


KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutus

Kati Martikainen
Ruska Syysvuo

VAPAAEHTOISTEN RYHMÄNOHJAAJIEN HYVINVOINNIN TUKE-
MINEN METSÄMIELI-HARJOITTEITA OPASTAVILLA VIDEOILLA

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2021

 Karelia AMMATTIKORKEAKOULU	OPINNÄYTETYÖ Kesäkuu 2021 Sosionomikoulutus Tikkarinne 9 80200 JOENSUU +358 13 260 600 (vaihde)
Tekijät Kati Martikainen Ruska Syysvuo	
Nimeke Vapaaehtoisten ryhmänohjaajien hyvinvoinnin tukeminen Metsämieli-harjoitteita opastavilla videoilla Toimeksiantaja Kotikartanoyhdistys ry	
Tiivistelmä Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä vapaaehtoistoiminnassa jaksamista luonnon hyvinvointivaikutusten avulla. Tarkoituksena oli kartuttaa vapaaehtoisten ryhmänohjaajien tietoa ja osaamista luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä luonnossa käytettävistä menetelmistä. Opinnäytetyön tuotoksena valmistui 5 videoteosta, jotka suunnattiin Pohjois-Karjalan alueella vapaaehtoisvoimin toimivien pienten sosiaali- ja terveysyhdistysten ryhmänohjaajien jaksamisen tueksi. Videoilla oli kuvattuna viisi erilaista Metsämieli-harjoitetta, joiden avulla ryhmänohjaaja pystyy ohjaamaan yhden noin tunnin kestävän luonto- tai metsäretken. Harjoitteita voi myös käyttää yksittäisinä harjoitteina. Emme itse ole koulutettuja Metsämieli-ohjaajia, vaan perehtyneet tämän opinnäytetyöprosessin myötä menetelmään. Videot julkaistiin YouTubessa ja linkit löytyvät liitteistä. Opinnäytetyö oli toiminnallinen, ja sen toimeksiantajana toimi Kotikartanoyhdistys ry. Menetelminä käytimme osallistavaa havainnointia, ryhmäkeskustelua, opinnäytetyöpäiväkirjaa ja lomakehaastattelua. Saamamme palautteen mukaan videot toimivat ohjaajalle työkaluna ja niiden avulla oli helppoa perehtyä aiheeseen. Lisäksi videoiden kautta oli mahdollista päästä luontoretkelle Joensuun lähiluontoon ja näin ollen ne voivat toimia positiivisena mainoksena lähiluontokohteille. Palautteen perusteella videot lunastivat tavoitteensa toimia vapaaehtoisten ryhmänohjaajien perehdyttäjänä luontomenetelmiin sekä tukevat ryhmänohjaajien jaksamista, osaamista ja hyvinvointia vapaaehtoistoiminnassa.	
Kieli suomi	Sivuja 60 Liitteet 3 Liitesivumäärä 15
Asiasanat vapaaehtoistoiminta, sosiaalipedagogiikka, ekopsykologia, hyvinvoinnin osatekijät, luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset, Metsämieli-menetelmä.	



Karelia
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

THESIS
June 2021
Degree Programme
in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 (switchboard)

Authors
Kati Martikainen
Ruska Syysvuo

Title
Supporting the well-being of volunteers with videos based on Metsämieli (Forest Mind) exercises
Commissioned by
Kotikartanoyhdistys ry

Abstract

The aim of this thesis was to increase coping in volunteering with the help of the effects of nature on well-being. The purpose was to expand the knowledge and skills of volunteer group leaders about nature-based methods together with the effects of nature on well-being. The functional part of this thesis included 5 videos which were aimed at supporting the coping of volunteer group leaders of small social and health associations in the area of North Karelia. These videos contain 5 different exercises based on a Finnish nature-based method called Metsämieli (Forest Mind). With these exercises the group leaders should be able to guide one about an hour-long nature or forest trip by themselves. Exercises can also be used as individual exercises. We are not trained Metsämieli-instructors ourselves, but we have become acquainted with the method through this thesis process. The videos have been published on a YouTube channel and links to videos can be found on appendices.

The thesis was functional, and it was commissioned by Kotikartanoyhdistys ry. The methods of gathering information for the thesis were a participant observation, a group conversation, a thesis diary and a structured interview. According to the feedback we received, the videos serve as a tool for the group leaders and make it easy to become acquainted with the topic. In addition, through the videos, it is possible to get on a nature trip to the nearby nature of Joensuu and at the same time they can serve as a positive advertisement for nearby nature destinations. Based on the feedback, the videos fulfilled their goal to act as an instructor for volunteer group leaders to familiarize themselves with nature-based methods. Moreover, they seem to support group leaders' coping, skills and well-being in volunteering.

Language
Finnish

Pages 60
Appendices 3
Pages of Appendices 15

Keywords
volunteering, social pedagogy, ecopsychology, components of well-being, effects on natural health and well-being, the Metsämieli-method

Sisältö

1	Johdanto	6
2	Vapaaehtoistoiminta	7
2.1	Vapaaehtoistoiminta sosiaali- ja terveysalalla.....	7
2.2	Vapaaehtoistoiminnan merkitys ja motivoivat tekijät	8
2.3	Vapaaehtoisten (työ)hyvinvointi	10
3	Sosiaalipedagogiikka	12
3.1	Yhteisöllisyys vapaaehtoistoiminnassa	12
3.2	Osallisuus vapaaehtoistoiminnassa	13
3.3	Vapaaehtoisten voimaantuminen.....	14
3.4	Sosiaalipedagogiikan ekologiset näkökulmat ja ekopsykologia	15
4	Luonnon terveyttä ja hyvinvointia tukevat vaikutukset	17
4.1	Ihmisen luontosuhteen kehitys.....	17
4.2	Luonnon positiiviset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin	18
4.3	Kaupunkimetsät ja viherympäristöt	18
4.4	Lumoutuminen ja elpyminen	19
5	Metsämieli-menetelmä.....	20
6	Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt aiheesta	21
7	Opinnäytetyön lähtökohdat	24
7.1	Tarkoitus, tavoite ja tuotos	24
7.2	Toimipaikka, toimeksiantaja.....	25
8	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	26
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	26
8.2	Kehittämistyön konstruktivistinen malli	27
8.3	Opinnäytetyöpäiväkirja	29
8.4	Havainnointi	30
8.5	Ryhmäkeskustelu	31
8.6	Arviointi	32
8.7	Lomakehaastattelu	33
9	Opinnäytetyön prosessi konstruktivistisen mallin mukaan	34
9.1	Aloitussvaihe	35
9.2	Suunnitteluvaihe	36
9.3	Esivaihe	38
9.4	Työstämisen vaihe.....	41
9.4.1	<i>Videoiden käsikirjoitus ja kuvaaminen</i>	<i>42</i>
9.4.2	<i>Videoiden editointi, ääniraidat ja tekstitykset</i>	<i>43</i>
9.4.3	<i>Saavutettavuus ja saavutettavuusdirektiivi</i>	<i>44</i>
9.5	Tarkistus, viimeistely ja valmiiden videoteosten julkaiseminen	44
10	Pohdinta.....	46
10.1	Johtopäätökset ja jatkokehitysmahdollisuudet	46
10.2	Luotettavuus ja eettisyys	53
10.3	Ammatillinen kasvu	55
	Lähteet.....	57

- Liite 1 Metsämieli-harjoitteet ja videoiden linkit
- Liite 2 Videoiden käsikirjoitukset
- Liite 3 Arviointilomake

1 Johdanto

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Kotikartanoyhdistys ry, joka on Pohjois-Karjalan alueella toimiva järjestöjen perustama yleishyödyllinen yhdistys. Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä vapaaehtoistoiminnassa jaksamista luonnon hyvinvointivaikutusten avulla. Tarkoituksena oli kartuttaa Pohjois-Karjalan alueella vapaaehtoisvoimin toimivien pienten sosiaali- ja terveisyhdistysten ryhmänohjaajien tietoa ja osaamista luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä luonnossa käytettävistä menetelmistä. Opinnäytetyön tuotoksena valmistui 5 videoteosta. Idea luontohyvinvoinnista perustui molempien yhteiseen mielenkiintoon luonnon terveyttä tukevista vaikutuksista, minkä takia ehdotimme toimeksiantajalle luontoon liittyvää opinnäytetyötä.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja sen tuotoksena valmistui 5 noin viiden minuutin kestoista videoteosta. Videotuotoksissa esitettävillä Metsämieli-harjoitteilla halutaan tukea järjestöjen hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä, sosiaalipedagogiikkaan ja ekopsykologiaan perustuen. Emme itse ole koulutettuja Metsämieli-ohjaajia, vaan perehdyimme opinnäytetyöprosessin myötä menetelmään. Tuotos videomuodossa tuli esille koronarajoitusten takia, koska paperiversio koettiin huonosti toimivaksi kyseiselle kohderyhmälle. Videotuotos on nykyaikainen, käyttäjäystävällinen sekä helposti kaikkien saatavilla. Videoihin lisättiin tekstitys, koska kaikki materiaali, mitä STEA:n rahoittamat yhdistykset julkaisevat, tulisi olla jokaisen saavutettavissa. Tätä säätelee EU:n saavutettavuusdirektiivi (2016/2102).

Nykyaikana ihmisen hyvinvoinnin merkitys ei enää riipu pelkästään perustarpeista vaan lisämerkitystä tuo mielekäs tekeminen, yhteisöllisyys ja osallisuuden kokemukset. Vapaaehtoistoiminnan lähtökohtana tulisi olla oma mielenkiinto, motivaatio sekä voimavarat. Kun vapaaehtoistoiminta on mielekästä, koetaan se voimaannuttavaksi ja palkitsevaksi. Keskeisimpiä käsitteitä tässä työssä ovat vapaaehtoistoiminta, sosiaalipedagogiikka, ekopsykologia, hyvinvoinnin osatekijät sekä luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset.

2 Vapaaehtoistoiminta

2.1 Vapaaehtoistoiminta sosiaali- ja terveysalalla

Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnassa käytetään montaa eri käsitettä. Puhutaan vapaaehtoistoiminnasta, vapaaehtoistyöstä sekä tukihenkilötyöstä, kolmannesta ja neljännestä sektorista, kansalaistoiminnasta ja kansalaisyhteiskunnasta. Lisäksi puhutaan osallistumisesta, osallisuudesta, sosiaalisesta pääomasta ja terveydestä. Kaikki edellämainitut määritelmät eivät ole yhteisesti hyväksytyjä. Vapaaehtoistoiminta terminä vakiintui järjestöjen käyttöön 1980-luvulla. Haluttiin korostaa, että kyse ei ollut palkkatyöstä tai edes työstä. Termiä vapaaehtoistyö käytetään maailmanlaajuisesti, sillä halutaan korostaa, että toiminta ei ole puuhastelua, vaan yhtä arvokasta, kuin mikä tahansa muu työ. Käsitteitä vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta käytetään usein rinnakkain, koska määritelmät eroavat ainoastaan laajuudessaan ja painotuksissaan. Osallistuminen vapaaehtoistyöhön voi edellyttää erilaisiin koulutuksiin ja kursseille osallistumista vapaaehtoistoimintaa useammin. Vapaaehtoistyö voi olla myös tiukemmin organisoitu osaksi lakisääteistä palvelujärjestelmää ja se on usein myös suunnitellumpaa toimintaa. (Porkka 2009, 60; Valliluoto 2014, 13–14.) Tässä opinnäytetyössä käytämme termiä vapaaehtoistoiminta, koska vapaaehtoistyötä ja -toimintaa ei yleensä erotella, koska erot ovat usein hiuksenhienoja.

Jäsenenä sosiaali- ja terveysalan järjestöissä on 1,3 miljoonaa suomalaista. Vapaaehtoisina alan järjestöissä toimii vuodessa noin 500 000 henkilöä, joiden työpanos vuoden aikana on 21 000 henkilötyövuotta. Palkattua henkilöstöä järjestöissä on noin 50 000 henkilöä. Valtakunnalliset järjestöt toimivat ammatillisesti, mutta 4/5 paikallisyhdistyksistä toimii ainoastaan vapaaehtois pohjalta. (Suomen sosiaali ja terveys ry 2020 a.) Suomessa toimii rekisteröityjä sosiaali- ja terveysalan yhdistyksiä noin 10 000, joista valtakunnallisia järjestöjä on yli 200, niiden alaisuudessa toimii noin 300 piiriyhdistystä sekä 8000 paikallisyhdistystä. Loput 1500 yhdistystä ovat itsenäisiä toimijoita. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen tärkein tehtävä on edistää etenkin haastavissa ja vaikeissa elämäntilanteissa olevien

henkilöiden ja heidän läheistensä hyvinvointia. Järjestöjen jäsenet, vapaaehtoiset ja tuen ja palvelujen saajat koostuvat yleensä vammaisista, pitkäaikaissairaista, mielenterveys- ja päihdekuntoutujista sekä heidän omaisistaan ja läheisistään. Järjestöt ylläpitävät vertais- ja vapaaehtoistoimintaa, neuvontaa, apua arjessa selviytymiseen, yksinäisyyden ennaltaehkäisyä sekä harrastus- ja virkistystoimintaa. Järjestöjen toimintaan voi yleensä osallistua, vaikka ei olisikaan jäsen; jopa 90 prosentilla yhdistyksistä toiminnasta osa on avointa kaikille. Osa järjestöistä tuottaa sosiaali- ja terveystalvaeluja. Vuonna 2017 näitä palveluja tuotti 1029 järjestöä. Tarpeet ja vajeet tuessa, avussa, palveluissa ja tiedoissa synnyttävät edelleen uusia järjestöjä vastaamaan palvelujärjestelmän puutteisiin. (Suomen sosiaali ja terveys ry 2020 b.)

Joensuussa toimivia vapaaehtoistehtäviä tarjoavia sosiaali- ja terveystalvaelalan järjestöjä ovat esimerkiksi Kotikartanoyhdistys ry, Pohjois-Karjalan Martat ry, Soroppi ry ja Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry. Soroppi ry:n järjestötoiminnassa on esimerkiksi mahdollisuus toimia kahviotyössä sekä avustaa erilaisissa tapahtumissa, kuten Asunnottomien Yö -tapahtumassa. Soroppi ry:stä saa myös avunvälitystä ikäihmisten saattopalveluihin, kuten esimerkiksi sairaalakäynneille ja hammaslääkäriin. (Korhonen & Luukkanen 2020.)

2.2 Vapaaehtoistoiminnan merkitys ja motivoivat tekijät

Sosiaalialan ammattilaisten rinnalla työskentelee paljon vapaaehtoisia ja kokemusasiantuntijoita. Kunnat, yritykset ja järjestöt toimivat vapaaehtoistoiminnan organisoijina. Yhteiskunnassa vapaaehtoistoiminnan merkitys on merkittävä. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2019, 189.) Suomalaisessa yhteiskuntamallissa auttamistyö mielletään ensisijaisesti julkisen ja kolmannen sektorin tehtäväksi. Suomalaisessa hyväntekeväisyyskulttuurissa painotetaan esimerkiksi nimettömyyttä ja vaatimattomuutta. (Grönlund, Seppänen & Pessi 2017, 206; Raatikainen ym. 2019, 189.) Vapaaehtoistoiminta mahdollistaa myös uusien taitojen ja tietojen kartuttamisen, minkä avulla voidaan tukea ihmisen opiskelua tai työtä. Vapaaehtoistoimintaa tehdään kaikkien ikäryhmien parissa. Va-

paaehtoistoimintaan voi kuulua esimerkiksi yhteisöllistä toimintaa, ryhmän ohjaimista tai henkilökohtaista tukea. (Raatikainen ym. 2019, 189; Harju 2019, 20–22.)

Tukihenkilöiden lisäksi on olemassa vertaistukihenkilöitä, joilla on tai on ollut samankaltaisia kokemuksia kuin tuettavilla eli he ovat vertaisia tuettavaan ryhmään tai yksilöön nähden. Tukihenkilöt, joilla on tukihenkilökoulutus, eivät voi toimia vertaistukena, koska heillä ei ole samaa kokemusta. Tukihenkilötoiminta on ennalta suunniteltua ja kahdenkeskistä. Yleensä tuen suunta on tuettavalle, mutta tuki voi tapahtua tuettavan tahdosta myös molemminsuuntaisesti eli kumpikin saa tukea toisiltaan. Tukihenkilön tuki yleensä päättyy siihen, kun tuettava siirtyy vertaistukiryhmään. Vertaistukihenkilö pystyy yleensä auttamaan tuettavaa asioissa, joita tuettava henkilö ei ole tullut edes ajatelleeksi, koska ne ovat vasta tulossa ajankohtaisiksi. Lisäksi hän pystyy kertomaan asioista selkeämmin kuin ammattihmiset. Vertaisuuden kokemus tulee siitä, että kukaan muu, joka ei ole kokenut samaa asiaa, ei voi tietää miltä se oikeasti tuntuu. Vertaisuuden kokemus on yhteinen. On huomattu, että ilman vertaistukea, sairastuneet henkilöt joutuisivat turvautumaan useammin terveystalvelujen piiriin. Tukihenkilöiden jaksamisesta huolehditaan työnohjauksen ja vertaistoiminnan kautta. (Mikkonen & Saarinen 2018, 50–54.)

Vapaaehtoistoiminnalla tavoitellaan ja pyritään aina johonkin. Se voi näyttäytyä yhteisön eteen työskentelemisenä, toisen ihmisen auttamisena tai esimerkiksi luonnon suojelemisena. Tarvitaan motivaatiota, jotta ihmisen aiomukset muuttuvat toiminnaksi. Vapaaehtoistoiminnassa motivaatio usein nostetaan keskeiseksi käsitteeksi. Motivaatio nähdään liikkeelle panevana voimana ja kaiken toiminnan lähteenä. Elämän perusmotiiveja ovat esimerkiksi hyväksyntä, sosiaaliset kontaktit, perhe, riippumattomuus, ruumiillinen aktiivisuus, valta ja kunnia. Motivaatio jaetaan ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin. Ulkoisessa motivaatiossa ihminen toimii ulkoisten palkkioiden yllyttämänä, niitä ovat esimerkiksi kehu, raha ja arvosanat. (Harju 2019, 20–22.) Ihminen, jolla on sisäinen motivaatio, on energinen ja innostunut. Hän kokee aikaansaannokset sekä itse tekemisen motivoivana ja palkitsevana. (Kuuluvainen 2015, 45; Harju 2019, 20–22.)

Tutkimusten mukaan sosiaaliset sidokset, toiminnan mielekkyys ja positiivinen palaute ovat tärkeimpiä toiminnassa mukana olemisen motiiveja. On todettu, että kaikista parhaimpana palautteena toimii yleensä suora kiitos. Mahdollisuus päättää omista tekemisistään lisää toiminnan mielekkyyttä. Vapaaehtoisen motiivi kasvaa siitä, että hänen toimintaansa arvostetaan, häntä kuunnellaan ja hänen jaksamisestaan ja ideoistaan ollaan aidosti kiinnostuneita. (Utriainen 2011, 31.)

2.3 Vapaaehtoisten (työ)hyvinvointi

Hyvinvointi koostuu ihmisen persoonallisuudesta. Oleellista on, kuinka saa tarpeensa tyydytettyä, millaiset arvot omaa ja kuinka hyvin pystyy elämään niiden mukaista elämää. Lisäksi työssä käyvillä ihmisillä vapaa-ajan ja työn suhde määrittää hyvinvoinnin kokemusta. Hyvinvointi on hyvin yksilöllinen kokemus. Läheisin hyvinvointia määrittävä käsite on onnellisuus. Onnellisuutta pidetään elämän tarkoituksena sekä vireyttä ja jaksamista tuottavana tunteena. Onnellisuus syntyy, kun yksilö ja yhteisö pyrkivät tavoittelemaan elämänsä keskeisiä hyveitä. (Rauramo 2012, 10–11.) Hyvinvointia voidaan mitata erilaisilla sosiaali-indikaattoreilla, joilla on mahdollista mitata esimerkiksi työllisyysoloja, ympäristön laatua, turvallisuutta, kouluttautuneisuutta ja osallistumismahdollisuuksia. Ihmisiltä voidaan kysyä myös heidän omaa käsitystä hyvinvoinnistaan, jolloin taustalla on ajatus siitä, että jokainen on oman hyvinvointinsa paras asiantuntija. (Hagfors & Kajanoja 2010, 115.)

Taloudellisen hyvinvoinnin lisäksi ihmisten ajankäytön rakenteen ja sisällön ajatellaan linkittyvän myös hyvinvointiin. Muun muassa vapaa-ajan lisääntymisen oletetaan kasvattavan hyvinvointia. Rungas vapaa-aika ei kuitenkaan välttämättä ole myönteinen asia, jos ajatellaan vaikkapa vanhusta, työtöntä tai yksinäistä. Työttömyys esimerkiksi heikentää esimerkiksi koettua hyvinvointia kahta kautta: yhtäältä taloudellisen turvallisuuden heikkenemisenä ja toisaalta sosiaalisten yhteisöjen menettämisenä. Terveystila ja koulutus tuovat erilaisia valmiuksia ihmisille suorittaa arjen toimintoja, mutta nekin turvaavat hyvinvointia vain yhdeltä osa-alueelta. Nykyisin hyvinvoinnin toteutuminen ei myöskään ensisijaisesti liity välttämättömien perustarpeiden tyydytykseen, vaan hyvinvoinnissa aineellisten

olosuhteiden sijaan on keskeistä muun muassa elämän merkityksellisyys ja yhteisöllisyys. (Saari 2011, 244–245.) Terveiden edistämisen prosessi on määritelty maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan mahdollisuudeksi, jossa ihmiset voivat itse vaikuttaa omaan terveyteensä ja samalla parantaa sitä. Tavoitteena on yhteisöjen ja yksilöiden autonomian ja voimavarojen vahvistaminen terveyden suhteen. Positiivinen terveyskäsitelmä korostaa ihmisen omien voimavarojen kehittämistä ja käyttämistä. Siinä korostuu terveyden näkeminen psyykkisenä, fyysisenä ja sosiaalisena tasapainona. (Rappe 2019, 37–38.)

