

YHTEISÖLLISYYDEN MERKITYS LUONTOLÄHTÖISESSÄ TOIMINNASSA

Tampereen seudun työllistämisyhdistys Etappi ry
Luontopolkua eteenpäin työpaja

Karppinen Maija

Opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutus
Sosionomi AMK

2024

Sosiaaliala
Sosionomi AMK

Tekijä	Maija Karppinen	Vuosi	2024
Ohjaaja(t)	Matti Virtasalo, Sanna Viinonen		
Toimeksiantaja	Tampereen seudun työllistämisyhdistys Etappi ry		
Työn nimi	Yhteisöllisyyden merkitys luontolähtöisessä toiminnassa		
Sivumäärä	32 + 3		

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, millainen yhteisöllisyyden merkitys luontolähtöisessä luontopolkua eteenpäin työpaja- toiminnassa. Tavoitteena on selvittää, mitä eri tekijät tuovat nuorille yhteisöllisyyden kokemuksen luontopolkua eteenpäin työpaja- toiminnassa. Opinnäytetyö pohjautuu tutkimuskysymykseen: Millainen merkitys luontolähtöisellä pettuyhteisöllä on nuorelle henkilökohtaisesti?

Tietoperusta perustuu yhteisöllisyyteen, sosiaalipedagogiikkaan, yhteenkuuluvuuden ja vertaistuen merkitykseen, osallisuuden ja merkityksellisyyden näkökulmaan, luontolähtöiseen toimintaan, elämyspedagogiikkaan, luontosuhteeseen, luontokokemuksiin sekä luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Aineistonkeruun toteutin kyselylomakkeen avulla, jossa esitin viisi seuraavaa kysymystä: 1. Millainen merkitys pettuyhteisöllä on sinulle henkilökohtaisesti? 2. Mistä kaikista eri tekijöistä koet yhteisöllisyyden muodostuvan pettuyhteisössä? 3. Minkälaisia erilaisia tunteita pettuyhteisö sinussa herättää? 4. Mitä luonto on tuonut pettuyhteisöön? 5. Sana on vapaa. Aineiston analysointitapana käytin teemoittelua.

Opinnäytetyön tulokset kertovat sen, että luonto vahvistaa ja tukee yhteisöllisyyden merkitystä pettuyhteisössä. Luontolähtöisellä pettuyhteisöllä on suuri merkitys nuorten elämässä. Pettuyhteisö tarjoaa nuorille sosiaalista tukea, luontoyhteyttä vahvistaa toimintaa, nähdäksi ja kuulluksi tulemisen sekä antaa voimaantumisen kokemuksia. *“Pettuja ei ole ilman luontoa”* totesi eräs nuori kyselyssä. Minusta tämä on osuvasti ilmaistu.

Avainsanat

yhteisöllisyys, luontolähtöisyys, merkityksellisyys, laadullinen tutkimus

Degree programme in Social Services
Bachelor of Social Services

Author	Maija Karppinen	Year	2024
Supervisor(s)	Matti Virtasalo, Sanna Viinonen		
Commissioned by	Tampere Region Employment Association Etappiry.		
Title	The significance of communality in nature-based activities		
Number of pages	32 + 3		

The purpose of this thesis is to study the significance of communality in the nature-based forward on the nature trail workshop activities. The aim is to find out what different factors bring the experience of communality to young people in the forward on the nature trail workshop activities. The thesis is based on the research question: What kind of personal significance does the nature-based Pettu community have for a young person?

The knowledge base is built on communality, social pedagogy, the importance of belonging and peer support, the perspective of participation and meaningfulness, nature-based activities, experiential education, relationship with nature, nature experiences, and the well-being effects of nature. I carried out the data collection using a questionnaire, in which I asked the following five questions: 1. What kind of personal significance does the Pettu community have for you? 2. From what different factors do you feel communality is formed in the Pettu community? 3. What kinds of different feelings does the Pettu community evoke in you? 4. What has nature brought to the Pettu community? 5. Free word. I used thematic analysis as the method of analyzing the data.

The results of my thesis show that nature strengthens and supports the significance of communality in the Pettu community. The nature-based Pettu community has great significance in the lives of young people. The Pettu community offers the youth social support, strengthens nature connection activities, the experience of being seen and heard, and gives experiences of empowerment. "There are no Pettus without nature", one young person aptly stated in the survey. I think this is well put.

Keywords communality, nature orientation, relevance, qualitative research method

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TARKOITUS, TAVOITTEET, TUTKIMUSKYSYMYKSET	7
3	OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET	8
3.1	Sosiaalipedagogiikka	8
3.1.1	Yhteisöllisyys	9
3.1.2	Yhteenkuuluvuuden ja vertaistuen merkitys	10
3.1.3	Osallisuuden ja merkityksellisyys	12
3.1.4	Elämypedagogiikka	13
3.2	Luontolähtöinen toiminta	15
3.2.1	Luontoympäristön merkitys luontosuhteelle	16
3.2.2	Luonnon hyvinvointivaikutukset	18
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	20
4.1	Kohderyhmän esittely	20
4.2	Tutkimusmenetelmä	20
4.3	Aineistonkeruu ja analysointi	21
4.4	Eettisyys ja luotettavuus	22
5	TUTKIMUSTULOKSET	24
5.1	Henkilökohtainen merkitys	24
5.2	Yhteisöllisyyden merkitys	25
5.3	Tunteiden merkitys	25
5.4	Luonnon merkitys	26
5.5	Voimaannuttava merkitys	27
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	28
6.1	Johtopäätökset	28
6.2	Pohdinta	30
	LÄHTEET	31
	LIITTEET	33

1 JOHDANTO

Luontopolkua eteenpäin- työpaja on yksi Tampereen seudun työllistämisyhdistys Etappi ry:n palveluista. Työpaja on suunnattu 17–29-vuotiaille pirkanmaalaisille nuorille, jotka kaipaavat voimavaroja, mielenterveyttä ja osallisuutta vahvistavaa toimintaa. Luontopolkua eteenpäin- työpaja tarjoaa nuorille vertaistukitoimintaa, yksilöohjausta sekä vapaaehtoistoimintaa. Vertaistukitoimintaa luontopolulla kutsutaan Pettuletuiksi ja sitten tuttavallisemmin Petut. Pettuyhteisö on muodostunut alun perin retkiryhmästä 2016 syksyllä kahden eräopasopiskelijan toimesta. Yhteisen ryhmän nimen pohdinnan tuloksena nimeksi valikoitui Petut. Toiminnan tarkoituksena on koota Pirkanmaa-alueelta samanhenkisiä nuoria yhteen ja tarjota heidän elämäänsä mielekästä päihteetöntä tekemistä arkipäiviin. Toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA. (Luontopolkua eteenpäin- työpaja 2024.)

Opinnäytetyöni aihetta ohjasivat oma henkilökohtainen mielenkiinto luontolähtöistä toimintaa kohtaan sekä toimeksiantajan tarjoama aihe. Aiheen koin ajankohtaiseksi, koska luonnon merkityksen ymmärtäminen ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille on tutkitusti merkityksellistä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, millainen yhteisöllisyyden merkitys luontolähtöisessä luontopolkua eteenpäin työpaja- toiminnassa.

Tavoitteena on selvittää, mitä eri tekijät tuovat nuorille yhteisöllisyyden kokemuksen luontopolkua eteenpäin työpaja- toiminnassa. Opinnäytetyöni pohjautuu tutkimuskysymykseen: Millainen merkitys luontolähtöisellä pettuyhteisöllä on nuorelle henkilökohtaisesti? Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat yhteisöllisyys, sosiaalipedagogiikka, yhteenkuuluvuus ja vertaistuen merkitys, osallisuuden ja merkityksellisyyden näkökulma, luontolähtöinen toiminta, elämyspedagogiikka, luontoympäristön merkitykseen luontosuhteelle sekä luonnon hyvinvointivaikutuksiin.

Aineistonkeruun toteutin kyselylomakkeen avulla, jossa esitin viisi seuraavaa kysymystä: 1. Millainen merkitys pettuyhteisöllä on sinulle henkilökohtaisesti? 2. Mistä kaikista eri tekijöistä koet yhteisöllisyyden muodostuvan pettuyhteisössä? 3. Minkälaisia erilaisia tuntemuksia pettuyhteisö sinussa herättää? 4. Mitä luonto

on tuonut pettuyhteisöön? 5. Sana on vapaa. Kyselylomakkeeseen sain 11 kpl vastauksia. Aineiston analysointitapana käytin teemoittelua, jota käytetään silloin, kun halutaan nostaa esille tutkimusongelman kannalta keskeisiä aiheita (Eskola & Suoranta 2003, 174).

Tutkimustulokset jaottelin jokaisen kyselykysymyksen mukaisesti viiteen eri kategoriaan: henkilökohtaiseen merkitykseen, yhteisöllisyyden merkitykseen, tunteiden merkitykseen, luonnon merkitykseen sekä voimaannuttavaan merkitykseen. Nämä avaavat tutkimustulokset kohdassa. Opinnäytetyön tulokset kertovat sen, että luonto vahvistaa ja tukee yhteisöllisyyden merkitystä. Luonnolla on suuri yhdistävä merkitys koko pettu yhteisölle. *“Pettuja ei ole ilman luontoa”* totesi eräs nuori kyselyssä. Minusta tämä on osuvasti ilmaistu.

