopäätökset

Aloitin opinnäytetyöni keväällä 2020. Alustavan suunnitelman mukaan minun piti suorittaa kyselytutkimus keväällä Mestareiden kokoontumisessa, mutta covid-19 tilanteen vuoksi Mestareiden kokous peruuntui. Loppukevään ja kesän aikana etsin työni teoriapohjaan lähteitä ja aikaisempia tutkimuksia ja opinnäytteitä. Kyselyn rungon tein loppukesästä ja sain kyselyyn kehittämisideoita Ihanasti pihalla kehittämistyön vetäjältä. Kun totesimme kyselyn olevan

valmis, sovimme että toteutan aineiston keruun seuraavassa Mestareiden tapaamisessa syyskuussa.

Tutkimuksen aihe nousi esille tapaamisessa, jossa keskustelin mahdollisista opinnäytetyö aiheista Ihanasti pihalla kehittämistyön vetäjän kanssa. Totesimme, ettei työhyvinvointia ole tutkittu paljoa liittyen ulkona opettamiseen. Todettiin myös, että opinnäytetyöstä on hyötyä kehittämistyölle, siten että aiheen positiivisista vaikutuksista saataisiin näyttöä.

Aloitin opinnäytetyössäni keräämällä teoriapohjaa varten aineistoa. Aineistoa lähdin valikoimaan määrittelemieni avainsanojen mukaisesti, jotka ovat luontokasvatus, luontosuhde, työhyvinvointi ja ympäristö. Kirjoitin näistä teoriapohjaan aiheen kannalta tärkeimmät asiat luontokasvatuksen näkökulmasta. Teoriapohjan on tarkoitus luoda perusajatus aiheesta, joka pohjustaa tekemääni työhyvinvointikyselyä ja sen tarkoitusta. Kirjoitin teoriapohjaan myös viisivuotiain lapsen kehityksestä, sillä koin sen olevan tarpeellinen lisä. Työni teoriapohjan aineistona käytin lähteitä kirjallisuudesta ja internetistä. Työssäni kävin myös läpi löytämiäni aikaisempia pro gradu tutkielmia ja opinnäytteitä.

Teoriapohjan rungon jälkeen aloin suunnittelemaan itse työhyvinvointikyselyä ja miettimään mitä aineistonkeruutapaa ja tutkimusmenetelmää käyttäisin. Päädyin tekemään kyselyn luonnon helmassa, sillä aiheena on työhyvinvointi metsäopetuksessa, joten ratkaisu tähän oli mielestäni looginen. Laadullisella tutkimuksella uskoin saavani mahdollisimman laajaa kuvaa aiheesta ja mahdollistavani jokaisen oman äänen esille pääsyn. Sisällönanalyysi sopi työni kyselyn vastausten purkuun.

Toteutin kyselyn Ihanasti pihalla kehittämistyön mestareiden kokouksessa, joka järjestettiin Teijolla Hamarijärvellä. Kyseisenä päivänä oli juuri suomessa riehunut Aila-myrsky, päivä oli 16.9.2020. Mestareista 22 pääsi myrskystä huolimatta paikalle. Alkuperäisen suunnitelman mukaan, minun piti asetella kysymykset kävelyreitinvareille ja antaa jokaiselle parille 10 minuuttia vastausaikaa ja 5 minuuttia siirtymiseen seuraavalle rastille. Kuitenkin huonon sään takia päädyin asettamaan kysymykset puihin kiinnitettynä tulipaikan läheisyyteen. Ennen kyselyn aloittamista kerroin mestareille opinnäytetyöni tarkoituksen ja tavoitteen, sekä esittelin itseni. Siirtymistä säästetyn ajan vuoksi, en kellottanut rastin vaihtoa, vaan opastin mestareita, että jokaiseen kysymykseen on varattu noin 10 minuuttia aikaa. Mestarit kiersivät kysymykset omaan tahtiinsa ja jättivät vastauksensa jokaisen kysymyksen alla olevaan vastauskuoreen. Kun kaikki mestarit olivat vastanneet, keräsin vastaukset ja muut materiaalit luonnosta ja kiitin mestareita osallistumisesta. Sovimme kehittämistyön vetäjän kanssa, että opinnäytetyön valmistuttua se jaettaisiin kaikille mestareille luettavaksi.