Vapaaehtoistoiminnan tulisi olla organisoitua ja vuosisuunnitelmassa tulisi olla kirjattuna vapaaehtoisten hankkimiseen liittyvät tarpeet ja tavoitteet sekä aikataulut. Suunnitelmassa olisi hyvä näkyä kaikki vapaaehtoistoimintaan liittyvät välittömän toiminnan sitouttamisen keinot sekä vapaaehtoisten kanssa käytävät alkukeskustelut ja uusien vapaaehtoisten alkuperehdytys. Vapaaehtoistoiminnalla tulisi olla mielekkään tehtävätarjonnan lisäksi selkeä asema ympäröivässä yhteisössä sekä riittävät kehitymis- ja toimintaedellytykset. Vapaaehtoistoiminnan markkinoinnissa ja esittelyssä tulisi käyttää yksiselitteisiä ja selkeitä tehtäväkuvausvauksia, niin sanottua ”oman talon vapaaehtoistoiminnan MENUA”, sillä eri toimintamahdollisuuksien selkeä esittely helpottaa vapaaehtoisen mukaan tulemistä toimintaan. (Utriainen 2011, 30–31.) Vapaaehtoistyössä on myös tärkeää huomioida oma jaksaminen ja käytettävissä olevat resurssit. Jos oma elämäntilanne käy raskaaksi, vapaaehtoistoiminta ei enää välttämättä tuota iloa, vaan tuntuu pakolta, niin silloin on tärkeää, että jättäytyy pois, kun toiminta ei enää itsestä tunnu mielekkäältä. (Porkka 2009, 101–102.)

Työyhteisössä ihmisen arvo määrittyy hänen yksilöllisyytensä ja persoonansa kautta. Työyhteisössä tulisikin hyödyntää jokaisen omia vahvuuksia ja hyötyä siitä, että jokainen on erilainen. Toimiessaan näin tukee yhteisö henkilöstön hyvinvointia, terveyttä, oppimista ja tuloksellisuutta. Toimiva työyhteisö tuottaa sosiaalista pääomaa. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 36–37.) Sosiaalinen pääoma syntyy avoimesta vuorovaikutuksesta, joka lisää henkilöstön välistä luottamusta ja tiivistää yhteisöä. Edellytyksenä on, että kaikki ovat aktiivisia ja ilmaisevat mielipiteensä julkisesti. Kun luottamus ja vuorovaikutus lisääntyy työyhteisössä, se

helpottaa tiedonkulkua ja pienentää kynnystä henkilöiden väliseen yhteydenpitoon. Toiminta edellyttää, että kaikki noudattavat yhdessä laadittuja pelisääntöjä ja normeja. (Rauramo 2012, 111; Kurki & Nivala 2006, 121.)

Työhyvinvointi tarkoittaa ammattitaidolla ja hyvällä organisaation johtamisella tehtyä työtä, joka on turvallista, terveellistä ja tuottavaa. Työntekijät kokevat mielekkyyttä ja palkitsevuutta työstä sekä kokevat työn tukevan heidän elämänhallintaansa. (Rauramo 2012, 12.) Ihmisellä on luontaisesti halu ja tarve tehdä työtä, olla hyödyllinen ja hyötyä siitä myös itse. Työssä olo lisää yhteisöllisyyttä ja kuulumisuuden tunnetta, kun taas puolestaan työttömyys voi johtaa syrjäytymiseen, erilaisiin terveysongelmiin sekä pahoinvointiin. (Rauramo 2012, 14–17.) Suomalaisessa tutkimuksessa on selvitetty myös runsaan luonnossa oleilun vaikutuksia työhyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan eniten luonnossa liikkuvat ovat omistautuneempia ja tarmokkaampia työssään. Heillä työuupumuksen riski jää usein myös pienemmäksi kuin muilla. (Leppänen & Pajunen 2019, 75.) Ihminen voi tarkastella luonnon kautta oman elämänsä luonnollista kiertokulkua. Nykyajan ihmiselle luonto tarjoaa vaihtoehtoisen tavan tarkastella elämää ja maailmaa. (Niemelä 2019, 6.)

3 Sosiaalipedagogiikka

3.1 Yhteisöllisyys vapaaehtoistoiminnassa

Yhteisö käsittää joukon ihmisiä, joilla on jotain yhteistä, mikä saa heidät toimimaan yhteistyössä ja tuntemaan me-henkeä (Pessi & Seppänen 2011, 292). Lehtosen (1990) mukaan yhteisöllistä toimintaa on vasta sitten, kun toimijoina on tavalla tai toisella muodostunut ryhmä, joka tunnustetaan myös ulkopuolelta ryhmänä toimijaksi. Yhteisöt säännönmukaistavat vuorovaikutusta ja tuottavat merkityksellisiä kokemuksia. Muita jäsenten vuorovaikutusta rakenteistavia tekijöitä ovat esimerkiksi kulttuuri ja kieli. (Lehtonen 1990, Pessin & Seppäsen 2011, 292–293 mukaan.) Usein kansalaisaktiivisuus herää yhdestä selkeästä tavoitteesta, joka vaikuttaa tai muuttaa merkittävästi ihmisten elämää ja arkea. Yleensä ihmiset kokevat tullessa väärin kohdelluiksi ja haluavat oikaista koetun vääryyden.

Tällaisista lähtökohdista voi syntyä myös yhdistyksiä, jotka pyrkivät edistämään yhteisiä tavoitteita. Tällaisia ovat esimerkiksi kyläyhdistykset sekä martat. (Ylikoski 2008, 12–13.)

Yhteisöllisyys on yksi sosiaalipedagogisen työtteen ominaispiirteistä. Yhteisöllisyyden tavoitteena on luoda ihmisten välille suhteita ja tukea heitä liittymään niihin yhteisöihin, joita heidän ympärillään on. (Nivala & Ryyänen 2019, 214.) Yhteisöllisyyttä korostettaessa on hyvä muistaa myös yhteisöjen pimeät puolet: ihmisen yhteiselämän ja kasvun kannalta yhteisöissä voi olla myös ei-toivottuja elementtejä, kuten alistamista, syrjintää ja vihamielisyyttä yhteisön ulkopuolisia kohtaan. (Nivala & Ryyänen 2019, 204; Paasivaara & Nikkilä 2010, 38.) Kansalais-toiminta on yhteisöllistä toimintaa, joka merkitsee eräänlaista vertaistukea, koska kaikilla on sama päämäärä, vaikuttaa heitä koskeviin asioihin. Yksilölle riittää yleensä se, että saa ilmaista oman näkökantansa ja antaa panoksensa toimintaan (Ylikoski 2008, 17.)

3.2 Osallisuus vapaaehtoistoiminnassa

Osallisuudella tarkoitetaan itselle merkityksellisten asioiden tekemistä sekä yhdenvertaista mahdollisuutta toimia ja elää yhteiskunnassa. Osallisuus ilmenee myös yksilön voimavaroina ja toimintakykynä osallistua elämän eri areenoilla. Yhteiskuntaan ja yhteisöön kuulumisen nähdään osallisuudessa keskeisimpänä asiana, joka syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa esimerkiksi harrastusten, työn, kansalaisjärjestötoiminnan tai muun vaikuttamisen kautta. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 20–22.) Poliittinen vaikuttaminen ja kansalaisjärjestöissä toimiminen ovat osallisuutta, mutta erilaiset naapuriavun ja yhteisöllisyyden muodot ovat yhtä lailla tärkeitä. Osallisuus viittaa siis yhtäältä osallistumiseen ja toimintaan, toisaalta yhteiskunnan ja muiden ihmisten luomiin ehtoihin, jotka tekevät osallistumisen toivottavaksi ja mahdolliseksi. (Hirsiäho, Keskinen & Vuori 2012, 11.) Merkittävä osa osallisuuden kokemuksesta on, että voi itse päättää oman elämänsä asioista ja vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Osallisuuden tunne voi

myös liittyä muistojen, aistikokemusten ja tunteiden kautta paikkaan tai maisemaan. Yhteys luontoon ja osallisuus voi syntyä liikkumisen, tekemisen ja olemissä kautta. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 20–22.)

Sosiaalipedagogisena käsitteenä osallisuus ymmärretään suhteena, jonka muodostumiseen tarvitaan kolme osa-aluetta: kuulumista johonkin, kuulumisen tunnetta sekä osallistumista johonkin. Toteutuakseen osallisuus edellyttää näitä kaikkia kolmea yhdessä. Osallisuus toteutuu silloin, kun ihminen kokee olevansa osa yhteisöä ja toimii osana yhteisöä. Sen lisäksi yhteisön jäsenenä tulisi olla mahdollisuus tulla kuulluksi, vaikuttaa yhteisön asioihin ja ottaa osaa yhteisöä kehittävään toimintaan. Sosiaalipedagogisena toimintana osallisuuden edistäminen on pohjimmiltaan ihmisen kasvun tukemista yhteisöjen jäsenenä. (Nivala & Ryyänen 2019, 138–139.) Osallistuminen on yksi sosiaalipedagogisen työn keskeinen periaate, jossa erilaisten toiminnallisten osallistumismahdollisuuksien tarjoaminen on tärkeää: yhteiskunnassa, lähiyhteisöissä ja omassa elämässä. (Nivala & Ryyänen 2019, 196–197.) Sosiaalipedagogisessa työssä toimijuuden ja oman osallistumisen tukemiseen voidaan viitata myös osallisuuden käsitteellä. Olennaista osallisuuden edistämisessä on, että osallistujille kehittyy tunne yhteenkuuluvuudesta muiden kanssa sekä omasta merkityksestään yhteisön jäsenenä. (Nivala & Ryyänen 2019, 201.)

3.3 Vapaaehtoisten voimaantuminen

Useimmissa voimaantumiseen (empowerment) liittyvissä tutkimuksissa esiintyy ajatusrakennelma, joka voidaan esittää tiivistetysti seuraavanlaisesti: voimaantuminen on sosiaalinen ja henkilökohtainen prosessi, joka jokaisen on työstettävä ja koettava itse. Voimaantuminen on prosessi, joka on lähtöisin ihmisestä itsestään. Se on yhteydessä ihmisen omien päämäärien asettamiseen, ihmisen omaan haluun sekä näkemykseen omasta tehokkuudestaan ja itsestään, samoin luottamuksesta omiin mahdollisuuksiinsa. Ihmistä pidetään voimaantumisteoriassa vapaana, aktiivisena ja luovana toimijana, joka asettaa itselleen jatkuvasti omassa elämänprosessissaan päämääriä, toiveita, pyrkimyksiä, haluja ja tavoit-

teita. Itseä ja omia mahdollisuuksia koskevat uskomukset rakentuvat suurimmaksi osaksi sosiaalisessa kanssakäymisessä. Voimaantumiseen vaikuttavat toiset ihmiset, sosiaaliset rakenteet ja olosuhteet. Toisen ihmisen voimaantumista voidaan yrittää tukea, vaikka toinen ihminen ei voikaan päättää toisen voimaantumisen tai antaa voimaa toiselle ihmiselle. (Siitonen 1999, 117–118.)

Keskeinen tekijä vapaaehtoisuuteen ryhtymisessä on yhden teorian mukaan yksilöllinen orientaatio, joka liittyy vahvasti voimaantumisen ymmärtämiseen. Voimaantuminen on prosessi, jossa ryhmät ja yksilöt kykenevät auttamaan itsensä lisäksi myös toisiaan. Sen avulla voidaan auttaa yhteisöjä, organisaatioita ja ihmisiä maksimoimaan elämänlaatuaan ja saavuttamaan elämänsä hallinnan. Voimaantumisen avainsanoja ovat mahdollisuudet, motivaatio, halu, taidot ja resurssit. Voimaantuminen auttaa ihmistä tiedostamaan ja hyödyntämään omia voimavarojaan. (Harju 2019, 23–25.)

3.4 Sosiaalipedagogiikan ekologiset näkökulmat ja ekopsykologia

Sosiaalipedagogiikan alalta voidaan tunnistaa useita toimintakenttiä, jotka ovat uudempia tai vasta muovautumassa. Niihin liittyvien käytännön työmuotojen kehittäminen ja sosiaalipedagogiset teoreettiset jäsennykset ovat osin vasta alkumetreillä. Tällaisia toimintakenttiä ovat esimerkiksi ekologisen hyvinvoinnin ja sivistyksen näkökulmat. Ekologisen ajattelun teemoja on sivuttu sosiaalipedagogiikan piirissä jo vuosikymmeniä, mutta ne ovat olleet kaikesta huolimatta syrjässä keskustelun valtavirrasta. Sosiaalipedagogisessa työssä tulisi ottaa ihmiskeskeistä ajattelua laajemmin huomioon hyvinvoinnin edellytykset. Toisin sanoen sosiaalisen ja inhimillisen hyvinvoinnin lisäksi tulisi edistää myös koko luontoympäristön hyvinvointia. Sosiaalipedagogiikan käytännön työn tai teoreettisista lähtökohdista katsottuna aihealuetta on käsitteellistetty vasta vähän. Ekologisuudesta ei ole myöskään vielä ryhdytty kehittämään systemaattisesti sosiaalipedagogista työtä läpäisevää teemaa. Näiden kysymysten merkitys tulee kuitenkin kasvamaan tulevaisuudessa, kun ihmiskunta kulkee kohti maapallon ekologisen kestävyysrajoja ja ekososiaaliset kriisit lisääntyvät. Sekä ihmisen ja luonnon välistä suhdetta,

että ihmisten välisiä suhteita tulisi kehittää sosiaalisen työn ja kasvatuksen keinoin. (Nivala & Ryyänen 2019, 299–300.)

Ekologisesti kestävä elämänmuodon takeeksi eivät riitä pelkkä kestävä kehityksen tavoittelu ja valistususkko. Maailman ja ihmisen suhde on luotava ja tulkittava uudelleen. Se tarkoittaa vastuunkannon ja myötätunnon suuntaamista toisista ihmisistä myös luontoympäristöihin ja muihin elollisiin olentoihin. Luontosuhdetta elvyttävässä työssä voidaan hyödyntää esimerkiksi taiteellisia ja luovia menetelmiä, jotka haastavat kokemaan asioita uudella tavalla. Ekologinen näkökulma tarkoittaa sosiaalipedagogisessa työssä sitä, että etsitään tapoja ja mahdollisuuksia tukea hyvinvoinnin aineettomia edellytyksiä, kuten osallistumista ja itsensä ilmaisemista sekä yhdessäoloa ja -tekemistä. (Nivala & Ryyänen 2019, 301.)

Ekopsykologisten menetelmien tärkein tehtävä olisi luonnon ja ihmisen psyykkisen yhteyden palauttaminen. Ihminen ja luonto ovat ekopsykologisen näkemyksen mukaan samalla puolella, ne ovat yhtä. (Salonen 2005, 22.) Lapsena ja nuorena koetut luontokokemukset ovat pohjana ympäristövastuullisuuden vahvistamiseen. Ilman henkilökohtaista kosketusta luontoon on lapsen taipumus tuntee kunnioitusta ja myötätuntoa luontoa, kasveja ja eläimiä kohtaan huomattavasti vähäisempi. Kunnioitus luontoa ja muita ihmisiä kohtaan kasvaa, kun lapsi ymmärtää, että jokainen kasvi ja yksilö on ainutkertainen ja niillä on oma paikkansa luonnossa ja sen kiertokulussa. (Wahlström & Juusola 2017, 11.) Ekopsykologia korostaa kestävä kehityksen merkitystä ihmiselle ja kuinka luonnon hyvinvointi vaikuttaa myös ihmiseen. Jos luonto voi hyvin, niin myös ihminen voi hyvin. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 29.) Luonnosta vieraantuminen voi aiheuttaa ihmiselle fyysistä ja psyykkistä pahoinvointia, väsymystä ja levottomuuden lisääntymistä. (Wahlström & Juusola 2017, 12.)

4 Luonnon terveyttä ja hyvinvointia tukevat vaikutukset

4.1 Ihmisen luontosuhteen kehitys

Jo aikojen alusta metsäluonto on kaikkine antimineen tuonut hyvinvointia ja terveyttä pohjoiselle kansallemme. Metsästä ovat saaneet apua ja toimeentuloa niin kyläläiset ja eränkävijät kuin myös metsän kasveja parantamiseen käyttäneet shamaanit ja tietäjät. Metsäluonto on toiminut niin ruoka-aittana, apteekkina, kuin myös mielen- ja sielunhoitajana. Suomessa on tiedetty käytetyn lääkkeeksi ainakin 600 kasvilajia, ja lisäksi kansamme metsä- ja luontoyhteyksistä voi lukea vanhasta kirjallisuudesta. (Nylander 2018, 19–20.) Valtaosa suomalaisista tuntee tutkitusti vahvan luontoyhteyden metsään. Vaikka yhä useampi suomalaisista asuu kaupungeissa, siintää metsä kuitenkin muistoissamme, ajatuksissamme, unelmissamme ja unissamme. Suomalaisten metsäsuhde pääsikin vuonna 2017 Unescon Elävän perinnön kansalliseen luetteloon. (Leppänen & Pajunen 2019, 186.)

Viime vuosikymmeninä ihmisen suhde luontoon ja eläimiin on muodostunut yhä merkittävämmäksi yhteiskunnalliseksi kysymykseksi. Ihmisten hyvinvointi on linkittynyt vahvasti koko ekosysteemin tasapainoon, joka puolestaan on riippuvainen ihmisten toimista. Niin ikään ihmisen yksilöllinen perimä muuttuu koko elämänkaaren ajan ympäristön vaikutuksesta. (Hautamäki 2019, 11.) Ympäristösaasteet, elämänkokemus, hoiva tai ravitseminen vaikuttavat geenien toimintaan ja on mahdollista, että tietyt muutokset siirtyvät myös sukupolvelta toiselle. Ihmisen terveys on sitä parempi, mitä monilajisemmassa ympäristössä eletään. Ihmisen terveyteen vaikuttavat eliölajien ja eläimien sukupuuttoaalto. Näiden vaikutuksesta ihmisen elimistön puolustusjärjestelmät häiriintyvät ja mikrobivalikoima kutistuu. Myös kaupunkiympäristössä elävä Ihminen tarvitsee metsää ja maaperäaltistusta sekä muita eläimiä. (Hautamäki 2019, 14; Piippo 2017, 27; Saario 2018, 153–154.)

4.2 Luonnon positiiviset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin

Ihmisen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia edustavat tutkitusti luonnossa oleskelu ja luontoympäristö. Myös luonnon hyvinvointivaikutusten mekanismeja on pystytty tunnistamaan ja tutkimaan. On olemassa jo paljon tietoa siitä, millä tavoin luonnossa oleskelu ja luontoympäristö edistävät hyvinvointia. Luonnon vaikutuksesta ja merkityksestä ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen tarvitaan kuitenkin vielä paljon lisätutkimuksia, jotta kokonaiskuvasta saadaan mahdollisimman kattava. On hyvä myös ottaa huomioon, että henkisyiden ja luonnon välinen yhteys luonnon hyvinvointivaikutuksiin on potentiaalinen ja toistaiseksi vielä melko vähän tutkittu näkökulma. (Niemelä 2019, 4–5.)

On tutkittu syljen kortisolimääriä, joiden on huomattu alenevan metsässä liikkessa, eli luonto suojelee ihmistä paineita luovissa elämäntilanteissa (Nylander 2018, 29; Piippo 2017, 32). Metsän on tutkittu alentavan stressiä. Stressin vähentyessä luonnolliset tappajasolut aktivoituvat. Metsässä oleilu nostaa tappajasolujen aktiivisuutta ja parantaa elimistön immuunivastetta jopa 30 päiväksi. Norjassa on havaittu sairauslomien keston ja tarpeen vähentyneen, kun sisätiloissa on viherkasveja tai luonto lähellä. (Piippo 2017, 34.)

Nykytutkimus osoittaa, että kaupunkilaiset, jotka hierovat sammaleista metsämaata käsiinsä, ovat saaneet kahden viikon koejakson jälkeen monipuolisemman mikrobiston ihoonsa ja suolistoonsa. Hämähäkinseittien proteiinia käytetään ihmisten luiden yhteen liittämisen, koska materiaali ei rajoita luun kasvua ja alkaa hajoamaan itsestään. Kuusenpihka on luonnonhartsien ja haihtuvien öljyjen seos, joka sisältää satoja ainesosia, kuten flavonoideja ja erilaisia antioksidantteja. Se ehkäisee tulehduksia, puhdistaa ja ehkäisee pieneliöiden kasvua. (Nylander 2018, 23–26.)

4.3 Kaupunkimetsät ja viherympäristöt

Sosiaali- ja terveystalvelujen uudistuksen yhteydessä on noussut esille hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Kun vastuu sosiaali- ja terveystalvelujen järjestämisestä siirtyy maakunnille, toteutuvat uudistukset tulevat olemaan kuntien

lakisääteinen tehtävä. Puutarhat ja viherympäristöt ovat kytköksissä ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin monin tavoin. Niiden merkitystä ei kuitenkaan tiedosteta riittävästi ekologisesti kestäväälle elinympäristölle alati kaupungistuvassa yhdyskuntarakenteessa. (Rappe 2019, 37.)

Kaupunkimetsien suojelu on yhtä tärkeää, kuin luonnonvaraisista ja trooppisista metsistä huolehtiminen. Puut ovat kaupungin infrastruktuurille yhtä merkittäviä kuin laajakaistat ja tiet. Puut säilövät tonneittain hiilidioksidia, poistavat ilmaan saasteita ja helpottavat äärimmäisen kovia lämpötiloja. Puiden juurijärjestelmä auttaa liiallisen sadeveden kanssa imemällä ylimääräistä vettä. Metsä lievittää stressiä ja tehostaa vastustuskykyä sekä tarjoaa levähdyspaikan liasta ja melusta. On tärkeää pitää jatkuvasti mielessä, mitä kaikkea kaupunkimetsä meille ihmisille tarjoaa. Myrskyt, hyönteiset ja taudit, sekä puiden katoaminen teiden ja rakennusten tieltä uhkaavat kaupunkimetsiä. (Qing 2018, 287.)

Terveyden edistämisessä myönteinen terveys nähdään yksilön ja ympäristön yhteensopivuutena, sekä yleisenä hyvinvointina. Puutarhojen ja viherympäristöjen merkitys terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen tulee vahvemmin esille, kun niitä tarkastellaan yksilöllisen kokemuksen kautta sekä positiivisen terveyden näkökulmasta. Terveyttä edistävästä toimintalinjoista terveyttä tukevat erityisesti luontoympäristöt, sekä henkilökohtaisten taitojen, osallisuuden ja yhteistyön yhdistäminen viherympäristöihin. (Rappe 2019, 37–38.)

4.4 Lumoutuminen ja elpyminen

Lumoutumisella tarkoitetaan tarkkaavuuden tahatonta kiintymystä johonkin ympäristön innostavaan ja kiinnostavaan kohteeseen. Se on tajunnantila, joka on mahdollista saavuttaa rentoutumisen, meditaation ja hypnoosin avulla. Kohde voi olla näkymä, johon uppoutumalla voi myönteisellä tavalla kadottaa koko muun maailman ympäriltään. Kohteeseen uppoutumalla voi unohtaa jopa oman itsensä. Se mahdollistaa olemisen kokemuksen tavalla, jossa subjekti on eri tavalla läsnä. Lumoutumisen voivat saada aikaan monenlaiset luontoympäristöt. Järvenpinnan väreily, auringonlasku, nuotion liekit, vesiputous, puunoksat tai tähdet voivat vangita huomion niin, että mielen luontaisesti tyhjentyessä jää tilaa myös rauhoittumiselle. (Salonen 2005, 66–67.)