2 TARKOITUS, TAVOITTEET, TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, millainen yhteisöllisyyden merkitys luontolähtöisessä luontopolkua eteenpäin työpaja- toiminnassa. Tavoitteena on selvittää, mitä eri tekijät tuovat nuorille yhteisöllisyyden kokemuksen luontopolkua eteenpäin työpaja- toiminnassa. Tutkimuskysymykseni opinnäytetyössä on:

1. Millainen merkitys luontolähtöisellä Pettuyhteisöllä on nuorelle henkilökohtaisesti?

Vilka korostaa teoksessaan, että tutkimuskysymykset suuntaavat tutkijan mielenkiintoa tutkimusaineistossa siihen, mikä on tutkimusongelman ja tutkimuksen tavoitteiden kannalta olennaista (Vilka 2021,172). Opinnäytetyön toteutin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa tarkastellaan merkitysten maailmaa, joka on ihmisten välinen sekä samaan aikaan sosiaalinen (Vilka 2021,118).

Tieteen yleisenä tavoitteena on uuden tiedon tuottaminen, joka viedään yhteiskuntaa ja tieteenalaa eteenpäin. Tutkimuksen kannalta tämä tarkoittaa sitä, että tutkimus pitäisi kohdistaa sellaiselle tutkimusalueelle, joka on tutkimaton (Kananen 2015, 37.) Yhteisöllisyyden merkitystä ei ole aiemmin tutkittu Luontopolkua eteenpäin työpaja- toiminnassa, joten mielelläni otin tutkimusaiheen vastaan toimeksiantajalta.

3 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET

3.1 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogiikka on yksi tieteen ala, jonka tarkoituksena on tuottaa tietoa, teoriaa ja metodologiaa (Kurki 2008, 53). Sosiaalipedagogiikka pohjautuu ajatteluun ja toimintaan, jossa korostetaan ihmisen yhteisöllisyyttä. Siinä keskeistä on ajatus yhteisön kasvatuksellisesta vahvistamisesta, joka sisältyy keskeisesti sosiaalipedagogiseen perinteeseen. (Hämäläinen, 158.) Sosiaalipedagogiikassa toiminta tapahtuu toisten ihmisten kanssa. Ihmisten, jotka jakavat yhteisen tietoisuuden, yhteiset unelmat ja tavoitteet arkipäivästä. Ihmisen kehittymiseen tärkeä eettinen ulottuvuus on toiminnassa aina mukana. (Kurki 2008, 52–53.)

Sosiaalipedagogiikkaa pidetään ajattelun- ja toimintaperinteenä, joka luo jatkuvasti sekä uudistaa omaa itseymmärrystään. Sosiaalipedagogiikan itseymmärrys rakentuu monista erilaista ja keskenään kilpailevista tulkinnoista, jotka koskevat sen teoreettisia lähtökohtia ja sen luonnetta oppi-, koulutus-, työ- ja tutkimus-alana. (Hämäläinen & Kurki 1997, 10.) Sosiaalipedagogisessa korostetaan ajattelun ja toiminnan kasvattamista itsestään huolehtivat subjekteina yhteiskunnan jäsenyyteen (Hämäläinen & Kurki 1997, 12).

Sosiaalipedagogiikka avautuu parhaiten, kun ymmärtää molempien sanojen merkitykset. Pedagogiikalla tarkoitetaan yleisesti oppia kasvatuksesta. Sosiaalinen viittaa taas yhteiskunnallista sosiaalista rakennetta eli jonkin muun kulttuurisen ominaisuuden nojalla syntyneiden ryhmien kokonaisuutta sekä yhteisöllisyyteen ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Sosiaalinen koskee myös yhteiskunnan vähäosaisten auttamista ja ihmisten keskinäistä solidaarisuutta. (Hämäläinen & Kurki 1997, 15.) Sosiaalisen ja pedagogisen yhdistävä käsite. Sosiaalinen ja pedagoginen näkökulma kulminoituu ihmiseen, yhteiskuntaan, sosiaalisiin ongelmiin ja niiden ratkaisemiseen kohtaavat sosiaalipedagogiikan ajattelussa ja toiminnassa. (Hämäläinen & Kurki 1997, 15.)

Sosiaalipedagogiikasta puhutaan yleisesti kasvatusoppina ja – teoriana, jossa korostetaan kasvatuksen yhteiskunnallisia kytkentöjä tai jossa keskeistä ovat yhteisöllisyyttä, yhteisöllistä yhteiselämää ja ihmisten keskinäistä vuorovaikutusta

koskevat kysymykset tai jossa suuntaudutaan sosiaalisen hädän lievittämiseen (Hämäläinen & Kurki 1997, 16). Auttaminen ja kasvatuksellisten prosessien käynnistäminen, vahvistaminen yksilöiden elämässä sekä ryhmissä & yhteisöissä ovat sosiaalipedagogisen työskentelyn keskeisiä periaatteita ja tavoitteita. Näihin liitetään usein ihmisten rohkaiseminen ja aktivointi realistiseen toimintaan elinolojensa kehittämiseksi ja arjen ongelmien kohtaamiseksi, ratkaisemiseksi, kannustaminen itsensä kehittämiseen ja itsetoteutuksen tiellä olevien esteiden raivaamiseen. (Hämäläinen & Kurki 1997, 19.)

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna sosiaalipedagogiikka on syntynyt ja kehittynyt huono-osaisuus ongelman ratkaisemiseen suuntautuneen sosiaalisen liikkeen osana. Sosiaalipedagogisessa on kyse ensisijaisesti ongelmien pedagogisesta ratkaisemisesta parantamalla lasten ja nuorten kasvuoloja, kehittämällä yhteiskunnallista sivistystyötä sekä luomalla edellytyksiä yhteiskunnalliselle osallistumiselle ja yhteiskuntaan liittymisellä. (Hämäläinen & Kurki 1997, 22–23.) Sosiaalipedagoginen toiminta pyritään ennalta ehkäisevään ja korjaavaan työhön ja koskettaa yksilöitä, ryhmiä, yhteisöjä ja yhteiskuntia (Hämäläinen & Kurki 1997, 49).

Sosiaalipedagoginen menetelmä perustuu dialogiin, ihmisten väliseen vuorovaikutukseen sekä siihen, että ihmiset itse osallistuvat kaikkiin toimintaprosessin vaiheisiin. Peruseriaatteena on se, että ihmisten itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan. Tavoitteena on myös parantaa sosiaalipedagogisten interventioiden avulla yhdessä ihmisten itsensä kanssa yksilöiden ja ryhmien elämänlaatua. Sosiaalipedagogiselle toiminnalle on usein luoteenomaista innovatiivisuus, joustavuus sekä kyky muutokseen. (Hämäläinen & Kurki 1997, 49.) Sosiaalipedagogisessa olennaista on ihmisten vuorovaikutus- ja kommunikaatio- ongelmien ja oppimis- ja ymmärtämispuutosten ymmärtävä työstäminen (Hämäläinen & Kurki 1997, 128).

3.1.1 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys käsitteenä kuvastaa yhteisön sosiaalista olemusta. Yhteisöllisyys koetaan henkiseksi tilaksi. Tämä näkyy siinä, miten yhteisön jäsenet kohtelevat toisiaan. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 16–17.) Yhteisöllisyys käsitteenä sisältää

yleensä paljon sosiaalisia odotuksia sekä positiivisia mielikuvia. Parhaimmillaan yhteisöllisyyden kokemus lisää yksilön sekä yhteiskunnan hyvinvointia. Yhteisöllisyyden käsitteelle ei ole olemassa yhtä oikeaa näkemystä, vaan sitä pidetään enemmänkin jokaisen henkilökohtaisena käsitteenä. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 7–9.)

Yhteisöllisyydessä on kyse siitä, että liittymisen ja hyväksymisen tulemisen tarpeet tulevat tyydytetyksi. Hyväksyvän ja myönteisen ilmapiirin yhteisön sisällä on todettu tuottavan hyvinvointia myös sen jäsenille. Yhteisöllisyyden on todettu myös kehittävän sosiaalisista suhteita, vuorovaikutuksesta sekä välittämisestä toisia ihmisiä kohtaan. Yhteisöllisyys on määritelty usein ihmisten sosiaalisiksi vuorovaikutukseksi, tietyllä ja sovitulla tavoilla sekä periaatteilla toimimiseksi. Yhteisöllisyys rakentuu jonkin yhdistävän tekijän ympärille ja muodostaa näin jäsenille itseisarvoksi. (Mikkonen & Saarinen 2018, 74–76.)

3.1.2 Yhteenkuuluvuuden ja vertaistuen merkitys

Ihmisillä on tarve kuulua johonkin, joka pohjautuu yhteenkuuluvuuden tarpeeseen (Orasmaa 2018, 89). Virtasen mukaan yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden kokeminen toisten ihmisten kanssa on yksi tärkeimmistä perustarpeistamme (Virtanen 2021, 137). Yhteenkuuluvuudessa on kyse pohjimmiltaan ihmisen subjektiivisesta kokemuksesta, jolloin kukaan muu ei voi määrittellä toisen puolesta, milloin ja missä tilanteessa ihminen kokee yhteenkuuluvuutta ja milloin ei. Yhteenkuuluvuudessa on kyse ennen kaikkea kohdatuksi ja nähdyksi tulemisesta. (Virtanen 2021, 138.)

Yhteenkuuluvuudessa koetaan usein sitoutumista yhteisiin arvoihin, joka vahvistaa yksilöiden välistä luottamusta. Toisen ihmisen läsnäololla on merkitystä yhteenkuuluvuuden tunteen kokemisessa. Mikäli yhteenkuuluvuuden tunnetta halutaan vahvistaa, on hyvä lähteä mukaan erilaisiin prosesseihin, tehtäviin sekä päätöksentekoon. Myös rakentavalla palautteella voidaan vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Roth & Saarenpää, 2020, 76.)