Saatuani vastaukset työhyvinvointikyselyyn, kirjoitin ne puhtaaksi, jonka jälkeen tein aineistolle sisällönanalyysin. Taulukoin vastaukset ylä- ja alaluokkiin, jonka avulla sain selkeytettyä vastauksia ja helpotettua tulosten kirjaamista ja pohdintaa.

Tuloksista selvisi, että metsässä opettaminen lisää varhaiskasvattajien työhyvinvointia. Meluhaitta pienenee luonnossa ja lasten rajaaminen vähenee. Ulkoileminen ja metsässä olo nousivat merkittävästi työhyvinvoinnin positiiviseksi tukijaksi varhaiskasvatuksessa. Ulkona mieli pysyy virkeänä ja jaksaa työtä paremmin. Kyselyyn vastanneet myös kokivat lapsen ja aikuisen välisen vuorovaikutuksen parantuvan luonnossa. Lapsien levottomuus vähenee luonnossa, mikä lisää arjen sujuvuutta ja auttaa jaksamisessa niin lapsen kuin aikuisenkin näkökulmasta. Esille nousi myös metsän tuomat mahdollisuudet lapsen motoriselle kehitykselle ja havainnointikyvyille. Mielikuvitus lisääntyy luonnonmateriaaleja käytettäessä ja edistää kestävä kehitystä. Lapsille maistuu ruoka paremmin ja päiväunille meno helpottuu. Luonto ympäristönä on rauhoittava ja toiminta on vapaampaa. Varhaiskasvattajat painottivat, että varhaiskasvatussuunnitelmaa on mahdollista toteuttaa metsässä. Metsässä voidaan ja järjestetäänkin pedagogisesti tavoitteellista toimintaa. Kyselyssä nousi selvästi esille, miten tärkeää on tiimin yhteneväinen asenne metsäopetusta kohtaan. Tiimin toimiessa samojen tavoitteiden mukaan, paranee opetuksen laatu ja työhyvinvointi lisääntyy.

Negatiivisina puolina varhaiskasvattajat kokivat lasten huonot varusteet sekä sen, että omat ulkovaatteet piti kustantaa itse ja ne olivat kalliita. Metsäopetuksen huonoiksi puoliksi nousi myös paperitöiden määrä ja rajallinen aika. Muuten nousseet ongelmat, kuten sisäilmaongelmat ja huono ergonomia korjaantuvat luonnossa toteutetulla opetuksella. Jos tiimiltä puuttuu innostus ulkotoimintaan, on hankala metsäopetusta tuoda päiväkodin arkeen. Kyselyssä ei noussut esille ainoatakaan negatiivista puolta, joka koskisi itse opettamista ulkona.

Tutkimukseen vastasi 22 mestaria, joka on otantana pieni, mutta koen saaneeni tutkimuksesta hyödyllistä tietoa opinnäytetyöhöni. Tarkoituksena oli tutkia ulkona opettamisesta esille tulleita positiivisia ja negatiivisia puolia työhyvinvoinnin näkökulmasta. Tuloksista päätelin, että metsäopetuksella on huomattavasti enemmän positiivisia vaikutuksia työhyvinvointiin, kuin negatiivisia. Oli positiivista huomata, miten varhaiskasvattajat haluavat ottaa työhönsä metsäopetusta haasteista riippumatta. Haasteena koettiin rajallinen aika opetuksen suunnitteluun. Kasvattajat tiedostavat myös metsän tuomat mahdollisuudet varhaiskasvatukseen ja lasten kehityksen näkökulmasta. Kyselystä sain käyttökelpoista aineistoa tukemaan tutkimustehtävääni, joka on lisääkö ulkona opettaminen opettajien työhyvinvointia varhaiskasvatuksessa.