Tapahtuma tai paikka itsessään voi edes auttaa lumoutumisen tunteen syntymisessä. Havaintojen tekeminen ympäristöstä voi myös saada aikaan lumoutumisen kokemuksen erityisesti silloin, jos siihen sisältyy uusien asioiden löytämistä ja oivaltamisen iloa. Elvyttävässä lumoutumisen tunteessa tyypillistä on yleensä, että kokemus on ”hidas” tai ”hiljainen”. Tietokonepeleissä, television äärellä tai jääkiekko-otteluissa elpymistä ei välttämättä tapahdu samalla tavalla, koska niissä liike ja rytmi ovat liian nopeita. Tutkimusten mukaan tärkeintä elvyttävissä näkymissä ovat vesi ja vihreä kasvillisuus. Tärkeintä on löytää itselle merkityksellinen paikka, jolla on itselle hyvää tekevä vaikutus. (Salonen 2005, 66–67.) Elpymisen tärkeimmät tekijät ovat heittäytyminen tietämättömyyden autuuteen, myönteinen irrationaalisuus, vapautuminen tehokkuuden, hyödyn ja rationaalisuuden paineesta. Irtautuminen esimerkiksi liian hektisestä työelämästä on jo itsessään parantavaa ja hoitavaa. (Salonen 2005, 71.)

5 Metsämieli-menetelmä

Erilaisia voimauttavia luontomenetelmiä löytyy monia, joista jokainen voi löytää itselleen sopivan, mutta tunnetuin on Sirpa Arvosen kehittämä Metsämieli-menetelmä, johon on saatavilla eritasoisia ohjaajakoulutuksia, joiden avulla voi toimia Metsämieli-ohjaajana. Metsämieli-menetelmä perustuu käyttäytymistieteistä, sosiaalipsykologiasta, positiivisesta psykologiasta sekä kognitiivisesta käyttäytymisteoriasta hyödynnettyyn tietoon sekä kehittäjänsä Sirpa Arvosen pitkään kokemukseen valmennustyöstä. (Arvonen 2014, 8, 54)

Metsämieli-harjoitusten tarkoituksena on kannustaa tutkimaan, kokeilemaan ja oppimaan mielentaitoja luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntäen. Harjoitukset voivat olla hiljentymistä, rauhoittumista, virkistymistä, ajatusten ja tavoitteiden selkiyttämistä, eri elämänvaiheiden tutkiskelua tai yhdessä olemisen sekä vuorovaikutuksen vahvistamista luonnossa liikkeessa. (Arvonen 2017, 41.)

Harjoitukset on luokiteltu kolmelle eri tasolle. **Siemen**-harjoitukset auttavat pysähtymään, aistimaan, olemaan läsnä ja tunnistamaan luonnon hyvinvointivaikutukset. **Taimi**-harjoitukset auttavat oman mielen tapahtumien tunnistamisessa, hyväksymisessä ja jäsentämisessä sekä tuottavat läsnäolon kokemista ja rauhoittumista. **Puu**-harjoitukset auttavat kirkastamaan ajatuksia ja tunnistamaan omia tunteita erilaisissa elämäntilanteissa ja tukevat omien valintojen ja arvojen kirkastamista sekä tavoitteiden asettamista omille hyvinvointitottumuksille. Puu-harjoitukset sopivat parhaiten kokeneille metsämietiskelijöille. (Arvonen 2017, 50.)

Valitsimme Metsämieli-menetelmän, koska se oli näistä luontomenetelmistä ylivoimaisesti tunnetuin. Lisäksi toiminta on organisoitua, koska eritasoisia Metsämieli-ohjaajia koulutetaan koko ajan enemmän. Ohjatut luontoretket erilaisilla harjoitteilla ovat lisääntyneet työkyvyn ylläpitävässä toiminnassa.

6 Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt aiheesta

Psykologian maisteri Kirsi Salosen (2020) väitöskirjatutkimuksessa, jossa on tutkittu luonnon hyvinvointivaikutuksia mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksen päätavoitteena on ollut tutkia ohjattujen ja omaehtoisten luontokokemusten koettuja sisältöulottuvuuksia ja vaikutuksia. (Salonen 2020, 9.) Omaehtoisella luontokokemuksella tarkoitetaan osallistujan kokemaa luontoympäristöä ilman ammattimaista ohjausta. (Salonen 2020, 27.) Hyvinvoinnin ja luontoympäristön välisestä yhteydestä on olemassa vahvaa tutkimusnäyttöä. Luontoympäristön vaikutusta on arvioitu tutkimuksissa omaehtoisissa luontokokemuksissa liittyen hyvinvointiin, terveyteen, tarkkaavuuteen, sekä sairastuvuuteen ja kuolleisuuteen. Tutkimuksissa on tullut esille, että luontokokemukset voivat aiheuttaa myös kielteisiä tuntemuksia myönteisten vaikutusten lisäksi. Salosen tutkimuksessa tarkastellaan henkilökohtaisia kokemuksia luonnossa mahdollisimman laajasti; esimerkiksi mitä henkilö tunnistaa tai havaitsee itsessään luontoympäristössä. (Salonen 2020, 17.) Tutkimuksessa saaduista tuloksista on käynyt ilmi,

että omaehtoiset luontokokemukset näyttävät muodostavan kolme koettujen vaikutusten ryhmää: tervehtyjät, elpyjät ja ristiriitaiset. Elpyjien kokemukset liittyivät virkistymiseen, rauhoittumiseen, myönteisen olon vahvistumiseen ja rentoutumiseen. Tervehtymisen kokemukset olivat elpymistä kokonaisvaltaisempia, jotka painottuivat terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen osana luontoa. Ristiriitaisia kokemuksia saatiin niiltä luonnonkokijoilta, joilla kielteiset tunteet olivat säähän, tilanteisiin tai paikkaan liittyviä kielteisiä tuntemuksia tai pelkoja. (Salonen 2020, 35.)

Luonnossa ulkoilemisella on olemassa yhteys työkuormituksesta palautumiseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Alan kirjallisuudessa nousee esille kolme keskeistä mekanismia, joiden kautta luontoympäristö voi vahvistaa ja lisätä emotionaalista hyvinvointia. Ensimmäisen mekanismin mukaan luontoympäristö voi vaikuttaa kuulo-, näkö- ja hajuaistin kautta ominaisuuksiin, jotka auttavat vähentämään stressiä. Kaksi muuta mekanismia linkittyvät välillisesti hyvinvointia tuottaviin elementteihin, kuten sosiaaliseen kanssakäymiseen ja luontoympäristön innoittavaan vaikutukseen liikunnan lisääntymisessä. Näistä mekanismeista on tehty myös tutkimuksia. Vuonna 2010 tehdyn Valtakunnallisen luonnon virkistyskäyttö -tutkimuksen mukaan emotionaalinen hyvinvointi ja elpymiskokemukset ovat sitä vahvempia, mitä enemmän luonnossa käyttää aikaa ulkoiluun. Sen sijaan ulkoiluseura tai ulkoilukertojen kesto eivät osoittautuneet välittäviksi mekanismeiksi. Toisessa tutkimuksessa tutkittiin työssäkäyviä aikuisia. Tutkimuksessa havaittiin kolme mekanismia, jotka auttoivat vähentämään työkuormituksesta palautumisen tarvetta. Nämä kolme mekanismia liittyivät luonnossa oleskelun kautta koettuun elämäntyytyväisyyden, rentoutumisen ja liikunnan lisääntymiseen. (Korpela 2014, 32–33.)

Viherympäristöjen yhteyttä terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu sekä yksilö- että väestötasolla. Tutkimuksissa on haluttu selvittää hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä haasteita kaupungistuvissa yhteiskunnissa sekä luontoyhteyden vähenemisen yhteyttä niihin. Kansanterveyden uhkiksi ovat nousseet diabeteksen, astman ja allergioiden ohella muistisairaudet sekä mielenterveyden ongelmat. Nämä saattavat osittain johtua ihmisen immuunijärjestelmän vähäisestä altistumisesta

luonnon mikrobeille. Yhteyttä on selitetty ainakin allergioiden ja astman yleistyksen osalta. Viherympäristöjen merkitystä itsenäistä elämää ja toimintakykyä edistävinä tekijöinä on nostanut osaltaan esiin myös väestön ikääntyminen. Viheralueiden merkitystä on omalta osaltaan tehnyt näkyväksi myös ilmastonmuutos, sillä viheralueet tuottavat monia ekologisia palveluita, joista yhtenä esimerkkinä mainitaan niiden vaikutus lämpötilojen viilentymisessä. (Rappe 2019, 39.)

Vuonna 2018 päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma MIPA:n osana on tutkittu palveluja käyttäneiden ja järjestöjen toimintaan osallistuneiden terveyttä ja hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Aineisto kerättiin kyselyn avulla, jossa mukana oli myös vapaaehtoistyöntekijöitä. Kaiken kaikkiaan kyselyyn vastanneista vapaaehtoisten lukumäärä oli 103, joilla ensisijainen tapa osallistua toimintaan on ollut nimenomaan vapaaehtoistyö. Vapaaehtoistyöllä viitataan vapaaehtoistyöhön, joka on suunnitelmallista toimintaa yhteisön, järjestön tai vastaavan nimissä. MIPA-tutkimuksessa käytettiin WEMWBS-mittarin lyhennettyä versiota, jolla mitataan positiivista mielen hyvinvointia. Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää kokemuksia mielen hyvinvoinnista ja sitä edistävästä tekijöistä järjestöjen toimintaan osallistuvilta henkilöiltä. (Ringbom & Valkonen 2018, 3–4.)

Tutkimuksessa on tarkasteltu, eroaako vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointikokemukset järjestöjen toimintaan muulla tavoin osallistuvien hyvinvointikokemuksista. Tutkimuksessa on myös kartoitettu, mitkä tekijät ovat yhteydessä vapaaehtoisten hyvinvointiin. Muihin vastaajiin verrattuna vapaaehtoiset saivat mielen hyvinvointiin liittyen keskimäärin korkeampia summapisteitä, minkä lisäksi vapaaehtoiset kokivat myös elämänsä merkityksellisemmäksi ja onnellisemmaksi kuin muut. Järjestön toimintaan liittyvistä hyvinvointia edistävästä asioista muodostui kyselyn avulla tärkeimmiksi vapaaehtoisten hyvinvointia edistäviksi tekijöiksi kohdatuksi tuleminen ja itsensä toteuttamisen mahdollisuus. Jälkimmäisessä korostuivat merkityksellinen tekeminen ja muiden auttaminen. Tutkimuksessa yleistä hyvinvointia lisäävistä tekijöistä korkeimman keskiarvon sai sosiaalisuus, johon katsottiin kuuluvan muun muassa yhdessäolo perheen tai läheisten kanssa, kodin merkitys, sekä huumori. Kaiken kaikkiaan tuloksista muodostui kuusi faktoria, jotka kuvaavat yleistä hyvinvointia lisääviä tekijöitä. Nämä faktorit olivat: sosiaalisuus, toiminta, vetäytyminen, altruistinen toiminta, hedonismi, sekä yhteisön tuki

ja palvelut. Toiminnan faktori nousi toiseksi tärkeimmäksi kokonaisuudeksi, johon sisältyivät muun muassa luonnossa vietetty aika ja harrastukset. (Ringbom & Valkonen 2018, 6–8.)

Tutkimus vahvistaa, että vapaaehtoistyöhön aktiivinen osallistuminen on vapaaehtoisen omalle hyvinvoinnille hyväksi. Mielen hyvinvointia voidaan katsoa edistävän hakeutuminen omien kiinnostusten ja arvojen mukaiseen vapaaehtoistyöhön. Lisäksi on otettava vastuu omasta jaksamisestaan ja omien rajojensa tunnistamisesta. On huomattu, että vapaaehtoistyön rinnalle tarvitaan esimerkiksi metsäkävelyjä, sosiaalisia suhteita ja lepoa. Vapaaehtoisten hyvinvointia ja yhdenvertaisuuden kokemusta voivat vahvistaa mahdollisuus osallistua yhteiseen virkistystoimintaan tai yhteiseen toiminnan suunnitteluun ja arviointiin yhteistyössä palkattujen työntekijöiden kanssa. (Ringbom & Valkonen 2018, 11.)

Opinnäytetyössä Terapiametsä –Moniaistinen terapiametsä luonto- ja hyvinvointimatkailutapahtumaan, Jenna Anttila ja Terhi Nieminen ovat koonneet tietoa metsän terapeuttisista vaikutuksista ja selvittäneet mitä moniaistisuus merkitsee hyvinvoinnille. Tähän perustuen he ovat kehitelleet moniaistisen terapiametsän mallin. Malliin kuuluu kahdeksan Metsämieli-pohjaista harjoitetta, joita voi soveltaa olemassa oleviin metsä- ja luontoreitteihin. Tämä on ollut osana Mennään metsään -hanketta. (Anttila & Nieminen 2016, 3.)

7 Opinnäytetyön lähtökohdat

7.1 Tarkoitus, tavoite ja tuotos

Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä vapaaehtoistoiminnassa jaksamista luonnon hyvinvointivaikutusten avulla. Tarkoituksena oli kartuttaa Pohjois-Karjalan alueella vapaaehtoisvoimin toimivien pienten sosiaali- ja terveysyhdistysten ryhmänohjaajien tietoa ja osaamista luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä luonnossa käytettävistä menetelmistä. Opinnäytetyön tuotoksena valmistui 5 videoteosta.

Valmiit videoteokset on tarkoitettu lisäämään vapaaehtoisten ryhmänohjaajien sekä koko järjestön jäsenistön tietoa ja osaamista luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä luonnossa käytettävistä menetelmistä. Videoilla on kuvattuna viisi erilaista Metsämieli-harjoitetta, joiden avulla ryhmänohjaajan tulisi pystyä ohjaamaan noin tunnin kestävä luonto- tai metsäretki. Harjoitteita voi myös käyttää yksittäisinä harjoitteina.

Toimeksiantaja ehdotti videomuotoista tuotosta, koska koronarajoitusten takia kokoontumiset oli rajoitettu ja kommunikointi toimi pääosin etäyhteyksillä. Paperiversio koettiin huonosti toimivaksi kyseiselle kohderyhmälle. Videotuotos on nykyaikainen ja käyttäjäystävällinen sekä helposti kaikkien saatavilla. Videoihin lisättiin tekstitys, koska kaikki materiaali mitä STEA:n rahoittamat yhdistykset julkaisevat, tulisi olla jokaisen saavutettavissa. Tätä säätelee EU:n saavutettavuusdirektiivi (2016/2102). Opinnäytetyömme idea lähti molempien yhteisestä mielenkiinnosta luonnon hyvinvointivaikutuksia kohtaan, jota ehdotimme Kotikartanoyhdistykselle.

7.2 Toimipaikka, toimeksiantaja

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Kotikartanoyhdistys ry. Pohjois-Karjalan alueella toimiva Kotikartanoyhdistys ry on vuonna 1996 järjestöjen perustama yleishyödyllinen yhdistys. Kotikartanoyhdistyksessä maaliskuussa 2021 toimi 93 jäsenjärjestöä. Kotikartanoyhdistys räätälöi yhdistysten tarpeisiin koulutuksia sekä tukee sosiaali- ja terveysalan järjestöjä antamalla tukea, ohjausta ja neuvontaa yhdistysten toimintaan. (Kotikartanoyhdistys 2020.)

Tärkeä osa Kotikartanoyhdistyksen toimintatavoitetta on tukihenkilö- ja vapaaehtoistoiminnan edistäminen. Toimintatavoitteessa korostuvat vapaaehtoistoiminnan tukeminen ja vapaaehtoisten ”huolto” sekä tukihenkilö- ja vapaaehtoisvalmennukset. Toimintaa kehitetään ja tehdään yhteistyössä järjestöjen kanssa, jotka tuottavat vapaaehtois- ja tukihenkilötoimintaa. Kotikartanoyhdistys toimii myös koordinaattorina Kansalaisareenan Pohjois-Karjalan Valikkoverkostossa. Veikkaus (STEA) on tärkein toiminnan rahoittaja. Toimitiloissa järjestetään myös

SiunSotelle päihde- ja mielenterveyspalvelujen työ- ja päivätoimintaa palvelusetelituottajana. Pohjois-Karjalan alueella toimivilla järjestöillä on mahdollisuus käyttää Kotikartanoyhdistyksen tarjoamia monikäyttöisiä ja idyllisiä ryhmätyö- ja kokoustiloja Joensuun keskustassa sijaitsevassa niin sanotussa piparkakkutalossa. (Kotikartanoyhdistys 2019.) Kotikartanoyhdistyksen yhtenä STEA:n painopistealueena on tänä vuonna tukea pieniä terveys- ja sosiaalijärjestöjä, joissa ei ole palkattua henkilöstöä. (Kotikartanoyhdistys 2020.)

8 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan opastamista ja ohjeistamista ammatillisessa kentässä sekä toiminnan järjeistämistä tai järjestämistä. Se voi olla alasta riippuen esimerkiksi ammatilliseen käyttöön suunnattu ohjeistus, ohje tai opastus, kuten perehdyttämisosas. Yhtä hyvin toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan myös toteuttaa jokin tapahtuma, kuten näyttely tai kansainvälinen kokous. Kohderyhmän mukaan toteutustapana voi olla opas, kotisivut, tai johonkin tilaan järjestetty tapahtuma tai näyttely. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että käytännön toteutus ja sen raportointi yhdistyvät opinnäytetyössä tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, koska tuloksena oli tuotos, ei tutkimus. Opinnäytetyömme toiminta tapahtui luontoympäristössä, koska harjoitteet ovat suunniteltu siten, että niissä hyödynnetään luonnon omia hyvinvointia tukevia vaikutuksia.

Toimeksiantajan löytyminen opinnäytetyölle on toiminnallisessa opinnäytetyössä suositeltavaa. Toimeksiannetun opinnäytetyöprosessin avulla on mahdollista herättää työelämän kiinnostusta itseesi, luoda suhteita ja mahdollisesti työllistyä, sekä näyttää omaa osaamistasi laajemmin. Toimeksiannettu opinnäytetyö mahdollistaa pääsemisen kehittämään ja kokeilemaan omia taitoja työelämän kehittämisessä. Kokemuksien perusteella on pystytty osoittamaan myös, että toimek-

siannettu opinnäytetyö opettaa projektinhallintaan ja lisää vastuuntuntoa opinnäytetyöstä. Projektinhallintaan kuuluvat tietyt toimintatavoitteet ja -ehdot, täsmällisen suunnitelman tekeminen, tiimityö ja aikataulutettu toiminta. Opinnäytetyöaihe, joka on saatu työelämästä, tukee myös ammatillista kasvua. (Vilkkä ym. 2003, 16–17.) Toimeksiantaja kiinnostui uudesta näkökulmastamme luontoharjoitteiden käytöstä vapaaehtoisten hyvinvoinnin ja työssäjaksamisen tukemiseksi.

On tärkeää määrittää kohderyhmä täsmällisesti, koska esimerkiksi tapahtuman, tuotteen tai ohjeistuksen sisältöön vaikuttaa se, mille kohderyhmälle idea on suunniteltu. Pehdyttämisosas voi esimerkiksi sisältää kohderyhmästä ja käytännön ongelmasta riippuen pehdyttämistä työyhteisön tapakulttuuriin tai yrityskuvaan henkilöstöhallinnollisten asioiden ohella. Toiminnallinen opinnäytetyöprosessi on hankala toteuttaa ilman kohderyhmää. Kohderyhmä auttaa valitsemaan perustellusti sopivimman sisältövaihtoehdon, sekä rajaa mahdollisten valintojen joukon. Se auttaa pysymään opinnäytetyölle tarkoitetussa laajuudessa. Kohderyhmää on mahdollista hyödyntää myös opinnäytetyön kokonaisarviointissa. Kohderyhmältä voi pyytää palautetta opinnäytetyöstä riippuen tehdyn tuotteen käytettävyydestä, ohjeistuksen selkeydestä tai tapahtuman onnistumisesta. (Vilkkä ym. 2003, 40.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä ohjeistus, tapahtuma tai tuote tehdään aina jonkun käytettäväksi, koska tavoitteena on ohjeistuksen tai oppaan avulla toiminnan selkeyttäminen tai joidenkin ihmisten osallistuminen tapahtumaan tai toimintaan. (Vilkkä ym. 2003, 38.) Kohderyhmäksi valikoitui pienet vapaaehtoisvoimin toimivat sosiaali- ja terveysalan yhdistykset Pohjois-Karjalassa, joiden työssä jaksamista haluttiin tukea sekä lisätä tietoa ja osaamista erilaisista hyvinvointia ja työssä jaksamista tukevista luontoharjoitteista.

8.2 Kehittämistyön konstruktivistinen malli

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa työskentelyämme ohjaa Salosen (2013, 16) konstruktivistinen malli. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotokseen tähtäävä toiminta edellyttää toimijoiden sitouttamista olemaan mu-

kana kehittämistyön eri vaiheissa. Eri kehittämisen vaiheet kohti tuotosta etenevät toiminnallisessa opinnäytetyössä aina toimijoiden kanssa tietyssä toimintaympäristössä ja dialogisessa vuorovaikutussuhteessa. (Salonen 2013, 5–6.) Suunnittelimme alusta lähtien tuotosta yhteistyössä Kotikartanoyhdistyksen työntekijöiden kanssa. Päädyimme toimeksiantajan ehdotuksesta videotuotokseen, joka on nykyaikainen ja kaikkien saavutettavissa. Video on myös helpommin jaettavissa ei lisää kustannuksia ja vähentää kynnystä lähteä kokeilemaan harjoitteita käytännössä.

Konstruktivistisessa mallissa yhdistyy lineaarisen mallin ja spiraalimallin kehittämistoiminnan logiikka ja molempien mallien vahvuudet. Se pitää sisällään hankkeen vaiheistuksen, kehittämishankkeen huolellisen suunnittelun, tutkimuksellisen kehittämisoitteon, osallisuuden ja monipuolisen menetelmäosaamisen. Konstruktivisessa mallissa korostuvat (sosio)pedagoginen työote, sekä osallistava ja yhteisöllinen näkökulma. Lineaariseen malliin verrattuna suurin ero ilmenee inhimillisten tekijöiden huomioon ottamisessa ja kehittämishankkeen eri vaiheiden arvioinnissa. Käytännössä se tarkoittaa vuorovaikutteista ja tasavertaista keskustelua, eteenpäin suuntautumista sekä pysähtymistä ja arviointia. Konstruktivistisessä mallissa on näin ajateltuna paljon elementtejä spiraalimallista. (Salonen 2013, 16.)