Silloin, kun ihminen kokee, että pystyy olla oma itsensä, niin tällöin hän myös uskaltaa olla inhimillinen ja erehtyvää yhteisössä, johon kokee kuuluvansa. Tämnäköntainen kokemuksen on todettu vahvistavan yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Yhteenkuuluvuuden tunne vahvistaa myös yksilön sekä yhteisön välistä luottamusta. Yhteenkuuluvuuden tunne lähtee liikkeelle luottamuksesta ja tämä johtaa luottamuksen lisääntymiseen entisestään. Silloin kun ihminen kokee luottamuksen ilmapiirin ja myös tuntee tulevansa kuulluksi ja hyväksytyksi. Tämä lisää yksilön halua sitoutua yhteisöönsä entisestään. (Roth & Saarenpää,2020,83.)

Vertaistuella tarkoittaa yhden tai useamman ihmisen välistä suhdetta. Vertaistuki on vapaaehtoista toimintaa, jossa ihmiset toimivat omaksi ja toistensa hyväksi. Vertaistuesta käytetään usein rinnakkaistermejä kuten vertaisuus, vertaistuki sekä vertaistoiminta. Vertaistoiminta on käsitteenä vertaistukea laajempi, ja se käsittää kaiken toiminnan, mitä vertaistukeen sisältyy (Mikkonen & Saarinen 2018, 26.)

Vertaistukitoiminta on vapaaehtoista ja muokkaantuu tilanteen ja tarpeen mukaisesti. Vertaistuen toimintaan vaikuttavat osallistujan voimavarat ja elämän olosuhteet. Vertaistuessa olennaista on ymmärtää toisten osallistujien samanlaiset tarpeet. Vertaisten tukea ihminen voi tarvita henkisen kasvun tueksi tai erilaisissa elämänmuutoksissa- ja sopeutumisvaiheissa. Vertaistuen voima perustuu toivon heräämiseen, tiedon saamiseen sopivina annoksina, sosiaalisten taitojen oppimiseen, ryhmän keskinäiseen oppimiseen sekä ryhmän yhtenäisyyden ja älylliseen pohtimiseen. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21.)

Vertaistukitoiminnassa osallistujat ovat keskenään samalla tasolla. Kukaan ei asetu toisen yläpuolelle, mutta ei myöskään alapuolelle. He ymmärtävät toisiaan jopa ilman sanoja, koska heitä yhdistää saman kokeminen. Kuulijan roolissa osallistuja ottaa toisen kokemuksistaan sen, mikä häntä itseään koskettaa sekä sen minkä hän pystyy käsittelemään ja kohtaamaan. Vertaistukitoimintaan osallistuja voi samaistua toisen kokemukseen kuin se olisi hänen oma kokemuksensa ja kertoa puolestaan omista kokemuksistaan sen mitä haluaa jakaa omasta elämästään. Vertaistuessa tärkeää oma kokemus ja sen ymmärtäminen. (Mikkonen & Saarinen 2018, 22–27.)

Vertaistuki ryhmän osallistujat kohtaavat toisensa sen hetkisessä tilanteessa saman kokeina. Ryhmän salliva ilmapiiri lisää usein uskallusta olla oma itsensä ja

ilmaista tunteita, sillä osallistujilla on erilaisia tarpeita & tunteita ja niillä on merkittävä rooli ryhmän toiminnassa. Usein osallistujat tukevat toisiaan jo pelkällä läsnäolollaan. (Mikkonen & Saarinen 2018, 35.)

Vertaistukiryhmällä tarkoitetaan usein samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä, jotka haluavat jakaa elämän kokemuksiaan. Toimintamuoto voi olla keskustelevaa tai toiminnallista. (Mikkonen & Saarinen 2018, 56.) Vertaistuessa on kolme pääulottuvuutta, jotka ovat varhainen ja ennaltaehkäisevä tuki, korjaava tuki sekä kuntouttava tuki (Mikkonen & Saarinen 2018, 70). Osallistujille vertaistukitoiminta on aina vapaaehtoista (Mikkonen & Saarinen 2018, 75).

3.1.3 Osallisuuden ja merkityksellisyys

Osallisuus koostuu voimaantumisesta, identiteetistä ja elämäntilanteesta. Olennaista osallisuudessa on omakohtainen sitoutuminen, omaehtoinen toiminta ja vaikuttaminen omaa elämää koskevien asioiden kulkuun sekä vastuun ottaminen seurauksista. (Jämsen-Pyykkönen 2014,9–10.) Osallisuuden tuomat kokemukset ovat aina kytköksissä osallistujan ihmiskäsitykseen ja henkilökohtaiseen elämään, jota hän elää. Osallisuuden muotoja ovat tieto-osallisuus, toimintaosallisuus, suunnitteluosallisuus ja päätöksenteko-osallisuus. (Jämsen-Pyykkönen 2014,9–10.)

Osallistamisen on todettu luovan arvostetusti tulevaisuuden kokemusta. (Roth & Saarenpää,2020,62). Seppäsen mukaan osallisuudesta voidaan puhua silloin, kun nuori on itse mukana määrittämässä, toteuttamassa sekä arvioimassa oman etunsa turvaamiseksi tehtävää työtä. Tällöin hän on osallisena ja mukana asioiden käsittelyssä itselleen merkityksellisessä yhteisössä. Osallisuus muodostuu nuoren kokemasta merkityksellisestä tilanteesta tai kohtaamisesta, jossa toiminta on tuntunut mielekkäältä ja motivoivalta. (Seppänen 2021, 190.)

Merkityksellisyyttä pidetään henkilökohtaisena ja hyvin subjektiivisena asiana, jonka takia. Tämä tarkoittaa sitä, että mikä antaa toiselle merkitystä, ei välttämättä ole toiselle merkityksellistä. (Martela 2020,91). Lisäksi tutkimukset osoittavat, että yhteenkuuluvuudella on yksi merkityksellisyyden lähde. (Martela 2020,

105.) Merkityksellisyyden kokemuksella viitataan tyypillisesti psykologisessa tutkimuksessa ihmisen kokonaisvaltaiseen kukoistamiseen eli hyvään elämään, jossa ihminen toteuttaa itselleen tärkeitä asioita (Virtanen 2021, 120).

Virtasen mukaan yksittäisten tavoitteiden sijaan merkityksellisyydessä on kyse erityisesti laajemmasta päämäärästä ja missioista elämässä. Silloin kun ihminen kokee merkityksellisyyttä elämässä, kun hänellä on mielekkäitä päämääriä ja suuntia elämässä. (Virtanen 2021, 122.) Merkityksellisyyden kokemukset ovat tutkimusten mukaan yhteydessä myönteisiin tunnekokemuksiin, mielenrauhan tunteeseen, itsen kokemiseen arvokkaaksi sekä lisäksi ne auttavat kasvamaan, kehittymään ihmisenä, selviytymään vaikeuksista ja vastoinkäymisistä. Merkityksellisellä tekemisellä on myös sosiaalinen ulottuvuus, joka voi lisätä osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta omissa ihmissuhteissa ja yhteisössä (Virtanen 2021, 124.)

3.1.4 Elämyspedagogiikka

Elämyspedagogiikalla tarkoitetaan ihmisen kasvua ja oppimista, joka mahdollistuu elämysten kautta. Menetelmä perustuu ihmiskäsitykseen, jonka mukaan jokaisessa ihmisessä on jotain hyvää. (Outward Bound Finlandia 2024). Elämyspedagogiikkaan kuuluu prosessilähtöinen ajattelu. Oppiminen on prosessi, jossa yksilön ja ryhmän kehittymisilmiöt mahdollistavat yksilön sosiaalis- emotionaalisen taitojen kehittymisen. Elämyspedagogiikassa korostetaan yhteisön kasvatettava merkitys, jolloin ryhmässä koetaan elämyksiä sekä saadaan palautetta ja opitaan yhteisten kokemusten ja elämysten kautta itsestä yksilönä, ryhmän jäsenenä ja sosiaalisena toimijana ylipäätensä. (Räty 2011, 11–12.)

Elämyspedagogiikka on pohjimmiltaan tasapainoilua elämyksen, sen vaikutusten ja seurausten välisessä tilassa olemista (Räty 2011, 25). Elämyspedagogiikassa omakohtaisen kokemuksen ilon kokeminen, yksilöllisen tekemisen sekä henkisen ponnistelun yhdistäminen osaksi kokonaisvaltaista osallistumista vaikuttavat ainutkertaiseen ryhmävuorovaikutusprosessiin, joka taas mahdollistaa kasvun kohti aidompaa ihmisyyttä. (Kiiski 1998, 110)

Reflektio on yksi keskeinen käsite elämyspedagogisessa toiminnassa. Reflektointi on lyhyesti sanottuna palautekeskustelu, jossa pyritään antamaan ja vastaanottamaan rakentavassa ja positiivisessa ilmapiirissä ryhmän sisällä. Reflektoinnin tarkoituksena on, että ryhmän jäsenet oppivat tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteita, tarkastelemaan yksityiskohtaisemmin toiminnan kokonaisuutta, asettamaan tavoitteita sekä keksimään uusia keinoja päästäkseen haluttuihin päämääriin. (Räty 2011, 82–83). Reflektointia käytetään myös silloin, kun halutaan oppia jokin itselleen merkityksellinen asia, jonkin kokemuksellisen oppimisprosessin kautta (Karppinen 2007, 86–87.)