Kuten Koponen ja Silventoinen (2016) työssään tuovat myös esille ilmapiiri, omaan työnkuvaan vaikuttaminen ja esimiestoiminta edistävät työhyvinvointia. Omassa työssäni nämä edellä mainitut asiat nousivat selvästi kyselyyn vastanneiden Mestareiden vastauksissa. Hyvällä ja toimivalla esimiestyöllä saadaan edistettyä työhyvinvointia. Tapio (2019) listasi oman työnsä tuloksissa edistäviin tekijöihin työyhteisön, vuorovaikutuksen, ammattitaidon, struktuurin, ympäristön ja metsän. Myös nämä asiat nousivat kyselyn vastauksista esille positiivisina asioina vaikuttamaan työhyvinvointiin. Työyhteisön toimivuus ja yhteisön yhteiset

päämäärät vaikuttavat selvästi toimivuuteen ja näin ollen työhyvinvointiin. Tapio (2019) myös nosti työssään esille metsäopetuksen lisäävän työhyvinvointia ja heikentävien asioiden liittyvän muihin työasioihin. Omasta kyselytutkimuksestani nousi esille metsäopetuksesta vain positiivisia puolia liittyen itse opetukseen. Negatiiviset vastaukset liittyivät ulkovaatteisiin ja siihen että ne pitää kustantaa itse. Kyselyssä myös nousi esille lasten puuttuvat varusteet, mikä tuottaa ongelmaa metsässä oloon ja opetukseen.

Tutkimuksen tuloksista voin päätellä, että se vastaa tutkimuskysymystäni, siitä lisääkö ulkona opettaminen ja oppiminen varhaiskasvattajien työhyvinvointia varhaiskasvatuksessa. Tulokset osoittavat työhyvinvoinnin lisääntyvän ulkona opettamisen myötä. Itse opettamisesta vastaajat kokivat olevan pelkästään positiivisia puolia itselleen ja työhyvinvoinnilleen.

Kyselyn kehittämiseksi kysymykset voisi asetella tarkemmin, jotta saisi vielä enemmän tietoa työhyvinvoinnista juuri ulkona opettamisen näkökulmasta. Kyselyllä, jonka tein, sain paljon tietoa myös muista työhyvinvointiin liittyvistä asioista. Myös kyselyn tekemiseen pyytäisin puoli tuntia tai tunnin enemmän aikaa kuin sitä nyt tehdessäni sain. Tähän kyselyyn sain Hamarijärvellä tunnin.

Lähteet

Painetut

Juuti, P. & Vuorela, A. 2015. Johtaminen ja työyhteisön hyvinvointi. Juva: Bookwell Oy.

Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Juva: Bookwell Oy.

Ristioja, J. & Tamminen, H. 2010. Työturvallisuus ja työhyvinvointi päivähoitossa. Kerava: Painojussit Oy.

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

Sähköiset

Aaltonen, R., Leppänen, K., Tarvo, M-T., Vihreä-Toivonen, A., Lehtinen, T., Peltonen, T. & Tuunainen, P. 2008. Havainnointi ja pedagoginen tuki 3-5- vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Helsingin kaupunki sosiaalivirasto. Viitattu 8.11.2020.

http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf

Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 14.11.2020.

<http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Ilo kasvaa ulkona. Materiaalit. Viitattu 15.10.2020.

<https://ilokasvaaukonna.fi/materiaalit/>

Karppinen, S J.A. Marttila, M. Saaranen-Kauppinen, A. Seikkailukasvatusta Suomessa- pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Outdoor Adventure Education in Finland - pedagogical and didactic perspectives. Humanistinen ammattikorkeakoulu. 2020. Helsinki. Viitattu 28.11.2020.

<https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf>

Koponen, A. & Silvonen, T. 2016. Lastentarhanopettajien työhyvinvointi varhaiskasvatuksessa työkäytäntöjen näkökulmasta tarkasteltuna. Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 7.11.2020.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50003/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201605312783.pdf>

Manka, M-L., Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Alma Talent. Viitattu 28.5.2020.

[https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.nelli.laurea.fi/teos/BAX-BBXAUGGBJXAB#/kohta:TY\(\(d6\)HYVINVOINTI\(\(20\)/piste:b4](https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.nelli.laurea.fi/teos/BAX-BBXAUGGBJXAB#/kohta:TY((d6)HYVINVOINTI((20)/piste:b4)

Metsähallitus. Luontoon.fi. 2020. Viitattu 15.10. 2020.