Opinnäytetyöprosessin aikana osallistimme järjestöjen jäseniä sekä toimeksiantajan henkilöstöä suunnittelussa ja arvioinnissa. Näin saimme jo ennen videoiden työstämisvaihetta palautetta, mitä voisimme videoita kuvatessa ottaa huomioon, että videot soveltuisivat mahdollisimman hyvin kohderyhmälle. Huomioitavia asioita oli, että kohderyhmä on niin sanottuja maallikoita, joilla ei ole ammatillista taustaa eikä välttämättä koulutusta toimintaan, jota he tekevät. Heillä voi olla erilaisia rajoitteita sekä huomattavan korkea ikä. Lisäksi STEA julkisena rahoittajana vaatii, että yhdistyksille tuotettava materiaali on EU:n saavutettavuusdirektiivin (2016/2102) mukaista. Valmiilla videoilla tulee käyttää selkokieltä sekä niiden tulisi olla tekstitettyjä.

8.3 Opinnäytetyöpäiväkirja

Opinnäytetyöpäiväkirja on vapaamuotoinen opinnäytetyöprosessin dokumentointimuoto. Päiväkirja toimii muistin tukena. Koska opinnäytetyöprosessi on pitkäaikainen ja monitahoinen prosessi, ei välttämättä pysty muistamaan projektin loppuvaiheessa, mitä ratkaisuja alussa on tehty. Opinnäytetyöpäiväkirjaa kannattaa pitää jo heti aihetta suunnitellessa ja valittaessa. Opinnäytetyöpäiväkirjan pitotavan tulisi olla itselle mahdollisimman luonteva, että sinne tulisi laitettua kaikki tarpeelliset merkinnät. Päiväkirjan tulisi sisältää kaikki pohdinta ja ideointi opinnäytetyöhön liittyen sekä kaikki materiaali, mitä aiheeseen liittyen on löytynyt. Materiaalista kannattaa merkitä kaikki oleellinen muistiin, mitä tulee tarvitsemaan tulevia lähdemerkintöjä varten. Jos kirjoittaa päiväkirjaan tekstinpätkiä kannattaa merkitä, jos ne ovat suoria lainauksia, ettei vahingossa syyllisty viittausvilppiin tai plagiointiin. Muutosprosessin kirjaamisessa voi edetä seuraavan tyyppisillä kysymyksillä:

- Mikä oli opinnäytetyön aihe ja tavoite?
- Kuinka idea ja tavoite täsmentyi?
- Mitä uusia valintoja joutui tekemään?
- Mitä valintoja tehtiin ja miksi?
- Kuinka perusteltiin valinnat, kun on otettu huomioon kohderyhmän, tietoperustan ja toimeksiantajan toiveet?

On havaittu, että päiväkirja on ollut toimivin niissä tapauksissa, joissa päiväkirjan pitäjät ovat näiden edellä mainittujen asioiden lisäksi kirjanneet siihen keskeiset asiat, jotka ovat tulleet esille ohjauksen aikana sekä toimeksiantajan kanssa käydyt keskustelut ja palaverit. On myös huomattu, että opinnäytetyöpäiväkirjan pitäjien raportit ovat jäsennellympiä, johdonmukaisempia ja selkeämpiä. Myös käydyn sähköpostiviestittelyn voi liittää päiväkirjaan. Ainoastaan jos käyttää niitä raportissa tiedonlähteenä, on hyvän tavan mukaista pyytää toiselta osapuolelta lupa. Jokaisesta keskustelusta, joka käydään ohjaajan kanssa, olisi hyvä tehdä jonkinlaiset muistiinpanot. Tämä antaa paremman kuvan opinnäytetyöntekijän vakuuttavuudesta, että on kykenevä opinnäytetyön kaltaiseen pitkään prosessiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 19–22.)

Olemme pitäneet opinnäytetyöpäiväkirjaa koko prosessin läpi. Päiväkirjasta käy ilmi kaikki prosessiin liittyvät tapaamiset, palaverit, ideoinnit toimeksiantajan kanssa sekä kaikki yhdessä tehty työ. Olemme tehneet palavereissa ja tapaamisissa muistiinpanoja, jotka olemme liittäneet päiväkirjaan. Olemme kirjanneet päiväkirjaan myös yhteiset ideoinnit sekä hylätyt ideat. Sen lisäksi olemme perustelleet muutokset sekä valinnat, joita olemme tehneet prosessin eri vaiheissa.

8.4 Havainnointi

Observoinnin eli havainnoinnin avulla saadaan tietoa siitä, toimivatko ihmiset sen mukaan, kuin mitä he sanovat toimivansa. Havainnointia käytetään usein laadullisen tutkimuksen menetelmänä. Havainnoimme päivittäin erilaisia asioita, mutta tieteellisessä havainnoinnissa ei ole kyse pelkästä satunnaisesta katselemisesta. Tieteellinen havainnointi on systemaattista tarkkailua. Havainnointia voidaan käyttää joko itsenäisesti tai esimerkiksi haastattelun tukena. Havainnointitietoa on mahdollista liittää onnistuneesti muulla tavoin kerättyyn aineistoon. Havainnoinnin avulla saadaan kuvailevaa sekä havainnollista tietoa syventämään esimerkiksi haastatteluaineistoa. Teemahaastattelun tai kyselyn avulla saadaan ilmiön tarkasteluun niin sanotusti luut eli runko, ja havainnoimalla siihen voidaan liittää lihat ympärille. (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen 2006; Grönfors 2015, 150.)

Idea havainnoinnista yhtenä tiedonhankintamenetelmänä syntyi toimeksiantajan kanssa käydyssä palaverissa. Lisäksi toimeksiantaja ehdotti, että voisimme näyttellä valitut harjoitteet testiryhmälle. Näin saisimme palautetta harjoitteista sekä mitä tulisi ottaa huomioon, kun videoita kuvataan. Näyttelemisessä painotus oli harjoitteiden sanottamisessa sekä käytettiin harjoitetta konkretisoivaa materiaalia (käpyjä) sekä virtuaalista luontoympäristöä. Ensimmäisessä vaiheessa, kun näyttelimme ohjaustilanteen ensimmäiselle testiryhmälle, testiryhmä ja ohjaajat havainnoivat toimintaamme ja koko ohjaustilanteen sisältöä. Lisäksi he antoivat palautetta harjoitteista ja ideoimme ja keskustelimme yhdessä, kuinka harjoitteet

toimisivat parhaiten videoilla ja olisivat käytännöllisiä. Ensimmäinen vaihe tallennettiin videomuodossa älypuhelimella, jonka materiaalia käytettiin tämän opinäytetyön dokumentointiin.

8.5 Ryhmäkeskustelu

Tyypillisesti ryhmähaastattelussa eli fokusryhmämenetelmässä on useita osallistujia, yleensä noin 6–12 henkeä. Ryhmähaastattelun keskeinen etu yksilöhaastatteluun verrattuna on se, että ryhmädynamiikka ohjaa käsiteltäviä asioita uusille tasoille. Haastattelihoita voi myös olla useampi kuin yksi, mikä voi usein edes auttaa rennomman ilmapiirin luomisessa sekä hienosäätää keskustelua monipuolisemmaksi. Toinen haastattelihoista yleensä kirjaa haastateltavien reaktioita samalla ylös, kun toinen haastattelihoista keskittyy itse keskusteluun osallistumalla siihen myös itse. Ryhmähaastattelu sopii menetelmänä yleensä hyvin tilanteisiin, joissa tieto on luonteeltaan epämääräistä tai aihepiiristä ei ole olemassa paljon aiempaa tietoa. Ryhmää haastatteleva henkilö toimii yleensä keskustelun ohjaajana varmistaen myös samalla, että ryhmässä käsitellään kaikki kiinnostuksen kohteena olevat aihepiirit. Ohjaamisen tukena voi hyödyntää esimerkiksi teemalista kuten teemahaastatteluissa. Keskustelutilanteissa osallistujien tulisi tuntea olonsa vapaaksi, joten yleensä organisaation ulkopuolinen henkilö on neutraalimpi ja parempi vetäjä. Yhden keskustelutilaisuuden kesto on tyypillisesti 1–3 tuntia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2010, 100–101.) Ryhmähaastattelussa ensimmäinen tehtävä on asettaa ryhmän tavoitteet eli analysoidaan, mitä tietoa halutaan saada. On tärkeää myös määritellä millaiset osallistujat ovat käyttökelpoisia tavoitteiden saavuttamisen kannalta, eli rajataan ja arvioidaan minkä tyyppisiä henkilöitä ryhmään halutaan. Tyypillisesti keskustelut nauhoitetaan ja kirjoitetaan jälkikäteen auki. Ryhmän ohjaaja tekee lopuksi tulkinnat käydystä keskustelusta. (Ojasalo ym. 2010, 101.)

Ensimmäisessä vaiheessa näyttelimme ohjaukset ensimmäiselle testiryhmälle. Toimeksiantajan tehtävänä oli koota meille testiryhmä, joka koostui neljästä Pohjois-Karjalan pienten sote-yhdistysten ryhmänohjaajasta sekä kahdesta Kotikar-

tanoyhdistyksen järjestökoordinaattorista. Olimme laatineet käsikirjoitukset valitsemistamme harjoitteista, jotka ohjasimme, näyttelimme ja sanoitimme ensimmäiselle testiryhmälle. Tavoitteenamme oli saada palautetta ja ideoita harjoitteiden videointiin. Käydyt keskustelut nauhoitettiin älypuhelimella, josta saatu materiaali litteroitiin ja dokumentoitiin tähän opinnäytetyöhön. Ryhmäkeskustelun kesto ohjausten kanssa oli noin 2 tuntia. Valitsimme ryhmäkeskustelun, koska toimeksiantajalta tuli idea havainnoinnista. Koimme, että ryhmäkeskustelu voisi toimia tässä tilanteessa hyvin, koska tavoitteena oli saada mahdollisimman paljon tietoa, kuinka harjoitteet voisi kuvata ja kuinka ne toimisivat videolla ja yleensäkin millaisia harjoitteet ovat testiryhmän mielestä.

8.6 Arviointi

Osallistavassa arvioinnissa eli konstruktivisessa arvioinnissa suunnitteluun ja toteutukseen osallistuvat kaikki toteutuksessa mukana olevat osapuolet. Osallistavan arvioinnin avulla on mahdollista saada tietoa mahdollisimman laajasti hanke-toiminnan vaikutuksista sekä osallistaa toiminnan kehittämiseen ja suunnitteluun kaikki mukana olevat sidosryhmät. (A-klinikkasäätiö 2020.) Konstruktivistisen opinnäytetyön mallissa arviointia tehdään prosessin joka vaiheessa. Testasimme harjoitteita käsikirjoitettuina näytelminä testiryhmällä, joka koostui kohderyhmään kuuluvista vapaaehtoisista ryhmänohjaajista. Näin olisi tarkoitus saada videosta mahdollisimman toimiva ja heidän tarpeisiinsa soveltuva työkalu. Testiryhmässä oli mukana myös Kotikartanoyhdistyksen henkilökuntaa. Testitilaisuudessa kaikki läsnäolevat henkilöt tekivät havaintoja näytelmästä ja keräsimme palautetta testiryhmältä ryhmähaastattelun ja yhteisen keskustelun avulla eli refleктоitiin näytelmiä yhdessä.

Kehittämisen työkaluna toiminnan suuntaamisessa ja parantamisessa voidaan hankeprosesseissa käyttää myös prosessiarviointia. Prosessiarvioinnissa keskeistä on prosessin toteuttaminen tehokkaasti sekä toiminnan seuraaminen ja hallinnointi. Keskeistä on kuvata syy-seuraussuhteita sekä sitä, miten hankkeen vaikutukset ja tulokset ovat syntyneet hankeprosessien kautta. Prosessiarvioinnin avulla tuloksia ja vaikutuksia arvioidaan jatkuvasti hankeprosessien edetessä.

(A-klinikkasäätiö 2020.) Prosessiarviointia teimme koko opinnäytetyöprosessin ajan palavereissa, joita kävimme Kotikartanoyhdistyksen järjestökoordinaattorien kanssa.

Ensimmäisessä vaiheessa saimme esitetyistä harjoitteista palautetta, että ne voisivat olla helposti hyödynnettävissä ryhmänohjauksessa sekä helposti liitettävissä syventämään metsä- ja päiväretkiä. Testiryhmäläiset kokivat, että voisivat hyödyntää niitä toiminnassaan joko sellaisenaan tai sovellettuina.

8.7 Lomakehaastattelu

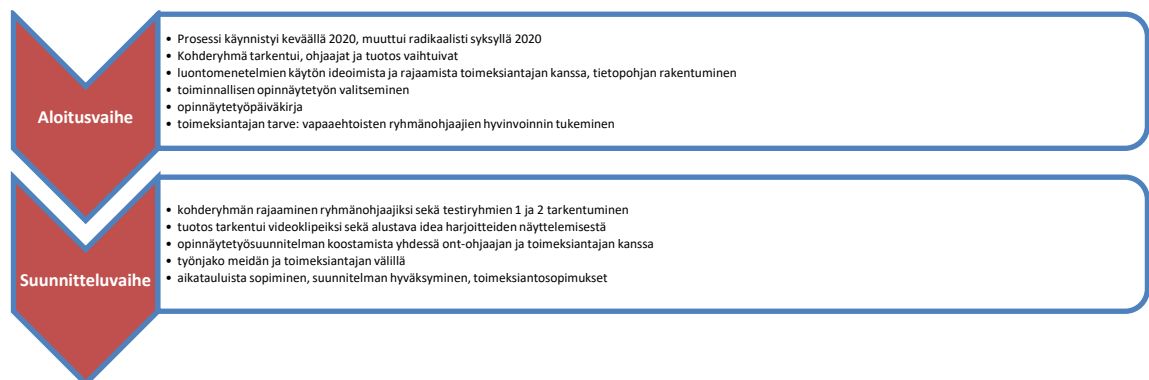
Haastatteluja voidaan jaotella erilaisin perustein. Haastattelutapoja ja -tyyppejä on olemassa useita. Yksi käytetyimmistä luokitteluista perustuu siihen, kuinka tarkasti haastattelukysymykset esitetään ja kuinka paljon haastateltavalle annetaan liikkumatilaa. Haastattelujen ajatellaan usein jakautuvan karkeasti kahtia: 1) strukturoituun haastatteluun eli lomakehaastatteluun, jossa kysymykset ovat valmiiksi muotoiltuja ja esitetään järjestelmällisesti, sekä 2) strukturoimattomiin (avoimiin) haastatteluihin tai puolistrukturoituihin haastatteluihin, joissa valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole tarjolla ja joissa kysymysten esittämistavat vaihtelevat. Haastattelun kysymysten muodollisuus ja tarkkuus riippuu hyvin paljon siitä, millaista tietoa tavoitellaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

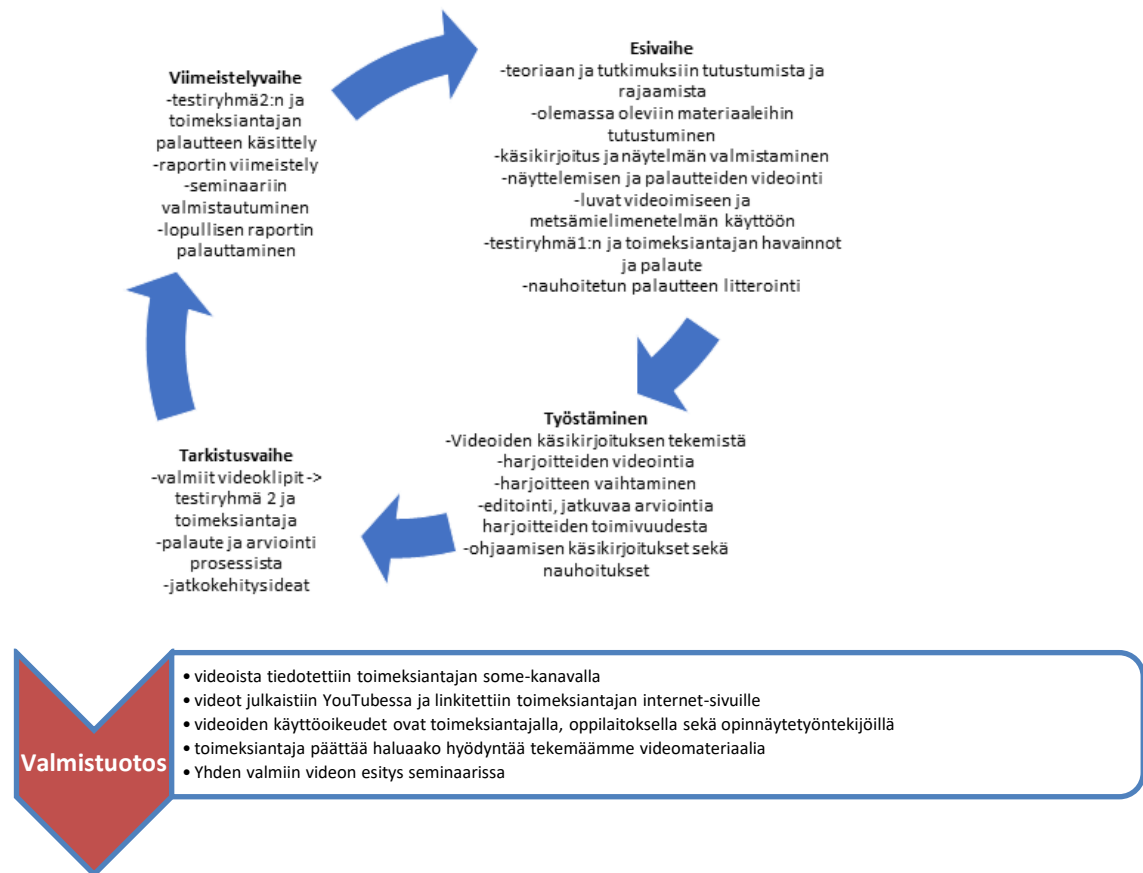
Kyselylomakkeen suunnittelu pohjautuu kehittämistyön tavoitteisiin, jotka tekijän tulee määritellä ennen lomakesuunnittelun aloittamista. Lomakkeeseen valitaan vain sellaiset kysymykset, jotka ovat tarpeellisia työn tavoitteiden saavuttamiseksi. Liian varhain tai hätiköidysti laaditulla lomakkeella ei todennäköisesti saada työn tavoitteiden mukaisia vastauksia. Vaarana on myös, että jotain oleellista ja tärkeää jää kysymättä. Lomakkeen suunnittelu ja toteuttaminen onkin viisasta aloittaa vasta kohdeilmiöön perehtymisen ja tietoperustan kokoamisen jälkeen. Lomakkeen ulkoasun selkeys sekä lomakkeen pituus ovat tärkeitä niin vastaajalle kuin tietojen tallentajalle. Kyselyn ei tulisi olla liian pitkä, sillä se heikentää vastaamishalua. Lomakkeen suunnittelussa on pyrittävä helppotajuiseen ja yk-

sinkertaiseen kysymyksenasetteluun. (Ojasalo ym. 2010, 115–116.) Lomakehaastatteluissa käytetään yleisesti erilaisia järjestysasteikkoja. Likert-asteikossa vaihtoehdot mielipiteille vaihtelevat: ”täysin samaa mieltä –täysin eri mieltä”. (KvantiMOTV 2007). Käytimme lomakekyselyssä edellä mainittua asteikkoa viisiportaisena. Koska tiukentuneiden koronarajoitteiden takia lähikontakteja piti välttää, päädyimme toimeksiantajan kanssa neuvotellessamme palautekyselyyn sähköpostitse. Olisimme halunneet tässäkin palautteessa hyödyntää ryhmäkeskustelua, koska koimme sen toimivaksi tälle kohderyhmälle. Mutta koska tilanne oli tämä, laitoimme palautekyselyn toimeksiantajan kautta sähköpostitse.

9 Opinnäytetyön prosessi konstruktivistisen mallin mukaan

Olemme tehneet omasta opinnäytetyöprosessista konstruktivistisen mallin mukaan kaavion (kaavio 1.), jossa avaamme omaa opinnäytetyön prosessia.





Kuvio 1. Opinnäytetyön konstruktivistinen toimintamalli Salosta (2013, 20) mukailen.

Opinnäytetyö prosessi eteni tämän kaavion mukaan. Arviointia teimme yhdessä toimeksiantajan kanssa läpi koko prosessin. Niiden pohjalta syntyneet kehittämisideat otettiin käyttöön prosessin aikana.

9.1 Aloitusvaihe

Salosen mukaan (2013, 18) aloitusvaihe on liikkeelle paneva voima kehittämiss-hankeessa, johon sisältyy ilmaistu kehittämistarve, alustava kehittämistehtävä, ajatus mukana olevista toimijoista sekä toimintaympäristö. Aloitusvaiheessa on tärkeää toimijoiden sitoutuminen ja osallistuminen työskentelyyn. Sitoutumisen lisäksi on hyvä puhua myös aiheen realistisesta rajauksesta sekä sen kirkastamisesta.

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi 2020 helmikuussa. Lähdimme omatoimisesti kartoittamaan mahdollisia toimeksiantajia opinnäytetyöllemme. Otimme yhteyttä Kotikartano ry:n järjestökoordinaattoriin ja sovimme tapaamisesta Kotikartanolla. Ensimmäisessä tapaamisessa mukana oli myös Kotikartano ry:n toiminnanjohtaja. Tapaamisessa keskityimme yhdessä ideoimaan toiminnallisen opinnäytetyömme alustavaa aihepiiriä ja kohderyhmää. Ideoinnin etenemistä helpotti se, että meillä oli vahva ajatus opinnäytetyön aihepiiristä. Koronan aiheuttama poikkeustila vaikutti vahvasti opinnäytetyömme aloitusvaiheeseen. Lisäksi ohjaajan äkillinen poisjääminen aiheutti sen, että opinnäytetyömme aihe ja tuotos muuttui ratkaisevasti. Syksyllä 2020 saimme sovittua ja tarkennettua uudet suuntaviivat uusien ohjaajien kanssa ja pääsimme eteenpäin suunnitelman teossa.