Elämyspedagogiikan ei aina tarvitse olla seikkailua ulkoilmassa. Elämyspedagogiikka voi olla myös ihan tavallista liikuntaa, ilmaisua, draamaa, kuvataidetta, musiikkia, organisatorista tai sosiaalista toimintaa. Elämyspedagogiikan ydinkäsitykseen kuuluu ajatus siitä, että siinä ilmenee ihmisluoteen syvyys ja voima pohjautuvat osallistujan henkisiin voimavaroihin. Osallistujat usein paljastavat itsensä vasta sitten, kun joutuvat normaalista elämäntilanteestaan poikkeaviin olosuhteisiin, jossa he joutuvat turvautumaan henkisiin resursseihin selviytyäkseen. (Karppinen & Latomaa 2015, 48.)

Elämyksen ja kokemuksen pedagoginen merkitys korostuu silloin, kun toiminta on meitä henkisesti mieltä koskettavaa ja liikuttavaa. (Karppinen & Latomaa 2015, 70). Elämyspedagogiikan juuret ovat lähtöisin Wilhem Diltheyn (1833–1911) henkitieteellisessä psykologiassa, jossa elämyksen kokemisella ulkoisessa maailmassa ja elämyksen tajunnalla viitataan ihmisten tapaan kokea ja mieltää maailma heille jotain merkitsevänä (Karppinen & Latomaa 2015, 78). Elämyspedagogiikassa painopiste on elämyksissä, kokemuksissa sekä toiminnallisuudessa (Karppinen & Latomaa 2015, 46).

Elämyspedagogisessa ei haeta huippujännitystä tuova fyysinen seikkailua, vaan siinä korostuu toiminnallisten, laaja-alaisen sekä maltillisten kasvatustapojen käyttö, joka pohjautuu tapaan kasvattaa, sosiaalista sekä opettaa (Karppinen & Latomaa 2015, 47). Elämyksen kattava määrittely on haastavaa, usein jopa mahdotonta, sillä elämys on aina subjektiivinen riippuen tilanteesta, toiminnan kohteesta ja tavoitteesta (Karppinen & Latomaa 2007, 13).

3.2 Luontolähtöinen toiminta

Luontolähtöisestä toiminnasta puhuttaessa käytetään usein käsitettä Green Care. Green Care-toimintatapa perustuu kolmeen peruselementtiin, jotka ovat luontoperustaisuus (luontolähtöinen, luontosuhde), kokemuksellisuus, (aktiivisen toimintaan) sekä osallisuuteen, (yhteisö) (Kahilaniemi & Löf, 2021,5). Keskeistä luontoperusteisuudessa on ohjattu luontokokemus, joka suunnitellaan asiakkaan tavoitteiden mukaan sekä luonnon hyvinvointivaikutusten saavuttamiseksi. Asiakastilanteissa luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia käytetään mahdollistamaan, edistämään, vahvistamaan tai nopeuttamaan asiakaslähtöisten tavoitteiden saavuttamista. (Green Care-toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja 2021, 15.) Green Care-toiminnassa luonto on tavoitteellisesti ihmisten hyvinvointia ylläpitävä ja edistävä tekijä. Luonnon hyvinvointivaikutukset syntyvät käyttämällä luontoon perustuvia toimintatapoja, joissa tuetaan luonnon ja ihmisen välistä vuorovaikutusta. (Vehmasto, Salonen, Ilmarinen, Hirvonen, Saarinen, Peuraniemi, Paakkolanvaara, Aho & Maija Lipponen, 2021, 9.)

Green Care-toiminnassa luontoelementti voi olla maalla tai kaupungissa. Se voi tarkoittaa viherkasveja, luonnonkasveja tai metsää. Luontoympäristö voi olla esimerkiksi erämaaluontoa, hoidettua metsää, vesistöjä, rantoja, puistoja, puutarha tai maatila. Eläimet voivat olla yksi Green Care-toiminnan luontoelementti. Luontoelementtejä voidaan tuottaa Green Care-toimintaan myös luonnon materiaalien, äänten ja kuvien muodossa. Aina ei tarvitse lähteä ulos. (Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja 2021, 15.)

Green Care-toiminnassa kokemuksellisuus yhdistää ihmisen, luontoympäristön sekä sosiaaliseen ympäristön. Tämä antaa mahdollisuuden hyvinvointikokemuksille, oppimiselle sekä osallisuuden tunteelle. Green Care-palveluissa osallisuudella tarkoitetaan yhteyden kokemusta ihmisiin sekä luontoon (yhteys, yhteisöllisyys). Osallisuuden kautta asiakkaalle annetaan mahdollisuus vaikuttaa palveluihinsa. Tällöin hän kokee tulleen kuulluksi ja kunnioitetuksi omana itsenään ja hän voi vaikuttaa asioiden kulkuun. (Green Care-toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja 2021, 15.)

3.2.1 Luontoympäristön merkitys luontosuhteelle

Luonto tarjoaa meille mahdollisuuden palata ns. juurillemme. Luonto herättää luontaisen uteliaisuutemme. Se kutsuu pysähtymään, näkemään maailman pienet ihmeet ja innostumaan niistä. Herkkyys kuunnella sisäisiä tuntemuksia palautuu. Luonto kutsuu meitä olemaan aidosti läsnä. (Orasmaa 2018, 27.) Luontoympäristö antaa mahdollisuuden rentoutua ja levätä pois väsymys kierrettä. Jokaisella meistä luontosuhde muodostuu eri tavalla, joku valitsee laskuvarjo hyppäyksen, toinen polkee vuoren laelle ja kolmas taas katselee mieluummin tuntikausia tyynen järven pintaa. (Orasmaa 2018, 68.)

Mielipaikka luonnossa voi olla mikä tahansa paikka tai luonnon elementti, joka tuntuu kutsuvan luokseen. Sen luokse voi pysähtyä tai siitä voi nauttia ohi kulkiessa. Silloin, kun koemme, että sovimme ympäristön kanssa yhteen, huomaamme, ettemme ole yksin. Maailmassa paikka, johon kuulumme, jonka ymmärrämme ja joka ymmärtää meidät. (Orasmaa 2018, 81.)

Yhteys ihmisen ja luonnon välillä on tuttu alkuperäiskansojen elämästä ja kulttuurista. Ihminen on aina kuulunut luontoon, jossa elää, sen kallioihin, metsiin ja vesistöihin (Orasmaa 2018, 88). Orasmaan mukaan luonnon ja ihmisen suhdetta on verrattu lapsen ja äidin suhteeseen, jossa koetut hetket tuovat mieleen lapsuuden huolenpidon ja turvan (Orasmaa 2018, 107). Helmenmaan mukaan luontosuhde voi myös muokkautua toisten ihmisten vaikutuksesta (Helmenmaa 2022, 117).

Jokaisen ihmisen yksilöllinen luontosuhde rakentuu, muuttuu ja kehittyy ajan kuluessa. Se muotoutuu osana ihmisen eri elämänvaiheita. Tähän vaikuttavat lapsuuden ympäristö ja kokemukset, nuoruus, opiskelu sekä ammatinvalinta ja aikuisuus. Jokaisessa elämänvaiheissa voi syntyä erilaisia luontosuhdetta kytkeytyviä yhteyksiä, kokemuksia, taitoja ja näkemyksiä. (Helmenmaa 2022, 117.) Luontosuhde on osa ihmisen identiteettiä, joka syntyy oman elämäntarinan ja historian ja kulttuurin kertomusten kohdatessa sekä on puolestaan sidoksissa yhteisöön liittymiseen sekä yhteisöllisyyden kokemukseen. Suhde luontoon voi olla henkilökohtainen tai jonkin tietyn yhteisön jakama. (Helmenmaa 2022, 118.)

Luontosuhde kertoo, mitä luonto sinulle merkitsee. Luontosuhde ei synny tyhjästä. Luontosuhteemme muuttuu, kun koemme luonnossa uusia asioita esim. luontoon liittyvät tiedot, taidot ja tunteet, jolloin ne muokkaavat luontosuhdetamme. (Helmenmaa 2022, 122.)

Helmenmaan mukaan yhteys luontoon on samalla yhteys omaan itseen. Luontoyhteyden puuttuessa monella ihmisillä voi olla helposti juureton ja hieman eksynyt olo. Vahvistamalla omaa yhteyttä luontoon, vahvistat myös yhteyttä sisimpääsi. (Helmenmaa 2022, 129.) Luontokokemuksen palauttavaan vaikutukseen on todettu liittyvän tuttavuuden, turvallisuuden ja rentoutumisen elementtejä sekä luonnon kauneudesta nauttimista (Arvonen 2014, 18). Arvosen mukaan luontokokemus alkaa jo luontoon menemisen kuvittelusta tai luontoretken suunnittelusta. Mielikuvat luonnossa olemisesta, luonnon tuottamista tuntemuksista ja kytkökset aikaisempiin kokemuksiin herättävät samanlaisia kehollisia tuntemuksia kuin itse luonnossa oleilu. Kuvittele itsesi mieluisassa luonto paikassa, niin huomaat, että lähes tunnet olevasi autenttisessa luontoympäristössä. (Arvonen 2014, 29–30.)

Luonnon kokeminen on usein moniaistillinen kokemus, jossa syvimmillään mukana ovat kaikki aistimme: kuulemme pienimmätkin äänet, näemme hienoimmat värit, haistamme tuoksut ja tunnemme sulautuvamme osaksi luontoa ja sen ympäristöä (Orasmaa 2018, 35.) Luontokokemuksia lähestymme aina omista lähtökohdistaan. Unohtamme usein, että ketään meitä ei ole veistetty yhdestä puusta, vaan jokainen löytää itse ja tunnistaa oman tapansa nauttia luonnossa olemisesta (Orasmaa 2018, 69). Usein luonnostaan utelias ihminen janoaa helposti uusia kokemuksia ja maisemia ja tuttu ympäristö voi tuntua jopa tylsältä. Stressaantuneena tai kuormituksen hetkellä oma mielimaisena on tutkimuksen mukaan kuitenkin tärkeämpi palautumisen näkökulmasta katsottuna. (Orasmaa 2018, 109.) Kaikki luontokokemukset vaikuttavat meihin eri tavoin. Tämä riippuu siitä, kuinka paljon aikaa luonnossa vietämme (Orasmaa 2018, 116).