<https://www.luontoon.fi/retkietiketti>

MLL. 18.2.2019. 5-6-v. Viitattu 7.5.2020.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Oksanen, A-M. 2017. Työhyvinvointia varhaiskasvatukseen Kokonaisvaltaisen työhyvinvoinnin kehittäminen varhaiskasvatuspalveluissa. Yamk-tutkinto sosiaali- ja terveysalan johtaminen ja työn kehittäminen. Oulu: Oulun AMK. Viitattu 8.11.2020.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136299/Oksanen_Anna.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Opetushallitus. Vinkkejä ulkona oppimiseen. 15.05.2020. Viitattu 15.10. 2020.

<https://www.oph.fi/fi/uutiset/2020/vinkkejä-ulkona-oppimiseen>

Räikkönen, K. 2019. Luonnon terveysvaikutukset ja luonnossa opettaminen - somepostaussarja Ulko-opet ry:lle. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Helsinki: Haaga-Helia. Viitattu 9.11.2020.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/334330/Raikkonen_Katja.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Suomen Latu. Metsämörri. 2020. Viitattu 28.11.2020.

<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/lasten-ja-perheiden-ulkoiluvinkit/metsa-morri.html>

Suomen Latu. Ulko-opet Ry. 2020. Viitattu 15.10.2020.

<https://www.suomenlatu.fi/yhdistys-ja-toimintapistehaku/yhdistys/ulko-opet-ry.html>

Surveymonkey. Laadullisen tutkimuksen tekeminen. 2020. Viitattu 10.11.2020.

<https://fi.surveymonkey.com/mp/conducting-qualitative-research/>

SYKLI. 1.9.2020. Linda Purhosen Pro gradu -tutkielma luo kuvaa ulkona oppimisesta varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Viitattu 15.10.2020.

<https://sykli.fi/linda-purhosen-pro-gradu-tutkielma-luo-kuvaa-ulkona-oppimisesta-varhaiskasvatuksessa-ja-esiopetuksessa/>

Tapio, I. 2019. Varhaiskasvatuksen opettajien käsityksiä työhyvinvoinnista metsäesiopeutusryhmissä. Luokanopettajakoulutus Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 7.11.2020.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/299619/Tapio_Ida_Pro_Gradu_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y

TEPA-termipankki. 2020. Seikkailupedagogiikka. Viitattu 28.11.2020.

<https://termipankki.fi/tepa/fi/haku/seikkailupedagogiikka>

Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta (TENK). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 26.11.2020.

<https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>

Liitteet

Liite 1: Tutkimuslupa.....	36
Liite 2: Toisen liitteen otsikko.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

Liite 1: Tutkimuslupa Salon kaupungilta

Salon kaupunki Viranhaltijapäätös

Varhaiskasvatuspäällikkö 9.3.2020 § 1

Tutkimuslupa

Päätös tutkimusluvasta
871/07.01.04.01.03/2020

Marika Vaara opiskelee ammattikorkeakoulu Laureassa sosionomiksi ja hän anoo tutkimuslupaa Salon kaupungin varhaiskasvatukseen Ihanasti Pihalla- hankkeeseen.

Opinnäytetyön aiheena on ulkona oppimisen mahdollisuudet ja hyödyt. Hakijan tarkoituksena olisi selvittää miten ulkona oppiminen tukee lapsen kehitystä ja tehdä toiminnallinen opinnäytetyö hankkeeseen tai mahdollisesti pilotoida projektimalli, jota voitaisiin hyödyntää myöhemmin hankkeessa.

Päätöksen peruste Salon kaupungin hallintosääntö § 35

Päätös Päätän antaa Marika Vaaralle tutkimusluvan Salon kaupungin varhaiskasvatukseen opinnäytetyötä varten.

Karlsson Anna
Varhaiskasvatuspäällikkö

Tämä asiakirja on sähköisesti allekirjoitettu.

Jakelu Vaara Marika