9.2 Suunnitteluvaihe

Kehittämishankkeen suunnitteluvaihe seuraa aloitusvaiheen jälkeen. Hankkeesta tehdään suunnitteluvaiheessa kirjallinen kehittämissuunnitelma tai opinnäytetyösuunnitelma, jossa tulee näkyä toimijat eli ydin- tai avainhenkilöt, tavoitteet, vaiheet, materiaalit ja aineistot, ympäristö, dokumentointitavat ja tiedonhankintamenetelmät. Toimijoiden vastuut ja tehtävät on syytä selvittää samalla. Suunnitteluvaiheessa työskentelyn kaikkia asioita ei ole mahdollista suunnitella tarkasti, vaan ne tarkentuvat työskentelyn aikana. Etukäteen ei siis voi tietää, mitkä suunnitelluista asioista toimivat ja mitkä eivät. On kuitenkin tärkeää, että kehittämishankkeen suunnitteluvaiheessa työskentely on suunniteltu niin huolellisesti kuin mahdollista. (Salonen 2013, 17.) Salosen mukaan (2013, 23–24) työskentelyn aikana on tärkeää, että tuotetaan riittävä määrä erilaisia materiaaleja ja aineistoja, koska niistä jää jälki. Mikäli käytännön työskentelyä ei ole riittävästi raportoitu ja dokumentoitu, kehittämishanketta ei voi olla. Riittävänä materiaalina pidetään aineistoa, joissa kehittämistyön eteneminen on kuvattu vaiheittain niin tarkasti, että ulkopuolinen voi päätellä niistä etenemisen logiikan hankkeen aikana. Erilaisia dokumentointitapoja voivat olla: tuotetun materiaalin arkistointi, kirjoittaminen, kuvaus, videointi tai nauhoitus.

Suunnittelupalaverissa syyskuussa 2020 tapasimme ensimmäisen kerran uudet opinnäytetyömme ohjaajat. Selvitimme heille aiemmat suunnitelmat ja mietimme yhdessä, miten jatkamme eteenpäin. He toivat esille, että suunnittelemamme paperinen esite ei tulisi toimimaan ja ehdottivat videointia, joka olisi helpommin saavutettavissa ja jaettavissa sekä matalammalla kynnyksellä käyttöön otettavissa. He painottivat etäyhteyden etuja poikkeustilan aikana saadulla kokemuksella. Muuten aiempi sisältö pysyi samana ja saimme itse valita käytettävät luontoharjoitteet. Aluksi ehdotus oli, että harjoitteet olisivat ääniraitoja, luontokuvilla, mutta keskustelun edetessä päädyttiin videoihin, joiden pituus on muutama minuutti. Lisäksi totesimme videon tukevan harjoitteiden oikein suorittamista ja helpottavan harjoitteiden ohjaamista kohderyhmälle. Videoitavissa harjoitteissa tulee huomioida erilaiset rajoitteet ja saavutettavuus. Videoita suunnitellessa tulee ottaa selvää, millaisia videoita on tehty ja kuinka ne ovat toimineet. Lisäksi testata videoita kohderyhmällä, joista saa lisätietoa, kuinka niitä voi kehittää paremmin toimivaksi. Toimeksiantajat esittivät mahdollista yhteistyötä medianomien kanssa, jossa toteutuisi moniammatillinen yhteistyö, mutta myös videokuva esim. älypuhelimella, jossa toinen ohjaa puheella ja kuvaa ja toinen näyttää harjoitteet videolla, on täysin riittävä tähän opinnäytetyöhön. Toive oli myös, että videolla voisi aluksi avata harjoitteiden vaikutuksia ja syitä miksi tällaisia olisi hyvä tehdä. Lisäksi oli toive, että olemassa olevia harjoitteita ja aiheeseen liittyviä videoita, joita on verkossa saatavilla voisi linkittää opinnäytetyöhön. Rupesimme työstämään suunnitelmaa tämän palaverin pohjalta.

Suunnittelupalaverissa marraskuun alussa kävimme läpi hyväksytyä suunnitelmaa, johon saimme muutamia korjausehdotuksia ohjaajiltamme. Palaverissa täytimme toimeksiantosopimukset ja suunnittelimme toiminnallista osuutta. Ohjaajat ehdottivat, että näyttelisimme videolle tulevat harjoitteet testiryhmälle, joka arvioisi ne ja antaisi korjausehdotuksia. Tämä oli ajatuksena siksi, että saisimme mahdollisimman nopeasti kehitysideoita videoihin ennen kuvauksen aloittamista. Näin saisimme kerralla kuvattua paremman lopullisen tuotoksen ja minimoitua turhan työn. Tämän jälkeen pääsisimme kuvaamaan harjoitteet videoiksi. Tarkensimme videoiden määrää, viideksi noin viiden minuutin videoiksi. Näiden olisi tarkoitus muodostaa toimiva ohjauskokonaisuus yhdelle ryhmäkerralle, joka olisi ajallisesti noin 45min., mutta toimisivat myös erillisinä harjoitteina.

Yhteisessä ideoinnissa heräsi ajatus, että testiryhmiä olisi kaksi, joista testiryhmä 1 näkisi näytellyt harjoitteet ja testiryhmä 2 valmiit videot. Koimme, että jos harjoitteet on nähnyt ennakkoon, olisi testiryhmällä jo ennakkokäsitys videoista. Testiryhmät koostuisivat kohderyhmään kuuluvista ryhmän ohjaajista, ja ryhmässä olisi noin kolme henkilöä ja lisäksi opinnäytetyön ohjaaja Kotikartanoyhdistyksestä. Sovimme, että Kotikartanoyhdistyksen järjestökoordinaattorit koostaisivat sopivat testiryhmät. Palaverissa nousi esille myös ajatus toiseen testiryhmään liittyen, että siitä saatua palautetta hyödynnetään opinnäytetyön raportointivaiheessa, jossa lopuksi pohdimme, mitkä asiat videoissa toimivat ja mitkä eivät. Mielestämme on tärkeää, että toisessa testiryhmässä on uusia ihmisiä, jotka eivät ole vielä nähneet harjoitteita, jolloin heillä on mahdollisimman tuore ja ennakkoluuloton näkökulma tuotoksen sisällöstä. Sovimme myös, että videoimme myös näytellyt harjoitteet, jotta saamme poimittua testiryhmäläisten kehitysideoita ja saamme mahdollisuuden myös itse nähdä, miten suoriudimme ohjauksesta. Tätä vaihetta kutsumme opinnäytetyössämme esivaiheeksi.

9.3 Esivaihe

Salosen (2013, 17) mukaan opinnäytetyöntekijät siirtyvät suunnitteluvaiheen jälkeen esivaiheeseen, eli varsinaiseen ympäristöön ”kentälle”, jossa työskentely toteutuu. Kenttätyöskentelyvaihe voi olla ajallisesti lyhyt, jossa tulevaa työskentelyä organisoidaan yhdessä toimijoiden kanssa. Kehittämissympäristöön siirtymisen tapahtuu yleensä nopeasti sen jälkeen, kun suunnitelma on hyväksytty.

Tutustuimme loppusyksystä 2020 olemassa oleviin materiaaleihin. Löysimme netistä muutamia videoita, joissa oli kuvattu Metsämieli-harjoitteita. Katsoimme videoita kriittisesti havainnoiden ja arvioimme, mikä niissä toimi ja mikä ei. Halusimme omista videoista sellaisia, joissa hyödynnettäisiin tehokkaasti kuvattu aika eli jo videon alussa voisi kerätä materiaalia sekä sanoittaa mielessä olevia asioita, että harjoitteen idea tulee ymmärretyksi ohjaajalle. Lisäksi halusimme videoissa antaa aikaa syventyä katsojalle harjoitteisiin niissä harjoitteissa, missä se oli mahdollista toteuttaa. Lisäksi koimme, että on parempi, että kuvattava henkilö

ei ohjaa harjoitetta, näin videosta saadaan monipuolisempi ja rauhallisempi. Valitsimme lopulta luontoharjoitteet Sirpa Arvosen kehittelemästä Metsämieli-menetelmästä, koska siitä löytyi paljon tutkittua tietoa ja toiminta on organisoitua ja maanlaajuista. Mielestämme ajatusharjoitteet saatiin toimimaan videolla, kun kuvakulmaa ja kuvattavaa kohdetta vaihdeltiin, ajatuksia tuotiin ääneen esille ja ajatuksia konkretisoitiin esimerkeiksi. Lisäksi kävelyn ja luonnon äänet kuuluivat taustalla, tarvittaessa niitä voitiin käyttää tehostuskeinoina.

Kuuntelimme Yle Areenan metsäradiosta Arvosen haastattelun Metsämieli-menetelmästä ja sen terveysvaikutuksista. Mietimme, miten näyttelemme ja videoimme harjoitteita ja kuinka ne toimivat erilaisissa ympäristöissä, sisällä näyteltynä ja luontoympäristössä videoituna. Lisäksi mietimme käsikirjoitusta näytellyille harjoitteille, kuinka ne saadaan toimimaan.

Päätimme ottaa harjoitteisiin ainakin Hyvien tekojen keon, koska koimme sen olevan helposti toteutettavissa ja voimavaroja lisäävä harjoite. Olisimme halunneet mukaan myös Huolikivi-tyyppisen harjoitteen, jonka avulla huolet olisi saanut konkreettiseen muotoon ja niistä olisi voinut päästä irti. Tästä ideasta luovui, koska emme löytäneet Metsämieli-harjoitetta, josta olisimme saaneet muokattua samantyyppisen harjoitteen.

Kävimme harjoitteita läpi ja karsinnan jälkeen harjoituksia oli 7 kappaletta. Näistä laitoimme ohjaajille koosteen, kuinka tästä jatkaisimme. Lopullisessa karsinnassa jätimme pois samankaltaisia harjoitteita. Karsimme harjoitteita viiteen, että kerta ei käy liian raskaaksi ja ohjauskokonaisuus pysyy määritellyissä rajoissa. Jäljelle jääneet harjoitteet (Liite 1) ovat monipuolisia, niissä on sekä konkreettista työkentelyä että mielikuvaharjoitteita. Lisäksi mukana on kaiken tasoisia Metsämieli-harjoitteita.

Olimme laatineet käsikirjoitukset valitsemistamme harjoitteista, jotka ohjasimme, näyttelimme ja sanoitimme ensimmäiselle testiryhmälle. Tavoitteenamme oli saada palautetta harjoitteista ja ideoita niiden videointiin. Harjoitteiden ohjaus testiryhmälle sujui todella hienosti. Osallistimme testiryhmäläiset kokemaan harjoitteet, joka osaltaan helpotti harjoitteiden sisäistämistä, arviointia sekä synnytti kehittämisideoita. Saimme käyttööme Kotikartanon yläkerran ison ryhmätilan,

jossa on mahdollisuus käyttää videotykkiä. Saimme taustalle pyörimään Metsäkeskuksen virtuaalisen metsäkävelyvideon. Saimme testiryhmältä palautetta siitä, että myös virtuaalinen luontokokemus sai aikaan rauhoittumisen tunteen sekä mielessä että kehossa.

Osallistujia eri järjestöistä/yhdistyksistä oli 4 henkilöä sekä Kotikartanosta 2 opinnäytetyömme ohjaajaa. Mukana olleet järjestöt olivat: Pohjois-Karjalan AVH (Aivoverenkiertohäiriö)-yhdistys, Joensuun Seudun Invalidit ry, Pohjois-Karjalan Parkinson-yhdistys ry sekä Miessakit ry. Oli myös ilahduttavaa huomata, että yksi testiryhmän jäsenistä oli vastikään kouluttautunut itse Metsämieli- vertaisohjaajaksi, joka on tarkoitettu järjestöjen vertaisohjaajille ja joiden järjestäjinä toimivat mm. Suomen Latu. Kaikki osallistujat ottivat todella hyvin vastaan esittelemämme aiheen ja olivat sitä mieltä, että he saavat harjoitteista hyvän työkalun itselleen. Ryhmäkeskustelussa nousi esille, kuinka ohjaaja voi vastata harjoitteista nouseviin tunteisiin. Koska emme ole koulutettuja Metsämieli-ohjaajia, ei ole tarkoitus viedä ajatus- ja tunnetyöskentelyä liian syvälliseksi. Harjoitteiden ohjaajalle riittää pelkkä myötätunto ja empatiakyky. Lisäksi ohjaajalla on hyvä olla mielenkiintoa luonnon hyvinvointia edistäviin vaikutuksiin ja luonnossa tehtäviin harjoitteisiin sekä avoin mieli.

Kuvasimme älypuhelimella kaikki ohjaamamme harjoitteet, jotta saisimme taltioidua kaikki käydyt keskustelut ja saamamme palauteet. Osallistujilta kysyttiin yhdessä toimeksiantajien kanssa suullinen lupa tähän. Itse osallistujia ei kuvattu, vaan videoimme pelkkää ääntä. Kuvatut nauhoitteet jäivät vain meidän omaan käyttöömme, joita hyödynnetään ainoastaan tässä opinnäytetyöprosessissa. Saatu nauhoitettu materiaali litteroitiin ja dokumentoitiin tähän opinnäytetyöhön. Ryhmäkeskustelun kesto ohjausten kanssa oli noin 2 tuntia.

Suunnittelimme ja ideoimme videoiden kuvausta. Kysyimme sähköpostilla koulutetulta Metsämieli-ohjaajalta, joka työskentelee Karelia-ammattikorkeakoulussa, kuinka aineistoa saa käyttää. Hän kertoi, että aineistoa saa käyttää kuka tahansa, kunhan käy ilmi, ettei ole koulutettu Metsämieli-ohjaaja sekä viittaa asianmukai-

sesti lähteeseen. (Palpatzis 2020.) Tämä tulee huomioida myös kuvattavissa videoissa. Videoilla korostimme sitä, ettemme ole koulutettuja Metsämieli-ohjaajia, vaan perehdyimme menetelmään tämän opinnäytetyöprosessin aikana.

9.4 Työstämisen vaihe

Kehittämishankkeessa työstövaihe eli käytännön toteutus on toiseksi tärkein vaihe suunnitteluvaiheen jälkeen. Toimijat työskentelevät prosessin tässä vaiheessa päivittäin kohti yhdessä sovittuja tavoitteita ja tuotosta. Toteutuksen vaiheen ajatellaan olevan kaikista vaativin ja pisin. Siinä realisoituvat kaikki osatekijät, jotka ovat olleet mukana kehittämishankkeessa: toimijat, dokumentointitavat, materiaalit ja aineistot. (Salonen 2013, 18.) Tässä opinnäytetyöprosessissa työstämisenvaiheeseen kuuluivat käsikirjoituksen laatiminen, videomateriaalin kuvaaminen, videoklippien editointi, ääniraidan lisääminen ja tekstitysten kirjoittaminen.

Otimme selvää, minkälaisia ilmaisia videoiden editointiohjelmia on olemassa. Videoiden muokkausohjelma Lightworks herätti mielenkiinnon, koska siitä löytyi YouTubesta suomenkielinen ohjevideo. Katsoimme yhdessä ohjevideon läpi. Editointiohjelma vaikutti sopivan yksinkertaiselta, ja sen avulla aloittelijatkin pysyvät omaksumaan videoiden editoinnissa tarvittavat perustiedot. Ohjevideossa painotettiin sitä, ettei haittaa, jos ei ole aikaisempaa kokemusta videoiden editoinnista. Editointiohjelmassa oli mielestämme hyvä ominaisuus se, että sen avulla oli mahdollista koota useista eri videoklippeistä yksi video. Varmistimme myös, että editointiohjelmassa on mahdollista lisätä videon päälle tekstitys. Lightworks –editointiohjelman voi hakea googlesta, josta sen voi ladata ja asentaa ilmaiseksi omalle koneelle. Lähdimme ensin kuvaamaan materiaalia ilman kattavaa käsikirjoitusta, mutta huomasimme, että materiaalia ei ehkä kuitenkaan osannut kuvata tarpeeksi, vaikka kuvaamiseen olikin selkeät suuntaviivat ja olisi ollut järkevää keskittyä yhden harjoitteen kuvaamiseen kerrallaan. Näin oli mahdollisuus saada tarpeeksi videokuvaa jokaiseen harjoitteeseen.

9.4.1 Videoiden käsikirjoitus ja kuvaaminen

Teimme jokaiselle videolle erillisen käsikirjoituksen (Liite 2). Siitä kävi ilmi, kuinka mikin harjoite toteutetaan ja kuinka haluamme sen kuvata. Tähän käytimme hyväksemme palautetta, jota olimme saaneet testiryhmältä 1. Tässä vaiheessa totesimme, että valitsemamme harjoite Hyvinvointia vuorovaikutuksesta ei tulisi toimimaan videoituna, joten vaihdoimme sen toiseen taimiharjoitteeseen Kiitollisuuspuuhun, joka oli pudotettu lopullisessa karsinnassa, kun karsimme samankaltaisia harjoitteita. Tästä harjoitteesta meillä oli kuitenkin olemassa toimeksiantajan palaute, joten koimme sen sopivan hyvin tähän kokonaisuuteen. Palautteen perusteella meidän tulisi kuvatessa huomioida, että ohjeet annetaan ohjaajalle, ei kuvattavalle henkilölle. Muokkasimme alkuperäisiä Metsämieli-ohjeita sellaiseksi, että videot toimivat ryhmänohjaajalle työkaluna. Tulimme siihen lopputulokseen, että kuvaamme ensin videot ja lisäämme ohjauspuheet niihin editointivaiheessa. Tämä helpotti kuvaamista ja editointia, kun pystyimme keskittymään yhteen asiaan kerrallaan ja pilkkomaan työvaiheita.

Meille syntyi jo heti alussa luontevasti selvä työnjako videoiden kuvauksessa. Kati koki luontevana kuvaamisen ja Ruska kuvattavana olemisen. Molemmilla oli selkeitä visioita asioista, joita halusimme harjoitteiden kuvaamisessa ottaa huomioon. Kuvauksia tehtiin viitenä päivänä 18.01.21–12.02.21 välisenä aikana. Kuvauspaikkoina toimivat Utran saaret, Noljaikan Koivuvaaran lehto, Höytiäisen suiston luonnonsuojelualue, Aavaranta sekä Kuhasalon virkistysalue. Nämä kuvauspaikat valikoituivat siksi, että ne ovat lähellä kaupunkia ja helposti saavutettavissa myös julkisella liikenteellä. Myös Qingin (2018, 287) mukaan metsä lievittää stressiä ja tehostaa vastustuskykyä, sekä tarjoaa levähdyspaikan liasta ja melusta. On tärkeää pitää jatkuvasti mielessä, mitä kaikkea kaupunkimetsä meille ihmisille tarjoaa. Huomioimme kohderyhmän rajoitteet myös kuvattavien luontoympäristöjen valinnassa. Näistä valitsemistamme kuvausympäristöistä Utran saaret ovat esteetön reitti, mutta myös Kuhasaloon on suunnitteilla parannustoimia, joilla on tarkoitus tehdä ainakin osasta reittejä esteettömiä. (Joensuun kaupunki 2021.) Huomasimme myös itse videoita kuvatessa, kuinka oma virkeystaso ja stressi lievittyi vietettäessä aikaa luontoympäristössä. Tämä on konkreettisesti

nähtävissä ensimmäisessä harjoitteessa, jossa mitataan kehon ja mielen energiatasoa ennen ja jälkeen luonnossa vietettyä aikaa.

9.4.2 Videoiden editointi, ääniraidat ja tekstitykset

Tammikuussa 2021 aloitimme videoklippien editoinnin. Hyödynsimme editoinnissa valitsemamme Lightworks-editointiohjelman suomenkielistä ohjevideota. Opiskelimme editointia ja valitsimme yhdessä harjoitteisiin sopivia videopätkiä kuvatuista materiaalista. Editoimme videot kuvatuista videoklippeistä siten, että ne palvelisivat parhaalla mahdollisella tavalla kyseistä harjoitetta. Palautteen perusteella saimme toiveen, että videon katsojalla tulisi olla aikaa harjoitteen sisäistämiseen, annoimme aikaa niissä videoissa, missä se oli mahdollista. Näin ollen katsojalla oli mahdollisuus toteuttaa harjoite videota katsoessaan. Pidimme videot rauhallisina ja osassa videoista tehostimme rauhallisuudentunnetta hidastamalla videokuvaa sekä sovittaaksemme ohjauspuheet videoon. Toimeksiantajan toiveena oli, että videoklipit olisivat olleet maksimissaan 5 minuuttia, mutta emme kaikkien videoiden osalta tähän päässeet, ilman että videoiden sisältö ja itse harjoite olisi siitä kärsinyt. Koko ajan videoita tehdessä arvioimme sitä, voiko jotain jättää pois tai lyhentää sekä sitä, kuinka harjoite toimii. Videoissa on myös alkupohjustus, joka vie aikaa, mutta tämä on mielestämme välttämätöntä, että videot toimivat myös erillisinä harjoitteina.

Maaliskuussa 2021 saimme videoklipit editoitua ja pääsimme nauhoittamaan niihin ohjauspuheet ja harjoitteiden sanoittamiset. Ohjausääniraidat nauhoitettiin Lightworks-editointiohjelmalla. Ääniraidat tehtiin klippi kerrallaan ja sovitettiin videoon. Videoklippejä hidastettiin ohjauspuheiden mukaan, että niistä saatiin yhtenäiset, että videokuva tukee ohjausta. Lisäksi valmiisiin videoihin lisättiin tehosteäniä esimerkiksi linnunlaulua ja askeleiden ääntä. Näillä saimme videoita elävämmiksi ja katsoja voi hyödyntää useampaa aistia videoita katsoessaan.

Koska toimeksiantajamme toimii veikkauksen (STEA:n) rahoituksella, täytyy kaikki digitaalinen materiaali, jonka he julkaisevat olla kaikkien saavutettavissa.

Tämä tarkoittaa sitä, että tekemiimme videoihin täytyi lisätä tekstitys. Valmiit videot ladattiin YouTubeen, jonka tekstitysohjelmalla kirjoitimme videoihin tekstityksen. Laitoimme toimeksiantajalle linkit videoteoksiin palautetta varten.

9.4.3 Saavutettavuus ja saavutettavuusdirektiivi

Saavutettavuudella tarkoitetaan digitaalisen informaation esittämistä siten, että se on kaikkien saatavilla. Lähtökohtana on, että kaikilla ihmisillä on yhtäläiset oikeudet osallistua toimintaan myös verkossa sekä saada verkossa olevia palveluita. Saavutettavuutta voidaan pitää moraalisen velvoitteenä kaikkien kansalaisten palvelemisena yhdenvertaisesti. Saavutettavuus tulisi ymmärtää laajasti koskemaan kaikkea viestintää, kuten esimerkiksi videoita, joiden sisältöä suunniteltaessa on tärkeää miettiä, onko videossa esimerkiksi tekstitys tai onko sisältö ymmärrettävissä ilman äänentoistoa. (Selovuo 2019, 13–14.)

Laki digitaalisten palveluiden tarjoamisesta tuli voimaan syyskuussa 2018 ja asettaa palveluiden toiminnalle ja laadulle omat vaatimuksensa. Saavutettavuusdirektiivi velvoittaa julkista sektoria pitämään huolen siitä, että kaikki sen tarjoamat sovellukset, verkkosivustot ja verkkopalvelut ovat käyttäjien saavutettavissa huolimatta käyttäjän vammasta tai muusta toimintaesteestä, joka on palvelujen käyttöä haittaavaa. Tämän lain ohella saavutettavien palveluiden tarjoamiseen vaikuttavat myös yleiset tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden periaatteet sekä niitä koskevat säännökset. (Selovuo 2019, 17.)