3.2.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Virkistäytymisen kokemus riippuu ihmisen omasta kokemuksesta eli siitä, sopiiko ympäristö, jossa hän viettää aikaa omiin arvoihin tai tarpeisiin. Kun ihmisen tavoitteet ja oma tunne ovat harmoniassa ympäristön kanssa, syntyy tunne yhteensopivuudesta luonnon kanssa. Yhteensopivuuden tunne virkistää omia ajatuksia ja ruokkimaan luovuutta. (Orasmaa 2018, 78.)

Luonnon on todettu vaikuttavan myönteisesti erityisesti mielialaan (Orasmaa 2018, 116). Työn kuormitusta sekä elvyttävää stressiä autenttисessa luonnossa liikkuminen on todettu helpottavan enemmän kuin rakennetussa ympäristössä. Kävely on yksi tehokkaimmista liikuntamuodoista, jonka on todettu ohjaavan ajatuksia tehokkaasti tulevaisuutta kohti. (Orasmaa 2018, 116.)

Luonnossa hyvinvointivaikutukset latautuvat sekä tietoisesti että tiedostamattomasti. Luonnossa oleminen ja liikkuminen vahvistaa sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia. Luonnon on todettu tuottavan tutkitusti monenlaisia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia, pelkästään jo 10 minuutin luonnossa oleminen laskee sykettä, hengitystiheyttä, verenpainetta, vähentää stressihormoneita sekä yli kahden tunnin luonnossa olon on todettu parantavan vastustuskykyä. Luonnossa säännöllinen oleminen ja luontoliikunnan harrastamisen on todettu lisäävän positiivisia tunteita ja näkyy mielialassa positiivisesti (Arvonen 2014, 13–19.)

Luonto on ollut kautta aikojen ihmisen alkuperäinen koti. Ihmisinä olemme sopeutuneet ja tottuneet luontoympäristön muutoksiin. Luonto on vaikuttanut monella eri tavalla ihmisen kehitykseen ja geneettiseen perimään. (Arvonen 2018, 11.) Luonto tarjoaa monille ihmisille erilaisia aistimuksia ja kokemuksia, syvyyttä ja avaruutta, jolloin oman mieleemme näkymät voi avartua. Luonto myös hyväksyy meidät ihmiset sellaisina kuin olemme. Monet luonnossa liikkujat kokevat luonnossa olemisen ystävälliseksi, turvalliseksi, elvyttäväksi ja lohduttavaksi paikaksi (Arvonen 2018, 26.)

Luonnolla ja ennen kaikkea metsillä on iso merkitys suomalaista identiteettiä ja sielunmaisemaa. Metsä liitetään usein Suomeen vahvasti myös ulkomailla. (Helmenmaa 2022, 19.) Luontoympäristössä vietetyllä ajalla on todettu olevan suuri

yhteys psyykkiseen hyvinvointiin erityisesti niillä, jotka asuvat kaupunkiympäristössä (Helmenmaa 2022, 23).

Ihmisten on todettu palautuvan ja rentoutuvan parhaiten mielipaikoissaan eli ns. sielumaisemassaan. Mielipaikan on todettu olevan sellainen ympäristö, josta ihminen pitää ja jossa hänen on hyvä olla. Paikka herättää ihmisessä myönteisiä tunteita eikä hänen siellä ollessa tarvitse jännittää. (Helmenmaa 2022, 29.) Sisätiloissa luonnon äänet tutkitusti rentouttavat ja rauhoittavat, jonka takia luonnon ääniä kuuntelemalla ikään kuin palaamme takaisin luontaiseen ympäristöömme, jossa saamme rauhoittua suorittamatta ja kiirehtimättä. (Helmenmaa 2022, 68.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Kohderyhmän esittely

Pettuyhteisö on muodostunut alun perin retkiryhmästä syksyllä 2016 kahden eräopasopiskelijan toimesta, josta vuosien varrella on kehittynyt Pettuyhteisö. Toiminnan tarkoituksena on koota Pirkanmaa-alueelta saman henkisiä nuoria yhteen ja tarjota heidän elämäänsä mielekästä ja päihteetöntä tekemistä arkipäiviin. Monella saattaa olla suuri kynnys lähteä yksin esimerkiksi retkelle. Toiminta Pettuissa koostuu monenlaisista aktiviteeteistä ja tekemisestä, kuten päiväretkistä, useamman päivän vaelluksista, lautapelailusta, teatteriretkistä sekä neulonta piireistä. Pettuyhteisössä toiminta lähtee aina nuorten osallisuudesta ja siitä, mitä he itse toivovat. Tapaamisissa Petut ideoivat ja toteuttavat tekemistä yhdessä. Näin nuorella on mahdollisuus päästä tutustumaan erilaisiin tapahtumiin, retkien suunnitteluun sekä niiden toteutukseen. (Luontopolkua eteenpäin- työpaja 2024.)

Pettuyhteisön kantavana voimana toimivat Pettuohjaajat sekä vapaaehtoiset-työntekijät. Kaikki vapaaehtois-työntekijät ja vertaisohjaajat ovat Pettuohjaajia. Pettuohjaaja- tiimi koostuu vertaisohjaajista sekä vapaaehtois-työntekijöistä, jotka mahdollistavat monipuolista toimintaa yhdessä Pettujen kanssa. Toiminta Pettuyhteisössä on vapaaehtoista ja maksutonta. Luontopolulta nuorten on mahdollista saada kaikki tarvittavat varusteet luonnossa liikkumiseen ja seikkailuihin maksutta käyttöön. Toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. (Luontopolkua eteenpäin- työpaja 2024.)

4.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön toteutin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa tarkastellaan merkitysten maailmaa, joka on ihmisten välinen sekä samaan aikaan sosiaalinen. Merkityskokonaisuuudet ilmenevät ihmisistä lähtöisinä olevina ja ihmiseen päätyvinä tapahtumina, kuten toimintana, ajatuksina, päämäärien asettamina. Tavoitteena on tavoittaa ihmisen omat kuvaukset koetusta todellisuudesta, joita ihminen pitää itselleen merkityksellisenä ja tärkeinä (Vilkkä 2021,118.)

Kuvaus laadullisesta tutkimusmenetelmästä tukee hyvin opinnäytetyötäni, sillä tarkoituksena on tutkia ja tavoittaa heikommassa asemassa olevien nuorten kokemuksellisuutta yhteisöllisyyden merkityksestä. Tieteen yleisenä tavoitteena on uuden tiedon tuottaminen, joka viedään yhteiskuntaa ja tieteenalaa eteenpäin (Kananen 2015, 37). Opinnäytetyössä selvitän Pettuyhteisön kokemuksia yhteisöllisyyden merkityksestä, ja näin ollen tuotan uutta tutkimustietoa yhteisön toiminnasta. Tutkimuksen kannalta on myös olennaista, että kaikilla Pettuyhteisön jäsenillä on ollut tasavertainen mahdollisuus osallistua kyselytutkimukseen ja sitä kautta tuoda esille oma kokemus Pettuyhteisöstä.

4.3 Aineistonkeruu ja analysointi

Aineiston hankinta menetelmäksi valikoitui avoin kyselylomake (Liite 2). Pettuyhteisössä nuoret ovat tottuneet antamaan palautetta avoimen kyselylomakkeen kautta, jonka takia päädyin tähän tapaan kerätä aineisto. Lisäksi koin, että avoimen kyselylomakkeen kautta saisin autenttisia vastauksia kysymyksiin. Kyselylomakkeen saatekirjeessä korostin anonyymisyyttä sekä osallistumisen vapaaehtoisuutta.

“Toivoisin, että vastaisitte alla oleviin kysymyksiin anonyymisti, selkeällä käsialalla sekä vastaisitte kaikkiin kysymyksiin. Jokaisen pettulaisen näkökulma on tärkeä. Tiedot käsitellään luottamuksellisesti, eikä niitä luovuteta Etappi ry:n ulkopuolisille tahoille. Kyselytutkimuksen tulokset hävitetään asianmukaisesti. Kyselytutkimuslomake löytyy Basecampistä ja jokaiselle kysymykselle on oma palautelaatikonsa. Kysymyslaput löydät palautelaatikon vierestä. Kyselytutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.” (Liite 1. Saatekirje)

Avoimessa kyselylomakehaastattelussa tulee kysymysten olla määritelty tarkasti, joidenka pohjalta tutkija pystyy saamaan tutkimusongelmaan vastauksen. Tämä edellyttää tutkijalta aktiivisempaa roolia, sillä pohjimmiltaan kyse tarinan ja kertomusten luomisesta (Kylmä & Juvakka 2007, 79.)

Opinnäytetyöni sisältöä käsittelen sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan laadullista aineistolähtöisenä analysointimenetelmänä, jonka avulla

pyritään sanallisesti kuvaamaan kirjallista aineistoa. Sisällönanalyysillä tavoitteena jäsentää, tiivistää ja kuvata kerätty aineisto informatiivisesti niin, että aineistosta kerätty tieto on selkeää ja yhtenäistä. Analyysillä avulla pyritään samaan laadullisen aineistoon selkeyttä sekä lisäämään sen tieteellistä luotettavuutta opinnäytetyössä. (Vilkkä 2021, 163–164.) Tämä antaa mielestäni hyvän mahdollisuuden aineiston laajempaan ymmärtämiseen ja käsittelyyn.

Sisällönanalyysin lisäksi käytin teemoittelua, jonka avulla koin helpoimmaksi tavaksi käsitellä kyselylomakkeen vastaukset. Aineiston analysointitapana teemoittelua käytetään, kun tutkimusongelma on käytännön läheinen sekä loogisesti järjesteltävissä. (Eskola & Suoranta 2003, 178). Lisäksi teemoittelua käytetään silloin, kun halutaan nostaa esille tutkimusongelman kannalta keskeisiä aiheita (Eskola & Suoranta 2003, 174).

Aluksi luin jokaisen kyselylomakkeen vastauksen läpi, jonka jälkeen poimin ylös keskeisiä ja toistuvia aiheita, jotka nousivat vastauksista esille. Kaikki kyselylomakkeen kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, joihin nuoret pystyivät itse päättämään, kuinka laajasti he vastasivat. Tämän jälkeen järjestelin aineiston sattumanvaraiseen järjestykseen A, B, C, jne. Kyselylomakkeen vastauksia sain yhteensä 11 kpl. Vastauksista saadut aiheet ryhmittelin ala-, ylä- ja pääluokkaan, joiden pohjalta käsitelin aineiston. Sisällönanalyysissä ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen, jossa etsitään tutkimusongelmaan kuvaavia ilmaisuja. Tätä vaihetta kutsutaan alaluokaksi. Luokittelua jatketaan yhdistämällä alaluokka yläluokaksi, joka muodostaa lopussa pääluokan, josta löytyy vastaus tutkimusongelmaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–125).

4.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikka kulkee mukana tutkimusprosessin ideointivaiheesta tutkimustulosten kautta tiedottamiseen (Vilkkä 2021, 41). Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkija osoittaa tehdyllä tutkimuksella tutkimusmenetelmien, tiedon hankinnan ja tutkimustulosten johdonmukaista hallintaa (Vilkkä 2021, 42). Jokainen tutkija joutuu tekemään lukuisia päätöksiä tutkimusprosessin aikana, sillä tutkimusprosessi muodostuu isosista ja pienistä kysymyksistä (Eskola & Suoranta 2003,

52). Opinnäytetyöprosessissa tutkija joutuu rajaamaan aihetta, joka voi olla haasteellista. Opinnäytetyön tekijänä jouduin myös tekemään valintoja, millaista menetelmää tutkimuksessa käytetään.

Opinnäytetyössä on tärkeää tuoda esille aineistonkeruuseen ja analysointiin kuuluvat vaiheet, joka lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden perusvaatimuksena pidetään sitä, että tutkijalla on tarpeeksi aikaa tehdä tutkimusta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 165.) Lisäksi laadullisen tutkimuksen yleisinä luotettavuuskriteerejä pidetään uskottavuutta, reflektiivisyyttä, vahvistettavuutta ja siirrettävyyttä (Kylmä & Juvakka, 2007,127).

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuus ja tutkimuksen toteuttaminen kulkevat käsikädessä eikä niitä voida pitää toisistaan irrallisina. Luotettavuuden arvioinnissa kohteena ovat tutkijan toiminta sekä hänen tekemänsä valinnat ja ratkaisut. Tutkijan tulee pystyä perustelemaan, arvioimaan sekä dokumentoimaan tutkimuksessa tehdyt päätökset. (Vilka, 2021, 196–197.) Lisäksi huolellisesti ja tarkasti käsitelty aineisto lisää tutkimuksen luotettavuutta (Vilka 2021, 154). Hirsjärvi yms. mukaan tutkimustuloksia ei saa yleistää ilman kritiikkiä, eikä tutkimusraportointi saa olla puutteellista tai harhaanjohtavaa (Hirsjärvi ym. 2007,26).

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulokset jaottelin jokaisen kysymyksen mukaisesti viiteen eri otsikkoon. Halusin myös nostaa esille sitaateissa muutamia nuorten omia ajatuksista, mitä he vastasivat avoimiin kysymyksiin.

5.1 Henkilökohtainen merkitys

Ensimmäisen kysymyksen pohjalta nousi vahvasti esille henkilökohtainen merkitys pettu yhteisössä. Henkilökohtainen merkitys on jokaisen nuoren oma yksilöllinen, subjektiivinen ja ainutlaatuinen kokemus. Tähän vastaukseen ei ole omassa yhtä eikä ainoaa vastausta. Vaan kaikki vastaukset ovat oikeita. Vastauksen perusteella monen nuoren elämän laatu parantanut ja he ovat saaneet voimavaroja arkeen.

“Uusia kokemuksia ja yhteisöllisyyttä.”

Monissa vastauksissa nousi esille uudet kokemukset, ihmissuhteet, sosiaalisuuden lisääntyminen, päihteettömyys, luonnon arvostaminen, yksinäisyyden ennaltaehkäisy merkitys, yhteenkuuluvuuden merkitys sekä yhdessä tekeminen ja oleminen.

“Petut ovat tärkeä tuki ja henkireikä työttömyyden aikana. Arjessa jaksaminen on ollut helpompaa. Petuista on ollut myös apua yksinäisyyteen.”

Vastauksista ei voi olla huomaamatta henkilökohtaista merkitystä nuorten elämään. Se on antanut ja tuonut nuorten elämään paljon positiivisia asioita kuten rytmitystä ja sisältöä arkipäivään. He kokevat saaneensa kokemuksen yhteenkuuluvuudesta pettuyhteisöön.

“Itselleni pettuyhteisö on merkinnyt paljon. Siitä on tullut tärkeä osa elämäni. Pettuyhteisö on antanut minulle mm. Tekemistä arkeen, uusia ihmisiä ja ystäviä, hyviä ja tärkeitä kokemuksia ryhmässä olemiseen ja tuonut yhteenkuulumisen tunteen.”

5.2 Yhteisöllisyyden merkitys

Toisessa kysymyksen pohjalta nousi vahvasti esille yhteisöllisyyden merkitys. Yhteisöllisyyden on todettu olevan perusta sosiaaliselle hyvinvoinnille. Monet nuoret nostivat vastauksista esille yhteenkuuluvuuden, psykologisen turvallisuuden, armollisuuden itseään ja muita kohtaan sekä kuulluksi ja nähdyksi tulemisen. Nämä kaikki ovat tietyllä tavalla ihmisen perustarpeita.

“Mielestäni petuissa ollaan hienosti armollisia itsellemme ja toisillemme, tänne on hakeutunut ja jäänyt rentoa ja hyväksyvää porukkaa. Yhteenkuuluvuudesta pidetään huolta toivottamalla uudet osallistujat lämpimästi tervetulleeksi ja otetaan heidät huomioon juttelemalla aktiivisesti. Pidetään huolta, että hiljaisemmatkin tyypit saa äänensä kuuluviin. Itselleni oli merkityksellistä, että ollessani uusi jäsen, vanhemmat petut oli aidosti kiinnostuneita minusta. Juttelivat, eivätkä jättäneet yksin tutustumisen kanssa. Petuista tekee petut hyvä yhteishenkin, kiinnostus luontoa ja eräjormailua kohtaan ja rento yhdessä tekemisen meininki.”

Vastuksista nousi esille myös se, että pettuyhteisössä toista pidetään huolta, kysytään kuulumisia ja ollaan aidosti kiinnostuneita toista, jolloin nuori on kokenut kuuluvansa joukkoon. Vertaistuen sekä erilaisuuden hyväksyminen nousivat vastauksissa esille. Tämä osoittaa sen, että nuorella on mahdollisuus olla juuri sellainen kuin on, eikä hän koe olevansa ulkopuolinen. He myös jakavat samaan ikään luokkaan kuuluvana samankaltaisia pohdintoja elämään ja tulevaisuuteen liittyen.

“Petuissa on avoin ja hyväksyvä ilmapiiri. Yhteenkuuluvuutta lisää se, että moni pettulainen on samankaltaisessa elämäntilanteessa ja samanlaisista asioista kiinnostuneita.”

5.3 Tunteiden merkitys

Kolmannen kysymyksen pohjalta nousi esille tunteiden merkitys. Tunteet kertovat meille, mikä on meille merkityksellistä ja tärkeää. Tunteet myös kertovat sen, miten voimme ja millaisessa ympäristössä voimme hyvin. Tunteiden kautta pääsemme kiinni myös omista henkilökohtaisista tarpeistamme.

“Lähinnä oikeastaan hyviä tuntemuksia. Aina on tervetullut. Olipa sulla kuinka huono päivä tahansa.”

Nuoret tuovat kyselytuloksien vastauksissa esille sen, että he kokevat olleensa tervetulleita pettuyhteisöön juuri sellaisena kuin ovat, riippumatta siitä, sattuko olemaan hyvä tai huono päivä.

“Turvaa, onnistumisia.”

Psykologinen turvallisuus nousi esille vastauksessa, jonka koen erittäin tärkeänä havaintona yhteisöllisyyden merkityksen kannalta. Nuoret kokevat olevansa psykologisesti turvallisessa tilassa, jolloin he kykenevät ilmaisemaan itseään, ajatuksiaan, tunteitaan ja tarpeitaan ilman hylätyksi kokemisen pelkoa. Tällöin he ovat luottamuksessa ilmapiirissä. Tämän kaltainen kokemus voi antaa nuorelle voimaantumisen kokemuksen, joka merkittävä hänen tulevaisuutensa kannalta, jolloin hänen resilienssikyky vahvistuu.