9.5 Tarkistus, viimeistely ja valmiiden videoteosten julkaiseminen

Tarkistusvaihe eli arviointi sisältyy yleensä prosessin kaikkiin vaiheisiin. Toisaalta arviointi on myös hyvä erottaa omaksi vaiheekseen sekä tunnistaa sen tärkeä rooli osana kehittämishanketta. Toimijat arvioivat tarkistusvaiheessa yhdessä syntynyttä tuotosta, jonka jälkeen se voi palautua takaisin työstövaiheeseen tai siirtyä suoraan viimeistelyvaiheeseen. Se voi olla vaiheena ajallisesti kertaluon-

teinen ja lyhyt. (Salonen 2013, 18.) Arviointia on tehty koko ajan yhdessä toimeksiantajan kanssa prosessin jokaisessa vaiheessa. Tämä prosessin aikana tehty arviointi on avattu prosessin jokaisessa vaiheessa erikseen. Tarkoituksena oli tehdä videoihin pohjatyöt niin hyvin, että niistä saa heti sellaisia, ettei niihin tarvitse enää tehdä muutoksia editoinnin jälkeen. Viimeistelyvaiheen eli karsinnan ja hiomisen viemä aika ja vaativuus tulee usein yllätyksenä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on viimeisteltävänä sekä tuotos sekä raportti. (Salonen 2013, 18.) Videoklipit hioutuivat jo editointivaiheessa, joten niille ei tarvinnut enää tässä vaiheessa uhrata aikaa, vaan saimme keskittyä opinnäytetyöraportin karsimiseen, tiivistämiseen ja viimeisteleminen.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy yleensä jokin konkreettinen tuotos: opas, esite tai toimintamalli (Salonen 2013, 18–19). Tuotoksena valmistui 5 noin 5:en minuutin kestoista videoteosta luontoharjoitteista, jotka toimivat Pohjois-Karjalassa vapaaehtoisvoimin toimivien pienten sote-yhdistysten ryhmänohjaajille suunnattuna ohjaukokonaisuutena tai erillisinä harjoitteina. Videot ladattiin YouTubeen, josta toimeksiantaja voi halutessaan julkaista videoteokset omalla Internet-sivullaan tai sosiaalisessa mediassa.

Toimeksiantaja kiinnitti palautteessaan huomion videoiden tunnelmallisiin maisemiin sekä äänimaailmaan. Lisätty äänimaisema toi mukavasti elävyyttä lopputulokseen. Toimeksiantajan mielestä videoiden kautta on mahdollista päästä luontoretkille Joensuun upeisiin luontokohteisiin, eli videot voivat toimia myös positii-visina mainoksina ja kunnianosoituksena alueen luonnolle. Toimeksiantajan mukaan asiat kerrottiin videoilla rauhallisesti ja johdonmukaisesti. Kokonaisuutena videosarja on kaunis, rauhoittava ja ajatuksia herättävä sekä se toimii tarkoitukseensa hyvin. Lisäksi toimeksiantaja huomioi palautteessaan opinnäytetyöprosessin työläyden, mutta pitää tuotosta kaiken vaivannäön arvoisena. Hän piti viimeistä videota kauniisti kokemuksen päättävänä harjoitteena.

Toimeksiantaja lähetti valmiiden videoteosten linkit arviointilomakkeineen testiryhmä 2:lle, joka koostui toimeksiantajan valitsemasta ryhmästä, johon kuului myös testiryhmä1:n jäseniä. Testiryhmä 2:een kuului 6 henkilöä. Pyysimme toimeksiantajaa laittamaan laatimamme sähköpostiviestin (Liite 3) testiryhmä 2:lle,

millä pyysimme palautetta lopullisista videoteoksista. Laitoimme heille videolinkkien lisäksi arviointilomakkeen, jonka mukaan he antoivat palautteensa. Yhdessä toimeksiantajan kanssa päädyttiin palauteen keräämiseen etänä, koska tiukentuneet koronarajoitukset estivät ryhmäkeskustelu arvioinnin, mitä tehtiin testiryhmä 1:n kanssa. Toimeksiantajan toiveesta arviointia ei lähetetty erillisenä liitetiedostona, koska se olisi vaatinut vastaajalta enemmän aikaa sekä tietokoneen käyttötaitoja. Vastausaikaa testiryhmälle annettiin viikko, joka saattoi osaltaan vaikuttaa siihen, että saimme palautetta vain yhdeltä, ryhmän kuudesta jäsenestä. Palautetta ei sähköpostin kautta pystynyt antamaan anonyymisti, myös tämä saattoi osaltaan vaikuttaa palautteen antamiseen. Palaute kerättiin toimeksiantajan kautta, että halutessaan olisi voinut antaa palauteen niin, että palautteenantaja jää vain toimeksiantajan tietoon.

Testiryhmä 2:lta saadun palautteen mukaan videot olivat onnistuneet. Kertojan puhe on selkeää ja melkein selkokieltä. Näillä videoilla ohjaajan on helppo perehtyä aiheeseen. Palautteessa ei osattu sanoa, aiotaanko käyttää harjoitteita ryhmänohjauksessa, koska ei koettu, että ohjattaisiin ryhmiä luontoretkellä. Palautteen mukaan kaikki videot toimivat ohjaajan perehdytyksessä ja niiden avulla on helppoa ohjata luontoharjoitteet. Palautteen mukaan oltiin osittain samaa mieltä siitä, että harjoitteet 2 ja 3 tukevat ohjaajan hyvinvointia. Palautteessa pidettiin videoiden 2 ja 5 äänimaisemaa erinomaisena. Lisäksi videot 3 ja 4 eivät palautteen mukaan korvaa luonnossa tapahtuvaa harjoitetta.

10 Pohdinta

10.1 Johtopäätökset ja jatkokehitysmahdollisuudet

Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä vapaaehtoistoiminnassa jaksamista luonnon hyvinvointivaikutusten avulla. Tarkoituksena oli kartuttaa Pohjois-Karjalan alueella vapaaehtoisvoimin toimivien pienten sosiaali- ja terveysyhdistysten ryhmänohjaajien tietoa ja osaamista luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä luonnossa käytettävistä menetelmistä. Opinnäytetyön tuotoksena valmistui 5 videoteosta. Opinnäytetyömme sai alkunsa toimeksiantajan tarpeesta lisätä Pohjois-

Karjalassa vapaaehtoisvoimin toimivien pienten sote-yhdistysten ohjaajien hyvinvointia ja heidän osaamistaan. Ehdotimme tähän luonnossa tehtäviä Metsämieli-harjoitteita, joiden tavoitteena on lisätä hyvinvointia ja tätä kautta tukea vapaaehtoistoiminnassa jaksamista. Toimeksiantajan toiveena oli lisätä järjestöjen välistä yhteistyötä ja tiedon jakamista niiden välillä.

Opinnäytetyöhömmme valitsemamme tietoperustan kattokäsitteet olivat: vapaaehtoistoiminta, sosiaalipedagogiikka sekä luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset. Vapaaehtoistoiminta linkittyi vahvasti aiheeseen kohderyhmän kautta, mikä auttaa jaksamaan vapaaehtoistoiminnassa. Tämän takia vapaaehtoistoiminta piti sisällään myös siihen motivoivat tekijät sekä työhyvinvoinnin. Vaikka toiminta on vapaaehtoista, niin se vaatii tekijältään resursseja ja siinä jaksamiseen vaikuttaa, millainen yhteishenki yhdistyksessä on. Sosiaalipedagogiikan tutkiminen vapaaehtoistoiminnan näkökulmasta lisäsi tietoperustaan yhteisöllisyyden, osallisuuden ja voimaantumisen.

Nivalan ja Ryynäsen (2019, 214) mukaan yhteisöllisyyden tavoitteena on luoda ihmisten välille suhteita ja tukea heitä liittymään niihin yhteisöihin, joita heidän ympärillään on. Ylikosken (2008, 17) mielestä kansalaistoiminta on yhteisöllistä toimintaa, eräänlaista vertaistukea, jossa kaikilla on sama päämäärä eli vaikuttaa häntä koskevaan asiaan. Yleensä riittää, että yksilö kokee osallisuutta ja saa vaikuttamismahdollisuuden. Tolvasen ja Jääskeläisen (2016, 20–22) mukaan yhteys luontoon ja osallisuus voi syntyä liikkumisen, tekemisen ja olemisen kautta. Osallisuuden tunne voi liittyä myös muistojen, aistikokemusten ja tunteiden kautta paikkaan tai maisemaan. Yhteiskuntaan ja yhteisöön kuulumisen vahvistaa osallisuuden tunnetta, joka syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa esimerkiksi harrastusten, työn, kansalaisjärjestötoiminnan tai muun järjestötoiminnan kautta. On huomattu, että vapaaehtoistoiminnassa jaksamisen kannalta tarvitaan sosiaalisten suhteiden lisäksi luonnossa liikkumista tai oleilua. Lisäksi on otettava vastuu omasta jaksamisesta ja omien rajojen tunnistamisesta (Ringbom & Valkonen 2018, 6–11.)

Huomasimme, että vapaaehtoistoiminnan organisoinnissa tulee ottaa huomioon vapaaehtoisten jaksamisen tukeminen ja huomioida, että toiminta on vapaaehtoiselle mielekästä. Utriainen (2011, 30–31) toteaa, että vapaaehtoistoiminnalla tulisi olla mielekkään tehtävätarjonnan lisäksi selkeä asema ympäröivässä yhteisössä sekä riittävät kehitymis- ja toimintaedellytykset. Huomasimme vapaaehtoistoiminnan mielekkyyden auttavan vapaaehtoista tekemään ja kehittämään toimintaansa. Tämä lisää vapaaehtoisen voimaantumisen tunnetta. Vapaaehtoinen määrittää rajat omalle toiminnalleen omien resurssien ja voimavarojen mukaan. Siitosen (1999, 117–118) mukaan voimaantuminen on yhteydessä ihmisen omien päämäärien asettamiseen, omaan haluun sekä näkemykseen omasta tehokkuudestaan ja itsestään, samoin luottamuksesta omiin mahdollisuuksiinsa. Kuuluvaisen (2015, 45) mukaan kun sisäinen motivaatio ohjaa ihmistä, on hän energinen ja innostunut. Hän kokee aikaansaannokset sekä itse tekemisen motivoivana ja palkitsevana.

Ekologinen näkökulma sosiaalipedagogisessa työssä tarkoittaa sitä, että etsitään tapoja ja mahdollisuuksia tukea hyvinvoinnin aineettomia edellytyksiä, kuten osallistumista ja itsensä ilmaisemista sekä yhdessäoloa ja -tekemistä. Ekopsykologia perustuu ihmisen psyykkisen luontosuhteen palauttamiseen, tämä korostuu tässä opinnäytetyössä. Luonnonhyvinvointivaikutukset linkittyvät valittuun tuotokseen ja tuotoksen vaikutuksiin käyttäjilleen. Tutkittua tietoa on paljon ja työlämmme haluamme tuoda sen näkyväksi.

Salosen (2020) väitöskirjan mukaan hyvinvoinnin ja luonnon välisestä yhteydestä on olemassa vahvaa tutkimusnäyttöä. Nivalan ja Rynänen (2019, 299–300) mukaan ekologinen hyvinvointi on vasta muovautumassa sosiaalipedagogiikkaan. Ihmisen ja luonnon välisiä suhteita tulisi kehittää ja ihmisen luontosuhdetta voi elvyttää hyödyntämällä luovia menetelmiä, jotka haastavat kokemaan asioita uudella tavalla. Ekopsykologia perustuu ihmisen psyykkisen luontoyhteyden palauttamiseen, jossa ihminen ja luonto ovat yhtä (Salonen, 2005, 22). Wahlströmin & Juusolan (2017, 12; Suomen, Juusolan ja Anundin (2016, 29) sekä Hautamäen (2019, 11) mukaan ihmisten hyvinvointi on linkittynyt luontoon. Hautamäen (2019, 14); Piipon (2017, 27) & Saarion (2018, 153–154) havaintojen mukaan ympäristön saasteiden vaikutukset voivat näkyä yli sukupolvien.

Valtakunnallisen luonnon virkistyskäyttö 2010 tutkimuksen mukaan emotionaalinen hyvinvointi ja elpymiskokemukset ovat sitä vahvempia mitä enemmän ulkoiluun luonnossa käyttää aikaa. Luonnossa ulkoilulla on vaikutus myös työn kuormituksesta palautumiseen. On tutkittu työssä käyviä aikuisia ja sen kautta havaittu kolme mekanismia, jotka auttavat palautumaan työkuormituksesta. Nämä liittyvät luonnossa oleilun kautta koettuun elämän tyytyväisyyteen, rentoutumiseen ja liikunnan lisääntymiseen. Myös Leppänen ja Pajunen (2019, 75) kertovat suomalaisesta tutkimuksesta, jossa on selvitetty runsaan luonnossa oleilun vaikuttavan työhyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan eniten luonnossa liikkuvat ovat omistautuneempia ja tarmokkaampia työssään, heillä työuupumuksen riski jää pienemmäksi kuin muilla. Opinnäytetyötä tehdessä, huomasimme luonnon vaikutukset myös omaan hyvinvointiimme. Luonnossa vietetty aika lisäsi vireyttä ja jaksamista. Myös Niemelä (2019, 4–5) toteaa luonnossa oleskelun edistävän ihmisen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Piipon (2017, 34) ja Qinnin (2018, 287) mukaan metsän on tutkittu alentavan stressiä, kun stressi alenee aktivoituvat luonnolliset tappajasolut. Luonnossa oleilu nostaa tappajasolujen aktiivisuutta ja nostaa elimistön immuunivajetta jopa 30 päiväksi. Nylander (2018, 29) on löytänyt tutkittua tietoa syljen kortisolimääristä, joiden on huomattu alenevan metsässä liikkuesssa, eli luonto suojelee ihmistä paineita luovissa tilanteissa. Myös Qinn (2018, 287) on huomannut viheralueiden vaikutuksen stressin vähentämiseen ja vastustuskyvyn tehostumiseen.

Kuvasimme videot tietoisesti Joensuun lähiluontoalueilla, Utran Saarilla, Kuhasalossa sekä Noljakan luontopoluilla. Näin teimme lähiluontoalueita tutuksi, koska ne ovat helposti saavutettavissa. Utran Saaret ovat esteetön luontoreitti ja Kuhasaloon on rakenteilla keväällä 2021 esteetön luontoreitti (Joensuun kaupunki 2021). Tutkimuksen mukaan ihmisen luontoyhteyden ja viheralueiden merkitys ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille on merkittävä sekä yksilö, että väestötasolla. Vähentynyt luonnossa oleminen on heikentänyt ihmisten immuunijärjestelmiä, mikä selittää esimerkiksi astman ja allergioiden yleistymisen. On tutkittu (Nylander 2018,23–26), että ihmisen altistuessa luonnolle, ihmisen mikrobisto ihossa ja suolistossa laajenee.

Huomasimme valtaosan tutkimuksista ja teoriasta puhuvan luonnon elpymisen ja tervehtymisen vaikutuksista, mutta vaikka niitä korostetaankin paljon, ei tämäkään välttämättä sovi kaikille. On tärkeää tiedostaa, ettei kaikille luonto ole niin mieluinen ympäristö. HavaitSIMME luonnossa videoita kuvatessa, itsessämme luonnon hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Vireystilamme nousi ja stressitasomme laski, vaikka välillä olosuhteet olivat varsin haastavat pakkasen takia. Olemme huomioineet, että suomalaisten metsäyhteys on todella vahva, ja näin ollen sitä pidetään ainakin Pohjois-Karjalassa itsestäänselvyytensä. Leppänen ja Pajunen (2019, 186) kertovat suomalaisten metsäsuhteen päässeen Unescon elävän perinnön kansalliseen luetteloon. Mielestämme tutkittu tieto lisää luonnossa käytettävien menetelmien luotettavuutta ja luonnon hyödyntämistä ammatillisessa toiminnassa. Näin poikkeustilanteessa, kun liikkumista rajoitetaan koronan takia, on hyvä muistaa viherympäristöjen korostunut merkitys ihmisten hyvinvoinnille. Retkeily ja matkailu maakunnassa on lisääntynyt. Myös Rappen (2019, 37–38) mukaan terveyttä tukevat erityisesti luontoympäristöt ja henkilökohtaisten taitojen, osallisuuden ja yhteistyön yhdistäminen viherympäristöihin. Niiden merkitystä ei kuitenkaan tiedosteta riittävästi ekologisesti kestäväälle elinympäristölle alati kaupungistuvassa yhdyskuntarakenteessa. Piipon (2017, 34) mukaan Norjassa on havaittu sairauslomien keston ja tarpeen vähentyneen, kun sisätiloissa on kasveja tai luontoympäristö on lähellä. Hautamäen (2019, 14); Piipon (2017, 27) ja Saarion (2018, 153–154) mukaan ihminen tarvitsee myös kaupunkiympäristössä metsää ja maaperäaltistusta.

Aloittaessamme opinnäytetyötä koronatilanteen takia, emme voineet harjoitteiden valinnassa osallistaa kohderyhmää. Tämän takia meille nousi todella tärkeäksi testiryhmä 1:n palaute näytellyistä harjoitteista ja kuvausideoista. Tämä palaute ohjasi meitä pitkälti videoiden kuvaamis- ja editointiprosesseissa sekä valmiiden videoiden arvioinnissa. Ensimmäiselle testiryhmälle näytellyt luontoharjoitteet sisätiloissa saivat luontoelementin, kun taustalla pyöri videotykiä esitetty Metsäkeskuksen virtuaalinen luontokävely. Testiryhmältä saimme palautetta, että myös virtuaalinen luontokokemus sai aikaan rauhoittumisen tunteen mielessä ja kehossa.

Meidän ja toimeksiantajan tavoitteena oli, että tekemämme videoklipit toimisivat sekä yksittäin, että kokonaisuutena. Palautteen mukaan tähän tavoitteeseen päästiin. Sen lisäksi saatiin toteutettua sovittu määrä videoita. Toimeksiantajan palautteen mukaan olemme onnistuneet tuotoksen valmistamisessa ja koko opinäytetyöprosessissa jopa yli odotusten. Mielestämme ja saamamme palautteen mukaan videomuoto tukee hyvin harjoitteita ja saavutettavuutta. Uskomme myös, että videomuotoisena harjoitteet ovat otettavissa käyttöön matalammalla kynnyksellä, kuin paperinen ohjeistus. Tarkoituksena oli, että harjoitteista saa myös katsoja luontokokemuksen, joka saamamme palautteen mukaan onnistui ainakin harjoitteissa, joissa olimme antaneet aikaa katsojalle paneutua itsekin harjoitteeseen. Nämä harjoitteet, joissa oli annettu aikaa syventyä, olivat palautteen mukaan niitä, joista koettiin eniten olevan vaikutusta omaan hyvinvointiin. On olemassa myös tutkimuksia, joiden mukaan pelkkä luontoympäristön katsominen sisätiloissa rauhoittaa mieltä sekä kehoa ja näin ollen lisää koettua hyvinvointia.

Toimeksiantajan sekä testiryhmä 2:lta lomakekyselynä saadun palautteen mukaan videot saavuttivat tavoitteensa toimia ryhmänohjaajien perehdyttäjänä luontomenetelmiin. Videoiden avulla ryhmänohjaaja pystyy ohjaamaan videoilla kuvatut Metsämieli-harjoitteet. Saadun palautteen mukaan videot lisäsivät ryhmänohjaajien kokemaa hyvinvointia ja näin ollen paransivat jaksamista vapaaehtoisuustoiminnassa. Koimme testiryhmä 1:lle toteutetun ryhmäkeskustelun menetelmänä toimivan parhaiten tälle kohderyhmälle. Olisimme halunneet palautteen lopullisista videoteoksista myös samassa muodossa, mutta tiukentuneiden koronarajoitusten takia, emme voineet sitä toteuttaa. Tämä saattoi osaltaan vaikuttaa valmiiden videoiden palautteeseen. Mielestämme lomakemuotoinen sähköpostikysely ei antanut kattavaa ja luotettavaa palautetta lopulliseen tuotokseen, joten emme kokeneet sen sopivan menetelmänä tälle kohderyhmälle. Huomasimme, että arviointilomake olisi vaatinut enemmän pohjatietoa sekä tarkennuksia, koska ainakin yksi kysymyksistä oli ymmärretty eri tavalla, kuin olimme itse sen ajatelleet. Myös Ojasalon ym. (2010, 115–116) mukaan liian varhain tai hätiköidysti laaditulla lomakkeella ei todennäköisesti saada työn tavoitteiden mukaisia vastauksia. Vaarana on myös, että jotain oleellista ja tärkeää jää kysymättä.

Jatkokehitysmahdollisuuksia olisi esimerkiksi vuoden kuluttua toteutettava kysely, jossa voisi kysyä palautetta ja tutkia onko videosta ollut suunnittelemaamme hyötyä vapaaehtoisille, onko sitä käytetty ja onko se mahdollisesti tukenut heidän jaksamistansa ja hyvinvointiansa. Lisäksi voisi selvittää haluaisivatko ryhmänohjaajat näitä harjoitteita lisää videoituina.

Opinnäytetyöprosessi eteni suunnitelman mukaan ja prosessissa näkyvät selkeästi konstruktivistisen mallin eri osa-alueet. HavaitSIMME mallille tyypillisen jatkuvan arvioinnin merkityksen koko prosessin ajalta. Saimme koko prosessin ajan palautetta, joka auttoi meitä kiinnittämään huomiota keskeisiin asioihin videoissa sekä reflektoimaan koko ajan sitä, kuinka videot toimisivat käytännössä kohde-ryhmälle. Opinnäytetyössä käytettyjä menetelmiä arvioisimme näin: saimme paljon tärkeää tietoa osallistamisen kautta, kun aluksi näyttelimme harjoitteet testiryhmälle ja lisäksi testiryhmä ideoi paljon eri näkökulmia saavutettavuuden sekä sovellettavuuden kannalta sekä erilaisia huomioita videoiden kuvaamiseen. Aiempiin tutkimuksiin ja Metsämieli-menetelmään perehtyminen on lisännyt meidän omaa tietopohjaamme vapaaehtoistoiminnan kentästä ja luontomenetelmien käytöstä sekä vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen. Mielestämme Metsämieli-menetelmä toimi hyvin harjoitteiden pohjana ja saimme valittua videoteoksiin sopivat harjoitteet, mitkä pystyttiin helposti soveltamaan ryhmänohjaajille opasvideoiksi.

Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä tuki prosessiamme, koska opinnäytetyöstä syntyi tuotos. Havainnointi ja harjoitteiden sanoittaminen auttoi kohde-ryhmää sisäistämään harjoitteet. Opinnäytetyöpäiväkirja auttoi meitä tekemään näkyväksi tämän opinnäytetyöprosessin, koska opinnäytetyöprosessi oli pitkä ja monitahoinen. Kaikkea ei voinut mitenkään muistaa, jos kaikkia vaiheita ei olisi kirjannut ylös alusta lähtien. Opinnäytetyöpäiväkirja on auttanut palaverissa muistamaan eri vaiheita sekä hahmottamaan koko prosessia muutostilanteissa. Päiväkirja sisälsi uudet sekä hylätyt ideat perusteluineen.

10.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusetiikan näkökulmasta hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia ovat tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisten ja eettisesti kestävien arviointi-, tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmien soveltaminen tutkimukseen. Tutkimuksessa noudatetaan yleistä huolellisuutta, tarkkuutta ja rehellisyyttä. Tutkijat viittaavat muiden tutkijoiden tekemiin julkaisuihin asianmukaisella tavalla. Tutkimus suunnitellaan ja raportoidaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.) Olemme huomioineet eettisyyden ja luotettavuuden opinnäytetyöprosessissa. Olemme perustelleet kaikki tekemämme valinnat ja menetelmät teoreettisesti. Lähdetiedot ovat luotettavia ja lähteitä ei ole kopioitu, vaan omin sanoin avattu ja lähteeseen viitattu. Olemme pyrkineet etsimään mahdollisimman tuoreita lähteitä ja lähdekriittisyys teorialiedossa on huomioitu. Lähteitä on käytetty monipuolisesti. Nettilähteiden luotettavuus on arvioitu, esimerkiksi onko käytetyn lähteen julkaisukanava virallinen. Arviointiprosessi on eettisesti huomioitu, tulokseen ja palautteeseen ei vaikutettu. Toiminta dokumentoitiin mahdollisimman tarkasti ja läpinäkyvästi. Tulokset olemme tuoneet esille kaunistelematta ja totuudenmukaisesti.

Videoiden linkit tullaan jakamaan Kotikartanoyhdistyksen nettisivuilla, josta vapaaehtoiset voivat oman harkintansa mukaan käyttää videota oman menetelmäosaamisen kartuttamiseen ja hyödyntää sitä ryhmien ohjaamisessa. Alusta lähtien suunniteltiin ja sovittiin toimeksiantajan kanssa tehtävänjaosta. Huolehdimme, että Kotikartanoyhdistykselle nimetään vastuuhenkilö, joka vastaa siitä, että vapaaehtoiset ovat tietoisia videoista ja voivat käyttää ryhmänohjauksen apuna.

Projektin alussa kohderyhmän osallistaminen harjoitteiden valinnassa ei ollut mahdollista poikkeustilanteen takia. Tämä oli todella harmillista, koska olisi ollut eettisesti oikein kysyä ryhmänohjaajien mielipidettä valittavista harjoitteista ja saada heidänkin äänensä kuuluviin. Osallistaminen olisi lisännyt yhteisöllisyyttä ja sitoutumista toimintaan, kun saa mahdollisuuden olla mukana päätöksenteossa. Onneksi kuitenkin pääsimme ensimmäinen testiryhmän kanssa yhdessä keskustellen refleктоimaan ja ideoimaan syntyviä videoita.

Ensimmäisen vaiheen videoinnista kysyttiin suullinen lupa testiryhmäläisiltä, että saamme taltioida osallistujien ääntä ilman kuvaa ja käyttää sitä opinnäytetyömme dokumentoinnissa. Varmistimme koulutetulta Metsämieli-ohjaajalta, kuinka Metsämieli-menetelmää saa käyttää luvallisesti (Palpatzis 2020).

Kuuluvaisen (2015, 45) mukaan, kun sisäinen motivaatio ohjaa ihmistä, on hän energinen ja innostunut. Hän kokee aikaansaannokset sekä itse tekemisen motivoivana ja palkitsevana. Olemme huomioineet vapaaehtoistoiminnan eettisiä näkökulmia. Mielestämme vapaaehtoistoiminnan tulee olla mielekästä ja iloa tuottavaa, jonka rajat itse kukin pystyisi asettamaan huomioiden oman toimintakyvyn ja terveyden rajoitteet sekä mitä tekee ja minkä verran.

Yhteisön ei tulisi myöskään liikaa rajoittaa vapaaehtoiselle tarjoamia toiminnan mahdollisuuksia. Vapaaehtoisen motiivi kasvaa siitä, että hänen toimintaansa arvostetaan, häntä kuunnellaan ja hänen jaksamisestaan ja ideoistaan ollaan aidosti kiinnostuneita. (Utriainen 2011, 31.) Vapaaehtoistyössä on myös tärkeää huomioida oma jaksaminen ja käytettävissä olevat resurssit. (Porkka 2009, 101–102.) Mielestämme organisaation tulee huomioida muuttuvat elämäntilanteet sekä muutokset vapaaehtoisen toimintakyvyssä. Vapaaehtoiselle ei saa tulla huonoa omaatuntoa siitä, että joutuu vähentämään käytettävää aikaa tai jättäytymään pois toiminnasta. Hänen täytyy kuitenkin muistaa, että olisi hyvä ilmoittaa hyvissä ajoin muutoksista, jotka ovat ennalta tiedossa. Vaikka toiminta on vapaaehtoista, tulee vapaaehtoisen sitoutua sovittuihin pelisääntöihin.

Eettisyyttä ja luotettavuutta lisää se, että arviointia on tehty koko prosessin ajan toimeksiantajan kanssa. Lisäksi arvioimme videoiden toimivuutta koko ajan kuvatessa ja editoidessa videoita, kuinka videot toimivat ja mitä palautetta testiryhmä 1 antoi palautteessa. Lopullisen palautteen luotettavuuteen ei voi tukeutua, koska vain yksi kuudesta vastaajasta palautti palautekyselyn. Toimeksiantajan kanssa otimme huomioon palautekyselyn henkilötietoihin ja tietosuojaan liittyvät asiat, ja toimeksiantaja laittoi sähköpostin vastaajille, koska sähköpostitse ei voi palautetta kerätä anonyymisti. Tämä oli myös vastaajien tiedossa. Lisäksi lomakekyselyssä oli ainakin yksi kysymys ymmärretty eri tavalla, kuinka olimme

sen ajatelleet. Huomioiden kohderyhmän rajoitteet, olisi aiemmin toimivaksi havaittu ryhmäkeskustelu ollut parempi kattavan palautteen saamiseksi.

10.3 Ammatillinen kasvu

Toiminnallinen opinnäytetyö on tukenut ammatillista kasvuamme, koska siinä korostuu tutkimuksellinen kehittämistyö ja innovaatio-osaaminen, joka on yksi keskeisistä sosionomin osaamisalueista. Tiivis kontakti työelämään on antanut valmiuksia toimia osana tiimiä, tuoda esille omaa osaamista ja olla mukana konkreettisesti kehittämissä projektissa. Myös Vilkan (2003, 16–17) mukaan opinnäytetyön aihe, joka linkittyy työelämään, ja jota toteutetaan yhteistyössä toimeksiantajan ja kohderyhmän kanssa, tukee ammatillista kasvua. Olemme menneet opinnäytetyöprosessissamme rohkeasti omalle epämukavuusalueellemme. Työskentelimme ahkerasti tämän projektin eteen ja mielestämme selvisimme siitä kunnialla. Huomasimme, ettei turhaan korosteta sitä, että toiminnallinen opinnäytetyö vaatii paljon paneutumista ja aikaa. Toimeksiantajan palaute vahvistaa onnistumisemme projektissa.

Sosiaalialan eettinen osaaminen on noussut merkittävään osaan opinnäytetyöprojektin kautta saatua ammatillista kasvua. Olemme opinnäytetyöprosessissamme tutustuneet vapaaehtoistoiminnan kenttään ja sen kohderyhmiin. Olemme huomioineet yksilöiden erilaiset tarpeet ja rajoitteet, kun olemme valmistaneet opinnäytetyömme tuotosta. Otimme huomioon saavutettavuuden ja eri harjoitteiden sovellettavuuden edistääksemme kohderyhmän yhdenvertaisuutta. Lisäksi osallistimme kohderyhmän jäseniä tuodaksemme heidän mielipiteensä ja erilaiset näkökulmat valmiisiin videotuotoksiin. Lisäksi huomasimme erilaisten palautteenantomenetelmien soveltuvuuden kyseiselle kohderyhmälle. Huomioimme vapaaehtoistoimintaan liittyvät eettiset näkökulmat esimerkiksi omien rajojen tunnistamisen. Suomen sosiaali ja terveys ry:n (2020 b.) mukaan sosiaali- ja terveysjärjestöjen tärkein tehtävä on edistää etenkin haastavissa ja vaikeissa elämäntilanteissa olevien henkilöiden ja heidän läheistensä hyvinvointia. Järjes-

töjen jäsenet, vapaaehtoiset ja tuen ja palvelujen saajat koostuvat yleensä vammaisista, pitkäaikaissairaista, mielenterveys- ja päihdekuntoutujista sekä heidän omaisistaan ja läheisistään.

Uskomme tämän opinnäytetyön myötä käyttävämmä myös jatkossa oppimiamme menetelmiä, kuten videokuvausta ja editointia. Tänä päivänä on hyvä hallita erilaisia menetelmiä, joilla on helpompi tuoda asioita esille sosiaalisessa mediassa, jolloin saavutettavuus ja tiedon jakaminen on helpompaa. Erilaiset etäyhteydenpitovälineet ja niiden käyttö on korostunut poikkeusaikana, kun kokoontumisrajoitukset vähentävät sosiaalista kanssakäymistä.

Lähteet

- A-klinikkasäätiö. 2020. Hankearvioinnin prosessi. https://tietopuu.a-klinikkasaa-tio.fi/hankearvioinnin_prosessi 28.9.2020.
- Anttila, J. & Nieminen, T. 2016. Terapiametsä Moniaistinen terapiametsä luonto- ja hyvinvointimatkailutapahtumaan https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/120622/Anttila_Jenna.pdf?sequence=1&isAllowed=y 17.8.2020.
- Arvonen, S. 2014. Metsämieli: Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Helsinki: Metsäkustannus Oy.
- Arvonen, S. 2017. Metsämieli: Mielen ja kehon taskukirja. Tallinna: Metsäkustannus Oy.
- EU:n saavutettavuusdirektiivi 2016/2102.
- Grönlund, H., Seppänen, A. & Pessi, A. 2017. Vapaaehtoistoiminta töissä – Myötätuntoa, merkityksellisyyttä ja tulosta. Teoksessa Pessi, A., Martela, F. & Paakkanen, M. (toim.) Myötätunnon mullistava voima. PS-Kustannus; 206–207.
- Harju, A. 2019. Vapaaehtoisuuden filosofia. Teoksessa Hirvonen, S. & Puolitaival, S. (toim.) Vapaaehtoistoiminnan arvo. Kansalaisareenan julkaisu 2/2019. 18–27. https://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_Page-View_WEB.pdf 16.6.2020.
- Grönfors, M. 2015. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. PS-kustannus, 146–161.
- Hagfors, R. & Kajanoja, J. 2010. Hyvän kehän teoria ja sosiaaliset mahdollisuudet. Teoksessa Hiilamo, H. & Saari, J. (toim.) Hyvinvoinnin uusi politiikka – johdatus sosiaaliin mahdollisuuksiin. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Juvenes Print Oy. Sivut 107–130. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140759/A_27_ISBN_9789524930932.pdf?sequence=4&isAllowed=y 15.9.2020.
- Hautamäki, L. 2019. Monilajinen hyvinvointi: Eläimet, bakteerit, ympäristö ja ihmisen terveys. Teoksessa Ylilauri, M. ja Yli-Viikari, A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasan yliopisto. Sivut 11–19. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 8.7.2020.
- Hirsiaho, A., Keskinen, S. ja Vuori, J. 2012. Monikulttuurisuuden sukupuoli. Kansalaisuus ja erot hyvinvointiyhteiskunnassa. Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Joensuun Kaupunki. 2021. Kuhasalon virkistysalueen parannusprojekti etenee. <https://urly.fi/20dA> 8.4.2021.
- Korhonen, R. & Luukkanen, E. 2020. Vapaaehtoistoimintaa Joensuussa. Lähde mukaan vapaaehtoistoimintaan. Esitteessä Vapaaehtoistoiminta Pohjois-Karjalassa. Karelia-ammattikorkeakoulu. Esite päivitetty 28.7.2020.

- Korpela, K. 2014. Luonto ja koettu elvyttävyyys. Teoksessa Jäppinen, J.-P., Tyrväinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. (toim.) Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuositukset. Suomen ympäristökeskuksen raportteja. 32–33. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461> 8.4.2021.
- Kurki, L. & Nivala, E. 2006. Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Juvenes Print.
- Kuuluvainen, S. 2015. Vapaaehtoistyön johtaminen. Helsinki: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry.
- KvantiMOTV. 2007. Mittaaminen: Muuttujien ominaisuudet. KvantiMOTV – Kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmätietovaranto. Verkkokäsikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/metelma-opetus/mittaaminen/ominaisuudet.html> 11.5.2021.
- Leppänen, M. & Pajunen, A. 2019. Suomalainen metsäkylpy. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Niemelä, M. 2019. Luonto puhuttelee ihmisen sielua. Teoksessa Ylilauri, M. ja Yli-Viikari, A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasan yliopisto. Sivut 1–10. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 8.7.2020.
- Nivala, E. & Rynnänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Tallinna: Printon Trükikoda.
- Nylander, M. 2018. Metsäkellintä -terveyttä luonnosta. Helsinki: Readme.fi
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2010. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. WSOYpro Oy.
- Paasivaara, L. & Nikkilä, J. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja.
- Palpatzis, K. 2020. Kysymys opinnäytetyöhön liittyen. Katri.Palpatzis@karelia.fi. 12.11.2020.
- Pessi, A., B. & Seppänen, M. 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.). Hyvinvointi Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press OY Yliopistokustannus, HYY yhtymä, 288–313.
- Piippo, S. 2017. Elinvoimaa puista -terveyttä mielelle ja keholle. Helsinki: Minerva.
- Porkka, S.-T. 2009. Työnohjaamisen taito: Oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajalle. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Puusniekka, A. & Saaranen-Kauppinen, A. 2006. Havainnointi. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.uta.fi/metelma-opetus/kvali/L6_4.html 23.10.2020.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2019. Ammattina sosionomi. Sanoma Pro Oy.
- Rappe, E. 2019. Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen.

- Vaasan yliopisto. 37–46. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 18.6.2020.
- Rauramo, P. 2012. Työhyvinvoinnin portaat viisi vaikuttavaa askelta. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Ringbom, H. & Valkonen, V. 2018. Vapaaehtoisten mielen hyvinvointi ja sitä edistävät tekijät. A-Klinikkasäätiö, Helsinki. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 4/2018. https://tiedostot.a-klinikkasaatio.fi/Ringbom_Val-konen_tietopuu_katsaus_4-2018.pdf 6.4.2020.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Haastattelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3.html 11.9.2020
- Saari, S. 2011. Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. OY Yliopistokustannus, HYY Yhtymä. Balto Print. Vilna.
- Saario, P. 2018. Luonnon lumo. Helsinki: Readme.fi
- Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampere: Tampereen yliopisto. Punamusta Oy – Yliopistopaino. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y> 7.7.2020.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen oppinäyte-työhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> 8.7.2020.
- Salonen, K. 2005. Mieli- ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Selovuo, K. 2019. Saavutettavuusopas. Euraprint 2019.
- Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima: Hoida mieltä green care-menetelmin. Helsinki Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. <http://jultika oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf> 10.9.2020.
- Suomen sosiaali ja terveys ry. 2020 a. Soste/Sote-järjestöt/sosiaali- ja terveysjärjestöt ovat keskeinen kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan kenttä. <https://www.soste.fi/sote-jarjestot/sosiaali-ja-terveysjarjestot-ovat-keskeinen-kansalais-ja-vapaaehtoistoiminnan-kentta/> 10.9.2020.
- Suomen sosiaali ja terveys ry. 2020 b. Soste/Sote-järjestöt/Sosiaali- ja terveysjärjestöt suomessa. <https://www.soste.fi/sote-jarjestot/sosiaali-ja-terveysjarjestot-suomessa/> 10.9.2020.
- Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Lapin ammattikorkeakoulu. Rovaniemi. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/121778/B%2019%202016%20Tolvanen%20Jaaskelainen%20teemajulkaisu%201.pdf?sequence=3&isAllowed=y> 30.7.2020.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf 7.4.2021.
- Utriainen, J. 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2011. Kopio Niini Oy.

- Valliluoto, S. 2014. Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä. Kilpailu- ja kuluttajavirasto. <https://www.kkv.fi/globalassets/kkv-suomi/julkaisut/selvitykset/2014/kkv-selvityksia-4-2014-vapaaehtois-toiminta.pdf> 28.9.2020.
- Valliluoto, S. 2014. Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä. Kilpailu- ja kuluttajavirasto. <https://www.kkv.fi/globalassets/kkv-suomi/julkaisut/selvitykset/2014/kkv-selvityksia-4-2014-vapaaehtois-toiminta.pdf> 28.9.2020.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Wahlström, R. & Juusola, M. 2017. Vihreä hoiva ja kasvatus: Luontoherkkyysharjoituksia ja ympäristökasvatusta lapsille ja nuorille. Helsinki: Artemia.
- Ylikoski, K. 2008. Ympäristötietoisuus ja kansalaistoiminta -esimerkkejä Ulvilasta viime vuosilta Teoksessa Hiedanpää, J., Salmi, J. & Ylikoski, K. (toim.) Yhteisöllinen kekseliäisyys ja kansalaistoiminta. Pori: STAY-ryhmä, 10–27.

METSÄMIELI-HARJOITTEET JA LINKIT VIDEOIHIN

ENSIMMÄINEN HARJOITE

Videon linkki: <https://youtu.be/Nv0jjzXivxU>

Energiatason täyskäsi (3min) (siemen) VOIMAVARAHARJOITUS

1. Kun olet lähdössä liikkumaan, kysy kuulumiasi ja päätä niiden mukaan, millainen liikkumisen vauhti ja liikuntarupeaman pituus on juuri tänään sopiva.
2. Arvioi kehosi energiatasoa asteikolla 1–5. Nosta oikean käden sormia ylös arviotasi vastaava määrä. Täyskäsi kertoo, että olet parhaimmillasi, ja yksi sormi muistuttaa sinua todella alhaisesta energiatasosta ja väsymyksestä.
3. Arvioi mielesi energiatasoa vasemman käden sormilla asteikolla 1–5.
4. Kysy arviointituloksen perusteella itseltäsi, mikä on sinulle nyt parasta. Vaikka keho olisi väsynyt, anna keholle liikettä. Voit antaa luonnon vaikuttaa vain seisomalla ja katselemalla ympärillesi, kävellä rennosti tai lähteä rivakalle metsälenkille.
5. Ota tavaksi arvioida energiatasoasi aina liikkumaan lähtiessäsi.

TOINEN HARJOITE

Videon linkki: <https://youtu.be/ReEeWYdW45w>

Kiinnity kaikilla aisteilla (5 min) (siemen) LÄSNÄOLOHARJOITUS

Arjen kiireen tuntu houkuttelee nopeisiin reaktioihin, ja mielen valtaa rauhatonmuus. Stressittömänäkin hetkenä voi olla vaikeaa saada ajatukset asettumaan. Tämän harjoituksen avulla opit keskittämään tarkkaavaisuuttasi ja siirtämään mieleen tulvia ajatuksia tuonnemmaksi.

- Pysähdy luonnossa ja katsele ympärillesi. Millaisia puita ja kasveja näet?
- Valitse jokin sinua kiinnostava puu tai kasvi ja kiinnitä kaikki huomiosi siihen.
- Seuraa katseellasi ensin hitaasti kohteen ääriveriivoja.
- Vietä hetki aikaa katsellessasi kohteesi korkeinta osaa ja sitten niitä osia, jotka liittyvät sen maahan.
- Seuraa sitten katselleellasi kohteesi pintaa.
- Kiinnitä katseesi johonkin yksityiskohtaan ja anna kaikkien aistiesi levätä sen muodoissa.
- Hengitä rauhallisesti ja tunne, kuinka aistiesi välittämät viestit kohteesi yksityiskohdasta täydentyvät ja syventävät toisiaan.
- Kiitä itseäsi, että soit itsellesi tämän pysähtymisen hetken.

Jatka matkaa virkistyneenä.

KOLMAS HARJOITE

Videon linkki: <https://youtu.be/kv3KcUZN4E4>

Kiitollisuuspuu (5min.) (taimi) VOIMAVARAHARJOITUS

Valitse metsä- tai puistokävelysi varrelta tai kotisi pihapiiristä itsellesi “kiitollisuuspuu”.

1. Pysähdy puun alle tai niin, että voit nähdä puun kokonaisuudessaan.
2. Mieti mistä kaikesta tänään voit olla kiitollinen. Huomio arkiset ja pienetkin asiat.
3. Kuvittele, että sijoitat jokaisen kiitollisuudenaiheen puun oksalle tai lehväälle.
4. Katsele kiitollisuuspuutasi ja kuulostele kiitollisuuden tuntemuksia mielesäsi ja kehossasi.
5. Palaa puun luokse vähintään kerran viikossa ja aina, kun koet siihen tarvetta.
6. Tarvittaessa voit mielikuvissasi mennä kiitollisuuspuun juurelle silloinkin, kun et pääse konkreettisesti puun luokse.

NELJÄS HARJOITE

Videon linkki: <https://youtu.be/24J9RFY26qg>

Hyvien tekojen keko 20 min (puu) HYVINVOINTIHARJOITUS

Pysähdy mieluisaan paikkaan metsässä.

1. Kerää pieniä risunpätkiä tai käpyjä.
2. Mieti tämän viikon aikana toisille tekemiäsi hyviä tekoja tai ystävällisiä sanoja.
3. Mieti pieniä, tavalliseltakin tuntuvia ystävällisyystekoja.
4. Kokoa keko ystävällisyyksistä, yksi risunpätke tai käpy = hyvä teko.
5. Kun olet tunnistanut 10–30 tekoa, huokaise ja hengähdä.
6. Katsele hyvien tekojesi kekoa. Tunnista, millaisia tunteita se sinussa herättää.
7. Palaa uudestaan viikon päästä keollesi ja tee uusi keko tai lisää entiseen kekkoon uusia tekoja.