“Pettuyhteisö herättää minussa hymyä, iloa, rauhallisuutta, innostusta, jännitystä, uteliaisuutta, rohkeutta, toisten kunnioitusta, taitoa, nokkeluutta, lempeyttä.”

5.4 Luonnon merkitys

Neljännän kysymyksen pohjalta nousi esille luonnon merkitys. Luonto on suurin yhdistävä tekijä pettuyhteisössä. Luonnon ympärille on muotoutunut pettulaisuus ja sen toiminta. Nuoren kehityksen kannalta luonto on tärkeä elementti, sillä se tarjoaa rauhallisen ympäristön tutustua itseensä, toisiin ihmisiin, kehittyä, kasvaa sekä oppia uusia taitoja.

“Luonto on tuonut paikan, missä voidaan tutustua ihmisiin, aidoimpina. Ja pientä haastetta arkeen, joka tiivistää, kun yhdessä selviää. Luonto myöskin rauhoittaa.”

Nuoret kuvailevatkin vastauksissa sitä, kuinka luonto poistaa ennakkoluuloja muista ihmisistä, tekee ihmisistä aidomman ja helposti lähestyttävän. Nuoret olivat myös huomanneet luonnon vaikuttavan heidän vireystilaansa ja hyvinvointiin. Luonto on antanut pettuyhteisöön yhteistä tekemistä, joka on toiminut yhteisöllisyyden vahvistavana tekijänä.

“Luonto tuo puheenaiheita ja yhteisiä arvoja. Toiminta ja retkeily luonnossa myös osallistaa kaikkia tasapuolisesti. Lisäksi luonto tuo hienoja kokemuksia, joiden merkitys korostuu ryhmän kanssa liikkuesssa. Kun luonnossa liikutaan yhteisön kera, itselleni on helpompaa pysähtyä nauttimaan luonnosta sen sijaan, että siellä liikkuminen muuttuisi suorittamiseksi.”

5.5 Voimaannuttava merkitys

“Luontopolku ja petut löytäessäni toivat elämäni paljon uusia ihmisiä ja ystäviä, taitoja, kipinän ja kiinnostuksen retkeilyä kohtaan. Uudenlaista ja mielekästä tekemistä arkeen, luottamusta toisiin ihmisiin. Pettuyhteisö on tähän asti elämäni ollut parhain ryhmä.”

Viidessä kysymyksen pohjalta nousi esille voimaannuttava merkitys. Voimaannuttava tekijä nuoret pitivät sitä, että olivat löytäneet pettuyhteisön ja kokivat heidät, hyväksyttiin pettuyhteisöön juuri sellaisina kuin he ovat. Vastauksissa nousi esille myös ennalta ehkäisevä vaikutus mielenterveydellisiin seikkoihin sekä muihin sosiaalisiin ongelmiin. Tämä on vaikuttanut myönteisesti myös nuorten elämän laatuun.

“Pettutoiminnalla on ollut suuri vaikutus mielenterveyteeni: arjessani on enemmän sisältöä ja mukavaa vastapainoa opiskelulle. Basecampille on aina helppo tulla eikä toimintaan osallistuminen jännitä enää yhtä paljoa, sillä yhteisö tuntuu turvalliselta. Pitkään aikaan minulla ei ole ollut mitään toistuvaa kivaa tekemistä opiskeluiden tai töiden ohessa, joten pettuyhteisö on lisännyt rutkasti mielekkyyttä ja ennen kaikkea sosiaalisuutta viikkoihin.”

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

6.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyöni pohjautuu tutkimuskysymykseen: Millainen merkitys luontolähtöisellä pettuyhteisöllä on nuorelle henkilökohtaisesti?

Tavoitteenani oli selvittää, mitkä eri tekijät tuovat nuorille yhteisöllisyyden merkityksen Luontopolkua eteenpäin työpaja-toiminnassa. Halusin selvittää mitkä tekijät ovat vaikuttaneet nuorten kokemuksiin ja kuinka isossa merkityksessä he pitävät luontolähtöistä työpajatoimintaa. Kyselytutkimuksella esitin viisi kysymystä: 1. Millainen merkitys pettuyhteisöllä on sinulle henkilökohtaisesti? 2. Mistä kaikista eri tekijöistä koet yhteisöllisyyden muodostuvan pettuyhteisössä? 3. Minkälaisia erilaisia tuntemuksia pettuyhteisö sinussa herättää? 4. Mitä luonto on tuonut pettuyhteisöön? 5. Sana on vapaa. Kyselylomakkeeseen sain 11 kpl vastauksia.

Henkilökohtaisen merkityksen tasolla nuoret ovat kokeneet pettuyhteisön merkityksellisenä tekijänä heidän elämässään. Pettuyhteisö on antanut uusia kokemuksia, vahvistanut sosiaalisia suhteita sekä lisännyt voimavaroja. He kokivat saaneensa myös kokemuksen yhteenkuuluvuudesta pettuyhteisöön. Merkityksellisyys elämässä syntyy usein siitä, kun pääsee toteuttamaan itseään sekä kokee yhteenkuuluvuutta muiden ihmisten kanssa. (Seppänen 2021, 316). Nuoret pääsevät toteuttamaan itseään Pettuyhteisössä, joka on tuonut heidän elämänsä merkityksellisyyttä sekä lisännyt yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka on myös yksi perustarpeistamme.

Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen ovat keskeinen osa pettuyhteisöä. Nuoret ovat kokeneet tulleensa nähdyksi ja kuulluksi juuri sellaisena kuin he ovat. Yksi keskeisimpiä havaintoja tutkimustuloksista nousi esille psykologinen turvallisuus, joka mahdollistaa nuorten nähdyksi ja kuulluksi tulemisen. Kuulluksi ja nähdyksi tullut ihminen kykenee oivaltamaan itsestään uusia puolia sekä kokee, että häntä arvostetaan ihmisenä (Dunderfelt 2015,10). Yhteisöllisyyden vahvistava kokemus on vaikuttanut myös positiivisesti nuorten hyvinvointiin.

Nuoret kokivat, että pystyvät ilmaisemaan itseään ja tunteitaan pettuyhteisössä. Kyselyssä he toivat esille, että pettuyhteisö herättää pääasiassa myönteisiä tunteita. Tämä vahvistaa sen, että heillä on hyvä olla henkisesti ja fyysisesti pettuyhteisössä. Seppäsen mukaan tunteet kertovat meille, mistä innostumme ja mitkä asiat koemme vastenmielisiksi. Tunteet osoittavat myös sen, mikä on meille tärkeää. (Seppänen 2021, 17.) Tässä vahvistuu se, että nuoret pystyvät ilmaisemaan itseään vapaasti Pettuyhteisössä. Toistaiseksi ei ole ilmennyt, että Pettuyhteisö herättäisi nuorissa negatiivisia tunteita.

Pettuyhteisön toiminta kulminoituu luontoon, sillä se on keskeinen osa pettuyhteisön toimintaa. Luontosuhde muuttuu, kun koemme luonnossa uusia asioita esim. luontoon liittyvät tiedot, taidot ja tunteet, jolloin ne muokkaavat luontosuhdettamme (Helmenmaa 2022, 122). Nuoret ovat saaneet Pettuyhteisössä uusia luontokokemuksia, jossa heidän luontosuhteensa on vahvistunut ja muotoutunut uudelleen. Tämän myötä nuoret ovat rohkaistuneet lähtemään myös yksin luontoon retkeilemään.

Pettuyhteisö toimii myös voimaannuttava yhteisönä, jossa keskiössä on toisten pettulaisten antama vertaistuki. Kohtaamispaikoissa, jossa rakennetaan ja ylläpidetään luottamuksellista ilmapiiriä sekä toimitaan vapaaehtoisesti, lisätään samalla myös ihmisten sosiaalista pääomaa. Tätä tapahtuu esimerkiksi vertaistuellisissa ryhmissä. (Mikkonen & Saarinen 2018, 80–81.) Vertaistuen kautta nuoret ovat saaneet kokea Pettuyhteisössä, että heidän elämällään on merkitystä, joka on myös lisännyt sosiaalista kanssakäymistä myös pettuyhteisön ulkopuolella. He ovat saaneet myös Pettuyhteisön kautta uusia ihmissuhteita heidän elämänsä.

Opinnäytetyön tulokset kertovat sen, että luonto vahvistaa ja tukee yhteisöllisyyden merkitystä. Luonnolla on suuri yhdistävä merkitys koko pettu yhteisölle. *“Pet-tuja ei ole ilman luontoa”* totesi eräs nuori kyselyssä. Minusta tämä on osuvasti ilmaistu.

Jatkotutkimusaiheena on hyvä tutkia millaisia erilaisia keinoja pettulaiset ovat saaneet työllistymisen tueksi. Opinnäytetyön tuloksia on mahdollista hyödyntämään myöhemmin toiminnan tuloksellisuutta perusteltaessa rahoittajille sekä toiminnan kehittämisessä.

6.2 Pohdinta

Vahvan luontolähtöisen harrastuneisuuden takia itselleni oli itsestään selvää jo opintojeni alussa, että opinnäytetyöni tulisi käsittelemään luontoa tavalla tai toisella. Koin, että alkuvuodesta 2023 tehdystä harjoittelujaksosta oli hyötyä opinnäytetyön tekemisessä, sillä pääsin itse osallistumaan pettuyhteisön toimintaan. Tämä auttoi ymmärtämään tutkimustuloksia syvemmillä tasolla.

Opinnäytetyötä tehdessäni omassa elämässäni tapahtui monia merkittäviä muutoksia, joilla on ollut vaikutusta omaan jaksamiseen. Tämä on syy sille, jonka takia opinnäytetyöprosessi venyi hieman aiottua pidemmäksi. En kuitenkaan kokenut, että sillä olisi ollut vaikutusta tutkimusprosessiin. Mielestäni väljä aikataulu antoi enemmän aikaa pohtia ja prosessoida asioita.

Opinnäytetyön eettisyyttä pohtiessa mietin kyselylomakkeiden lähettämistä postin välityksellä, sillä itse asuin silloin toisella puolen Suomea. Tämä oli lopulta oikea ratkaisu toteuttaa kyselytutkimus, sillä nuoret ovat tottuneet vastaamaan kyselyihin paperilomake versiona pettuyhteisössä. Luotettavuus opinnäytetyössä näkyy siinä, että jätin yhteystietoni kyselylomakkeen lopussa, jolloin kyselyyn osallistujat olisivat voineet ottaa yhteyttä epäselvissä kohdissa. Kyselyn toteutin täysin anonymisti, jolloin henkilötietoja ei käsitelty tutkimuksessa lainkaan. Kyselyyn osallistuminen oli nuorille täysin vapaaehtoista.

Opinnäytetyön esitarkastusvaiheessa tuli ilmi, että opinnäytetyösopimusta tehdessä aineistonluovutussopimus oli jäänyt tekemättä inhimillisen erehdyksen takia. Saatekirjeestä poiketen, olen luovuttanut aineiston toimeksiantajan käyttöön toimeksiantajan pyynnöstä. Tämä ei kuitenkaan heikennä opinnäytetyön luotettavuutta. Eettisten valintojen ja päätösten tekeminen tässä vaiheessa opinnäytetyöprosessia oli henkisesti kuormittavaa.

LÄHTEET

- Arvoinen, S. 2018. Metsämieli. Mielen ja kehon maastokirja. Helsinki: Metsäkustannus Oy.
- Arvonen, S. 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Helsinki: Metsäkustannus.
- Dunderfelt, T. 2015. Kuuntele ja tule kuulluksi. Helsinki: Kauppakamari.
- Eskola, J & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Helmenmaa, H. 2022. Metsän hoitava syli. Rohkeasti omalla polulla. Helsinki: Viisas elämä Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hämäläinen, J. 1998. Seikkailu- ja elämyspedagoginen orientaatio sosiaalipedagogisessa ajattelussa ja toiminnassa. Teoksessa Lehtonen, T. (toim.). Elämän seikkailu. Näkökulma elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hämäläinen, J & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.
- Kiiski, E. 1998. Seikkailua elämysten maailmassa. Teoksessa: Lehtonen, T. (toim.). Elämän seikkailu. Näkökulma elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kahilaniemi, E & Löf, L. 2021. Green Care- menetelmäopas. Voimatassu Oy. 2. korjattu painos. Tampere: Nekapaino.
- Karppinen, S & Latomaa, T. 2007. Elämyksestä ja kokemuksesta teoriaa ja käytäntöä. Teoksessa Karppinen, S & Latomaa, T (toim.) Seikkailun elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Karppinen, S. 2007. Elämyksestä kokemukseen ja oppimiseen. Teoksessa Karppinen, S & Latomaa, T (toim.) Seikkailun elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Karppinen, S & Latomaa, T. 2015. Seikkailun elämyksiä III. Suomalainen seikkailupedagogiikka. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kurki, L. 2008. Innostava matkailu. Sosiokulttuurinen innostaminen ja vapaa-aika. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Kylmä, J & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Oy.

Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry. 2024. Luontopolkua eteenpäin työpaja. Viitattu 10.4.2024.

<https://etappi.info/luontopolku/index.php/vertaistuki>

Martela, F. 2020. Suuntana merkityksellinen elämä. Helsinki: Gummerus.

Mikkonen, I & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveystalalla. Helsinki: Tietosanoma.

Orasmaa, S. 2018. Luonnon aika. Rentouttavia hetkiä luonnossa. Helsinki: Metsäkustannus.

Outward Bound Finland. 2024. Elämypedagogiikka. Viitattu 3.4.2024.

<https://www.outwardbound.fi/elamypedagogiikka>

Paasivaara, L. & Nikkilä, J. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Kirjapaja.

Roth, P- C & Saarenpää, J. 2020. Sudenpentujen käsikirja esimiehille. Vuorovaikutus taitoja ja sosiaaliset tunteet työelämässä. Helsinki: Basam Books.

Räty, K. 2011. Elämypedagoginen ohjaaminen. Ajatuksia kokemuksellisesta oppimisesta. Outward Bound Finland ry. Tampere: Kopijyvä Oy.

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveystalalle. Jyväskylä: PS- Kustannus.

Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja. 2021. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Viitattu 13.4.2024.

https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/547708/GreenCare_ty%c3%b6kirja.pdf?sequence=4&isAllowed=y

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

Vehmasto, E. Salonen, K. Ilmarinen, K. Hirvonen, J. Saarinen, S. Peuraniemi, T. Paakkolanvaara, J- V. Aho, M & Lipponen, M. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja. Luonnonvarakeskus, (Luke):Helsinki.Viitattu 20.4.2024

https://www.gcf Finland.fi/tiedostopankki/503/Green_Care_tyokirja_2021.pdf

Vilka, H. 2021 Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Santalahti: PS- Kustannus.

Virtanen, A. 2021. Psykologinen palautuminen. Jyväskylä: Tuuma.

LIITTEET

- Liite 1. Saatekirje
- Liite 2. Kyselylomake

LIITE 1. SAATEKIRJE

Kyselytutkimus pettulaisuudesta

6. - 27.3.2023

Hei pettulainen!

Olen Karppisen Maija, opiskelen kolmatta vuotta sosionomiksi Lapin ammattikorkeakoulussa. Teen opinnäytetyötä Luontopolkua eteenpäin- työpajalle, aiheesta yhteisöllisyyden merkitys luontolähtöisessä pettutoiminnassa. Kyselytutkimus on suunnattu alle 30 – vuotiaille tällä hetkellä mukana oleville pettulaisille.

Opinnäytetyöhöni tarvitsen teidän apuanne. Toivoisin, että vastaisitte alla oleviin kysymyksiin anonyymisti, selkeällä käsialalla sekä vastaisitte kaikkiin kysymyksiin. Jokaisen pettulaisten näkökulma on tärkeä. Tiedot käsitellään luottamuksellisesti, eikä niitä luovuteta Etappi ry:n ulkopuolisille tahoille. Kyselytutkimuksen tulokset hävitetään asianmukaisesti. Kyselytutkimuslomake löytyy Basecampistä ja jokaiselle kysymykselle on oma palautelaatikkonsa. Kysymyslaput löydät palautelaatikon vierestä. Kyselytutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

1. **Millainen merkitys pettuyhteisöllä on sinulle henkilökohtaisesti?**
Millaista sisältöä pettuyhteisö on antanut sinun elämääsi?
2. **Mistä kaikista eri tekijöistä koet yhteisöllisyyden muodostuvan pettuyhteisössä?** Oletko kokenut luottamuksellista ja hyväksyvää ilmapiiriä? Entä yhteenkuuluvuutta? Millaisia merkityksellisiä kohtaamisia olet kokenut? Entä mikä tekee Petuista Petut? Kerro näistä enemmän omin sanoin.
3. **Minkälaisia erilaisia tuntemuksia pettuyhteisö sinussa herättää?** Oletko kokenut kenties onnistumisen iloa tai voimaantumista? Entä pettymystä?
4. **Mitä luonto on tuonut pettuyhteisöön?** Mitä sinulle merkitsee yhdessä oleminen ja tekeminen luonnossa? Millainen merkitys luonnolla on petuissa?
5. **Sana on vapaa.** Mitä muuta haluaisit kertoa yhteisöllisyyden merkityksestä luontolähtöisessä pettutoiminnassa?

Luontopolkua eteenpäin- työpajalla on mahdollisuus myöhemmin hyödyntää opinnäytetyöni tuloksia kehittämisessä, raportoinnissa sekä rahoitushakemuksissa. Opinnäytetyöni on luettavissa ww.theseous.fi sekä Luontopolkua eteenpäin- työpajan nettisivulla.

Mikäli haluat jutella kahden kesken aiheesta tai kysyä lisätietoa opinnäytetyöstäni, minuun saa ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä

maiya.karppinen@edu.lapinamk.fi

Ystävällisin terveisin

Maija Karppinen

LIITE 2. KYSELYLOMAKE

Kyselytutkimus pettulaisuudesta

6. - 27.3.2023

1. **Millainen merkitys pettuyhteisöllä on sinulle henkilökohtaisesti?**
Millaista sisältöä pettuyhteisö on antanut sinun elämääsi?
2. **Mistä kaikista eri tekijöistä koet yhteisöllisyyden muodostuvan pettuyhteisössä?** Oletko kokenut luottamuksellista ja hyväksyvää ilmapiiriä? Entä yhteenkuuluvuutta? Millaisia merkityksellisiä kohtaamisia olet kokenut? Entä mikä tekee Petuista Petut? Kerro näistä enemmän omin sanoin.
3. **Minkälaisia erilaisia tuntemuksia pettuyhteisö sinussa herättää?**
Oletko kokenut kenties onnistumisen iloa tai voimaantumista? Entä pettymystä?
4. **Mitä luonto on tuonut pettuyhteisöön?** Mitä sinulle merkitsee yhdessä oleminen ja tekeminen luonnossa? Millainen merkitys luonnolla on petuissa?
5. **Sana on vapaa.** Mitä muuta haluaisit kertoa yhteisöllisyyden merkityksestä luontolähtöisessä pettutoiminnassa?