VIIDES HARJOITE

Videon linkki: <https://youtu.be/i4EW52v885k>

Ystävällisyyttä itselle (5min.) (siemen) VOIMAVARAHARJOITUS

1. Kuvittele ja katsele metsässä jotain elementtiä, lintua tai kasvia, joka herättää sinussa miellyttäviä, ystävällisiä ja rakastavia tuntemuksia.
2. Kuvittele, että tämä luontoelementti katsoo sinua yhtä ystävällisesti kuin sinä äsken katsoit sitä. Miltä olosi tuntuu?
3. Suuntaa huomio itseesi. Ajattele itsestäsi yhtä ystävällisesti ja arvostavasti, kuin sinä ajattelit luontoelementtiä.
4. Tunnista ystävällisten ajatusten tuottamat tunteet ja tunnelma.
5. Missä ja miten voisit muutenkin osoittaa itsellesi ystävällisyyttä?

KÄSIKIRJOITUS METSÄMIELI -HARJOITTEET

Kaikkien videoiden alkuun tuleva alustus videosta:

KLIPPI 1 Luonnossa tehtävät metsämieli-harjoitteet on suunniteltu ohjauskokonaisuudeksi, mutta toimivat myös yksittäin käytettyinä. Emme ole koulutettuja Metsämieli-ohjaajia, vaan olemme tämän opinnäytetyöprojektin kautta tutustuneet menetelmään. Näillä harjoitteilla on mahdollisuus syventää metsä- ja päiväretkiä luonnon helmassa. Harjoitteista nousseet tuntemukset voidaan jakaa myös retken lopuksi, jos siihen on mahdollisuus. Harjoitteet koostuvat siemenharjoitteista, jotka ovat helpompia, taimiharjoitteesta, joka keskittyy läsnäoloon ja rauhoittumiseen sekä puuharjoitteesta, joka auttaa tunnistamaan omia tunteita. Harjoitteisiin osallistumisen tulee olla täysin vapaaehtoista. Harjoitteita voi soveltaa eri ryhmille sopiviksi, missä huomioidaan ryhmäläisten rajoitteet.

Harjoite 1.

Energiatason täyskäsi (3min) (siemen) VOIMAVARAHARJOITUS

Kuvauspaikkana Noljakan luontopolut

KLIPPI 1 harjoite näkyy tekstinä videon alussa hetken aikaa.

KLIPPI 2 Alustus videosta sama jokaisen videon alussa. Videolla kuvataan kävelyä metsässä

KLIPPI 3 Tämän harjoitteen tarkoituksena on oppia tunnistamaan ryhmäsi kehon ja mielen energiataso, jonka voi tuoda ilmi tämän harjoitteen avulla. Myös ryhmänohjaajana saat tiedon siitä, mikä on ryhmäsi vireystila. Mutta jos tuntuu, että ryhmässä ei ole energiaa, niin voitte edetä lepompisemmin. Ohjaajana määrität kuitenkin ryhmän tahdin ja yleensä liikkuminen luontoympäristössä nostaa vireystasoa, jolloin rytmiä voi muunnella matkan edetessä. Tämä harjoite toimii myös lopetusharjoitteena, jolla voidaan arvioida luontoympäristön ja tehtyjen harjoitteiden vaikutuksia energiatasoihin. Videokuvassa istuskelua metsän reunalla.

KLIPPI 4 Kun olet lähdössä ryhmäsi kanssa liikkumaan, kysy ryhmäsi kuulumisia ja päätä niiden mukaan, millainen liikkumisen vauhti ja liikuntarupeaman pituus on juuri tänään sopiva.

Kysy arviointituloksen perusteella ryhmältäsi, mikä on ryhmällesi nyt parasta. Vaikka ryhmän vireystila olisi alhainen, voit ohjaajana rohkaista ryhmän jäseniä liikkumaan. Voit myös antaa luonnon vaikuttaa ryhmääsi vain seisomalla ja katselemalla ympärilleen, kävellä rennosti tai lähteä rivakalle metsälenkille. Taustalla kävelyä metsässä. Videokuvassa istuskelua metsän reunalla ja kävelyä metsässä

KLIPPI 5 Pyydä ryhmääsi arvioimaan kehon energiatasoa asteikolla 1–5. ja nostamaan oikean käden sormia ylös heidän arvioitaan vastaavan

määrän. Pyydä myös arvioimaan mielen energiatasoa vasemman käden sormilla asteikolla 1–5. Ryhmäläiset voivat myös kertoa energiatasonsa suullisesti, jos sormilla näyttäminen on hankalaa. Alkutilanne otetaan kuvausession alussa. Kuvaaja ottaa kuvaa yläviistosta ja lähikuvaa käsistä, kun energiatasoa näytetään. Videolla henkilö kävelee kameraa kohden ja riisuu hanskan ja näyttää energiatasonsa kummallakin kädellä vuoron perään.

KLIPPI 6 Harjoite sopii myös viimeiseksi harjoitteeksi, jolla voidaan mitata luonnon ja harjoitteiden vaikutusta energiatasoon ryhmätuokion päätteeksi. Videolla kävelyä metsässä.

KLIPPI 7 Pyydä ryhmääsi arvioimaan kehon energiatasoa asteikolla 1–5. ja nostamaan oikean käden sormia ylös heidän arviotaan vastaavan määrän. Pyydä myös arvioimaan mielen energiatasoa vasemman käden sormilla asteikolla 1–5. Ryhmäläiset voivat myös kertoa energiatasonsa suullisesti, jos sormilla näyttäminen on hankalaa. Lopputilanne kuvataan kuvaustuokion päätteeksi. Kuvaaja ottaa kuvaa yläviistosta ja lähikuvaa käsistä, kun energiatasoa näytetään. Videolla henkilö kävelee kameraa kohden ja riisuu hanskan ja näyttää energiatasonsa kummallakin kädellä vuoron perään.

KLIPPI 8 Videokuvassa henkilö loittonee kamerasta.

KLIPPI 9 Lopputekstit.

Harjoite 2.

Kiinnity kaikilla aisteilla (5 min) (siemen) LÄSNÄOLOHARJOITUS

Kuvauspaikkana Noljakan luontopolut

KLIPPI 1 Harjoite näkyy videolla tekstinä hetken aikaa

KLIPPI 2 Alustus videosta sama jokaisen videon alussa. Videolla kuvataan kävelyä metsässä

KLIPPI 3 Valitsimme kyseisen harjoitteen, koska se on helposti toteutettava. Harjoite auttaa rauhoittumaan, rentoutumaan sekä vie ajatukset pois arjen kiireistä sekä muista stressaavista asioista. Harjoitteeseen on helppo lisätä myös muita aisteja, mitä on käytettävissä eli pintaa voit halutessaan myös koskettaa.

Arjen kiireen tuntu houkuttelee nopeisiin reaktioihin, ja mielen valtaa rauhattomuus. Stressittömänäkin hetkenä voi olla vaikeaa saada ajatukset asettumaan. Tämän harjoituksen avulla voi oppia keskittämään tarkkaavaisuutta ja siirtämään mieleen tuluvia ajatuksia tuonnemmaksi. Videolla kuvataan pysähtymistä puun alle ja katsellaan sitä.

KLIPPI 4 Alussa kokonaiskuvaa ympäristöstä ja videolla mukana olevasta henkilöstä. (henkilö kävelee) Harjoite näkyy tekstinä hetken aikaa.

Kävely jatkuu "Pysähdy luonnossa ja katsele ympärillesi. Millaisia puita ja kasveja näet?" Kuvataan puuta kokonaisuudessaan

KLIPPI 5 Henkilö seisoo paikoillaan. Näkyy kokonaiskuvaa ympäristöstä. Seuraava sanoitus: "Valitse jokin sinua kiinnostava puu tai kasvi ja kiinnitä kaikki huomiosi siihen." Kuvataan puun runkoa

KLIPPI 6 Videokuvaa kohteesta, jossa videolla seurataan henkilön katsetta. Henkilö katselee puun runkoa. Sanoitus jatkuu: "Seuraa katseellasi ensin hitaasti kohteen ääriviivoja."

KLIPPI 7 Videokuvaa puun latvasta. Katsojalle annetaan aikaa pysähtyä. "Vietä hetki aikaa katsellessasi kohteesi korkeinta osaa ja sitten niitä osia, jotka liittyvät sen maahan."

KLIPPI 8 Videokuvaa, kun henkilö katsoo puun runkoa, kamera siirtyy kuvaamaan puuta läheltä puun pinnasta, kaarnaa yms. "Seuraa sitten katsellellasi kohteesi pintaa."

KLIPPI 9 Henkilöä kuvataan, kun hän katsoo puun latvaan sitten kamera kuvaa katseen kohdetta. "Kiinnitä katseesi johonkin yksityiskohtaan ja anna kaikkien aistiesi levätä sen muodoissa." Pysäytetään kuva johonkin yksityiskohtaan rungossa ja annetaan katsojalle aikaa. "Hengitä rauhallisesti ja tunne, kuinka aistiesi välittämät viestit kohteesi yksityiskohdasta täydentyvät ja syventävät toisiaan." "Kiitä itseäsi, että soit itsellesi tämän pysähtymisen hetken."

KLIPPI 10 Videokuvaa kuvaa henkilöstä, joka jatkaa matkaa. Alakulmasta kuvattu, henkilö kävelee ohi. "Jatka matkaa virkistyneenä."

KLIPPI 11 Lopputekstit.

Harjoite 3.

Kiitollisuuspuu (5min.) (taimi) VOIMAVARAHARJOITUS

Kuvauspaikkana Kuhasalon virkistysalue

KLIPPI 1 Harjoite näkyy videolla tekstinä hetken aikaa

KLIPPI 2 Alustus videosta sama jokaisen videon alussa. Videokuvassa kävelyä metsässä

KLIPPI 3 Valitsimme Kiitollisuuspuun, koska halusimme konkreettisen harjoitteen, jolla saamme pysäytettyä miettimään erilaisia kiitollisuudenaiheita. Tämän harjoitteen avulla voi tuoda näkyväksi eri asioita, joista on kiitollinen, jotka vahvistavat voimavaroja arjessa jaksamisessa. Lisäksi halusimme, että kaikki saisivat kokemuksen taimiharjoitteesta. Videolla kuvataan kävelyä järven jäällä rannalla olevaa puuta kohden.

KLIPPI 4 Videokuvaa valitusta puusta ja sen ympäristöstä. Taustalla alkaa vähitellen näkyä henkilö, joka kävelee puuta kohti. "Valitse metsä- tai puistokävelysi varrelta tai kotisi pihapiiristä itsellesi "kiitollisuuspuu". "

KLIPPI 5 Videokuva henkilöistä, joka seisoo puun alla ja katselee ylöspäin kohti puun latvaa. Videokuva nousee pikkuhiljaa puun latvaan. “Py-sähdy puun alle tai niin, että voit nähdä puun kokonaisuudessaan.” “Mieti mistä kaikesta tänään voit olla kiitollinen. Huomio arkiset ja pienetkin asiat.”

KLIPPI 6 “Kuvittele, että sijoitat jokaisen kiitollisuudenaiheen puun oksalle tai lehvälle.” Kuvataan puun latvaa, josta keskitetään kuvaus yhteen oksaan kerrallaan kiitollisuusaiheiden mukaan. Kiitollisuuden aiheita sanoitetaan:

Esimerkiksi näin: Olen kiitollinen, kun aurinko paistaa.

Olen kiitollinen, kun jaksoin lähteä ulos.

Olen kiitollinen perheestäni.

Olen kiitollinen ystävistäni.

Olen kiitollinen lemmikeistäni.

KLIPPI 7 Kokonaiskuvaa puusta, puun alla istuskelua ja puun katselua “Katsele kiitollisuuspuutasi ja kuulostelee kiitollisuuden tunteita mielessäsi ja kehossasi.”

KLIPPI 8 Voit rohkaista ryhmäläisiä palaamaan puun luokse vähintään kerran viikossa tai aina, kun siihen kokee tarvetta. Videokuvassa nojataan puuhun ja katsellaan järven jäälle.

KLIPPI 9 Voit ohjeistaa ryhmääsi ottamaan tarvittaessa puusta valokuvan ja palata mielikuvissaan puun luokse, jos se ei ole muuten mahdollista. Otetaan videokuva, kun otetaan valokuva kännykällä puusta ja lähdetään kävelemään pois puusta.

KLIPPI 10 Lopputekstit.

Harjoite 4.

Hyvien tekojen keko 15 min (puu) HYVINVOINTIHARJOITUS

Kuvauspaikkana Utran saarten ulkoilualue

KLIPPI 1 Harjoite näkyy videolla tekstinä hetken aikaa

KLIPPI 2 Alustus videosta sama jokaisen videon alussa. Taustalla kävelyä metsässä ja keppien keräämistä

KLIPPI 3 Hyvien tekojen keko valittiin, koska se on konkreettinen harjoite, jossa tehdään hyviä tekoja näkyväksi, koska pienet teot arjessa jäävät usein huomaamatta. Halusimme mukaan myös yhden puuharjoitteen, että kokonaisuudesta tulisi mahdollisimman monipuolinen ja kaikki saisivat kokemuksen, millainen on hieman haastavampi harjoite.

KLIPPI 4 Videokuvaa, erilaisia videopätkiä keppien keräämisestä peräkäin. Ohjeista ryhmäläisiä keräämään erilaisia keppejä tai käpyjä ja miettimään viikon aikana tekemiään pieniä ystävällisiä tekoja tai ystävällisiä sanoja. Huomioi, että alue ei ole laaja, että ryhmäläiset pysyvät kuuloetäisyydellä.

KLIPPI 5 Videokuvaa, erilaisia videopätkiä keppien keräämisestä peräkäin. Varaa ryhmäläisille riittävästi aikaa materiaalin keräämiseen, tarkkaile, milloin olisi hyvä kutsua ryhmä takaisin koolle. Muistuta ryhmäläisiä, ettei tekojen tai sanojen tarvitse olla suuria ne voivat olla myös huomaamattomia tekoja arjessa.

KLIPPI 6 Videokuvaa, erilaisia videopätkiä keppien keräämisestä peräkäin. Huomioi, että voit ohjata tekemään keon, myös muuanne, kuin maahan jos ryhmäläisten rajoitteet estävät keon tekemisen maan tasalle.

KLIPPI 7 Videokuvaa keon kokoamisesta. Pyydä ryhmäläisiä kokoamaan keko ystävällisyyksistä, yksi risunpätkä tai käpy vastaa hyvää tekoa. Sanoitetaan keppien hyviä tekoja: "Hymyilin vastaan tulijalle." "Tervehdin vastaan tulijaa." "Avasin oven kaupassa toiselle asiakkaalle." "Toivotin hyvää huomenta naapurille." "Kiitin puolisoa valmiiksi keitetystä kahvista." "Kiitin lasta, kun hän laittoi takin naulakkoon." "Tein ruuan valmiiksi perheelle." "Tein naapurin mummulle lumityöt, puhdistin oven edustan lumesta."

KLIPPI 8 Kun ryhmäläiset ovat tunnistaneet 5–10 tekoa, pyydä heitä huokaisemaan ja hengähtämään. Ohjaa katselemaan hyvien tekojen kekoa ja tunnustelemaan, millaisia tunteita kussakin herättää. Kuvataan henkilöä katsomassa omaa kekoaan.

KLIPPI 9 Voit ohjata ryhmäläisiä halutessaan palaamaan viikon päästä uudestaan keolleen ja lisäämään siihen uusia tekoja tai tekemään uuden keon. Kuvataan uuden keon tekoa.

KLIPPI 10 Voit myös ohjata ryhmäläisiä valokuvaamaan keon ja palaamaan siihen kuvan avulla. Kuvataan kekoa katsovaa ihmistä.

KLIPPI 11 Lopputekstit.

Harjoite 5.

Ystävällisyyttä itselle (5min.) (siemen) VOIMAVARAHARJOITUS

Kuvauspaikkana Noljakan aavaranta ja Utran Saaret,

KLIPPI 1 Harjoite näkyy videolla tekstinä hetken aikaa

KLIPPI 2 Alustus videosta sama jokaisen videon alussa. Videolla kuvataan sillalta katselua.

KLIPPI 3 Halusimme aloittaa harjoitteet siemenharjoitteista ja päättää ne siemenharjoitteeseen. Tämän harjoitteen tarkoituksena on ajatella lempeitä ajatuksia itsestä, koska usein itseen kohdistuu liian paljon vaateita

ja riittämättömyudentunteita. Tämän tarkoitus on olla voimaannuttava itsetuntoa parantava harjoite. Tämä myös rauhoittaa ja tuo mielihyvää. Voi keskittyä katsomaan ympäristöä ja tekemään ajatustyöskentelyä. Kuvataan kauempaa sillalta järvelle katselevaa henkilöä ja siirretään kuvausta katseen suuntaan. Lopuksi kuvataan luontoelementtiä läheltä ja taustalla näkyvää maisemaa, järven jäätä ja läheistä saarta.

KLIPPI 4 Videokuvaa pyrstöiaisista läheisessä puussa. annetaan katsojalle aikaa pysähtyä. Pyydä ryhmääsi katselemaan metsässä jotain elementtiä, lintua tai kasvia, joka herättää heissä miellyttäviä, ystävällisiä ja rakastavia tunteita.

KLIPPI 5 Pyydä heitä kuvittelemaan, että tämä luontoelementti katsoo heitä yhtä ystävällisesti kuin he äsken katsoivat sitä. Kysy heiltä miltä heidän olonsa tuntuu? **“Oloni tuntuu hyväksytyltä ja rauhoittuneelta.”** Videokuvaa linnuista rantapusikossa.

KLIPPI 6 Pyydä heitä suuntaamaan huomio itseensä. Rohkaise heitä ajattelemaan itsestään yhtä ystävällisesti ja arvostavasti, kuin he ajattelivat luontoelementtiä. Videokuvaa, kun henkilö pitää kiinni puun rungosta ja seuraa puuta katseellaan rungosta latvaan.

KLIPPI 7 Kehota heitä tunnistamaan ystävällisten ajatusten tuottamat tunteet ja tunnelma. Sanoitetaan tunnelmia: **“Minä olen hyvä ja riitän tällaisena kuin olen.”** Videokuvaa tuulesta heiluvista huurteisista männöksistä.

KLIPPI 8 Pyydä ryhmääsi pohtimaan, missä ja miten he voisivat muutenkin osoittaa itselleen ystävällisyyttä? Pohditaan aihetta: **“Ihan omassa arjessa, kun on vain liikaa velvollisuuksia.”** Kamera lähestyy sillalla seisovaa henkilöä, joka katsoo virtaavaa vettä.

KLIPPI 9 Voit pyytää heitä halutessaan jakamaan harjoitteen tuomat tunteet joko pareittain tai ryhmässä. Kuvataan virtaavaa vettä ja talvista maisemaa. Sekä henkilöä katsomassa sillalta.

KLIPPI 10 Lopputekstit.

Hei!

Olemme Karelia ammattikorkeakoulun 4. vuoden sosionomiopiskelijoita. Teemme opin-
näytetyötä Kotikartanoyhdistykselle ja olemme nyt saaneet valmiiksi 5 n. viiden minuut-
tin videota luontoharjoitteista, joiden olisi tarkoitus toimia työkaluna ryhmänohjauk-
seen Pohjois-Karjalan alueella toimiville pienten soteyhdistysten ryhmänohjaajille. Vide-
oiden tavoitteena on lisätä ryhmänohjaajien menetelmäosaamista ja tätä kautta lisätä
ryhmän ja ohjaajan hyvinvointia.

Toivoisimme, että katsoisitte videot ja antaisitte jokaisesta videosta palautteen alla ole-
viin kysymyksiin. Vastauksia käytetään vain tämän oppinäytetyöprosessin tuotoksen ar-
vioimiseen.

Kunkin videon saa auki klikkaamalla harjoitteen alla olevaa linkkiä
(<https://youtu.be/Nv0jjzXivxU>)

**Toivoisimme saavamme palautteen perjantai 26.3.2021 mennessä sähkö-
postiosoitteeseen: teija.sivonen@kotikartanoyhdistys.fi**

Kiitos avustasi!

Ruska Syysvuo & Kati Martikainen

Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto. (1 = Täysin eri mieltä, 2 = Osittain eri mieltä, 3 = En
osaa sanoa, 4 = Osittain samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä)

Harjoite 1. Energiatason täyskäsi, siemenharjoite

<https://youtu.be/Nv0jjzXivxU>

1. Koen pystyväni ohjaamaan tämän videon perusteella esitetyn harjoitteen?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

2. Toimiko harjoite mielestäsi videomuodossa?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

3. Aion käyttää tai ainakin kokeilla harjoitetta ryhmänohjaamisessa?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

4. Koetko tämän luontomenetelmäharjoitteen tukevan hyvinvointiasi?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

5. Mitä muuta palautetta haluat antaa meille videosta?

Harjoite 2. Kiinnity kaikilla aisteilla, siemenharjoite

<https://youtu.be/ReEeWYdW45w>

1. Koen pystyväni ohjaamaan tämän videon perusteella esitetyn harjoitteen?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

2. Toimiko harjoite mielestäsi videomuodossa?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

--	--	--	--	--

3. Aion käyttää tai ainakin kokeilla harjoitetta ryhmänohjaamisessa?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

4. Koetko tämän luontomenetelmäharjoitteen tukevan hyvinvointiasi?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

5. Mitä muuta palautetta haluat antaa meille videosta?

Harjoite 3. Kiitollisuuspuu, taimiharjoite

<https://youtu.be/kv3KcUZN4E4>

1. Koen pystyväni ohjaamaan tämän videon perusteella esitetyn harjoitteen?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

2. Toimiko harjoite mielestäsi videomuodossa?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

3. Aion käyttää tai ainakin kokeilla harjoitetta ryhmäohjauksessa?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

4. Koetko tämän luontomenetelmäharjoitteen tukevan hyvinvointiasi?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

6. Mitä muuta palautetta haluat antaa meille videosta?

Harjoite 4. Hyvien tekojen keko, puuharjoite

<https://youtu.be/24J9RFY26qg>

1. Koen pystyväni ohjaamaan tämän videon perusteella esitetyn harjoitteen?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

2. Toimiko harjoite mielestäsi videomuodossa?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

3. Aion käyttää tai ainakin kokeilla harjoitetta ryhmänohjaamisessa?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

4. Koetko tämän luontomenetelmäharjoitteen tukevan hyvinvointiasi?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

5. Mitä muuta palautetta haluat antaa meille videosta?

Harjoite 5. Ystävällisyyttä itselle, siemenharjoite

<https://youtu.be/i4EW52v885k>

1. Koen pystyväni ohjaamaan tämän videon perusteella esitetyn harjoitteen?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

2. Toimiko harjoite mielestäsi videomuodossa?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

3. Aion käyttää tai ainakin kokeilla harjoitetta ryhmänohjaamisessa?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

4. Koetko tämän luontomenetelmäharjoitteen tukevan hyvinvointiasi?

1=Täysin eri mieltä	2 = Osittain eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä

5. Mitä muuta palautetta haluat antaa meille videosta?